

rheinschau

uerdingen

Ausgabe
Sommer
2017

Lars Friedrich im Interview

KEIN LEBEN OHNE CHEMIE

Ab Seite 4



Jubiläum

30 JAHRE BAYER TRIATHLON

Ab Seite 10

ALLE 3 MONATE
NEU
KOSTENLOS ZUM
MITNEHMEN

Kunst, Dolce Vita und Rheinromantik

DIE RHINE SIDE GALLERY

Ab Seite 22



„Nah sein“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Folgen Sie uns.



Wir sind da Zuhause, wo Sie es sind.
Hier sind wir fest verwurzelt.
Hier kennen wir uns aus.
Wir sind da, wo Sie uns brauchen.

www.vbkrefeld.de

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Krefeld eG**



Liebe Leserinnen und Leser, hallo Uerdingen!

Endlich ist der Sommer auch bei uns angekommen! Damit Sie sich auf diesen noch mehr einstimmen können, gibt es neben unseren bewährten Rubriken auch inspirative Themen, die Ihnen einen weiteren Zugang zu einer der schönsten Jahreszeiten bietet. Zum ersten Mal finden Sie in dieser Ausgabe ein Spezial zum Thema Grillen. Ab Seiten 14 finden Sie ein paar leckere und schnelle Rezepte sowie ein paar Tipps rund ums Grillen.

Und weil es draußen so schön warm ist, empfehlen wir Ihnen in unserer Rubrik "Gastro" das Café Passage auf der Niederstraße. Hikmet Cannatan und ihr Café begeistern durch persönliche Begegnung, orientalische Spezialitäten sowie den urgemütlichen

Innenhof, wo es sich im Sommer besonders gut unter freiem Himmel frühstücken lässt.

Für unser Interview stand uns Lars Friedrich zur Verfügung. Der Chef des Chemparks hat sich von Beginn bei der Bayer AG als Auszubildender bis zum Ende der Unternehmenskette hochgearbeitet. Wie er seine und auch die Entwicklung des Chemparks sieht, lesen Sie ab Seite 4.

Zudem hat die Rhein Schau die Grundschule auf der Körnerstraße besucht. Denn dort fanden die Fahrradprüfungen der Viertklässler statt. Eine spannende und auch lustige Geschichte hierzu können Sie ab Seite 30 lesen.

Zu all dem finden Sie natürlich auch bekannte Ru-

briken wie beispielsweise "Historisch" und für eine verdiente Entspannung auf Balkon, im Garten oder Stadtpark bieten wir auf den letzten Seiten dieses Heftes wie gewohnt Rätsel und ein Gewinnspiel an. Und falls Ihnen dieses umfangreiche Angebot nicht reicht: Wir freuen uns wie immer über Leserpost - ob Grüße aus dem Urlaub oder Meinung und Kritik aus der gemeinsamen Heimat.

In der Hoffnung, Ihnen mit dem aktuellen Heft Lesefreude bereiten zu können, verbleiben wir.

Genießen Sie diesen Sommer!

Wir lesen uns bald wieder - und zwar im Herbst.

Ihre Rhein Schau-Redaktion

INHALT.....

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 04 INTERVIEW
Lars Friedrich, neuer
CHEMPARK - Leiter | 18 SOMMER-SPEZIAL
Gesundheitstipps | 30 FIT FÜR
DIE STRASSE
Fahrradprüfung
in der 4. Klasse | 37 VORGESTELLT
Segel-Club-Crefeld e.V. |
| 08 SCHNAPPSCHUSS
Subway Fun Cup | 22 RHINE SIDE
GAYLLERY
Kunst, Dolce Vita und
Rheinromantik | 32 SCHNAPPSCHUSS
Umzug Uerdinger
Heimattbund e.V. | 38 TERMINE +
IMPRESSUM
Ausgehtipps |
| 10 UERDINGER
GESCHICHTE(N)
30 Jahre
Bayer Triathlon | 26 UERDINGEN
AKTUELL
Neues aus Uerdingen | 34 SOMMERFLAIR
SWK Open-Air-Kino | 42 VERLOSUNG +
RÄTSEL
Machen Sie mit! |
| 14 REZEPTE
Die Grillsaison
ist eröffnet | | 36 GASTRO-TIPP
Café Passage | |



Danke!

Blumen für Uerdingen 2017

Wir möchten uns bei Allen herzlich bedanken, die uns durch eine Spende unterstützt haben und es somit ermöglicht haben, dass der Blumenschmuck auch in diesem Jahr viele Menschen aus Nah und Fern erfreut.

Uerdingerkaufmannsbund
Arbeitsgruppe Blumen für Uerdingen



LARS FRIEDRICH

„Es gibt kein Leben ohne Chemie“

Seit April 2017 ist Lars Friedrich der neue Leiter des Chemparks. Seine Karriere begann der 45-Jährige als Auszubildender bei der Bayer AG. Ein Interview.

rheinschau: Herr Friedrich, wie wird man eigentlich Leiter des Chemparks?

Naja, das ist ja jetzt kein direkter Beruf, aber grundsätzlich muss man dafür breit aufgestellt sein. Dazu gehören ein adäquates Wissen an Chemie, eine schnelle Auffassung von Zusammenhängen und auch Strukturen, Sie müssen viele komplexe Themen gleichzeitig bearbeiten und in die Mannschaft steuern können, Sie brauchen eine gewisse Netzwerkerfähigkeit und Sie sollten mit Leuten umgehen und auch auf Leute zugehen können. Denn wir haben ja zum einen Kunden, zum anderen auch Nachbarn und Interessensträger. Auch Kommunikationskompetenz gehört dazu. Ja, und wenn Sie all das haben, kann es sein, dass irgendwann mal jemand auf Sie zukommt

und fragt: „Möchten Sie Chempark-Leiter werden?“ So ähnlich war es bei mir. Und ich habe Ja gesagt.

Auf Ihrer Homepage steht, Sie sind zudem „Leiter der Funktion CHEMPARK und Sicherheit“ Können Sie das vielleicht mal ein bisschen zerlegen?

Kann ich. Stellen Sie sich den Chempark wie eine Kommune vor, mit Infrastruktur wie Straßen und Brücken, mit Beleuchtung, Polizei und Feuerwehr. Mein Bereich ist eben die Sicherheit. Dazu gehören Feuerwehr, Werkschutz und Umweltüberwachung. Als Leiter des Chempark ist es darüber hinaus meine Aufgabe, den Chempark nach außen zu vertreten und an den drei Standorten nach innen zu bündeln. Es gibt tausende Fragen und es muss irgendwann geben, der versucht, diese Fragen zu beantworten

oder zu Lösungen beizutragen. Das mache ich alles natürlich nicht alleine.

Was machen Sie den ganzen Tag und was gefällt Ihnen genau an Ihrem Beruf?

Die Vielfalt des Jobs. Zum einen muss man sich auf politischem Terrain bewegen, zum anderen gibt es viele praktische Aspekte. Ich bin kein reiner Politiker, ich brauche auch ein bisschen operatives Geschehen, etwas, das man anpacken kann. Und genau das ist der zweite Bereich des Jobs, der Spaß macht, nämlich der Umgang mit Sicherheit, Menschen, Werkschutz, Feuerwehr und Co. Da gibt es viele, auch technische, Themen, die diskutiert werden müssen. Zu den politischen Themen gehört es, Dinge anzusprechen, aber auch einfach die Fraktionen kennenzulernen oder mit anderen Vertretern des Stadtgeschehens bei einer Tasse Kaffee eine Stunde zu sprechen. Diese Breite macht einfach Spaß.

Können Sie kurz erklären, wie Ihre Arbeit mit der Politik zusammengeht?

Ich achte darauf, dass die Rahmenbedingungen für den Chempark passen, damit die Standorte stark und zukunftsfähig bleiben. Dazu gehören Themen wie Bildung, Steuern, Unternehmenschaften, die Zusammenarbeit mit der Stadt, beispielsweise im Kontext

Stadtmarketing. Wir haben ein Interesse daran, dass Krefeld als attraktiver Standort auf der Landkarte wahrgenommen wird. Aber auch die Energiepolitik und konkret Themen wie das Projekt Rheinblick sauber zu begleiten, gehört dazu.

Das hört sich sehr vielseitig an. Auf was für eine Wochenarbeitszeit kommen Sie?

Momentan will ich das nicht veröffentlichen (lacht herzlich).

Kein Problem, das können wir auch so stehen lassen...

Ich meine, naja, was nennt man Arbeit? Ich bin abends oft mal unterwegs zu Veranstaltungen, Netzwerktreffen, da muss ich erstmal überall ankommen, um auch etwas anzuschieben. Das ist gar keine Beschwerde, sondern das ist einfach so. Ich mache das ja auch gerne.

Ist das jetzt Ihr dream-come true oder haben Sie mit diesem Erfolg gar nicht gerechnet?

Ich habe keine Karriereplanung gemacht und eigentlich hat sich vieles so ergeben. Es gab verschiedene Optionen, die habe ich einfach genutzt. Ich will es nicht Zufall nennen, aber das Leben ist auch nicht immer planbar. Hätte man mich vor 20 Jahren gefragt: „Was willst Du in 20 Jahren mal machen?“, hätte ich gesagt „Weiß ich doch noch nicht!“ Ich bin da reingegangen wie viele andere auch: Mal gucken, was kommt – und immer das Beste geben. Eine Voraussetzung sollte wohl jedoch immer gegeben sein, nämlich der Spaß an seinem Job.

Welcher Grund hat Sie dazu veranlasst, Ihre Ausbildung bei der Bayer AG zu beginnen?



Der Chempark in Uerdingen

Foto: Currentha GmbH & Co. OHG

Meine Ausbildung als Chemielaborant habe ich begonnen, weil ich Chemie interessant fand. Und dann habe ich genau zwei Bewerbungen geschrieben und Bayer hat mich genommen. Während meiner Ausbildung habe ich dann recht schnell gemerkt: Andere Menschen sind vom Bildungsstand ein Stückchen weiter vorne, jetzt musst du nochmal Gas geben. Zudem habe ich mich nach meiner Ausbildung gefragt: War das jetzt alles? Ich habe dann gekündigt und den zweiten Bildungsweg gewählt.

Da waren Sie ja doch relativ jung und die Entscheidung recht reflektiert, oder?

Ob sie so reflektiert war, weiß ich gar nicht. Es war wohl eher die Neugierde und auch die fehlende Vorstellungskraft, mit 19 Jahren den Job noch bis 60 plus zu machen. Und erklären Sie das mal Ihren Eltern. Sie haben einen Arbeitsvertrag bei Bayer und

Sie kündigen. Sagen wir mal so, das stieß auf geteiltes Echo, aber genau das gab mir auch Ansporn, besonders das Feedback „Das ist eine falsche Entscheidung“. Ich dachte mir: „Ich zeig Euch jetzt mal, was falsche Entscheidungen sind!“, und habe mich dann entschlossen, Sicherheitstechnik an der Uni Wuppertal zu studieren und das auch relativ zügig abgeschlossen.

Sie stiegen dann als Werkstudent wieder bei Bayer ein und waren und sind heute wieder – damals für Bayer, heute für den Chempark-Betreiber Currentha – für den Bereich Sicherheit zuständig. Nun mal abgesehen von dem beruflichen Aspekt, wie viel Sicherheitsdenken begleitet Sie im Alltag?

Ich erwische mich oft dabei, wie ich fluche, wenn irgendwer den Wäschekorb auf der Treppe abstellt. Der hat da nix zu suchen! Auch beim Sport achte ich



beans & sweets
Uerdinger Kaffeerösterei

SAISONALE KUCHENKREATIONEN

FRISCHE KAFFEEBOHNEN
direkt zum Münehmen

ANGEBOT: GOLD DRIP
Kaffees & Sodas

Niederstraße 79 • 47829 Krefeld-Uerdingen
Telefon 0 21 51 / 7 89 14 11

Öffnungszeiten:
Di. - Fr. 9.30 - 18.30 Uhr,
Sa. 9.30 - 17 Uhr,
So. 12 - 16 Uhr



Foto: Curentia GmbH & Co. OHG

Friedrich vor dem Nachbarschaftsbüro am Marktplatz

auf ein kontrolliertes Risiko, beim Skifahren trage ich beispielsweise einen Rückenprotektor, meine gesamte Familie übrigens auch. Und ein Helm ist ja wohl selbstverständlich.

Was sind Ihre beruflichen Ziele?

Wir reden immer von Akzeptanz des Chempark, aber das ist mir zu passiv. Ich will mit dem Chempark nicht nur akzeptiert, sondern will gewollt werden. Das ist eine andere Dimension. Akzeptiert wird auf Schalke auch ein Dortmund-Fan, aber eigentlich darf da noch ein bisschen mehr sein, denn wir haben viele Leistungsmerkmale, die auch wirklich gut sind. Wir sind ein guter Arbeitgeber und bieten zudem neben anspruchsvollen Ausbildungsplätzen auch Wirtschaftskraft und Kaufkraft für die Region – mal abgesehen von den vielen Produkten, die im Alltag genutzt werden können. Das ist schon eine Menge. Chemie macht heutzutage immer noch vielen Angst. Und wir wollen die Angst nehmen, durch vertrauensvolle, zuverlässige Zusammenarbeit, auch mit Behörden, Politik und Nachbarn. Ich denke, dass wir bewiesen haben, dass wir Dinge, die wir tun, sicher tun. Ich möchte, dass die Leute sagen: „Das ist gut, dass die hier sind, weil...“

Woher kommt diese Angst vor Chemie?

Weil sie zunächst nicht greifbar ist. Es gibt verschiedene Risiken, die wir täglich bewusst eingehen und die deutlich höher sind als Chemieanlagen. Natürlich, wenn dann was passiert, kann das Ausmaß dessen größer sein als beispielsweise bei einzelnen Ver-

kehrsunfällen, das ist klar, aber dafür gibt es auch Sicherheitssysteme und viele geschulte Experten, die genau das verhindern.

Was bringt Chemie denn so Gutes?

Ich schaue Sie jetzt mal an. Wo finde ich denn jetzt Chemie bei Ihnen?

Ach, wahrscheinlich überall.

Genau! Wenn Sie chemiefrei hier säßen, hätten Sie mit Ihrer Bekleidung auf jeden Fall ein Problem. Allein das ist schon mal sicher.

Aber es gibt ja auch sowas wie Bio-Kleidung.

Vielleicht. Aber wie wird denn diese Bio-Kleidung hierher gebracht? Ganz ehrlich: Wenn Sie Chemie aus diesem Prozess rausnehmen, geht nichts mehr. Das klingt sehr radikal, aber es gibt kein Leben ohne Chemie. Chemie unterstützt unser gesellschaftliches Leben. Ohne Chemie fahren Sie kein Auto, Sie fliegen nicht, Sie sitzen auf keiner Gartenliege. Jeder Kunststoff innerhalb Ihres Haushaltes ist Chemie, es geht nichts ohne. Selbst wenn Sie ihren Holztisch nehmen und den von mir aus mit Bio-Leinsamenöl lackieren, ist auch da irgendwo Chemie, beispielsweise, weil es raffiniert wird. Chemie ist Bestandteil unserer Gesellschaft und das transparent zu machen, das ist unsere Aufgabe. Selbst der Fußball, mit dem Kinder kicken, ist heute kein Lederball mehr, weil dieser eben in der Qualität schwächelt. Gäbe es uns nicht, könnte Ronaldo nicht so gut spielen können.

Verstehen Sie, dass Leute skeptisch sind, wenn es um das Thema Chemie in der Nachbarschaft geht?

Ja, die Fragen und auch die Zurückhaltung verstehe ich. Ich habe dann aber auch die Erwartungshaltung, dass man eine gewisse Offenheit meiner Erklärung gegenüber hat. Menschen haben ein Recht auf vernünftige Erklärungen und die haben wir zu liefern. Auch Transparenz sollte eben kein hohles Wort sein, sondern gefüttert werden.

Mit welchem Image haben Sie denn so zu kämpfen?

Zu kämpfen haben wir gar nicht. Wenn ich mit einem Image kämpfen müsste, wäre es negativ. Und das ist es nicht.

Sie hatten heute Bürgersprechstunde. Wie war es denn?

Von mir aus hätten ruhig noch mehr Menschen kommen können.

Das heißt, es war niemand hier?

Doch, doch. Es waren ein paar Kollegen hier, ein paar Ehemalige. Natürlich sind am Vormittag auch die meisten berufstätig – genau wie ich. Aber es war nett und die Gespräche haben mir wieder neue Perspektiven auf den Chempark eröffnet. Das ist wichtig für meinen Job.

Wie würden Sie sich privat beschreiben?



Der Chempark bei Nachts

Positiv denkend, pragmatisch, lösungsorientiert.

Was lesen Sie so?

Zurzeit zu wenig. Der letzte Roman war von Samuel Beckett. Der Titel ist mir gerade entfallen. Aber ich lese gerne – am liebsten auf dem E-Book.

Sie lesen über ein E-book?

Ja. Das ist praktisch, beispielsweise auf Reisen. Zudem ist es wasserdicht. Versuchen Sie mal, ein Buch in der Wanne zu lesen. Das ist doch doof. Das E-Book können Sie ins Wasser fallen lassen, das überlebt.

Ok. Letzte Frage. Wenn Sie mit einem Fingerschnips was verändern könnten, was wäre das?

Wow, mit einem Schnips... (überlegt). Da bin ich auf Weltfrieden-Niveau. Die Verbissenheit der Weltreligionen, das gegenseitige Jagen durch die Welt finde ich unerträglich. Wenn ich die Möglichkeit hätte, das zu ändern, würde ich das gerne tun. Aber das würden glaube ich viele machen. Da bin ich also eher Mainstream.

Wo sind Sies denn nicht?

Ich glaube in der Hobbywelt, beispielsweise beim Mountainbikefahren...

Aber das machen glaube ich viele oder sind Sie damit ehrlich alleine?

Nein, aber ich bin zwischendurch im Downhillbereich unterwegs mit Integralhelm und allem Pipapo. Ich mache das dann vielleicht ein bisschen extremer als andere.

Dankeschön!

Das Gespräch führte Nina Höhne



Foto: Curentia GmbH & Co. OHG

TRAUERN VERBINDET.

In unserem Gedenkportal können Sie sich ganz einfach mit der Trauergemeinschaft austauschen:
www.bestattungen-zecher.de

zecher
 Bestattungen

Am Marktplatz 13 • 47829 Krefeld • Tel.: 02151 480731

Hörgeräte - Studio
Reintges

Beratung • Service • Otoplastik
 Alte Krefelder Str. 15 • 47829 Krefeld

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-13 Uhr & 14-18 Uhr
Telefon 567557

Hörgeräte gibt es in verschiedenen Preisklassen und Ausführungen. Diese können im Hörgeräte-Studio Reintges unverbindlich getestet werden. Dieses Team steht den Kunden gern mit Rat und Tat zur Seite: Frank und Andrea Reintges (rechts) mit ihren Mitarbeitern (v.l.) Paul Dick, Elke Hoss-Gerlach und Dennis Paulini.

