

Die Werbering-Zeitung

...Auflage 6.500 ...Verteilung in Hardt, Venn, Rasseln, Winkeln + Hehn ...Werbering-Info: Tel. 02835 - 44 87 57

Neu in Hardt! "Andullation": Neue Schmerz- und Bewegungstherapie

Endlich Hilfe bei chronischen Beschwerden! Das neue Werberingmitglied "Welle Regain" kommt mit einer in Deutschland einmaligen Therapieform auf den Markt. Schmerzlinderung, weniger Schmerzen, höhere Beweglichkeit und mehr Wohlbefinden scheinen schnell und angenehm mit "Welle Regain" realisierbar zu sein. 5 Wirkprinzipien werden dabei berücksichtigt. Schon bei der Eröffnung drückten Kunden, nach der ersten Andullationsanwendung, höchste Zufriedenheit aus. Die Andullation scheint eine verblüffend schnelle Wirkung zu erzielen. *Mehr in dieser Ausgabe!*

Geräte einfach und günstig ausleihen:

Gartengeräte- und Maschinen nehmen viel Platz in der Garage oder im Keller weg. **Lösung des Problems:** Einfach günstig und schnell das gerade notwendige Gartengerät ausleihen und nach Gebrauch zurückbringen. Für eine gut überschaubare Leihgebühr verfügt man über die besten Markengeräte. Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihr Nachbar staunt und ein wenig neidisch auf Ihren vermeintlich "riesigen Maschinen- u. Gerätepark" schielt. ...TFW-Delißen aus Niederkrüchten macht's möglich. *...in dieser Ausgabe!* Zum fairen Preis können gerade benötigte Geräte danach unkompliziert zurückgebracht werden.



Empfehlung für Ihre Gesundheit: Fitnessprogramm auf Krankenschein?

Der Gesundheitssport Rheindahlener Reha-Zentre e.V informiert, wann- und wie eine Möglichkeit besteht, Kurse vom Arzt verschreiben zu lassen, und mit der Krankenkasse abzurechnen. **Gesundheitssport- und Reha-Zentre e.V.** bietet **kostenlose Schnupperkurse** für den Bereich **Rücken- und Gelenkschmerzen, Yoga** und vieles zum Thema "Fitness" an. ...**INFO Tel. MG 570472, Gesundheitssport des Rheindahlener Reha-Zentre e.V., An der Bahn 19, Rheindahlen.** *...siehe hierzu Angebot in dieser Ausgabe!*
www.gesundheitssport-reha-ev.de

LESSENICH Tomper Str. 110 a MG-Hardt
Tel. MG 636 273, TLessenich@aol.com
Farbe Gestaltung Bautenschutz
●Raumgestaltung ●Gebäude-Erhaltg. ●Trockenbau
●Bodenbeläge ●Holzschutz ●Bautrocknung

Vorster Str. 498 - 502
41169 Mönchengladbach-Hardt
Tel.: 02161 / 82 69 0 38
www.bewegungsfreiraum.com
Bewegungsfreiraum
Physiotherapie & Prävention

Getränke Arena
Andreas Simons
Vorster Str. 156, MG-Hardt, Tel. 55 94 54

Meisterbetrieb + Innungsmitglied
Reiner Stapper GmbH
BRS Winkeln 60-MG-HARDT
Bedachungen — Tel. 53 29 58

Glockenstr. 4 MG-Hardt-Venn
Feinkost Fleischerei Kohlen
seit über 100 Jahren
3 Ihre Fünf Sterne Fleischerei

Deutsche Post • Geschenke • Grußkarten • Lederwaren
DHL • Kinderwelt • Schreibwaren • Schulbedarf
Postbank • Telefonkarten • VRR-Tickets • Uhren
Tabakwaren • Zeitschriften und mehr...
LOTTO **Oppenoorth**
CUGU
Vorster Str. 498-502 / Marktplatz • MG-Hardt

Atelier Renate
Vorster Straße 514, MG-Hardt
Tel. 02161 - 30 80 93 9
Neuanfertigungen Änderungsschneiderei
Mitglied der Innung Mode schaffendes Handwerk

Gesundheitssport Reha-Zentre e.V.
Fit macht schlank + gesund ...Kraft + Fitness
Prävention; Rehabilitation...Diabetes+Blutdruck u.v.m.
An der Bahn 19, MG-Rheindahlen, Tel. 02161 / 570 472
...www.Gesundheitssport-Reha-ev.de