Anpassung moderner Hörgeräte
 Eigenes Labor • Eigene Werkstatt
 Kundenparkplätze in unmittelbarer Nähe

www.hoerstudio-reintges.de



Subway

Fun Cups



Die Beach Volleyball Subway Fun Cup-Saison hat begonnen. Auch in diesem Sommer findet der Cup wieder an jedem ersten Wochenende im Monat im Beachclub am Löschenhofweg statt. Frauen-, Männer- oder auch Mixed-Teams treten hier als 4er Teams gegeneinander an. Da es hier in erster Linie um den

Spaß geht, werden die Beach Volleyball Regeln nicht ganz so ernst genommen. Außer werfen ist fast alles erlaubt. Es darf rüber gepritscht, gebaggert oder geschlagen werden. Versehentliche Netzberührungen werden großzügig übersehen. Zum Entspannen gibt es Liegestühle, Musik, eine gute Getränkeauswahl

oder eine kühle Erfrischung im Pool. Die hohe Beliebtheit dieser Veranstaltungs-Reihe bei Teilnehmern und Zuschauern ist sicher auch auf die gute Stimmung und den hohen Spaßfaktor zurückzuführen.

Text und Fotos: Hubert Buschmann



salvea
Lust auf Gesundheit



salvea wellness

Genießen Sie entspannende Wellness-Behandlungen, reichhaltige Wellness-Massagen, Yoga und exklusive Naturkosmetik in einzigartiger Atmosphäre.

salvea impuls

Unterschiedlichste Impulse sammeln. Stress abbauen, auspowern oder einfach nur wohlfühlen. Wir halten das Richtige für Sie bereit! FaszienFit, Pilates, Progressive Muskelentspannung u.v.m.

salvea medical training

Erzielen Sie optimale Erfolge mit unserem effektiven Personal Training, Wirbelsäulentherapie nach dem FPZ Konzept, GYROTONIC® oder im 3D-SpaceCurl.

MEHR LEBENSQUALITÄT
DURCH AKTIVES LEBEN



Jochen Urban, Anne Poleska und Norbert Hüstermann 2009

Foto: SC Bayer 05 Uerdingen e.V.

BAYER TRIATHLON

30 Jahre Spaß, Tradition und sportliche Höchstleistung

Über eine festgelegte Distanz Laufen, Schwimmen und Radfahren – das gibt es nicht nur beim legendären „Ironman Triathlon“ auf Hawaii, sondern direkt vor der Haustüre vieler Uerdinger. Seit 1987 veranstaltet der SC Bayer 05 Uerdingen rund um den Elfrather See den Bayer Triathlon und feiert am 28. August das 30-jährige Jubiläum des Sport-Events.

Uerdingen. Für viele Sportfreunde aus Krefeld und NRW ist seit dreißig Jahren das letzte Augustwochenende ein festeingeplanter Termin im Kalender. Traditionell findet an diesem Wochenende der Bayer Triathlon statt. Seit 1987 ist er eine der sportlichen Vorzeigeveranstaltungen der Stadt wie Samt und Seide, und weit über die eigenen Stadtgrenzen hinaus bekannt. Doch nicht nur der sportliche Leistungsgedanke steht im Vordergrund, sondern seit jeher auch Spaß, Gemeinschaft und ein fast schon familiärer Zusammenhalt zwischen Sportlern und Organisatoren. „Was mir Dieter Hofmann, der Begründer des Bayer Triathlons, immer mit auf den Weg gegeben hat, ist, dass der Mix aus Breiten- und Leistungssport

nie verloren gehen darf,“ erklärt Julien Thiele vom SC Bayer, der seit neun Jahren die Veranstaltung organisiert.

ÜBER DIE USA UND ESSEN NACH KREFELD

Die Sportkombination aus Laufen, Schwimmen und Radfahren entstand während der großen Fitnesswelle in den Siebzigerjahren in Kalifornien. Damals gab es dort kleinere kombinierte Lauf- und Schwimmwettkämpfe, die „Biathle“ hießen. 1974 führten die Amerikaner Jack Johnstone und Don Shanahan den Begriff des Triathlons ein, als sie in San Diego

den ersten Sportwettkampf aus der heute bekannten Dreierkombination Laufen, Schwimmen und Radfahren ausrichteten. „1982 wurde rund um den Essener Baldeneysee der erste deutsche Triathlon veranstaltet und es dauerte nicht lange, bis er dann auch nach Krefeld kam,“ so Thiele. Genau fünf Jahre später (1987) hat Dieter Hofmann, der heute noch als Beirat bei der Organisation mithilft, den ersten Bayer Triathlon rund um den Elfrather See organisiert. „Damals war ich ein Jahr alt und an eine Teilnahme war noch nicht zu denken,“ schmunzelt Thiele, der heute 31 Jahre alt ist. Doch schon beim ersten Anlauf wurde das große Interesse am Bayer Triathlon sichtbar. 300 Teilnehmer nahmen 1987 am ersten

Triathlon um den Elfrather See und durch den Hülsler Bruch teil. „Im Vergleich zu heute war es natürlich eine deutlich kürzere Strecke und die Radstrecke musste auch an den Hülsler Bruch verlagert werden,“ erinnert sich Thiele. Doch mittlerweile hat der Bayer Triathlon sein festes Areal gefunden und besitzt deutschlandweit fast ein Alleinstellungsmerkmal: den Elfrather See. „Viele Triathleten, die neu bei uns teilnehmen, sind erstmal überrascht, dass sie wirklich durch einen See schwimmen. Bei den meisten Triathlons in Deutschland wird in einem Schwimmbecken die Distanz geschwommen, bevor es weitergeht. Hier geht es aber durch einen richtigen See,“ führt Thiele aus. Aber auch für Zuschauer ist der Bayer Triathlon ein spannendes Erlebnis. Die komplette Strecke ist fußläufig erreichbar, sodass man bei allen Stationen und Streckenabschnitten nach Belieben zuschauen und zwischen ihnen wechseln kann.

ZUSAMMENHALT UND AUSTAUSCH VON BEGINN AN

Seitdem es den Bayer Triathlon gibt, hat Begründer Dieter Hofmann sukzessive vor allem junge Vereinsmitglieder in die Planung, Organisation und Durchführung miteinbezogen. „Von ihm habe ich sehr viel gelernt, er ist wie eine Art Mentor für mich,“ so Thiele. Noch heute unterstützen einige Söhne der Mitbegründer Thiele bei der Organisation. Einer davon ist unter anderem Profi-Athlet Matthias Epping, der für das Team des SC Bayer 05 Uerdingen in der zweiten Triathlon Bundesliga startet. Der Austausch zwischen Organisatoren und Sportlern prägt schon immer den Bayer Triathlon. Gründer Dieter Hofmann ist selbst Triathlet und startet auch noch. „Da ich selbst kein Triathlet bin, ist der Dialog zwischen mir, den Teilneh-



Weltmeister Daniel Unger 2008

Foto: SC Bayer 05 Uerdingen e.V.

mern und unserer eigenen Triathlon-Jugendabteilung besonders wichtig. Hier erfahre ich, was für die Athleten wichtig ist und wo wir uns weiterentwickeln können,“ erklärt Julien Thiele. Bei der Durchführung des Triathlons arbeiten mittlerweile 200 ehrenamtliche Vereinsmitglieder und Helfer im Hintergrund. Egal ob bei der Streckensicherung, Versorgung oder beim Auf- und Abbau – ohne die Hilfe der vielen Ehrenamtler wäre die Durchführung kaum denkbar oder gar finanzierbar. Schon wenige Tage nach dem Triathlon fangen die Planungen für den nächsten an, sodass Thiele und das gesamte Team des SC Bayer das ganze Jahr über den Bayer Triathlon vorbereiten. Die Vernetzung zwischen den verschiedenen

Vereinsabteilungen und dem Organisationsteam des Triathlons bildet für Thiele ein nachhaltiges Fundament, auf dem der Bayer Triathlon auch noch weitere Jahrzehnte bestehen und aufbauen könne.

IMMER AUF DER SUCHE NACH INNOVATIONEN

Neuerungen haben die Historie des Bayer Triathlons stets geprägt. So bilden unter anderem ein Schülertriathlon, der 2016 veranstaltete Staffelwettbewerb für Einsteiger oder das pünktlich zum Jubiläum eingeführte „Team-Relay“-Format innovative Neuerungen, um den Bayer-Triathlon für jede Alters-



E-BIKE DAYS

„Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Rad zu fahren.“

John F. Kennedy

radsport-weyers.de



Marcel Witeczek in der Staffel 2007

gruppe attraktiv zu halten. „Vor fünf Jahren hat zum Beispiel meine Freundin zum ersten Mal den Triathlon absolviert und durch sie habe ich dann auch die Teilnehmerperspektive mitbekommen und so neue Ideen gewinnen können,“ führt Thiele aus. Beim Team-Relay gehen vier Athleten als Mannschaft an den Start und müssen hintereinander eine Art „Mini-

Triathlon“ absolvieren. Jedes Teammitglied muss 300m schwimmen, sechs Kilometer Radfahren und eineinhalb Kilometer Laufen. Das Team mit der besten Zeit gewinnt am Ende. „Das ist so weit ich weiß deutschlandweit einzigartig,“ strahlt Thiele. Auch die Mitbegründer des Bayer Triathlons sind von dem neuen Format begeistert. Dieter Hofmann habe vor



Marcel Wüst beim 24. Krefelder Triathlon 2012

STRECKEN

- Olympische Distanz: 1500m Schwimmen, 4 Runden à 2500m Laufen, 4 Runden à 10000m Radfahren
- Volks-/ und Sprinttriathlon / Staffelttriathlon: 500m Schwimmen, 2 Runden à 2500m Laufen, 2 Runden à 10000m Radfahren
- Ligawettkampf: 750m Schwimmen, 2 Runden à 2500m Laufen, 2 Runden à 10000m Radfahren

TEAM-RELAY

- 1 Mannschaft à 4 Mitglieder
- jedes Mitglied: 300m Schwimmen, 6000m Radfahren, 1500m Laufen
- das Team mit der besten Gesamtzeit gewinnt am Ende



allem den Teamgedanken gelobt, der so gefördert und hervorgehoben werde, da Triathlon eigentlich in erster Linie eine Einzelsportart sei.

Am 30. Juni findet wieder der „Krefelder Schultriathlon“ im Badezentrum Bockum für Schüler der 2. bis 10. Klassen statt. Die eigenen Wurzeln vergessen die Organisatoren dennoch nicht. So haben zum 25. Jubiläum des Triathlons die Begründer ein lebenslanges Startrecht geschenkt bekommen, um so das Engagement, die Zusammenarbeit und die sportliche Leistung gebührend anzuerkennen.

ALLGEMEINER FITNESSTREND GIBT AUFWIND

Dass mittlerweile mehr als 1000 Teilnehmer an den Start gehen, zeigt den positiven Trend und Ruf des Bayer Triathlons seit seiner Gründung. Doch trotz stetigen Zulaufs und konstanten Starterzahlen bleibt der SC Bayer einem grundlegenden Paradigma treu, das seit der Gründung besteht: Leistungs- und Breitensport sollen gemeinsam und miteinander beim Triathlon eine tolle Zeit haben. „Es fällt schon auf, dass auch die Breitensportler inzwischen eine sehr gute Ausstattung oder gar äquivalentes Equipment wie die Profis besitzen,“ stellt Thiele fest. Positiv fällt dem Organisator auf, dass im Rahmen des allgemeinen Fitnesstrends auch das Interesse am Bayer Triathlon und den Vereinsabteilungen des SC Bayer wächst. Doch bei all dem positiven Zulauf und Resonanzen bleibt man beim SC Bayer entspannt, realistisch und zukunftsorientiert. „Wir können und wollen nicht noch größer werden, denn dann laufen wir Gefahr, uns von unseren Wurzeln zu entfernen. Das wollen wir einfach nicht,“ erklärt Thiele. So oder so wird die Jubiläumsausgabe ein Highlight für die Vereinsgeschichte und die sportliche Historie der Stadt Krefeld werden. Sportliche Höchstleistung, ein großes Gemeinschaftsgefühl und der individuelle Charakter haben dem Bayer Triathlon in der Vergangenheit sein positives Image über die Grenzen von Krefeld hinaus verschafft. Das soll auch in Zukunft so bleiben. Bis zum 31. Juli ist eine Anmeldung für den dreißigsten Bayer Triathlon am 28. August 2017 unter www.bayertriathlon.de möglich.

Matthias Rutkowski

rheinschau uerdingen im Abo

Wir bieten Ihnen die Rhein Schau Uerdingen auch im Abonnement an. Viermal pro Jahr senden wir Ihnen das Magazin bequem per Post nach Hause. So können Sie sicher stellen, dass Sie jede Ausgabe unmittelbar nach Erscheinen und ohne eigenen Aufwand erhalten.

BESTELLUNG

Hiermit bestelle ich das vierteljährlich erscheinende Magazin (4 Ausgaben pro Jahr) Rhein Schau Uerdingen ab der nächsten Ausgabe im Abonnement innerhalb Deutschlands zum Preis von 3,- € je Heft. € (inkl. Versandkosten).



Name Vorname

Straße Nr.

PLZ Ort

Telefon Email

Zahlung per Rechnung

Zahlung per Bankeinzug

IBAN

BIC

Bank

Datum Unterschrift

Bitte senden Sie uns Ihre rechtsverbindlich unterschriebene Abo-Bestellung per Post oder E-mail an:

Rhein Schau, Edmundstr. 2, 47829 Krefeld oder info@rhein-schau.de

LIEFER- UND VERTRAGSBEDINGUNGEN

Mit Ihrer Unterschrift kommt der Vertrag zustande. Der Bezugspreis ist jährlich im Voraus fällig und unter der Angabe der Rechnungs-Nr. zu überweisen oder bequem per Bankeinzug zu entrichten. Nach einem Jahr kann das Abonnement schriftlich mit einer Frist von einem Monat zum Abonnementende bei Rhein Schau, Edmundstr. 2, 47829 Krefeld gekündigt werden. Im Voraus bezahlte Beträge werden erstattet. Ohne Kündigung verlängert sich das Abonnement jeweils

um 1 Jahr. Preiserhöhungen bleiben vorbehalten und werden rechtzeitig bekannt gegeben. Der Bezugspreis enthält die gesetzliche Umsatzsteuer.

WIDERRUFSRECHT

Ich kann die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem ich die erste bestellte Ausgabe erhalten habe. Der Widerruf ist zu richten an: Rhein Schau, Edmundstr. 2, 47829 Krefeld



NEU bei uns! Trampolin Fitness – einzigartig, emotional und atemberaubend:

JUMPING FITNESS

- **Effektive Kalorienverbrennung:** Das Workout aktiviert über 400 Muskeln und ist gelenkschonender als Joggen
- **Effizientes Training** für Bauch, Beine, Po und mehr Ausdauer, einfach perfekt zum Stressabbau – mit Musik und Spaßgarantie!

NEU bei uns!
Jetzt schnell für die Kurse anmelden und los geht's!



Niederstr. 62-64 · 47829 Krefeld-Uerdingen
Tel. 02151-42423 · Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-22 Uhr · Sa. + So. 11-19 Uhr Alle
Kurse unter: sportoase-uerdingen.de





GRILLEN-SPEZIAL

Die Temperaturen haben bereits mehrfach die 30 Grad-Grenze geknackt. Die Gärten sind gemacht und überall liegt leckerer Grillgeruch in der Luft.

Zeit für uns, sich auf die Suche nach ein paar Rezepten für die passenden Grillbeilagen zu machen.

Viele möchten bei diesem Wetter die Zeit im Garten genießen, daher haben wir für Sie ein paar Rezepte zusammengestellt, die Sie innerhalb weniger Minuten zubereitet haben. Was wir gefunden, ausprobiert und für lecker befunden haben, finden Sie auf den nächsten vier Seiten. Außerdem, gibt es eigentlich Tipps rund um das Thema Grillen? Ja, gibt es! Wir haben sie für Sie zusammengestellt und wünschen allen eine leckere und abwechslungsreiche Grillsaison.



Paprika-Feta-Dip

400g Feta
½ Glas Tomatenpaprika
2 TL 7 Kräuter

nach belieben 1 oder 2
Knoblauchzehe(n)

Alles zusammen in eine Schüssel geben und für ein paar Minuten auf höchster Stufe mit dem Stabmixer pürieren. Gegebenenfalls etwas Öl oder Saft von den Tomatenpaprika zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Foto: Tobias Ritter

Gefüllte Pilze

8 braune Champignons	100g Gauda
1 Knoblauchzehe	1 EL gehackte Petersilie
1/2 Zwiebel	1 TL Zucker
2 EL Olivenöl	1/2 TL Salz
125g Frischkäse	etwas Pfeffer

Champions waschen und das untere Stück vom Stiel abschneiden. Pilz vorsichtig mit einem Löffel aushüllen. Das Pilzinnere inklusive Stiel feinhacken und zusammen mit der feingehackten Zwiebel und der Knoblauchzehe kurz in Öl anbraten. Mit Zucker betreuen und solange anbraten, bis die komplette Flüssigkeit verdunstet ist. Anschließend alles abkühlen lassen.

Den Käse fein reiben und mit der gehackten Petersilie und dem Frischkäse verrühren. Pilzmischung unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze mit der Mischung befüllen und etwas Gauda bestreuen. Für 15-20 auf den Grill legen (am Besten eine Grillpfanne verwenden).



Foto: Tobias Ritter

Ananas-Bacon-Ringe

10 Ananas-Ringe	20 Scheiben Bacon
-----------------	-------------------

Ananasringe abtropfen lassen. Anschließend mit jeweils zwei Scheiben Bacon umwickeln. Fertig.

Individuell



Flochgräf

Goldschmiede
Oberstr.9 Uerdingen
Tel. 02151-480556

Di - Fr 9.30 - 13 Uhr und 15 - 18.30 Uhr
Sa 9.30 - 13 Uhr

Individuelle Anfertigungen Umarbeitungen Reparaturen



Wir finden den richtigen Käufer für Ihre Immobilie.

Immobilienverkauf – schnell und sicher. Mit Kompetenz von der Preisfindung bis zum Vertragsabschluss.

Wir finden den richtigen Käufer

Die Sparkasse ist Marktführer und hat somit nicht nur das größte Kundenpotenzial in der Region, sondern kann auch eine für Sie passende Auswahl der Käufer vornehmen.

Wir erzielen einen attraktiven Verkaufspreis

Mit unserer Kenntnis des regionalen Marktes verschaffen wir Ihnen eine starke Verhandlungsposition.

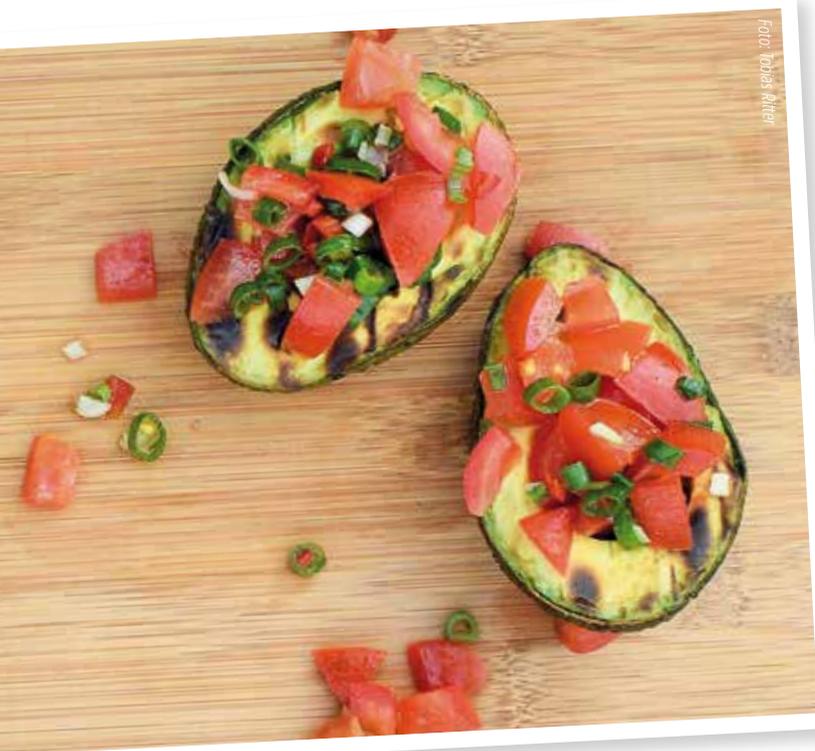
Wir bieten Ihnen Top-Vermarktungs-Chancen

Nutzen Sie unser kundenorientiertes Netzwerk von rund 1.650 Mitarbeitern in 57 FinanzCentern und Filialen, 5 ImmobilienCentern und im Private Banking Center für die persönliche Vermarktung Ihrer Immobilie.