Über 50 Jahre
SCHROERS
MG-Hardt, Vorster Str. 372, Tel. 02161 - 5 60 94 - 0
Homepage: www.autohaus-schroers.de

Lothar Glasmacher
Malermeister
MG-Hardt - Vorster Str. 499 - Tel. 55 95 16

Schrott+Metallverwertung
Kostenlose Abholung
J. C. Brangenberg
Vorster Str. 361, MG-Hardt
Telefon 0177-8087775

Heino's Kaffeebud
Inhaberin Petra Körlin
Karenweg 135 MG-Hardt
Telefon 01575-3836654

Telefon 021 63 / 57 98 00
An der Wae 33
N'krüchten-Elmpt
IMMOBILIEN ELBERS
www.immobilien-elbers.de

eBike **LOBE** Günstig direkt ab Lager!
LLobe GmbH & Co KG, (Lager & Büro)
Alte Zollstr. 26-28, Niederkrüchten-Elmpt
Tel. 02163-571 35 20 / eMail: info@llobe.de

Louise-Gueury-Straße 400
Mönchengladbach-Hardt
Telefon 02161 / 552 - 2420
Herzpark Hardterwald

Es ist mal wieder soweit: „In Venn ist der Karneval aktiv“

Schon zum 11.11.2018 waren die Veranstaltungen ein Erfolg. Nach positiven Reaktion auf der letztjährigen Saalsitzung haben die „kg-poether“ in diesem Jahr wieder ein sehenswertes Programm. Die diesjährige Saalsitzung findet am **2.2.2019**, ab **20.11 Uhr** (Einlass ab 19.00 Uhr) im Gasthof Loers, Mürriger Str. 17 in Mönchengladbach, statt.

Übersicht der diesjährigen Künstler: Aus der Nachbarstadt Neuss kommt eine gebürtige Mönchengladbacherin in ihre Heimat zurück.

„**Ne Kistedüvel**“ wird zeigen, dass auch sie den Karneval wie in den letzten Jahren engagiert feiern kann.

Es wird frech und vorlaut. Denn „**Marwisch**“ bringt seinen vorlauten Freund Julius mit. Es ist Bauchredner der seine Kunst bestens versteht.

Das Westfalen auch Karneval feiern können, ist bekannt. Und mit „**Bauer Schulte-Brömmelkamp**“ wird ein Meister des westfälischen Humors erstmals hier auftreten.

Weitere Künstler sind in den letzten Wochen im TV groß rausgekommen. In den sozialen Netzwerken ist das „**Heddemer Dreigestirn**“ aktiv. Die drei Jecken hatten es sogar bis ins Finale von „**Supertalent**“ geschafft. „**De Stroßeräuber**“ werden nach einigen Jahren Abstinenz, das Saalpublikum so richtig von ihrer musikalischen Kunst überzeugen und die Stimmung zum kochen bringen.

Evergreens, 70ziger Jahre Hits, aber auch kölsche Musik usw. ist ebenfalls zu hören. „**De Klötschköpp**“ lassen es so richtig rocken. Die Coverband spielt die Hits der ganz Großen.

Natürlich wird das **Prinzenpaar „Dirk I und Martina“** die Venner Narren besuchen. Hierfür erhalten sie zur Stärkung den obligatorischen Fisch, um den anstrengenden Abend schadlos zu überstehen.

Fazit: **Lasst uns zusammen Feiern** denn „**Venn blüht auf!**“

Karten gibt es im Online-Shop unter www.kg-poether.de und im Gasthof Loers, Mürriger Str. 17, Mönchengladbach.

Info der Frauen- und Müttergemeinschaft Hardt Alle Angabe ohne Gewähr

Die Uhrzeiten, für die Platzkartenvergabe bezüglich beider Sitzungen der Frauen- und Müttergemeinschaft Hardt, haben sich gegenüber den Vorjahren verändert.

Erste Sitzung , Sonntag, 24.2., 15:11 Uhr (Einlass ab 14 Uhr), **Platzkartenverkauf** im Jugendheim, am 6.2.2019, von 16 bis 18 Uhr.

Zweite Sitzung, Montag 25.2.,19:30 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr) **Platzkartenverkauf** im Jugendheim, am 8.2.2019, von 17 bis 20 Uhr.

Die Frauen- und Müttergemeinschaft mit ihrer Vorsitzenden **Renate Schipperges** freut sich über zahlreiche Besucher. *Info: Ralf Hennekes*

Ehrungen bei der Hardter Blasmusik

Langjährige Mitglieder der Hardter Blasmusik wurden im Dez. 2018, durch den ersten Vorsitzenden **Markus Röhrhoff**, geehrt.