Ihr Ansprechpartner in Krefeld: Rudolf Louven
Telefon 0 21 51 - 68 36 21, Mobil 01 73 - 9 31 73 04
E-Mail: rudolf.louven@sparkasse-krefeld.de

 Sparkasse
Krefeld

sparkasse-krefeld.de/immobilien



Gegrillte Avocados mit Tomatensalsa

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 2 Avocados | 1 EL Olivenöl |
| 2 Stängel Koriander | ½ Chili |
| 1 Frühlingszwiebel | 1 TL Limettensaft |
| 1 große Tomate | etwas Salz |

Tomaten halbieren, mit einem Löffel entkernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stängeln zupfen, Chili entkernen und beides fein hacken. Alles zusammen mit Olivenöl und Limettensaft vermischen. Mit Salz abschmecken.

Avocados halbieren, Kern entfernen und mit Olivenöl einstreichen. Avocados mit der Schnittstelle nach unten für 5 Minuten auf den Grill legen. Gegrillte Avocadohälften mit Tomatensalsa befüllen.

Wassermelone-Feta-Salat

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ½ Wassermelone | Salz, Pfeffer |
| 500g Feta | 2 EL Olivenöl |
| 3 Stiele frische Minze | etwas Limettensaft |
| 1 Handvoll Pinienkerne | |

Wassermelone und Feta würfeln. Minze waschen und Blätter vom Stiel zupfen, grob hacken. In einer Pfanne die Pinienkerne anrösten. Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. In einer Schüssel Wassermelone, Feta, Minze und das Dressing gut vermischen. Anschließend mit Pinienkernen betreuen und ein paar Blättern Minze dekorieren.

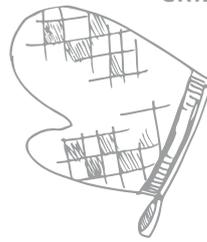


Dessert vom Grill

- | | |
|-----------|---------------------|
| 4 Bananen | 8 Riegel Schokolade |
|-----------|---------------------|

Die Banane samt Schale auf den Grill legen. Solange grillen, bis sie pechschwarz ist. Vom Grill nehmen und der Länge nach aufschneiden. Schokoriegel reinlegen und zerlaufen lassen. Mit Hilfe eines Löffels das Dessert genießen.

Tipps rund ums Grillen



GESÜNDER GRILLEN

Für das Marinieren von Grillfleisch immer hitzestabiles Pflanzenöl (beispielsweise Raps- oder Sonnenblumenöl) verwenden, da dieses beim Grillen seine Zusammensetzung und den Geschmack behält. Den Grill immer windgeschützt aufstellen. Durch Wind können beim Grillen mit Holzkohle Aschepartikel auf das Fleisch fliegen, was ungesund ist. Das kann auch beim Ablöschen von Flüssigkeiten passieren, deshalb sollte man dies lieber unterlassen. Vermeiden Sie, dass Flüssigkeiten wie Fett, Marinade und Fleischsaft beim Grillen mit Holzkohle auf die Glut kommen. Sonst bildet sich gesundheitsschädlicher Rauch, der mit dem Grillgut in Kontakt kommt. Mit Alufolie und Aluschälchen kann man die Flüssigkeiten auffangen. Manche Grills bieten auch eine Auffangschale unterhalb des Rosts. Sind einige Stellen ihres Fleisches verbrannt? Wegschneiden! Es könnten sich gesundheitsgefährdende Stoffe gebildet haben.

MARINIEREN

Noch besser schmeckt das Grillgut, wenn es vorher mariniert wurde. Eine würzige Marinade verleiht tolles Aroma und macht das Fleisch zart. Hier ein kleines Rezept: 60 g hitzebeständiges Öl, 30 g scharfer Senf, 30 g Ketchup, 2 TL Salz, 1 TL Curry, 1 TL Pfeffer und 1 TL Knoblauchgranulat miteinander verrühren. Mindestens zwei oder besser noch mehr Stunden vor dem Grillen marinieren und in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufheben. Vor dem Grillen Marinade etwas abtupfen. Tropft Marinade in die Glut, könnten sich krebserregende Stoffe bilden.

RICHTIG VERTEILEN

Direkte Hitze ist optimal für Kurzgebratenes und kleine Fleischstücke wie Hamburger, Steaks, Koteletts, Hähnchenbrust, Fisch und Gemüse.

Durch die richtig starke Hitze werden diese scharf angebraten und es bildet sich eine schöne Kruste sowie Aromen. Größere Stücke wie Braten oder ganze Hähnchen grillt man bei indirekter Hitze, damit das Fleisch innen gut gar wird ohne dass es von außen verbrennt. Dafür empfiehlt sich der Einsatz einer Tropfschale. Auch mit einem Grill kann man beide Techniken einsetzen. Um zwei Hitzezonen zu bekommen, verteilt man die Glut für die direkte Hitze nur auf der einen Seite des Grillrosts. Die

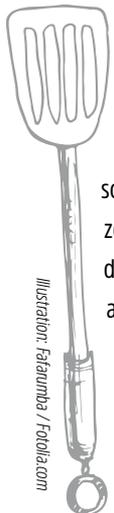


Illustration: Fatamha / Fotolia.com

Seite ohne Glut lässt sich für indirektes Grillen oder auch zum kurzen Ablegen von fertig gegrilltem Fleisch nutzen.

GARZEIT

Grundsätzlich sagt man, dass das Fleisch pro Zentimeter Dicke, ein bis zwei Minuten von beiden Seiten auf dem Grill soll. Würstchen brauchen ungefähr fünf Minuten.

STEAKS GRILLEN

Damit sich die Aromen voll entfalten können, sollten Steaks bei direkter Hitze scharf angebraten werden. Steaks, die dicker als 2,5 cm sind, grillt man nach dem Anbraten auf der Seite der indirekten Hitze zu Ende, damit das Fleisch Zeit hat, innen gar zu werden. Einen besonders würzigen Geschmack bekommt Fleisch, wenn man vorher Kräuter wie beispielsweise Rosmarin oder Thymian in die Glut gibt. Damit die Kräuter nicht so schnell verbrennen, einfach vorher in Wasser einlegen.



FISCH GRILLEN

Damit Fisch nicht am Rost hängen bleibt, grillt man Fischfilets oder Fischsteaks bei starker, direkter Hitze an. Nur einmal den Fisch während der Grillzeit wenden und die erste Seite länger angrillen, damit eine leckere Kruste entstehen kann. Danach die die Fischfilets vorsichtig mit einem Grillwender vom Rost nehmen. Für ganze Fische verwendet man am besten Grillkörbe oder Grillzangen.

ZUR ABWECHSLUNG GEMÜSE AUF DEN GRILL

Auch Gemüse kann man lecker auf dem Grill zubereiten. Gefüllte Paprika, Champignons, Kürbis-Spieße, marinierte Zucchini, Tomaten mit Mozzarella-Füllung sowie Maiskolben erhalten auf dem Grill ein wunderbares, leicht rauchiges Aroma und schmecken einfach köstlich. Dazu passen pikante Saucen, Salsa und Grillbutter. So wird der Grillteller noch bunter und abwechslungsreicher.



Bauernladen Uerdingen



Täglich frisch vom Niederrhein

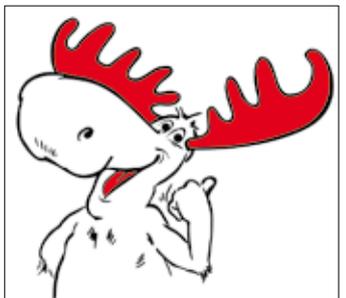
Pralle Süßkirschen und aromatische Erdbeeren

Täglich geerntet von den Bauern vom Niederrhein, preiswert und in bester Qualität



Niederstraße 51 • 47829 Krefeld
Tel. & Fax 02151 - 1512927
www.bauernladen-uerdingen.de
Auch auf Facebook

Montag-Freitag von 9:00-18:30 Uhr
Samstag von 9:00-14:00 Uhr



www.taxiundmietwagen-krefeld.de

Stadt-, Kranken-
Urlaubsfahrten,
Firmendienste,
Flugtransfer

Gesundheitstipps für den Alltag



Oft wird gerade im Alltag gerne vergessen, dass Gesundheit unser wertvollstes Gut ist. Man kann und sollte jeden einzelnen Tag etwas tun, das der Gesundheit zuträglich ist und dies zur Routine werden lassen. So schwer ist es auch gar nicht, regelmäßig etwas für seine Gesundheit zu tun und dafür zu sorgen, dass man sich gut fühlt. Wir haben hier ein paar Tipps zusammen gestellt, die Spaß machen und die jeder in seinen Alltag integrieren kann.

BEWEGUNG, BEWEGUNG, BEWEGUNG

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper Bewegung. Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Walken oder Schwimmen halten das Herz-Kreislauf-System in Schwung und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Blutzucker, Blutdruck und Blutfette bleiben im Gleichgewicht, das Herz wird gestärkt und überflüssige Pfunde werden bekämpft. Auch der Abbau des Gehirns im Alter kann durch sportliche Aktivität verlangsamt werden. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt vier bis fünf Sporteinheiten, jeweils zwischen 30 und 45 Minuten, in der Woche. Es muss jedoch nicht immer

eine schweißtreibende, anstrengende Sporteinheit sein. Wer das nur schwer in seinen Alltag integrieren kann, sollte so oft wie möglich Treppen steigen, mit dem Rad zur Arbeit fahren oder kleine Spaziergänge machen. Hauptsache in Bewegung bleiben.

REGELMÄSSIGES GEHIRNJOGGING

Wer sein Gehirn trainiert, wird nicht nur klüger, er bleibt es auch bis ins hohe Alter. Dazu bieten sich verschiedene Techniken an. Besonders wirkungsvoll ist das Mischen der angeführten Möglichkeiten. Das sorgt für Abwechslung und neue Herausforderungen. Hier ein paar Vorschläge:

- **Lesen bringt das Hirn in Schwung**

Anstatt fern zu sehen, ist es besser, für eigene Bilder im Kopf zu sorgen. Das gelingt zum Beispiel durch das Lesen eines spannenden Buches. Das beflügelt die eigene Fantasie und bringt die Denkmachine somit in Schwung.

- **Kreativ sein**

Gerade die rechte Gehirnhälfte lässt sich sogar hauptsächlich durch kreative Prozesse aktivieren. Beim Malen, Musikmachen oder Basteln lässt sich das Angenehme gut mit dem Nützlichen verbinden.

- **Sich fortbilden**

Um die grauen Zellen zu fordern, gibt es zahlreiche Möglichkeiten der Weiterbildung. Einen Computerkurs an der Volkshochschule besuchen, eine Zeitung in einer vernachlässigten Fremdsprache lesen oder auch regelmäßig rätseln und knobeln.

• **Auszeiten einlegen**

Stress ist Gift für den Kopf. Da er sich oft nicht vermeiden lässt, sollte man wenigstens versuchen, aktiv gegenzusteuern. Das kann eine halbe Stunde Musikhören, spazieren gehen oder eine Entspannungsmethode wie Yoga oder Autogenes Training sein. Das kann jeder für sich selbst herausfinden. Wichtig ist nur, dem Denkzentrum mal eine Auszeit zu gönnen.

• **Kontakte pflegen**

Auch soziale Kontakte halten geistig fit. Der Austausch mit anderen Menschen beschäftigt die grauen Gehirnzellen. Treffen Sie Verabredungen und kommen Sie mit Menschen in Kontakt!

• **Eselsbrücken bilden**

Um sich Dinge besser merken zu können, hat jeder Mensch seine eigenen Hilfsmittel. Um sich

Dinge einzuprägen helfen beispielsweise selbstgebastelte Eselsbrücken oder Visualisierungen.

• **Die Routine durchbrechen**

Routinen ermüden das Gehirn. Schon durch kleine Veränderungen wie beispielsweise einen neuen Weg zur Arbeit fahren, die Uhr am anderen Handgelenk tragen oder probeweise mit der falschen Hand schreiben, wirken Wunder. Das Gehirn wird dadurch gefordert und die Bildung neuer Verbindungen zwischen den Gehirnzellen angeregt.

• **Raus aus dem Alltag**

Monotonie macht träge. Neuerungen im Alltag sorgen für mehr Vitalität im Hirn. So schön langjährige Hobbys, der gleiche Job und ein fester Bekanntenkreis sind, es gibt noch immer jede Menge Neues zu entdecken und zu erfahren. Also: Öfter mal was ganz Neues und Anderes ausprobieren!

• **Den Stift in die Hand nehmen**

Durch Schreiben lassen sich Gedanken fokussieren. Wer sich von einem leeren weißen Blatt blockiert fühlt, bekommt einen guten Einstieg durch ein Tagebuch. Die eigenen Erlebnisse lassen sich häufig am besten in Worte fassen.



Foto: Jenny Summ / Fotolia.com

Apotheke am Markt

seit 1768 Ihrer Gesundheit verpflichtet
IHR SPEZIALIST FÜR NATURHEILMITTEL & HOMÖOPATHIE

Bald schaffen wir das Bargeld ab!

HALT!
NICHT MIT UNS! NEUEINFÜHRUNG UERDINGER MARKT TALER
 Ab jetzt bei jedem Einkauf* einlösbar in vielen Geschäften Uerdingens und natürlich bei uns! Fragen Sie nach unserem aktuellen Prämien-Flyer!
*Aktionbedingungen entnehmen Sie dem Flyer!

Uerdingen - Am Marktplatz 3
KR-7894 7894 oder 0800-000 7894kostenfrei

Inh. R. Bastian e.K.



Foto: Denstfilm / Fotolia.com

LACHEN IST GESUND

Langes Leben durch viel lachen? Ja, das lässt sich sogar biologisch erklären. Beim Lachen werden vom Kopf bis zum Bauch rund 300 Muskeln angespannt, allein 17 im Gesicht. Das merkt man spätestens am Morgen nach einem lustigen Abend, wenn sich der

Muskelkater in der Bauchregion bemerkbar macht. Durch die schnellere Atmung erhöht sich der Gasaustausch um ein Dreifaches. Das Zwerchfell spannt sich, dadurch dehnen sich die Lungenflügel. Beim lauthals Loslachen wird der Atem stoßartig mit 100 Stundenkilometern aus der Lunge heraus gepresst. Dann nimmt die Lunge viel Luft auf. Der Sauerstoff

gelangt in die roten Blutkörperchen. Das Herz schlägt schneller und pumpt das sauerstoffreiche Blut durch den Körper. Für kurze Zeit ist der Organismus sehr aktiv. Der Stoffwechsel wird angeregt. Nach dem Lachanfall entspannt sich der Körper wieder. Die Arterien weiten sich, der Blutdruck sinkt wieder, es folgt ein Entspannungszustand. Außerdem werden während des Lachens Glückshormone produziert, die in die Blutbahn gelangen. Dadurch steigt die Stimmung. Während Endorphine freigesetzt werden, wird die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Die kurzzeitigen Veränderungen im Hormonhaushalt können so stark sein, dass sie teilweise sogar Schmerzen lindern.

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist sehr wichtig für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Leider gelingt es vielen Menschen im stressigen Alltag nicht, sich häufig und schon gar nicht regelmäßig, an der frischen Luft zu bewegen. Der

Mit wenig Aufwand und einfachen Übungen hilft die Blackroll® deutlich die Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur zu verbessern.

Regelmäßiges und gezieltes Training regeneriert die Muskeln und sorgt für die dauerhafte Lösung von Spannungen. Gleichzeitig hilft sie zur Vorbeugung gegen Muskelkater. Ideal auch zur Selbstmassage zur Entspannung der Myofaszien.

BLACKROLL®

Sanitätshaus Brettfeld
Technische Orthopädie für individuelle Ansprüche

Niederstraße 44
Krefeld-Uerdingen
Tel.: 02151 4996 0
www.brettfeld.de

Kieferorthopädie

KREFELD-UERDINGEN

Moderne Behandlung für Erwachsene und Kinder

- zahnfarbene Keramik-Brackets
- spezielle Miniaturbrackets SPEED-System
- Sealing
Schutz der Zähne während der Behandlung
- Retainer
Stabilisierung des Behandlungsergebnisses

- Frühbehandlung ab 4 Jahren
- INVISALIGN® Technik
- Erwachsenenbehandlung
- digitale Diagnostik

Niederstraße 38
47829 Krefeld

Telefon: +49 (0)2151 / 15 54 25
E-Mail: info@kfo-uerdingen.de

Nicole Ludewig
www.kfo-uerdingen.de

Sauerstoffmangel kann dann zu nachlassender Konzentration, Ermüdung, Abgeschlagenheit und sogar zu Kopfschmerzen führen. Gerade wer seinen Alltag überwiegend in geschlossenen Räumen, also zuhause oder im Büro verbringt, sollte regelmäßige, kurze Pausen an der frischen Luft einlegen. Hierzu bieten sich vor allem Spaziergänge, beispielsweise in der Mittagspause oder nach Feierabend an. Am Wochenende sollte ein ausgiebiger Spaziergang in der freien Natur drin sein. Jeden Tag mindestens 15 Minuten an die frische Luft, stramm marschieren, das versorgt den Körper mit reichlich Sauerstoff. Egal bei welchem Wetter.

GESUND ESSEN

Nicht umsonst ist das Thema „Gesunde Ernährung“ in aller Munde. Denn wer gesund bleiben möchte, sollte darauf nicht verzichten. Dass die Nahrung eine Wirkung auf den Gesundheitszustand hat, ist wissenschaftlich erwiesen. Dennoch muss man seine Ernährung nicht zur Wissenschaft machen. Viel frisches Obst und Gemüse, Fisch sowie pflanzliche Fette und Öle versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und helfen Herz-Kreis-



Foto: Cook Inspire / Fotolia.com

lauf-Erkrankungen, Krebs und andere Erkrankungen vorzubeugen. Durch die richtige Auswahl an Lebensmitteln können manche Krebserkrankungen verhindert werden, so das Deutsche Institut für Ernährungsforschung im "Präventionsratgeber Ernährung".

Besonders pflanzliche Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Organe schützen. Zucker und tierische Fette sind so weit als möglich zu vermeiden.

Text: Jakob Neuhaus

www.scbayer05.de

SC Bayer 05 Uerdingen

Hier fühl' ich mich wohl...

timeout

Summer Special '17

2 Monate trainieren für nur 60,- €*

* für SC-Vereinsmitglieder; 80,- € für Nicht-SC-Vereinsmitglieder
Trainingszeitraum Juli & August 2017

timeout Fitness- & Gesundheitscenter im Covestro Sportpark des SC Bayer 05 Uerdingen e.V.
Löschenhofweg 70 • 47829 Krefeld • Telefon 02151 / 444 6 333 • www.scbayer05.de

www.scbayer05.de

Bären Apotheke

Ab sofort bieten wir Ihnen noch mehr Service und Angebote:

- Jetzt durchgehend geöffnet!
- Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 8:30 bis 18:30 Uhr
Mi, Sa 8:30 bis 13:00 Uhr
- Barrierefreier Zugang / Automatik-Tür
- Kostenfreie Parkplätze direkt am Haus
- Modernste Technik, u.a. mit Arzneimittel-Automat
- Unverbindl. Arzneimittelbestellung + -reservierung online oder per kostenloser App Apotheke vor Ort

Bären-Apotheke • Inh. Apotheker Stefan Hamann e.K.
Breslauer Straße 11-13 • 47829 Krefeld-Gartenstadt
Telefon 02151 / 47 62 22 • Telefax 02151 / 47 56 05
www.baeren-apotheke-krefeld.de • info@baeren-apotheke-krefeld.de

RHINE SIDE GALLERY

Kunst, Dolce Vita und Rheinromantik

Seit Jahrzehnten verkommt das ehemalige Industriegelände am Zollhof 6, doch das soll sich nun ändern. Ab dem 1. Juli entsteht dort ein neues Prestigeobjekt des Stadtmarketing Krefeld, das ganz neue Perspektiven auf die Stadt wie Samt und Seide ermöglichen soll. Die Rhine Side Gallery wird die erste Open-Air-Kunstgalerie am Rhein mit einem attraktiven musikalischen und kulinarischen Begleitprogramm.

Uerdingen. Vor wenigen Jahren wurde die Uerdinger Rheinpromenade kernsaniert und lädt seitdem an schönen Sommertagen viele Spaziergänger zum bummeln und entspannen ein. Bald gibt es noch einen Grund mehr zur Uerdinger Rheinpromenade zu pilgern. Das Stadtmarketing Krefeld unter der Leitung von Ulrich Cloos lässt in Zusammenarbeit mit dem Uerdinger Kaufmannsbund e.V. einen einzigartigen und noch nie dagewesenen Ort entstehen. Am Zollhof 6 wird auf dem dreieckigen Gelände neben der ehemaligen Erlenwein-Halle die erste Street-Art-Kunstgalerie am Niederrhein unter freiem Himmel am Rheinufer entstehen. Begleitet wird die Rhine Side Gallery durch einen riesigen Strand, der zum Verweilen und Impressionen sammeln einladen soll. An den Wochenenden finden dort vielfältige Veranstaltungen statt, um den Besuchern so einen weiteren Zugang zu den individuellen Kunstwerken zu ermöglichen. Im Fokus des ganzen Projektes steht stets die Kunst, die für immer bleiben soll.

KUNST TRIFFT RHEINPROMENADE – MIT ALLEN FACETTEN

15 internationale Street-Art Künstler werden unter der Leitung von Frederike Wouters von FreddArt Streetpainting Böden, Wände und Container in reelle Kunstwerke zum Erleben und Entdecken verwandeln. „Das ist – so weit ich weiß – einzigartig in NRW und für Krefeld und Uerdingen wird die Rhine Side Gallery ein Alleinstellungsmerkmal werden,“ führt Ulrich Cloos aus. Für die Besucher entsteht eine urbane Open-Air-Kunstgalerie mit 3D-Straßenmalerei, Bildhauerei und vielen weiteren Inszenierungen der Street-Art. Auch nach der Rhine Side Gallery sollen die Kunstwerke erhalten bleiben, um die Rheinfront und das Image der Stadt Krefeld perspektivisch aufzuwerten und neue Besucher nach Uerdingen zu locken. Während der gesamten Dauer der Rhine Side Gallery wird das Gelände Tag und Nacht von



einem Sicherheitsdienst überwacht, sodass einerseits die Kunstwerke nicht mutwillig beschädigt werden können und andererseits Anwohner auch keine Lärmbelästigung durch ungebetene Gäste befürchten müssen. „Wir haben die Anregungen und Bedürfnisse der Anwohner gehört, ernst genommen und alles in die Planung der Rhine Side Gallery mit einfließen lassen,“ so Uwe Rutkowski vom Uerdinger Kaufmannsbund. Einige Künstler, die bereits bei der „Wood Art Gallery“ 2015 mitgemacht haben, werden auch bei der Rhine Side Gallery ihre kreativen und phantasievollen Ideen Taten folgen lassen.



Das Gelände der Rhine Side Gallery



Foto: Stadt Krefeld

„LOKAL“ HEISST DIE DEVISE

Wie bei einer klassischen Vernissage gehört auch ein kulinarisches Angebot zu jeder Kunstausstellung. Für die Organisation dessen hat sich federführend der Uerdinger Kaufmannsbund eingesetzt. „Wir haben uns quasi für Buden-Sharing entschieden. Von Mittags bis Abends verkaufen die Kollegen der Uerdinger Kaffeerösterei Beans and Sweets ihren Kaffee und Kuchen aus einer Bude und abends tauschen wir und ich schenke meinen italienischen Wein aus,“ erläutert Fabian de Cassan, Geschäftsführer des Uerdinger Kaufmannsbund e.V. aus. Zudem wird es an den Wochenenden, wo zusätzliche Veranstaltungen stattfinden, gesonderte Aktionen wie Foodtrucks geben. Donnerstags ist der sogenannte Vereinstag und dann können sich lokale Vereine ab 18 Uhr an den Grill stellen. Mit den ergrillten



Foto: Mathias Rutkowski

Wohnstätte Krefeld
UMWELTFREUNDLICH Bauen UND WOHNEN

Quartier erhalten- Zukunft gestalten

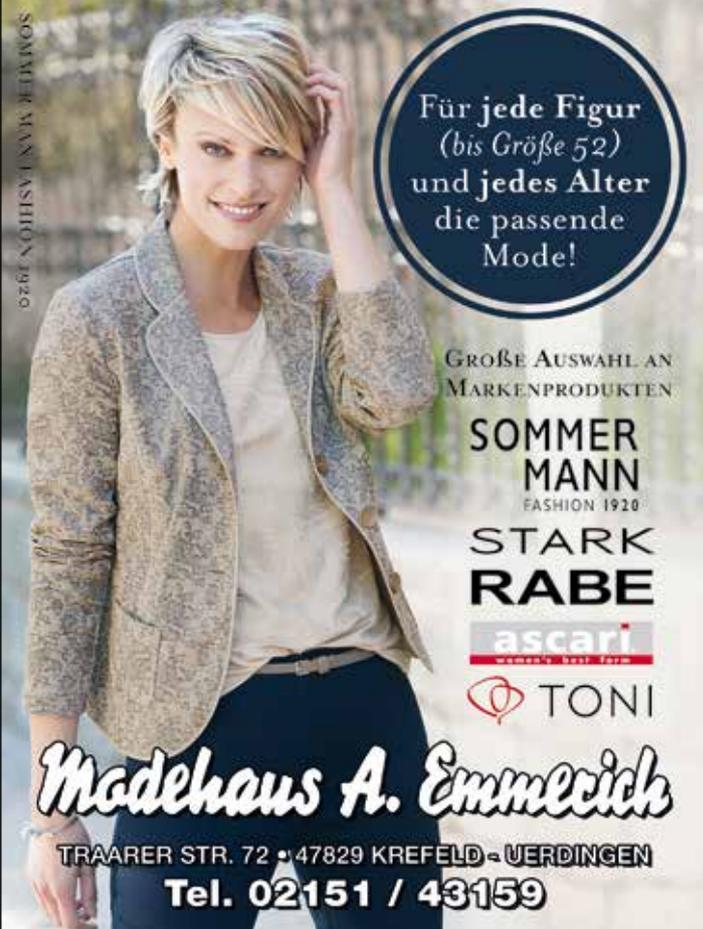


Neubaumaßnahme Lise-Meitner-Weg

Alles, außer gewöhnliche Wohnungen.



Wohnstätte Krefeld Wohnungs-Aktiengesellschaft
Königstraße 192 47798 Krefeld Fon 02151-6327-0
www.wohnstaette-krefeld.de



Für jede Figur
(bis Größe 52)
und jedes Alter
die passende
Mode!

GROSSE AUSWAHL AN
MARKENPRODUKTEN

SOMMER
MANN
FASHION 1920

STARK
RABE

ascari
women's best form

TONI

Madehaus A. Emmerich

TRAARER STR. 72 • 47829 KREFELD - UERDINGEN

Tel. 02151 / 43159

Einnahmen können sie ihre Vereinskasse aufbessern. „Wir hätten reihenweise professionelle Gastronomen akquirieren können, aber wir wollen bewusst lokalen Geschäften und Vereinen die Möglichkeit bieten, sich zu präsentieren und gemeinsam etwas für Uerdingen und Krefeld zu erreichen,“ so Cloos. Die Bewerbung für das Vereinsgrillen läuft über das Stadtmarketing Krefeld über

die Website www.krefeld.de/rsg. Auch ein bekannter Krefelder wird die Rhine Side Gallery aufwerten. Der „Chairman Krefeld“ vom Stadtwald und Badezentrum wird seine gemütlichen Liegestühle für eine Tagespauschale vermieten, sodass jeder die Kunstwerke und Ausblicke ganz nach eigenem Belieben und von verschiedenen Plätzen aus genießen kann.

ZWEI MONATE KUNST UND KULTUR

Für den Zeitraum vom 1. Juli bis 3. September wird am Zollhof 6 bei der Rhine Side Gallery ein 1.400 Quadratmeter großer Strand aufgeschüttet. Dort wird auch das kulinarische Angebot seinen Platz haben. Damit



Industrie trifft Kunst – Die Kunstwerke bleiben auch nach der Rhine Side Gallery erhalten



Abwechslungsreiche Veranstaltungen
Mehr unter krefeld.de/rsg





Foto: Stadt Krefeld



Foto: Stadt Krefeld

die Kunst auch gebührend inszeniert und aufgewertet wird, finden an den Wochenenden regelmäßig Veranstaltungen statt. Unter anderem veranstaltet Fabian de Cassan am 19. August „Pizzica Pizzica“ – eine italienische Nacht mit Folklore-Musik und italienischen Köstlichkeiten. Der Uerdinger Weingroßhändler „Avec Plaisir“ verwandelt am 29. Juli die Rhine Side Gallery unter dem Motto „Vins et Champagne“ in ein Paradies für französischen Wein und Champagner. Der 26. August steht ganz im Zeichen der alten PS-Schätze,

denn die Rhine Side Gallery ist Startpunkt der Oldtimerralley „Round Table Charity Trophy“ zugunsten der Kindertafel Krefeld. Auch der Krefelder Hafen wird mit einer eigenen flankierenden Veranstaltung zur Rhine Side Gallery beitragen. Am 2. September werden bei einem Hafenfest gleich zwei Geburtstage gefeiert: 111 Jahre Krefelder Hafen und 10 Jahre Rheinhafen Krefeld. Zudem präsentiert Lanxess mit einem Betonmischerwagen und einem Handmischer am Beispiel der Einfärbung von Holzhäckseln seine Pigmentprodukte.

DJs, ein kleines Ensemble der Bayer-Symphoniker, Cellisten und Pianisten, Lesungen, Jazzkonzerte noch viele weitere kleine Veranstaltungen sollen einen Perspektivwechsel auf Krefeld und seine Stadtteile durch die Kunst ermöglichen. Alle Informationen zum Programm stehen im Internet unter www.krefeld.de/rsg und auf der Facebookseite „Rhine Side Gallery - Uerdingen“.

Text: Matthias Rutkowski

Alle Termine finden Sie in unserem

Kalender ab Seite 38



SPIELZEIT 2017/18



THEATER
KREFELD
MÜNCHEN
GLADBACH

Ohren gespitzt!

Erleben Sie Musiktheater, Tanz, Schauspiel und Konzert hautnah!

Jetzt Karten sichern!

www.theater-kr-mg.de/ohrengespitzt

KULTUR IN UERDINGEN

Neue Veranstaltungsreihe

Am 8. Juli startet im Innenhof der Küferei bei Dujardin eine neue Kulturveranstaltungsreihe, welche es in dieser Form in Uerdingen noch nicht gegeben hat. Die ambitionierte Kulturagentur Schneider und Watzlawik möchte neue Akzente im Uerdinger Kulturleben setzen und plant besondere Kulturevents, die jedes Mal ein anders Thema aufgreifen, das künstlerisch auf hohem Niveau umgesetzt und gestaltet wird. So lautet der vielversprechende Titel für die erste Veranstaltung dieser Art: „Französischer Abend“.

Themen der neuen Kultur-Veranstaltungsreihe werden beispielsweise Swing, Chanson, Jazz, Country, aber auch Kabarett sein. Aufgrund der vielfältigen Kontakte zu bekannten Künstlern kann mit einem hochkarätigen Programm gerechnet werden. Um diesem den entsprechenden Rahmen zu bieten, ist Joachim Watzlawik auf der Suche nach weiteren Locations für Aufführungen. Diese sollten Platz für 100-150 Personen bieten und eher einen intimen Charakter haben. Joachim Watzlawik freut sich über Tipps und Anregungen von unseren Lesern. Wer kennt eine Location mit Flair, die für originelle kulturelle Veranstaltungen mit Anspruch geeignet ist? Die Rhein Schau Redaktion leitet Vorschläge unter info@rhein-schau.de gerne an Joachim Watzlawik weiter.

EIN KLANGTEPPICH AUS SEHNSUCHT UND LIEBE

Den Auftakt zum Thema Französischer Abend gibt Kerstin Brix mit ihrem Liederabend „Gestatten Lengrand“. Hier geht die Künstlerin zum ersten Mal auf Tuchfühlung mit der französischen Literatur. Titel wie ‚Été 42‘, im Jazz oft in englischer Sprache dargeboten ‚The Summer knows‘ oder ‚Les moulins

de mon coeurs‘ bekannt aus dem Film ‚The Thomas Crown Affair‘, umrahmen alte Chansons wie ‚La vie en rose‘ und ‚Milord‘. Vervollständigt durch den leidenschaftlichen Klang des Akkordeons, gespielt von Heinz Hox, entsteht hier ein Klangteppich aus Sehnsucht und Liebe.



Kerstin Brix

Die Mezzosopranistin Kerstin Brix ist im Genre Oper/Operette ebenso erfolgreich wie als Solistin in Musicalaufführungen. 2001 debütierte sie in Verdis Macbeth. Es folgten große Partien wie der Komponist in Ariadne auf Naxos, die Gräfin in Pique Dame und Hauptrollen in modernen Opern wie Das Frauenorchester von Auschwitz oder Das Gesicht im Spiegel. Für ihre Interpretation der Rolle der Frau im

Monodrama Erwartung, op.17 erhielt sie 2008 den Theater-Oscar als „Beste Sängerin“. Sie singt zahlreiche Konzerte, Oratorien, Liederabende und ist durch ihre Tätigkeit als Studiosängerin auf Musical-CDs, in Kino-, Radio- und TV-Serien zu hören..

EIN HAUCH VON MONTMARTRE



Les Jetés del Léncre

Den zweiten Teil des Abends gestalten die „Les Jetés del Léncre“, die in Paris am Montmartre im winzigen „Petit Théâtre du Bonheur“ zu Hause sind. Herz und Sänger der Gruppe ist Gilles Mair, der mit seiner Gruppe aus drei brillanten Musikern, Gitarre, Kontrabass und Querflöte, gute Laune verbreitet und mit seiner Improvisationskunst das Publikum begeistert. Virtuos, unkonventionell und mit vielfältigen Spuren aus Musikstilen der ganzen Welt: Chanson, Swing, Tango, kubanischer Musik, russischer Musik und einigem mehr. Sie erzählen Geschichten vom Alltäglichen, die als poetische Lieder interpretiert, die Französische Sprache atmen.

Innenhof der Küferei Dujardin

8. Juli 2017, 19:30 Uhr

Dirk Busenbecker

Malermeister

- Rundum-Sorglos-Paket
- Fassadengestaltung
- Tapezierarbeiten
- Bodenbeläge

- Dekorspachtelung
- Kunststoffputze
- Lasurtechniken
- Farbberatung



www.malermeister-busenbecker.de

Werner-Voß-Str. 36
47800 Krefeld-Uerdingen
Telefon 02151 - 39 80 80

Fax 0 21 51 - 39 80 86
Mobil 0172 - 265 57 56
E-Mail Dirk.Busenbecker@t-online.de



Autohaus GmbH & Co. KG

Uebergunn

Wir machen mobil ...

Unser Verkauf bietet Ihnen

- Seat-Neufahrzeuge zu attraktiven Preisen
- Seat-Jahreswagen und Tageszulassungen
- Werkstattgeprüfte Gebrauchtwagen aller Marken

Unser Service-Team bietet Ihnen

- Aktuelle Reparaturangebote
- Fahrzeuginstandsetzung und -pflege
- Unfallreparaturen für Fahrzeuge aller Marken
- Auch während einer Reparatur bleiben Sie mobil: Wir stellen Ihnen ein Werkstattersatzfahrzeug

Das Uebergunn-Team freut sich auf Sie ...

Uerdinger Str. 73/75 - 47799 Krefeld - 0215 / 26740 - www.uebergunn.de

NEU IN UERDINGEN

elanza – Fashion & Home



Uerdingen hat ein neues Einkaufs-Paradies. Nachdem die Warenhauskette Strauss Innovation endgültig ihre Pforten geschlossen hat, ist nun an dieser Stelle das neue Nachbarschafts Kaufhaus „elanza – Fashion and Home“ entstanden. Uerdingen ist einer der ersten Standorte, die elanza neu eröffnet hat. Ein attrakti-

ver Produktmix und die Wertigkeit im Sortiment bilden dafür den Grundstein für das neue Einkaufserlebnis. Neben bekannten Marken finden sich neue attraktive Labels, die es lohnt, entdeckt zu werden. Das Sortiment umfasst Mode für Damen und Herren, Wäsche, Schmuck, Heimtextilien, Porzellan, Geschenk- und Deko-Artikel. Einige Lebensmittel, wie beispielsweise ausgesuchte Weine, Kaffee und Tee sind ebenfalls im Angebot. Flexibilität ist ein wesentlicher Bestandteil des Konzeptes. Was fehlt, kommt hinzu. Die Entwicklung ist stark kundenorientiert. Spätestens im Herbst wird der Angebotsmix vollständig sein.

Niederstraße 89-91, 47829 Uerdingen, Öffnungszeiten: Mo-Sa: 09-19:00 Uhr

NEU IN UERDINGEN

lilalu Kindermode

Im Mai eröffnete Miriam Scherer in Uerdingen auf der Fußgängerzone das neue kleine Fachgeschäft lilalu Kindermode. Im Angebot führt sie ausgewählte Baby- und Kinderbekleidung in den Größen 56 bis 140. Auffallend vielfältig ist hier das Biobaumwoll-Sortiment. Nachhaltigkeit und europäische Qualitätsstandards werden bei der Inhaberin groß geschrieben. In den Regalen liegen ausschließlich hochwertige europäische Baby- und Kindermode-Kollektionen. Bei dem Angebot und der Auswahl findet sich immer das Passende für jeden Geschmack und Anlass.



Niederstr. 61, 47829 Krefeld, 02151/7897866, www.lilalu-kindermode.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 09-18:30 Uhr, Sa: 09:00-13:00 Uhr

ADVERTORIAL

Liebe Mehrfamilienhausbesitzer,

Sie kennen das sicherlich: es gibt Phasen im Leben, da stellt man vieles einmal auf den Prüfstand. Im Kleinen wie im Großen! Was kann ich zuhause endlich aussortieren? Stimmen meine Versicherungen noch? Was lässt sich an meinem Mehrfamilienhaus optimieren? Ob dringend benötigt oder einfach "nur so": Lassen Sie Ihr Kapital nicht einfach auf oder eher: AN der Straße (!) liegen. Denn: etwas zu optimieren gibt es beinahe immer.

WAS KANN ICH AN MEINER IMMOBILIE OPTIMIEREN?

Als Inhaberin von Hebisch Immobilien ist Manuela Hebisch-Grünberg seit vielen Jahren Expertin für Mehrfamilienhäuser. Und: Als Immobilienfachfrau und ausgebildete Mediatorin kennt sie die Fragen und Sorgen rund um große Immobilienobjekte nur zu gut.

Am Scheideweg zwischen Sanierung, Mieterhöhung, Umgestaltung oder Wohnungszusammenlegung gibt es viele Optionen. Darunter fällt auch die Frage eines möglichen Verkaufs.

HEBISCH IMMOBILIEN: KOSTENLOSE IST-ANALYSE

Was auch immer Sie bewegt: Gerne nimmt Manuela Hebisch-Grünberg eine kostenlose IST-Analyse Ihres Objektes vor und betrachtet die Situation und Ihre Möglichkeiten aus kaufmännischer Sicht. Gemeinsam mit ihrem starken Netzwerk an Beratern und Handwerkern bietet Manuela Hebisch Ihnen so eine Grundlage für sichere und vor allem erfolgversprechende Entscheidungen.

Kurzum: ein Prüfstand lohnt sich. Für Sie – und für Ihre Immobilie!



Weitere Infos unter www.hebisch-immobilien.de

HEBISCH IMMOBILIEN

... immer
eine Idee
persönlicher!



HEBISCH IMMOBILIEN Inh. Manuela Hebisch-Grünberg
Büro: Nordstr. 47, 47798 Krefeld | **Immobilienshop**: Sternstr. 25-27, 47798 Krefeld
Telefon: 0 21 51/ 6 55 99 00 | Fax: 0 21 51/ 65 81 63
info@hebisch-immobilien.de | www.hebisch-immobilien.de

DER UERDINGER KAUFMANNSBUND LÄDT EIN

Aufgetischt, losgeshoppt und gefeiert

Sommerzeit ist Festzeit und passend zu den sommerlichen Temperaturen der letzten Wochen lockt der Uerdinger Kaufmannsbund mit den Festen „Uerdingen tischt auf“ und „Oeding Open“ am ersten Juliwochenende wieder zum Schlemmen, Bummeln, Einkaufen und Genießen in die Rheinstadt.



Bettina Losereit ist gestresst. Die zweite Vorsitzende des Uerdinger Kaufmannsbund (KFB) ist nun im zweiten Jahr aktiv dabei und hat seit diesem Jahr die Mammutaufgabe, für alle Festivitäten Stände, Genehmigungen und Grundrisspläne zu entwerfen und zu organisieren.

AUFTISCHEN, BUMMELN UND DIE STADT GENIESSEN

Am 1. Juli veranstaltet der KFB die mittlerweile dritte Auflage der Genuss- und Schlemmermeile „Uerdingen tischt auf“. Neu ist in diesem Jahr, dass am darauffolgenden Sonntag (2. Juli) das Rheinstadtfest „Oeding Open“ in Verbindung mit der Eröffnung der „Rhine Side Gallery“ stattfindet. Doch auch bei

gepflegte Kleidung durch
REINIGUNGS-BÖRSE

Über **50** Jahre
 Textilreinigungs-Fachbetriebe
 Uerdingen, Oberstraße 4
 Tel. KR 46919

Top-Super-Angebot

Mc Clean
 „Textilpflege“ in Bestform

Mc Hemd oder Hemden in Bestform handgebügelt, nicht gepresst	nur € 1,70
Mc Hemd ab 10 Stück	nur € 1,60
Mc Hemd nur bügeln	nur € 1,50
Pulli, Strickj. o. T-Shirt	nur € 1,90
Blue Jeans	nur € 3,00
Hose o. Rock	nur € 3,90
Dekoration 1 kg	nur € 6,00

Dauer-Angebot

Reinigen: Imprägnieren	nur € 3,00
1 Woll- oder Rheumadecke	nur € 6,50
Wäsche: Mc „Wash“ hervorragend, schrankfertig, perfekt	
6 Teile mangeln	nur € 10,00
Federbett	nur € 22,00

Hervorragend bei uns:
 Wir reinigen und pflegen schon seit über einem Jahr alle Ihre Textilien mit unserer neuen KWL-Maschine. Kein Einlaufen und Ausfärben, Faser schonend, geruchfrei, biologisch abbaubar, umweltschonend, kein TÜV. Unsere Kunden wissen dies zu schätzen!

Die sanfte und freundliche Vollreinigung, umweltfreundlich
www.reinigungs-boerse-krefeld.de



Nehmen Sie Ihre Wünsche in den Fokus!

Bei uns bekommen Sie den Schlüssel für Ihre Träume.

www.ladenlokale-in-krefeld.de



allen anderen Festen kommen Neuerungen auf die Besucher zu.

Wenn am 1. Juli die vordere Hälfte des historischen Marktplatzes in eine große Schlemmermeile verwandelt wird, dann wissen mittlerweile sogar Besucher aus Meerbusch, Duisburg oder Viersen, „Uerdingen tischt wieder auf“. Viele lokale Gastronomen werden ihre kulinarischen Gaumenschmäuse anbieten, die dann mit passenden Weinen oder Aperitifs an einer großen Tafel auf dem Marktplatz genussvoll verspeist werden können. „Aus Uerdingen sind unter anderem Beans and Sweets, Avec Plaisir, La Riva und das Eiscafé Ciprian von der Oberstraße dabei,“ erklärt Bettina Losereit, Leiterin des Tui Reisebüros auf der Niederstraße. Aus Krefeld kommt das populäre junge Team des Foodtrucks „Wunderwerk“. Doch auch klassische Speisen wie Reibekuchen, Flammkuchen oder delikate Brote und Sandwichs des Event-Gastronomen „Meine Schnitte“ können sich Besucher bis 22 Uhr schmecken lassen.

Am nächsten Tag folgt unmittelbar das Rheinstadt-fest „Oeding Open“, eine der Veränderungen, die der KFB mit seinen Mitgliedern entwickelt hat. Sicher ist, dass es wieder zwei Durchgänge der beliebten

lokalen Modenschau „Uerdingen Schaufenster“ geben wird und einen verkaufsoffenen Sonntag. Dieser findet von 13 bis 18 Uhr statt. „Auch das war im Zuge der bundesweiten Diskussion nicht einfach und Dank der konstruktiven Hilfe des Handelsverband Krefeld Kempen konnten wir den verkaufsoffenen Sonntag sichern,“ so Bettina Losereit. Bei Oeding Open wird der komplette Marktplatz mit Ständen bestückt, der dann zu einem gemütlichen Rundgang einlädt. Lokale Vereine wie das DRK, die KG Op de Höh, die BNZ, der Aktionskreis Belo Horizonte stellen sich vor und verkaufen Kleinigkeiten für einen guten Zweck. Musikalisch laden Ralf Küntges mit Rockoldies und Popsongs sowie DJ Matthias Rutkowski zum Verweilen ein.

HERBSTFEST, NIKOLAUS-MARKT UND EINE ENTSCHEIDENDE UMFRAGE

Für das Herbstfest und den Nikolausmarkt läuft bereits die Planung. Beim Herbstfest am 15. Oktober wird erstmals ein neuer Kooperationspartner des KFB mit Kunsthandwerkern und Showständen kommen

und für eine Aufwertung sorgen. Jenny Szczesny vom Uerdingen Modegeschäft „Paradise“ hat sich unter anderem zur Aufgabe gemacht, ein Dekorationskonzept anlässlich des Herbstfestes für die Fußgängerzone zu entwickeln. Ein Kreativteam entwirft zudem neue Ideen für den Nikolausmarkt. Themen sind unter anderem eine Verlängerung der Gesamtdauer sowie eine bessere Integration der Geschäfte. Sicher ist aber, dass Sinter Klaas wieder mit dem Schiff am Rheinufer ankommt.

Matthias Rutkowski



Öffnungszeiten:

Mo. – Do. + So., 13 – 21 Uhr

Fr. – Sa., 13 – 24 Uhr

www.krefeld.de/rsg

RHINE SIDE GALLERY KREFELD



„RHEINROMANTIK“ MADE IN KREFELD

- » Liegestühle auf einem Werftgelände
- » Rheinblick und grüne Wiesen
- » „Sandstrand“ auf einer Industriebrache
- » Street Art auf Mauern, Containern und Asphalt

1. Juli – 3. September 2017

RADFAHRPRÜFUNG

Fit fürs Fahrrad

Kinder in Deutschland legen in der vierten Klasse eine sogenannte Radfahrprüfung ab, so auch die Schüler der Heinrichsschule in Uerdingen. Die Rhein Schau war mit dabei.



Fotos: Tobias Pflter



Seit über 20 Jahren begleitet Andreas Boosen Fahrradprüfungen an Krefelder Grundschulen. Der Polizeihauptkommissar kann Kinder gut motivieren. („Du kannst das, konzentrier Dich, noch einmal, los!“) Was er auch gut kann, ist Fehlverhalten sehen und daraufhin erst einmal kräftig in die Pfeife pusten, die ihm an einer Schnur um den Hals hängt und dann auf rhetorische und lustige Art Befehle geben: „Absteigen, schieben, zurück!“

Schätzungsweise 60 Kinder aus zwei Klassen versammeln sich auf dem Schulhof der Grundschule, der gerade zum sogenannten Schonraum umfunktioniert wurde. Dieser dient als Probe, bevor es zur Prüfung

geht. Und hier zeigt Boosen den Kindern, was sie wie zu tun haben, um sich im Straßenverkehr richtig zu verhalten und so zur Sicherheit aller beitragen können. Gleichzeitig prüft er, wie weit die Kinder sind. „Das hat etwas mit der Entwicklung zu tun, aber auch mit dem Alter“, meint der 58-Jährige.

Vor dem heutigen Tag wurde bereits in der Schule gelernt und auch eine theoretische Prüfung absolviert. Wie sicher ein Kind jedoch wirklich im Straßenverkehr ist, zeigt sich meist erst dann, wenn es drauf ankommt. Einige der Kinder sind aufgeregt, sehen aber auch ihren ganz eigenen Vorteil in dem Absolvieren einer solchen Prüfung. Nele ist zehn Jahre alt und sagt:

„Wenn ich die Fahrradprüfung bestehe, darf ich alleine zur Schule fahren und bekomme dann auch ein eigenes Fahrrad!“. Nicht jedes Kind ist so reflektiert oder auch motiviert, weiß Boosen. In seinen zwanzig Jahren Erfahrung hat er einiges gesehen, auch Kinder, die gar keine Fahrräder besitzen oder mit Fahrrädern zur Prüfung möchten, die keine Bremsen mehr haben. Auch Unsicherheit ist ein großes Thema. „Man sieht genau, ob Kinder routiniert Fahrrad fahren können oder ob sie sportlich sind. Wenn die Eltern sich nicht kümmern, merkst Du das. Eltern sind die Vorbilder, und genau die sind gefordert!“, appelliert Boosen.

Polizei und Schule führen die Radfahrprüfungen



gemeinsam durch, dies geht jedoch nicht ohne ehrenamtlich Helfende. Boosen stellt sich einer Gruppe Eltern vor, die sich heute bereit erklärt haben, zu helfen. Während des Elternabends wurde genau dafür geworben. Boosen freut sich über die rege Teilnahme der Eltern. „Ohne diese Hilfe wäre das nicht mehr möglich“, sagt er anerkennend und gibt diese Euphorie auch direkt weiter: „Das habe ich ja noch nie erlebt, so viele Eltern, super!“, sagt der Uerdinger zur Begrüßung.

Zu den freiwilligen Helfern gehört unter anderem Karina Schaefer. Die 45-Jährige ist heute hier, weil ihr der Sinn dahinter deutlich ist. „Wenn wir uns nicht engagieren, können solche Sachen auch nicht stattfinden und Sicherheit im Straßenverkehr ist wichtig“, meint sie. Auch Gaby Giletz ist mit in der Gruppe Freiwilliger. „Wir sind hier allgemein ein tolles Team und das mit dem Helfen klappt gut“, meint die Mutter von Timon.

Boosen geht nun zu den Kindern, unterteilt diese in drei Gruppen und erklärt, was zu tun ist. Claudia Vincentz schaut dabei zu. Sie ist eine der Lehrenden und glaubt fest daran, dass ihre Schüler die Prüfung bestehen, auch, weil sich alle gegenseitig helfen und unterstützen. „Ich habe eine ganz tolle Klasse, alle sind sozial und motiviert“, freut sich die 50-Jährige. Und wie bestellt kippt das Fahrrad eines Mädchens zur Seite. Narin, zehn Jahre alt, steht auf und sagt zu ihrer Klassenkameradin: „Warte, ich helfe Dir!“. Vincentz sieht mich lächelnd an und nickt triumphierend.

ELTERN UND AUCH LEHRER BEREITEN DIE KINDER AUF DIESEN TAG VOR

Nachdem Boosen theoretisch erklärt hat, worum es geht, zieht er seinen Helm auf, schwingt sich auf sein Fahrrad und zeigt den Kindern praktisch, was gleich von ihnen erwartet wird. Simuliert und passiert werden beispielsweise eine enge Gasse sowie ein Kreisverkehr. Geprüft werden Dinge wie der richtige Schulterblick, korrektes Abbiegen sowie das Lesen, Verstehen und Umsetzen von Verkehrszeichen. Auch Mehrfachhandlungen werden abgefragt und eine besondere Herausforderung ist die Seilfahrt sowie das sogenannte Schneckenrennen, wobei der Langsamste gewinnt. Als einer der Schüler die Seilaufgabe vormacht und noch unsicher ist, sagt Boosen: „Wo ich hin gucke, da fahre ich auch hin. Dreh den Kopf, dann klappt das!“ Als Nächstes ist Fatih an der Reihe. Er ist elf Jahre alt und, wie er sagt, eigentlich nicht aufgeregt. Routiniert steigt er auf sein Fahrrad, um als Nächster die erste Runde im Schonraum zu absolvieren. Eltern stehen dabei an den von Boosen angeordneten Punkten und geben Tipps.

„So, los geht's!“, sagt Boosen an Gruppe Eins gewandt. Die Prüfung auf der bis zu zwei Kilometer langen Fahrradstrecke dauert an die 20 Minuten. Boosen steht am Ende des Parcours und ruft jedem Kind einzeln zu, dass es nun losfahren kann. Spannend wird es an einer Kreuzung, denn dort sind Dinge wie Handzeichen geben, Schulterblick machen, umsehen und richtiges Einordnen gefragt. Nachdem Boosen gepfiffen hat, fährt ein Junge los. „Kein eigenes Fahrrad, aber fährt jut!“, kommentiert Boosen und sagt zu dem Kind gewandt: „Du kannst das, ich seh das, Du hast das drauf! So, konzentrieren, noch einmal, los!“ Boosen sagt ständig Dinge wie „Astrein!“ oder „Super!“, aber auch Sätze wie „Konzentrier Dich, sonst ist der Arm ab!“ Alle lachen darüber. Als letzte Schülerin kommt Lea angefahren. „Bravo!“ sagt Boosen. Lea steigt lachend vom Fahrrad. Sie schaut in die Runde. „Ich fand, das war cool, sagt sie und lacht.

Text: Nina Höhne

**Schwimmsportfreunde
AEGIR Uerdingen 07 e.V.**



natürlich.sympatisch
sorgfältig.sauber
vergnüglich.sportlich

**Schwimmsportfreunde
AEGIR Uerdingen 07 e.V.**
Duisburger Straße 383 • 47829 Krefeld
Telefon 0 21 51 / 48 12 12
www.aegir-uerdingen.de
info@aegir-uerdingen.de

www.scbayer05.de

SC Bayer 05 Uerdingen *Hier fühl' ich mich wohl...*

EINTRITT FREI
Löschenhofweg 70

Covestro Sportpark
Sommerfest

9. JULI 2017
13.00 bis 17.00 Uhr

www.scbayer05.de






Umzug
geschafft!



2 WEI BRILLEN E1N PREIS

2 GLEITSICHTBRILLEN **308,50 €**
MIT KODAK ALLROUND VISION - statt 956 €

+ MARKENFASSUNGEN ZU GÜNSTIGEN PREISEN: Ray-Ban, Vogue, Polo, You`s, Switch it, Bellagio, Enox, K+, Polo Ralph Lauren und mehr.

+ SERVICELEISTUNGEN: „Modischer Umtausch“ oder Unverträglichkeit, KODAK Plus Schutzbrief.

INKLUSIVE: Brillenfassungen für 20 €, KODAK Lens Brillengläser aus Kunststoff, superentspiegelt, hartversiegelt, ohne Beschränkung der Gläserstärken (soweit tech. möglich).

K+ OPTIK

UND DU SIEHST **GUT** AUS.

2 BRILLEN **158,50 €**
MIT KODAK LENS BRILLENGLÄSERN ZUM WEIT- ODER NAHSEHEN - statt 434 €

K+OPTIK
OPTIK & MEHR KEMPEN GMBH
ENGERSTR. 22
47906 KEMPEN

ÖFFNUNGSZEITEN
MO-FR 9.30 - 18.30 UHR
SA 9.30 - 14.30 UHR

WWW.KPLUS-OPTIK.DE
KEMPEN@KPLUS-OPTIK.DE



Fotos: Tobias Ritter



Der Uerdinger Heimatbund ist umgezogen und nun in den neuen Räumlichkeiten im Uerdinger Denkmal – dem Bügeleisen am Zollhof 2 untergebracht. Nach einer Grundsanierung finden Besucher nun in dem zuvor über Jahre leerstehendem Gebäude das Heimatmuseum, Sammlungen, Archive, Dokumentationen, Ausstellungen, die Herbertz-Bücherei und die Geschäftsstelle des Uerdinger Heimatbund e.V.

Weiterhin freut sich der Verein über Spenden um das Bügeleisen bewahren zu können.

Spendenkonto: Uerdinger Heimatbund e.V.

Sparkasse Krefeld: DE12 3205 0000 0060 0223 65 | Volksbank Krefeld: DE24 3206 0362 2050 0320 11

Stichwort: Sanierung Bügeleisen. Jeder Spender findet seinen Platz in einer Chronik-Tafel im Bügeleisen.

Über die Spende wird eine Spendenquittung ausgestellt.

AKUT-PULVER GEGEN DEN VERSCHLEISS

Reformhaus VITANA: Hilfe bei Arthrose

143 Gelenke sorgen jeden Tag für unsere Beweglichkeit



Philipp Pannenbäcker, empfiehlt seinen Kunden eine 90-Tage Arthrose-Kur

Als Stoßdämpfer, Hebel oder Scharnier verrichten sie täglich Schwerstarbeit und werden dabei häufig zu stark oder falsch belastet.

15 Millionen Menschen leiden in Deutschland an schmerzenden Gelenken. Die Ursache: Arthrose, ein Gelenkverschleiß. Ursachen der Arthrose sind oft mangelnde Bewegung, Übergewicht, Fehlstellung des Gelenks, sportliche Überbelastung oder fortgeschrittenes Alter. Der Verlauf einer Arthrose folgt einer klaren und schmerzhaften Leidensgeschichte.

Gelenkverschleiß kann man heute schon mit natürlichen Mitteln, ohne chemische Bestandteile, erfolgreich behandeln. Philipp Pannenbäcker, Inhaber des Reformhauses VITANA empfiehlt seinen Kunden eine „90-Tage Arthrose-Kur“, mit hochdosiertem L-Prolin,

Grünlipp-Muschel Konzentrat, Glucosamin, Chondroitin und Omega-3 Fettsäuren.

Besonders hervorzuheben ist hier das L-Prolin. Sie ist eine von 20 verschiedenen, im menschlichen Organismus vorhandenen Aminosäuren. Bekannt geworden ist L-Prolin durch die Möglichkeit, geschädigten Knorpel bei Hochleistungssportlern reparieren und wieder aufbauen zu können.

NEBENWIRKUNGSFREI

In einer Placebo kontrollierten Doppelblindstudie wurde durch die Gabe von täglich 3.000 mg L-Prolin bereits nach 3 Wochen ein Rückgang des Bewegungsschmerzes um über 70% festgestellt. Das Reformhaus VITANA berät Sie gern.

Reformhaus Vitana
Das Haus der Gesundheit, Beauty, Wellness und Lifestyle

Niederstr. 53 • 47829 Krefeld
Tel.: 02151 / 43 120 • E-Mail: info@reformhausvitana.de
www.reformhausvitana.de • www.bio-krefeld.de
Fan-Page: [Facebook.com/Reformhaus.Vitana](https://www.facebook.com/Reformhaus.Vitana)
Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 9.00 – 18.30 Uhr, Sa. 9.00 – 14.00 Uhr



SWK OPEN-AIR-KINO Das Kinoerlebnis unter freiem Himmel

Ab dem 17. Juli ist es wieder soweit, die SWK Open-Air-Kino-Saison beginnt und verspricht wieder unterhaltsame Sommerabende mit einem fein ausgewählten Kinoprogramm.

Auf der überdachten Tribüne mit einem wunderschönen Blick auf das Gelände der Rennbahn finden über 800 Besucher Platz, die von dort aus regen- und windgeschützt ganz besondere Kinoabende genießen können. Der Biergarten vor der Tribüne öffnet jeden Tag ab 19 Uhr und bietet von Popcorn bis Champagner fast alles, was das Herz begehrt. Besonders beliebt sind die ausgezeichneten Burger sowie die selbstgemachte Currywurst. Um 20 Uhr beginnt der Einlass zur Tribüne und da es keine nummerierten Plätze gibt, empfiehlt es sich, rechtzeitig da zu sein. Da die Vorführung immer kurz nach Einbruch der Dunkelheit beginnt, können die Startzeiten bis zu 20 Minuten variieren. Die Vorstellungen finden bei jedem Wetter statt, da die komplette Tribüne überdacht und gepolstert ist. Der Vorverkauf im SWK ServiceCenter startet am 13.06.2017. Die Abendkasse öffnet jeden Abend um 19.00 Uhr, schließt ca. 15 Minuten vor Filmbeginn und bietet auch Karten im Vorverkauf an.

Die Rhein Schau-Redaktion hat sich das vielfältige Programm angesehen und stellt hier eine kleine Auswahl der Highlights vor. Das komplette Programm mit allen Filmen und Anfangszeiten finden Sie in unserem Terminkalender ab Seite 38.



LA LA LAND

Musical/Romanze, USA 2016, ca. 128 Min
Emma Stone, Ryan Gosling, Finn Wittrock, J.K. Simmons

Mit Emma Stone und Ryan Gosling hat Hollywood ein Traumpaar gefunden, das seine Vision lebhaft und emotional überzeugend zu verkörpern vermag. Mit sechs Oscars prämiert.

Der Jazzpianist Sebastian, der an seiner Karriere arbeitet, verliebt sich in die aufstrebende Jungschauspielerinnen Mia, die versucht, sich als Schauspielerin in Los Angeles einen Namen zu machen, dabei aber sehr unter ihrer großen Einsamkeit leidet. In ihrer Beziehung tauchen im Laufe der Zeit immer mehr Probleme auch dadurch auf, dass die beiden beruflichen Karriere machen. Es stellt sich die Frage, ob sie diese Beziehung im knallharten Showbusiness von Los Angeles vor dem Hintergrund ihres beruflichen Aufstieges bewahren können.

18.07.2017, 21:50 Uhr & 16.08.2017, 21:20 Uhr



FLORENCE FOSTER JENKINS

Komödie/Drama, GB 2016, ca. 110 min.
Meryl Streep, Hugh Grant, Simon Helberg

So schief wie sie sang niemand mehr in der Carnegie Hall: Florence Foster Jenkins hielt sich für ein Stimmgenie, traf aber keinen Ton.

Florence Foster Jenkins erzählt die wahre Geschichte der gleichnamigen legendären New Yorker Erbin und exzentrischen Persönlichkeit, die geradezu zwanghaft ihren Traum verfolgt, eine umjubelte Opernsängerin zu werden. Es gibt nur ein Problem: Die Stimme! Denn was Florence in ihrem Kopf hört, ist wunderschön - für alle anderen jedoch klingt es einfach nur grauenhaft. Ihr Ehemann und Manager ist entschlossen, seine geliebte Florence vor der Wahrheit zu beschützen.

28.07.2017, 21:40 Uhr



GEMEINSAM WOHNT MAN BESSER

Komödie, Frankreich 2016, ca. 97 min.
André Dussollier, Bérengère Krief, Arnaud Ducret

Diese warmherzige Komödie erzählt vom Zusammenleben unterschiedlicher Generationen, vor allem aber von gegenseitigem Respekt und der Chance, sich selbst im positiven zu verändern.

Eigentlich wollte Hubert Jacquin nur eine Putzfrau einstellen - aber auf einmal hat der Witwer eine Mitbewohnerin an der Backe! Und es kommt noch ärger, denn er lässt sich in einem schwachen Moment von der exzentrischen Manuela dazu überreden die WG in seiner weitläufigen Pariser Wohnung zu erweitern. Schon kurz darauf ziehen die etwas verspannte Krankenschwester Marion und ein in Scheidung lebender Anwalt ein.

31.07.2017, 21:35 Uhr



ZU GUTER LETZT

Komödie, USA 2016, ca. 108 min
Amanda Seyfried, Anne Heche, Shirley MacLaine

Altmeisterin Shirley MacLaine als renitenter alter Drache auf der Suche nach dem perfekten Nachruf.

Harriet Lawler ist eine vormalig sehr erfolgreiche Geschäftsfrau, die sich bereits zur Ruhe gesetzt hat und beschließt ihren eigenen Nachruf und damit ihre Geschichte schreiben zu lassen: Sie beauftragt die junge Lokaljournalistin Anne Sherman mit dem Verfassen eines Nachrufs, doch der erste Entwurf fällt für Harriet sehr enttäuschend aus, denn aufgrund ihres Gehabes hat niemand ein gutes Wort für sie übrig...

01.08.2017, 21:35 Uhr



FINDET DORIE

Trick, Abenteuer, USA 2016, ca. 97 Minuten
Ein Film von Andrew Stanton, Angus MacLane

Neben vielen Abenteuern geht

es bei "Findet Dorie" vor allem um Gefühle und Herz, um Freundschaft und Familie. Tolle Unterhaltung!

Mit „Findet Dorie“ kehrt Publikumsliebbling Dorie auf die Leinwand zurück. Die blaue Paletten-Doktorfisch-Dame ohne Kurzzeitgedächtnis lebt inzwischen glücklich und zufrieden mit Nemo und Marlin im Korallenriff, als sie einen Geistesblitz hat: Irgendwo da draußen müsste doch ihre Familie sein, die vielleicht längst nach ihr sucht. Daher startet Dorie mit Marlin und Nemo in das größte Abenteuer ihres Lebens, das sie durch den Ozean bis zum berühmten Meeresbiologischen Institut in Kalifornien mit seinem Aquarium und Rettungsstation führt.

05.08.2017, 21:00 Uhr



GREASE SING-A-LONG

Musical, USA 1978, ca. 110 min
John Travolta, Olivia Newton-John, Stockard Channing

Mitfeiern, mitsingen, Spaß haben: Das Kultmusical kehrt zurück, zum ersten Mal als Sing-Along-Version mit allen Songtexten als Untertitel, wie beim Karaoke! Europaweit schon ein Erfolg - jetzt auch auf der Krefelder Rennbahn.

Im Sommer 1959 trifft Danny Zuko am Strand Sandy Olsson ein Mädchen aus Australien, und sie verlieben sich ineinander.

der. Als der Herbst kommt, muss Sandy zurück nach Australien. Doch dann ziehen Sandys Eltern um und sie geht nun auf die Rydell High School, die auch Danny besucht. So treffen die beiden überraschend aufeinander...

06.08.2017, 21:30 Uhr



BOB, DER STREUNER

Drama/Komödie, GB 2016, ca. 103 min.
Luke Treadaway, Ruta Gedmintas und Joanne Froggatt

„Bob, der Streuner“ erzählt von der engen Freundschaft zwischen einem Straßenmusiker und einem Kater und beruht auf einer wahren Begebenheit.

Das Letzte was James gebrauchen kann, ist ein Haustier! Er schlägt sich von Tag zu Tag als Straßenmusiker durch und sein mageres Einkommen reicht gerade, um sich selbst über Wasser zu halten. Als er eines Abends einen abgemagerten, verletzten Kater vor seiner Tür findet, scheint er sein tierisches Ebenbild zu treffen. Obwohl knapp bei Kasse beschließt er, den aufgeweckten Kater aufzupäppeln, um ihn dann wieder seines Weges ziehen zu lassen. Doch Bob hat seinen eigenen Kopf, bleibt bei James und folgt ihm überall hin und verhilft ihm zum Erfolg. Ein wahrhaftiges Märchen.

08.08.2017, 21:25 Uhr



MAMMA MIA!

Musical, USA 2008, ca. 109 min
Meryl Streep, Pierce Brosnan, Colin Firth

Das Highlight für Abba-Fans und der Kultklassiker des SWK Open-Air-Kinos. Meryl Streep ist toll, die anderen Darsteller halten meist gut mit, alles ist bunt, aufgekratzt und gut gelaunt.

Eine Mutter, eine Tochter, drei mögliche Väter und eine unvergessliche Hochzeit - Mamma mia! Es geht um eine junge Frau, die kurz vor ihrer Hochzeit steht, aber nie ihren leiblichen Vater kennengelernt hat. Daher lädt sie zu ihrem großen Tag drei Männer ein, mit denen ihre Mutter damals engeren Kontakt hatte.

20.08.2017, 21:15 Uhr

SWK-Open-Air-Kino

An der Rennbahn 4, 47800 Krefeld

Hotline: 02151-59 84 53

(Mo-Fr : 10 - 18 Uhr, Sa: 10 - 14 Uhr)

www.swk-openairkino.de

www.facebook.com/swkopenairkino

IHR VERSICHERUNGSPARTNER VOR ORT.

Ob Familie, Eigenheim, Pkw oder Haustier – das, was Ihnen am Herzen liegt, sollten Sie bestmöglich schützen. Genau dafür sind wir da. Persönlich, kompetent und ganz in Ihrer Nähe.

Sprechen Sie uns einfach an und lassen Sie sich individuell beraten. Wir freuen uns auf Sie.

Gerne beraten wir Sie:
GESCHÄFTSSTELLE
ANJA RICHTER
Kastanienstraße 30
47829 Krefeld
Telefon 02151 1583858
anja.richter@zuerich.de
www.zurich.de/anja-richter

ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.


ZURICH®



CAFÉ PASSAGE

Meze und Menü

Sommerliches Südsee-Ambiente mitten in der Uerdinger Fußgängerzone! Neben dem ruhigen und charman- ten Innenhof lockt das Café Passage zudem mit orientalischem Essen und persönlichem Kontakt.

Es war ein Januartag im Jahr 2007, als Hikmet Cannatan beschloss, sich selbstständig zu machen. Trotzdem diese Entscheidung letztlich beherzt und schnell fiel, waren dem noch einige Ereignisse zuvor gesetzt. Cannatan sitzt vor mir und lacht, als sie davon erzählt. Denn eigentlich wollte sie nie selbstständig sein, doch während ihrer Suche nach einer neuen Anstellung ließ sie ein weniger erfreulicher Probetag entschlossener werden. „Ich dachte, das will ich so auf keinen Fall. Und als ich dann da raus ging, rief ich sofort meine Freundin an und sagte: Ich mache mich jetzt selbstständig!“ Über zehn Jahre sind seither vergangen und Cannatan feierte mit ihren Stammkunden bereits ein Jubiläum und bereut heute keinen einzigen Schritt. "Natürlich, es ist immer ein Risiko, aber das andere wiegt auf", erklärt sie. Denn ihre Leidenschaft wurde zu ihrem Beruf, Kochen und Backen gehört für die 60-Jährige immer schon zum Alltag. „Was ich früher zu Hause und am Wochenende gemacht habe, habe ich dann in meinem eigenen Geschäft weiter geführt. Wir Südländer sind geborene Köche“, sagt die Frau, die in der Türkei zur Welt kam und dort das Kochen von ihrer Mutter lernte. Was erwartet nun den eventuell hungrigen Besucher konkret im Café Passage? Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Frühstück, aber auch Mittagessen und Kuchen gehören zum festen Speisenplan. "Alles selbst

gemacht", sagt Cannatan und spricht das so aus, als wäre es eine Mahnung. Das Frühstück nennt die Inhaberin „international“ und ist unterteilt in deutsche, französische und türkische Spezialitäten. Zu Letzterem gehören immer Schafskäse, Oliven, Tomaten, Gurken und frische Kräuter. Aber auch Omelette mit Gemüse oder türkische Knoblauchwurst sind eine Basis und natürlich: Tee. Der schwarze Tee wird hier traditionell gebrüht. "Kommen Sie, ich zeige es Ihnen", sagt Cannatan. Ein großer Samowar, eine Art Teegefäß, ziert die Theke. Im unteren Behälter kocht das Wasser, in den Oberen wirft Cannatan Teeblätter. Diese werde nicht so schnell wieder herausgenommen, das macht den kräftigen Geschmack aus. Zum typisch deutschen Frühstück zählt Cannatan Aufschnitt wie Schinken sowie Rührei mit ebensolchem. Aber auch Slim Line, eine Schale Müsli mit frischem Obst und Joghurt, steht auf der Karte und zeigt sich universal.

MEZE UND MENÜ - ALLES WIRD FRISCH HERGESTELLT

Zur Mittagszeit gibt es türkische Pizza und Tortellini, Salate und auch Suppen und als Nachtisch hausgemachte Kuchen. Empfehlenswert ist übrigens die Linsensuppe, die sich besonders gut an einem



Inhaberin Hikmet Cannatan

Sommertag im Hof genießen lässt. Doch auch an kälteren Tagen bürgt das Café für eine spezielle Gemütlichkeit. „Wir waren beispielsweise die Ersten, die hier Wolldecken und Kissen zur Verfügung stellten“, meint Cannatan. Auch Feste können in diesem kleinen Café, in dem mehrere Tische innen sowie draußen stehen, gefeiert werden.

KUCHEN, GUTE KÜCHE UND WÄRME

Margot Raffel, die an einem der Tische sitzt, kommt seit einigen Jahren hierher. „Ich mag die besondere Atmosphäre“, sagt sie. "Es gibt nichts Vergleichbares hier in Uerdingen, wo man so herzlich und liebevoll aufgenommen wird", ist sich die Kundin sicher. Auch die schöne Außenterrasse sei doppelt zu genießen, weil hier keine Autos vorbei führen und ein unvergleichbares Talent, mit Kindern umzugehen, attestiert Raffel der Inhaberin ebenfalls. Denn viele Frauen kämen auch aufgrund dessen gerne hierher. Sowie so besonders sei hier, dass man als Kunde automatisch mit jedem ins Gespräch käme. "Gott sei Dank habe ich nette Kunden", kommentiert Hikmet Cannatan und ergänzt: "Es ist ein harter Job aber wenn Kunden zufrieden raus gehen und wieder kommen dann vergisst man alles." Geöffnet hat das Café von 9 bis 20 Uhr.

Text: Nina Höhne



Gemütlicher Innenhof des Cafés

Café Passage

Niederstraße 20, 47829 Krefeld

SEGEL-CLUB-CREFELD E.V.

Sommer, Sonne, Segellaune

Wasser, Sport und sommerliche Temperaturen gehören zusammen, wie Wind und Segelboote. Beim SCCR legt man großen Wert auf gute Jugendarbeit und das kommt nicht nur bei Jugendlichen an. Doch ohne ein entscheidendes Bauvorhaben in der Historie gäbe es den Verein eigentlich nicht.



Fotos: Sascha Maloschek

Segellaune auf dem Elfrather See

Strahlender Sonnenschein, ein fast wolkenloser Himmel und immer wieder teils kräftige Windböen. „Das sind fast perfekte Segelbedingungen, da geht mir das Herz auf“, schwärmt Konrad Geselbracht vom Segel-Club-Crefeld e.V. (SCCR). Seit 1972 gibt es den Segelverein am Elfrather See und Jung und Alt kommen gerne zum Erholen, Segeln und gemeinsamen Zeit verbringen zum SCCR. Bevor 1970 die A57 gebaut wurde, hatte Hans Lauwigi am Rheinufer eine kleine Seglergemeinschaft gegründet, die an schönen Tagen mit Paddel- und Segelbooten auf dem Rhein unterwegs war. 1970 wurde für den Bau der A57 Kies benötigt und dazu ein Baggerloch gegraben, woraus letztlich der heutige Elfrather See entstand. „Das war der Startschuss für unseren Verein“, führt

Geselbracht aus. 1972 wurde der SCCR in das Vereinsregister eingetragen und seitdem ist das Vereinsgelände am Bruchweg 32 Anlaufstelle für junge wie auch erfahrene Segler.

NEUES JUGENDKONZEPT ZEIGT WIRKUNG

Seit der Gründung des SCCR wurde viel für die Nachwuchsarbeit getan. „Das ist immer eine Herzenssache für uns alle gewesen,“ erklärt Jugendwart Stefan Schmechel, „denn die Kids haben zum Beispiel ihren Eltern beim Segeln zugeschaut, Lust bekommen und dann haben wir als Verein ihnen direkt eine fundierte Seglerausbildung bieten können.“ Ambitionierte

Segler fördert der Verein, indem er ihnen die Teilnahme an Regatten und Events ermöglicht. Auch die Schulkonzepte G8 und G9 haben den SCCR vor eine Herausforderung gestellt, die man nun erfolgreich gemeistert hat. Die Trainingstage wurden an die veränderten Schulzeiten angepasst, damit die Kinder und Jugendlichen Zeit für Schule und ihr Hobby auf dem Elfrather See haben. „Wir trainieren nun freitags und samstags und nicht mehr mittwochs, was den Vorteil hat, dass die Kinder Zeit für Segeln, Freunde und Gemeinschaft haben.“ führt Schmechel aus. Und die Mitgliederzahlen geben ihm Recht.

GEMEINSCHAFTLICHER VERBUND STATT ELITÄRER VEREIN

Derzeit zählt der SCCR rund 270 Mitglieder, wovon ca. 50 Jugendliche sind. 440 Boote gehören dem Verein, von kleinen Optimisten und OpenBICs, über Laser und 420er bis hin zu den Schulungsbooten. Den Vereinsmitgliedern stehen diverse Möglichkeiten zum Segeln und Üben zur Verfügung. „Auch Neulingen bieten wir hier eine sehr gute Ausbildung“, so Geselbracht. Für rund 300 Euro können Nicht-Mitglieder die SBF-Binnen-Ausbildung innerhalb eines Dreiviertel Jahres absolvieren. „Das ist so getimed, dass im Herbst und Winter die Theorie absolviert wird und im Frühjahr die Praxis. Pünktlich zum Sommer kann man dann alleine lossegeln,“ erklärt Stefan Schmechel. Familienfreundlichkeit, Ausbildung und Jugendförderung sind dem Verein ein großes Anliegen und schnell gewinnt man den Eindruck, dass der SCCR eine große Gemeinschaft für jedermann ist, und kein elitärer Verein.

Text: Matthias Rutowski

Segel-Club-Crefeld e.V.

Bruchweg 32, 47829 Krefeld

Tel.: 0 21 51 / 47 54 40, www.sccr.de



TERMINE

Uerdingen vom 30.06. bis 29.09.

JUNI 30 FREITAG
10. Krefelder Schultriathlon
 Badezentrum Bokum, Am Badezentrum 2, ab 8 Uhr

JULI 01 SAMSTAG
Lutz Zechers Ambiente
 Frühstück a la Carte Friedensstr. 54, 9.30 - 17 Uhr

"Uerdingen tischt auf 2017" und Stadtfest "Oeding Open 2017"

Auch in diesem Jahr verwöhnen Uerdinger und Krefelder Gastronomen die Besucher mit kulinarischen Köstlichkeiten und laden bei einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm mit Livemusik zum ausgiebigen Schlemmen ein. Am Sonntag haben Besucher die Möglichkeit sich von ca. 14-16 Uhr bei der Modenschau von aktuellen Trends, Farben und Formen und der kommenden Herbstkollektion inspirieren zu lassen. Die Uerdinger Einzelhändler öffnen an diesem Sonntag von 13 bis 18 Uhr ihre Türen und laden zum gemütlichen Bummeln ein. Für die musikalische Unterhaltung sorgt ab 12 Uhr DJ Matthias Rutowski.



Uerdinger Marktplatz und Fußgängerzone
 Samstag von 13 bis 22 Uhr
 Sonntag von 12 bis 18 Uhr, offene Geschäfte von 13 bis 18 Uhr

JULI 02 SONNTAG
Lutz Zechers Ambiente
 Frühstück a la Carte Friedensstr. 54, 9.30 - 17 Uhr

RHINE SIDE GALLERY
 Zwischen 11 und 17 Uhr ist die Uerdinger Rhine Side Gallery Etappenziel des Niederrheinischen Radwandertages. Vom Rheinufer aus können die Städte Meerbusch,

Willich, Tönisvorst, Kempen, Neukirchen-Vluyn oder Moers „erraddelt“ werden. In Uerdingen laden nicht nur der Sandstrand auf dem Werfgelände und die Musik der Odenthal Allstars zum Verweilen ein, sondern auch die Altstadt Uerdingens, in der heute das beliebte Stadtfest Oeding Open stattfindet und die Einzelhändler von 13 bis 18 Uhr zum verkaufsoffenen Sonntag einladen.

Rhine Side Gallery - Uerdingen, Am Zollhof 6, 11 - 17 Uhr

Nordrhein Meisterschaft Senioren
 Covestro Sportpark - Stadion, Löschenhofweg 30, 11 Uhr

Mixed Subway Fun Cup
 Beachclub Krefeld, Löschenhofweg 70, ab 12.30 Uhr

KuFa-Beach
 Rund 70 Tonnen feinsten Spielplatzsand werden aufgeschüttet. Dazu gibt es Liegestühle, Palmen und eine Cocktailbar. Karibik-Feeling mitten in Krefeld.
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter ab 14 Uhr

Summer Beats for Afrika
 In Zusammenarbeit mit Molkeschüler für Afrika e.V.
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, 16 Uhr

Lohengrin
 Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 17 Uhr

Phantom (Ein Spiel)
 Fabrik Heeder, Virchowstraße 130, 20 Uhr

JULI 03 MONTAG
Montagslesung
 vor der Bücherei in Uerdingen, Marktplatz 5, weitere Informationen unter ak-buecherei-uerdingen.de, ab 18.30 Uhr

JULI 04 DIENSTAG
Unterwerfung
 Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr

7.Sinfoniekonzert
 Seidenweberhaus, Theaterplatz 1, 20 Uhr

JULI 07 FREITAG
Teufelskreis
 Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr

7.Sinfoniekonzert
 Seidenweberhaus, Theaterplatz 1, 20 Uhr

JULI 08 SAMSTAG
Lutz Zechers Ambiente
 Frühstück a la Carte Friedensstr. 54, 9.30 - 17 Uhr

Die Ruderregatta für Jedermann
 Krefelder Ruder-Club 1883 e.V., Elfrather See, Bruchweg 26/28, ab 12 Uhr

RHINE SIDE GALLERY Kleines Ensemble
 der Bayersymphoniker Krefeld-Uerdingen
Rhine Side Gallery - Uerdingen, Am Zollhof 6, 18 Uhr

Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte
 Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 18 Uhr

Haus und Herd
 Fabrik Heeder, Virchowstraße 130, 20 Uhr

90s Reloaded
Krefelds große Neunziger-Party
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 7€, AK 7€, 22 Uhr

JULI 09 SONNTAG
Lutz Zechers Ambiente
 Frühstück a la Carte Friedensstr. 54, 9.30 - 17 Uhr

Covestro Sportpark Sommerfest für die ganze Familie

Der SC Bayer 05 Uerdingen e.V. lädt auch in diesem Jahr alle Interessierten, Mitglieder und Freunde eines der größten Mehrspartensportvereine in NRW zu seinem Covestro Sportpark Sommerfest ein. Das große Familienfest ist fest im Veranstaltungskalender verankert und findet am Sonntag, 09.07.2017 im Sportpark des Vereins am Löschenhofweg 70 statt. Von 13 bis 17 Uhr besteht die Möglichkeit zum Kennenlernen, Mitmachen und Zuschauen. Alle Abteilungen des Vereins präsentieren sich mit der Möglichkeit, die Sportarten auszuprobieren und Fragen beantwortet zu bekommen. Es gibt ein buntes Veranstaltungsprogramm mit Mitmachaktionen, wie Schminkstation, Hüpfburg und verschiedenen Spielstationen. Wie gewohnt gibt es durch Auftritte der verschiedenen Tanzgruppen beste Unterhaltung. Für das

leibliche Wohl ist mit Gegrilltem, kalten Getränken sowie Kaffee und Kuchen gesorgt. Vorbeikommen lohnt sich auf jeden Fall, um den SC Bayer näher kennen zu lernen, wieder zu entdecken oder mit den Mitgliedern zu feiern.



Covestro Sportpark - Stadion, Löschenhofweg 30, Eintritt frei, 13-17 Uhr

KuFa-Beach
 Weitere Infos siehe Termin 02.07. Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter ab 14 Uhr

Goldwaschkurs
 mit Maurice Balt am Rhein. Teilnahmebetrag 25€ pro Person und Kurs. Weitere Informationen unter www.welt-gold.de oder 0211-98481474. ca. 14 - 16 Uhr

Sonder-Kinderkonzert
 An die Instrumente, los!
 Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 15 Uhr

Haus und Herd
 Fabrik Heeder, Virchowstraße 130, 20 Uhr

JULI 10 MONTAG
Montagslesung
 vor der Bücherei in Uerdingen, Marktplatz 5, weitere Informationen unter ak-buecherei-uerdingen.de, ab 18.30 Uhr

Haus und Herd
 Fabrik Heeder, Virchowstraße 130, 20 Uhr

JULI 11 DIENSTAG
I LOVE STAND UP
 Open Mic Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 5€, AK 5€, 20 Uhr

JULI 12 MITTWOCH
Unterwerfung
 Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr

JULI 13 DONNERSTAG
Aktionsbühne
 mit „Friday & the fool“ und „The solitones“
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, 20 Uhr

JULI 14 FREITAG
School's out Party
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, ab 12 Jahren, 14 Uhr

Teufelskreis
 Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr

JULI 15 SAMSTAG
5. Beach Handball Cup
 Beachclub Krefeld, Löschenhofweg 70, ab 9 Uhr

RHINE SIDE GALLERY Grillabend
 mit den Street-Art Künstlern und dem Uerdinger Kaufmannsbund
Rhine Side Gallery - Uerdingen, Am Zollhof 6, 18 Uhr

Rio Reiser König von Deutschland
 Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 18 Uhr

JULI 16 SONNTAG
Lutz Zechers Ambiente
 Frühstück a la Carte Friedensstr. 54, 9.30 - 17 Uhr

5. Beach Handball Cup
 Beachclub Krefeld, Löschenhofweg 70, ab 10 Uhr

KuFa-Beach
 Weitere Infos siehe Termin 02.07. Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter ab 14 Uhr

Unterwerfung
 Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr

Franz Mestre präsentiert: Master of Impro
 The final countdown
Das Impro Battle on the Beach
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 11€, AK 15€, 20 Uhr

JULI 17 MONTAG
Montagslesung
 vor der Bücherei in Uerdingen, Marktplatz 5, Informationen unter ak-buecherei-uerdingen.de, ab 18.30 Uhr

30 Up Nichts für junges Gemüse
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 7€, AK 7; ab 30 Jahren, 21 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Willkommen bei den Hartmanns
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.50 Uhr

JULI
18
 DIENSTAG
SWK OPEN-AIR-KINO
La La Land
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.50 Uhr

JULI
19
 MITTWOCH
SWK OPEN-AIR-KINO
Die Schöne und das Biest
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.50 Uhr

JULI
20
 DONNERSTAG
Aktionsbühne
 Mit „Veil of Ignorance“ und „fight flowsound“
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, 20 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Fifty Shades of Grey
Gefährliche Liebe
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.50 Uhr

JULI
21
 FREITAG
SWK OPEN-AIR-KINO
Bridget Jones' Baby
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.45 Uhr

JULI
22
 SAMSTAG
Eröffnung Kirmes
 in Uerdingen, 11 Uhr
Lutz Zechers Ambiente
 Frühstück a la Carte
 Friedensstr. 54, 9.30 - 17 Uhr

RHINE SIDE GALLERY
Cello & Piano mit Meghan Behiel und Linus Weber
 Rhine Side Gallery - Uerdingen, Am Zollhof 6, 18 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Pirates of the Caribbean 5: Salazars Rache
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.45 Uhr

Happy Holiday
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 7€, AK 7€, 22 Uhr

JULI
23
 SONNTAG
Lutz Zechers Ambiente
 Frühstück a la Carte
 Friedensstr. 54, 9.30 - 17 Uhr
KuFa-Beach

Weitere Infos siehe Termin 02.07.
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter ab 14 Uhr

Goldwaschkurs
 mit Maurice Balt am Rhein. Teilnahmebetrag 25€ pro Person und Kurs.
 Weitere Informationen unter www.welt-gold.de oder 0211-98481474. ca. 14-16 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Plötzlich Papa
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.45 Uhr

JULI
24
 MONTAG
Montagslesung
 vor der Bücherei in Uerdingen, Marktplatz 5, weitere Informationen unter ak-buecherei-uerdingen.de, ab 18.30 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Zum Verwechseln ähnlich
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.40 Uhr

JULI
25
 DIENSTAG
SWK OPEN-AIR-KINO
Wenn du stirbst, zieht dein ganzes Leben an dir vorbei, sagen sie
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.40 Uhr

RHINE SIDE GALLERY
Kirmesfeuerwerk am Rheinufer
 Rhine Side Gallery - Uerdingen, Am Zollhof 6, (z. Einbruch d. Dunkelheit, ca. 22.30 Uhr)

JULI
26
 MITTWOCH
SWK OPEN-AIR-KINO
Guardians of the Galaxy Vol. 2
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.450 Uhr

JULI
27
 DONNERSTAG
SWK OPEN-AIR-KINO
Mädelstrip
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.40 Uhr

JULI
28
 FREITAG
SWK OPEN-AIR-KINO
Florence Foster Jenkins
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.40 Uhr

JULI
29
 SAMSTAG
Lutz Zechers Ambiente
 Frühstück a la Carte
 Friedensstr. 54, 9.30 - 17 Uhr

RHINE SIDE GALLERY
Französischer Abend „Vins et Champagne“
 des Uerdinger Gastronomen Avec Plaisir mit musikalischer Untermalung.
 Rhine Side Gallery - Uerdingen, Am Zollhof 6, 18 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Expedition Happiness
 SWK-Open-Air-Kino, An der Rennbahn 4, 21.35 Uhr

iDance & iRock
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 11€, AK 15€, 22 Uhr

JULI
30
 SONNTAG
Lutz Zechers Ambiente
 Frühstück a la Carte
 Friedensstr. 54, 9.30 - 17 Uhr

Die Dienste der Caritas für Sie in Uerdingen in den Bereichen Pflege und Betreuung:

- **Caritas-Pflegestation Uerdingen**
 Kurfürstenstraße 69, 47829 Krefeld, Tel. 02151 / 48 710
- **Kunigundenheim**
 Heinrich-Theißen-Str. 10, 47829 Krefeld, Tel. 02151 / 49 430
- **Der Fahrbare Mittagstisch der Caritas**
 Hansa-Haus, 47798 Krefeld, Tel. 02151 / 63 95 55
- **Caritas-HausNotRuf/MobilNotRuf**
 Hansa-Haus, 47798 Krefeld, Tel. 02151 / 65 45 92

www.caritas-krefeld.de

Caritasverband für die Region Krefeld e.V. Nähe beim Menschen in Krefeld und Meerbusch

Krefelder Caritasheim gemeinnützige GmbH Nähe beim Menschen in Krefeld und Meerbusch



Wer macht schon gern die STEUER?
Wir machen das.
Wir haben 1000 Hände.

1000Hände
 Lohnsteuerhilfeverein

TELEFON - 0 21 51 / 92 88 99 0

Sitz & Beratungsstelle Uerdingen - Niederstr. 95 - 47829 Krefeld
 E-Mail: krefeld.uerdingen@1000haende.org
 Montag bis Samstag 10 - 16 Uhr, Dienstag und Donnerstag bis 18 Uhr

Beratungsstelle Hüls - Wintersweg 48 - 47839 Krefeld
 E-Mail: krefeld.huels@1000haende.org
 Termine Montag bis Sonntag und an Feiertagen nach Vereinbarung

Diese Anzeige mitbringen und die Aufnahmegebühr sparen!

Steuerberatung unserer Mitglieder laut Befugnis nach § 4 Nr. 11 Steuerberatungsgesetz

Roe's
 im Gasthof Rörtgen

Sportsbar und Kneipe in Uerdingen

geöffnet : Fr ab 20:00
 Sa ab 19:00
 vor Feiertagen ab 19:00
 und nach Absprache

- Feierlichkeiten aller Art
- großer Saal
- Gästezimmer

Niederstraße 78
 47829 Krefeld

Telefon 0162 9447404
www.roes-kneipe.de

moveo
Beach Völkerball Turnier
 Beachclub Krefeld, Löschenhofweg
 70, 12 Uhr

KuFa-Beach
 Weitere Infos siehe Termin 02.07.
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str.
 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter
 ab 14 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Happy Burnout
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21.35 Uhr

31
 MONTAG
Montagslesung
 vor der Bücherei in
 Uerdingen,
 Marktplatz 5, wei-
 tere Informationen
 unter ak-buecherei-uerdingen.de,
 ab 18.30 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
**Gemeinsam
 wohnt man besser**
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21.35 Uhr

1
 DIENSTAG
Zu guter Letzt
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.35 Uhr

2
 MITTWOCH
**Mein Blind
 Date mit dem
 Leben**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.30 Uhr

3
 DONNERSTAG
**Willkommen
 bei den
 Hartmanns**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.30 Uhr

4
 FREITAG
**Fast &
 Furious 8**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.30 Uhr

5
 SAMSTAG
**Lutz Zechers
 Ambiente**
 Frühstück a la Carte
 Friedensstr. 54,
 9.30 - 17 Uhr

RHINE SIDE GALLERY
Jazzorchester Muckefuck
 Rhine Side Gallery - Uerdingen,
 Am Zollhof 6, 18 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Findet Dorie
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21.30 Uhr

6
 SONNTAG
**Lutz Zechers
 Ambiente**
 Frühstück a la Carte
 Friedensstr. 54,
 9.30 - 17 Uhr

2er Subway Fun Cup
 Beachclub Krefeld, Löschenhofweg
 70, 12.30 Uhr

KuFa-Beach
 Weitere Infos siehe Termin 02.07.
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str.
 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter
 ab 14 Uhr

Goldwaschkurs
 mit Maurice Balt am Rhein. Teilnah-
 mebetrag 25€ pro Person und Kurs.
 Weitere Informationen unter www.
 welt-gold.de oder 0211-98481474.
 ca. 14 - 16 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Grease Sing-A-Long LIVE!
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21.30 Uhr

7
 MONTAG
Montagslesung
 vor der Bücherei in
 Uerdingen,
 Marktplatz 5, wei-
 tere Informationen
 unter ak-buecherei-uerdingen.de,
 ab 18.30 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
**Captain Fantastic - Einmal
 Wildnis und zurück**
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21.30 Uhr

8
 DIENSTAG
**Bob, der
 Streuner**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.25 Uhr

9
 MITTWOCH
SMS für dich
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.25 Uhr

10
 DONNERSTAG
**Lion - Der
 lange Weg
 nach Hause**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.25 Uhr

11
 FREITAG
**Madame Chris-
 tine und ihre
 unerwarteten
 Gäste**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.25 Uhr

**RHINE SIDE
 GALLERY**
**HOUSEwine
 goes Beach
 mit Cage Mason**

HOUSEwine after-work Abend mit
 Musikbegleitung à la Cage Mason.
 Neben sanften house beats gibt
 u.a. Pulled Pork und Süßkartof-
 felpommes von WUNDERWERK,
 köstliche Panini von Carpe Diem,
 dem wahrscheinlich kleinsten
 Foodtruck der Welt und natürlich
 wieder eine große Auswahl
 offener Weine von de Cassan.
 Rhine Side Gallery - Uerdingen,
 Am Zollhof 6, 18 Uhr

13
 SONNTAG
KuFa-Beach
 Weitere Infos siehe
 Termin 02.07.
 Kulturfabrik Krefeld,
 Dießemer Str. 13,
 Eintritt frei, bei gutem Wetter ab
 14 Uhr

14
 MONTAG
Montagslesung
 vor der Bücherei in
 Uerdingen,
 Marktplatz 5, wei-
 tere Informationen
 unter ak-buecherei-uerdingen.de,
 ab 18.30 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
**Pirates of the Caribbean 5:
 Salazars Rache**
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21.20 Uhr

15
 DIENSTAG
**Willkommen
 bei den
 Hartmanns**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.20 Uhr

16
 MITTWOCH
La La Land
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.20 Uhr

17
 DONNERSTAG
Pötzlich Papa
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.20 Uhr

18
 FREITAG
Toni Erdmann
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.15 Uhr

19
 SAMSTAG
Pizzica Pizzica
 Italienische Nacht
 mit Musik und
 italienischen
 Köstlichkeiten
 Rhine Side Gallery - Uerdingen, Am
 Zollhof 6, 18 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
**Ich - Einfach
 unverbesserlich 3**
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21.15 Uhr

20
 SONNTAG
KuFa-Beach
 Weitere Infos siehe
 Termin 02.07.
 Kulturfabrik Krefeld,
 Dießemer Str. 13,
 Eintritt frei, bei gutem Wetter ab
 14 Uhr

Goldwaschkurs
 mit Maurice Balt am Rhein. Teilnah-
 mebetrag 25€ pro Person und Kurs.
 Weitere Informationen unter www.
 welt-gold.de oder 0211-98481474.
 ca. 14 - 16 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Mamma Mia!
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21.15 Uhr

21
 MONTAG
Montagslesung
 vor der Bücherei in
 Uerdingen,
 Marktplatz 5, wei-
 tere Informationen
 unter ak-buecherei-uerdingen.de,
 ab 18.30 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Lommböck
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21.15 Uhr

22
 DIENSTAG
**Die Schöne
 und das Biest**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.15 Uhr

23
 MITTWOCH
**Willkommen
 bei den
 Hartmanns**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.15 Uhr

24
 DONNERSTAG
**Spider-Man:
 Homecoming**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.15 Uhr

25
 FREITAG
**Ich -
 Einfach unver-
 besserlich 3**
 SWK-Open-Air-Kino,
 An der Rennbahn 4,
 21.15 Uhr

26
 SAMSTAG
**Lutz Zechers
 Ambiente**
 Frühstück a la Carte
 Friedensstr. 54,
 9.30 - 17 Uhr

RHINE SIDE GALLERY
**Oldtimerralley der
 „Round table Charity Trophy“**
 zugunsten der Kindertafel Krefeld
 mit 60 Oldtimer-Fahrzeugen
 Rhine Side Gallery - Uerdingen,
 Am Zollhof 6, 10 Uhr

**Art & Wine
 mit Raani Couture**
 Hinter Raani Couture steckt eine
 junge Schneiderin, die traditionelle
 indische Bekleidung modern
 interpretiert. In Krefeld handge-
 fertigte Kleider werden in zwei
 Modeläufen präsentiert.
 Rhine Side Gallery - Uerdingen,
 Am Zollhof 6, 15-18 Uhr

Chill out Musik
 mit DJ Matthias Rutowski
 18 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Das Pubertier - Der Film
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21 Uhr

Wunschfilm 2017
 Welcher Film an diesem Tag läuft,
 wird während der Laufzeit des
 SWK Open Air Kinos entschieden.
 Infos dazu unter: swk-openair-
 kino.de
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 23.15 Uhr

27
 SONNTAG
**30. Bayer
 Triathlon**
 Elfrather See, ab
 8.30 Uhr

KuFa-Beach
 Weitere Infos siehe Termin 02.07.
 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str.
 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter
 ab 14 Uhr

SWK OPEN-AIR-KINO
Wunschfilm 2017
 Welcher Film an diesem Tag läuft,
 wird während der Laufzeit des
 SWK Open Air Kinos entschieden.
 Infos dazu unter: swk-openair-
 kino.de
 SWK-Open-Air-Kino, An der
 Rennbahn 4, 21 Uhr

28
 MONTAG
Montagslesung
 vor der Bücherei in
 Uerdingen,
 Marktplatz 5, wei-
 tere Informationen
 unter ak-buecherei-uerdingen.de,
 ab 18.30 Uhr

31
 DONNERSTAG
**Rafael Cortés
 Ensemble &
 Tanz**
 Kulturfabrik Krefeld,
 Dießemer Str. 13,
 VVK 26€, AK 31€, 20 Uhr

2
 SAMSTAG
**Lutz Zechers
 Ambiente**
 Frühstück a la Carte
 Friedensstr. 54,
 9.30 - 17 Uhr

RHINE SIDE GALLERY
**111 Jahre Krefelder Hafen
 und 10 Jahre Rheinhafen Krefeld**
 Familienprogramm, Hafenund-
 fahrten und Musik-Acts.

Zudem präsentiert das Unternehmen Lanxess mit einem Betonmischerwagen und einem Handmischer am Beispiel der Einfärbung von Holzhäckseln seine Pigmentprodukte. Nicht nur die Kinder des „Marianums“ werden sich an der Farbeaktion beteiligen, auch die Besucher des Hafenfestes sind eingeladen mitzumachen.

Rhine Side Gallery – Uerdingen, Am Zollhof 6, 11-19 Uhr

Jeck im Beach 2017

Beachclub Krefeld, Löschenhofweg 70, ab 16.11 Uhr



1. Kinderkonzert (17/18) – Von Sonnenaufgang bis zur kleinen Nachtmusik
Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 11 Uhr & 12.30 Uhr

KuFa-Beach

Weitere Infos siehe Termin 02.07.
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter ab 14 Uhr

Goldwaschkurs

mit Maurice Balt am Rhein. Teilnahmebetrag 25€ pro Person und Kurs.
Weitere Informationen unter www.welt-gold.de oder 0211-98481474. ca. 14 -16 Uhr

Der zerbrochne Krug

Theater Krefeld, Glasfoyer, Theaterplatz 3, 15 Uhr



Montagslesung
vor der Bücherei in Uerdingen, Marktplatz 5, weitere Informationen unter ak-buecherei-uerdingen.de, ab 18.30 Uhr

Café Vokal

Theater Krefeld, Glasfoyer, Theaterplatz 3, 19 Uhr



Ole Lehmann Geiz ist ungeil – So ist das Leben!
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 25€, AK 30€, 20 Uhr



Lutz Zechers Ambiente
Frühstück a la Carte
Friedensstr. 54, 9.30 – 17 Uhr

Subway Flutlicht Fun Cup
Beachclub Krefeld, Löschenhofweg 70, 18.30 Uhr



Lutz Zechers Ambiente
Frühstück a la Carte
Friedensstr. 54, 9.30 – 17 Uhr

1. Kinderkonzert (17/18) – Von Sonnenaufgang bis zur kl. Nachtmusik
Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 11 Uhr

Deine Liebe ist Feuer

Theater Krefeld, Glasfoyer, Theaterplatz 3, 11.15 Uhr

1. Kinderkonzert (17/18) Von Sonnenaufgang bis zur kleinen Nachtmusik

Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 12.30 Uhr

KuFa-Beach

Weitere Infos siehe Termin 02.07.
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter ab 14 Uhr

H.G. Butzko

Menschliche Intelligenz oder: Wie blöd kann man sein?
Teil des Kabarett Kombi-Ticket im 2. Halbjahr 17 Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 19€, AK 20€, Kabarett Kombi-Ticket 17€, 20 Uhr



Montagslesung
vor der Bücherei in Uerdingen, Marktplatz 5, weitere Informationen unter ak-buecherei-uerdingen.de, ab 18.30 Uhr



1. Sinfoniekonzert (17/18) / Publikumsfavorit
Seidenweberhaus, Theaterplatz 1, 20 Uhr

I LOVE STAND UP

Open Mic
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, AK 5€, 20 Uhr



Wein & Kultur in der Linie 1 "Blauer Enzian"
Eine ganz besondere Weinprobe: Mit der historischen Straßenbahn "Blauer Enzian" kreuz und quer durch Krefelds schönste Ecken fahren und dabei erstklassige Weine und Köstlichkeiten aus Italien genießen.
Die Teilnahme ist auf 16 Teilnehmer begrenzt. Preis 73€ pro Person, Tel. 02151 / 572529 de Cassan ital. Wein, Feinkost, Grappa & Kaffee, Seilbahn 40, 15-18 Uhr



Deine Liebe ist Feuer
Fabrik Heeder, Virchowstraße 130, 20 Uhr



1. Sinfoniekonzert (17/18) / Publikumsfavorit
Seidenweberhaus, Theaterplatz 1, 20 Uhr



Julius Lahai "Wise-Discrete-Exprience-Tour"
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 12€, AK 15€, 20 Uhr



Der zerbrochne Krug
Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr



Deine Liebe ist Feuer
Fabrik Heeder, Virchowstraße 130, 20 Uhr



KuFa-Beach
Weitere Infos siehe Termin 02.07.
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, Eintritt frei, bei gutem Wetter ab 14 Uhr

Wir sind Borussia

Theater Krefeld, Glasfoyer, Theaterplatz 3, 11.15 Uhr



Montagslesung
vor der Bücherei in Uerdingen, Marktplatz 5, weitere Informationen unter ak-buecherei-uerdingen.de, ab 18.30 Uhr

Jazz im Foyer

Theater Krefeld, Glasfoyer, Theaterplatz 3, 20 Uhr



The Cruxshadows
The Astromythology Tour 2017
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 22€, 20 Uhr



Herr Schröder "World of Lehrkraft"
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 17€, 20 Uhr



3A
Vom 10.05 auf den jetzigen Termin verschoben!
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 15€, AK 18€, 20 Uhr



Rüdiger Hoffmann "Ich hab's doch nur gut gemeint"
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 25€, AK 30€, 20 Uhr



Wir sind Borussia
Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr



7. Krefelder Hospizlauf
Startpunkt: timeout, Löschenhofweg 70

Franz Mestre präsentiert Masters of Impro
Kulturfabrik Krefeld, Dießemer Str. 13, VVK 11€, AK 15€, 20 Uhr



Montagslesung
vor der Bücherei in Uerdingen, Marktplatz 5, weitere Informationen unter ak-buecherei-uerdingen.de, ab 18.30 Uhr



Der zerbrochne Krug
Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr



Wir sind Borussia
Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr



Wir sind Borussia
Theater Krefeld, große Bühne, Theaterplatz 3, 19.30 Uhr

Wenn Sie Ihre Termine hier veröffentlichen möchten, informieren Sie uns am besten unter: termine@rhein-schau.de

WIR KÜMMERN UNS UM IHRE ANZEIGE IN DER rheinschau

Tobias Ritter:
02151-40226-33

Natalie Hagen:
02151-40226-44

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Natalie Hagen und Tobias Ritter GbR
Edmundstr. 2, 47829 Krefeld
Telefon: 02151 / 40226-33,
Fax: 02151 / 40226-34
www.rhein-schau.de, info@rhein-schau.de

V.I.S.D.P.: Tobias Ritter

REDAKTION: Nina Höhne, Jakob Neuhaus, Matthias Rutkowski
redaktion@rhein-schau.de

ANZEIGEN:
Natalie Hagen, 02151 / 40226 -44
natalie.hagen@rhein-schau.de

rheinschau uerdingen

Tobias Ritter, 02151 / 40226 -33
tobias.ritter@rhein-schau.de

FOTOS: Fotolia, Nina Höhne, Tobias Ritter, Sascha Waldschen, Currenta GmbH & Co. OHG, SC Bayer 05 Uerdingen e.V., Stadt Krefeld

COVER: Tobias Ritter

LAYOUT: AmannDesign, www.amann-design.de

DRUCK: YesPrint e.K., Inh. M. Zishan Khan, Robert Perthel Str. 14a, 50739 Köln

AUFLAGE: 10.000 Exemplare

VERTRIEB: Hagen und Ritter GbR

Verlosungen

Einfach eine Postkarte mit dem entsprechenden Kennwort senden an:
Rhein Schau Verlag, Edmundstraße 2, 47829 Krefeld oder eine Email an: info@rhein-schau.de



Schlank schlemmen mit LOGI-LOWCARB

Ein Regensburger Start-up-Unternehmen hat leckere Alternativen zu Fastfood entwickelt und setzt dabei auf Lebensmittel mit wenig Kohlehydraten, aber viel Geschmack. Dazu gehören Suppen, Schokolade und Backmischungen. Gerade für die schnelle Mittagspause eignen sich die Suppen mit Geschmacksrichtungen wie Rote Linsen, Kichererbsen, Tomate und Gulasch. Ein gesunder Snack, der ohne Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Gluten und Zucker auskommt und die Pfunde purzeln lässt. Die Rhein Schau Uerdingen verlost ein Testpaket mit sechs LOGI-LOWCARB-Suppen.

Kennwort: LOGI-LOWCARB, **Einsendeschluss:** 31.08.2017

Französischer Abend

Zum Start der neuen Uerdinger Kulturveranstaltungsreihe der Kulturagentur Schneider und Watzlawik verlost die Rhein Schau Uerdingen 2 x 2 Karten für den französischen Abend, der am 8. Juli 2017 im Innenhof der Küferei bei Dujardin stattfindet. Den Auftakt gibt Kerstin Brix mit ihrem Liederabend „Gestatten Lengrand“. Hier geht die Künstlerin zum ersten Mal auf Tuchfühlung mit der französischen Literatur.

Kennwort: Französischer Abend, **Einsendeschluss:** 6.Juli 2017



Foto: Zoo Krefeld / Nina Gortsen

Zooerlebnis

Der Krefelder Zoo ist immer einen Besuch wert. Im Moment beispielsweise lockt die neue ErdmännchenLodge, die mit einer Aussichtsterrasse mit Getränkeausschank verbunden ist und dort zum Verweilen einlädt. Oder auch der süße dreiköpfige Nachwuchs der Löffelhunde, der von beiden Eltern versorgt wird und seine Wurfhöhle immer öfters verlässt, um auf Entdeckungstour zu gehen. Die Rhein Schau Uerdingen verlost 2 x 5 Eintrittskarten für den Zoo Krefeld.

Kennwort: Zooerlebnis, **Einsendeschluss:** 31.08.2017

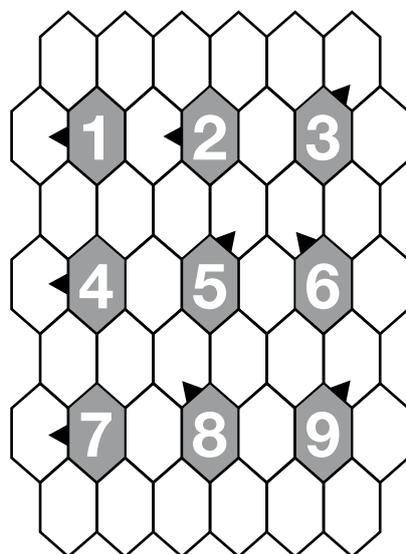
Zahlenwabe

Tragen Sie bitte rund um die Zahlenfelder herum Wörter mit sechs Buchstaben ein.

Die Wörter beginnen im Pfeilfeld und verlaufen im Uhrzeigersinn um das Zahlenfeld herum.

- 1** Uhr mit Läutewerk, **2** großer Felsblock im Meer,
- 3** Aufgang, Stiege, **4** Geldschrank,
- 5** Zeitungswesen, **6** Iraner, **7** Kupferlegierung,
- 8** nicht häufig, **9** flaches Gefäß

Lösungen:
1. Wecker, 2. Klippe, 3. Treppe, 4. Tresor, 5. Presse,
6. Perser, 7. Bronze, 8. selten, 9. Schale



Viel Glück
wünscht die
rheinschau
uerdingen

Fitnessclub Jubiläumsangebot im Ostwall Carree

F4U

www.fit-4-u.de

Alles inklusive:

- ✓ Persönliche Betreuung
- ✓ Krafttraining
- ✓ Functional Training
- ✓ Separater Frauenbereich
- ✓ Cardiotraining
- ✓ Fitnesskurse
- ✓ Vibrationsstraining
- ✓ Mineralgetränke
- ✓ Solarium

80 €
Startguthaben*
Gratiswochen
für Clubwechsler**

* Bei Abschluss einer 50 Wochenmitgliedschaft.
Das Startguthaben wird mit dem Startpaket verrechnet.
Angebot nur für begrenzte Zeit gültig.

** Bescheinigung notwendig.

Fitness
neu erleben

6,99 Euro
pro Woche***

*** Für Abbucher bei einer Vertragslaufzeit
von 50 Wochen zzgl. Startpaket und
Servicepauschale.

Exklusive
Startangebote
sichern und
bei unserer
Verlosung
gewinnen!

F4U Krefeld im Ostwall Carree • Sankt-Anton-Str. 42 • 47798 Krefeld

Telefon: 02151- 65 78 750 • krefeld@fit-4-u.de

 Folgen Sie uns auf Facebook: F4Y Krefeld

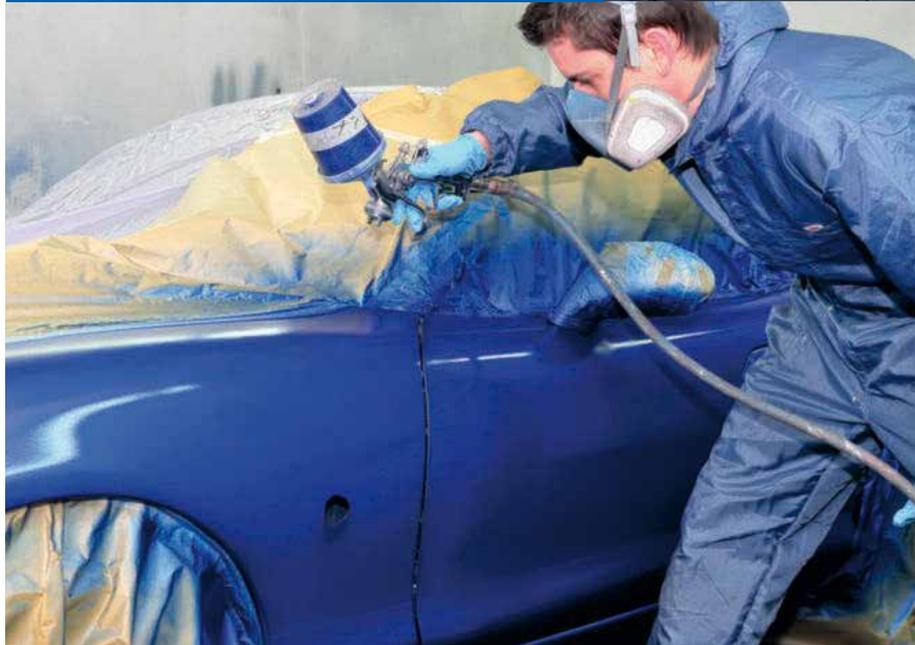
Für Ihr Auto tun wir alles.



Karosseriebau

Lackierung

Kfz-Service



Unsere Leistungen

- ▶ Karosseriebau
- ▶ Unfallinstandsetzung
- ▶ Lackierung
- ▶ Smart-Repair
- ▶ Kfz-Service (Wartung und Reparatur)
- ▶ Mechanik, Elektrik + Elektronik, Fahrzeugdiagnose
- ▶ Verkauf und Einbau von Kfz-Zubehör
- ▶ Vermietung, Reparatur und Wartung von Caravans und Wohnwagen
- ▶ Reparatur und Austausch von Windschutzscheiben

Zertifizierte Qualitätsstandards – garantiert.

Als Eurogarant-Fachbetrieb garantieren wir höchste Qualität sowie schnelle Abwicklung in Sachen Unfallreparatur – und sind so von vielen Versicherern und Flottenbetreibern als Partnerwerkstatt anerkannt.



Karosseriebau- & Kfz-Meisterbetrieb
Lackier-Fachbetrieb
Bosch Car Service

Emil-Schäfer-Straße 75
47800 Krefeld
Tel.: 02151 / 155 70 0
www.trecker.de