Auf **25 Jahre aktive Mitgliedschaft** blicken **Ute Olbricht** und **Helga Röhrhoff** zurück. Für **40 Jahre passive Mitgliedschaft** wurde **Franz-Josef Heinen** ausgezeichnet.

Zwei ehemalige aktive Mitglieder wurden besonders geehrt: **Heribert Weuthen** und **Klaus Beines** sind 50 Jahre im Verein und halten diesem als passive Mitglieder immer noch die Treue. Außerdem helfen Sie bei Konzerten und sonstigen Veranstaltungen mit. *Info: Reiner Maßen*

Gesundheitssport des Rheindahlener Reha-Zentre e.V.



An der Bahn 19, Mönchengladbach (Rheindahlen)
Tel. 02161/570472 + 580740 Fax 02161-570378
eMail info@Gesundheitssport-reha-ev.de
Internet www.Gesundheitssport-Reha-ev.de

Reha-Sport-Orthopädie

Gymnastik-Kurse für Rücken- + Gelenke

...montags bis freitags: täglich morgens + abends

Kursplan: Internet

www.gesundheitssport-Reha-ev.de

Neue Kurse !

Yoga (für einen gesunden Rücken)

...mittwochs: 18 - 19:00 Uhr und 19 - 20:00 Uhr

Lungensport-COPD / Kurs:

...dienstags: 10 - 11:00 Uhr und 19 - 20:00 Uhr

Sitzgymnastik + Lungensport

...mittwochs: 11 - 12:00 Uhr + donnerstags: 11 - 12:00 Uhr

**Kurse vom Arzt verordnet,
von den Krankenkassen bezahlt !**

Geräte-Hanteln- Kraftraining auf 1000 qm Fläche

...montags-samstags täglich ab 8:30 Uhr

Ohne Risiko - monatliche Kündigung möglich!

Nutzen Sie unser Programm

Fit macht schlank !

Probetraining nach Vereinbarung !

Info: Telefon 02161 - 570472

Geräte einfach und günstig ausleihen:

Gartengeräte- und Maschinen beanspruchen viel Platz in der Garage oder im Keller.

Lösung des Problems: Einfach günstig und schnell das gerade notwendige Gartengerät ausleihen und nach Gebrauch zurückbringen.

TFW-Delißen aus Niederkrüchten (Lager in Brüggem) macht's möglich. Zum fairen Preis können sich Gartenfreunde oder Bastler das gerade benötigte Gerät oder die Maschine ausleihen und danach unkompliziert zurückbringen.

Eine clevere Art, Platz in Garage- oder im Keller zu erhalten und kein Geld für gute teure Maschinen auszugeben.

Bedingt durch die **riesige Auswahl moderner und sehr guter Markenmaschinen**, hat der Kunde prinzipiell alles was er benötigt.

Sie finden alles vor Ort an einer Stelle. Kontakt/Tel. 0151-5379 6545

Für eine gut überschaubare Leihgebühr verfügt man über die besten Markengeräte.

www.delissen-forsttechnik.de

Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihr Nachbar staunt und ein wenig neidisch auf Ihren vermeintlich "riesigen Maschinen- u. Gerätepark" schielt.

(...siehe Angebot in dieser Ausgabe)





Mönchengladbach-Hardt
Karrenweg 135
Telefon 01575 - 38 36 65 4

Das aktuelle Angebot unserer Speisekarte !

...alles hausgemacht und so lecker!

Mittagstisch ab 11.30 Uhr
21. Januar - 25. Januar 2019

- Montag:** ...Kasseler mit Sauerkraut
 und Kartoffelpüreenur EUR 6,00
- Dienstag:** ...Kartoffel- oder Speckpfannekuchen
Stück nur EUR 3,50
- Mittwoch:** ...Frische Gemüsesuppe
 mit Brühwurstnur EUR 5,50
- Donnerstag:** ...Putenschnitzel mit Ananas
 Sauce Hollandaise+Rösti nur EUR 6,50
- Freitag:** ...Schlemmerschnitzel
 mit Krokettennur EUR 6,50

Mittagstisch ab 11.30 Uhr
28. Januar - 01. Februar 2019

- Montag:** ...Gefüllte Paprikaschote
 mit Kartoffeln + Salatnur EUR 6,00
- Dienstag:** ...Nudeln mit Schinken-Tomatensauce
 und Salatnur EUR 5,50
- Mittwoch:** ...Kotelett mit Kartoffelgratin
 und Salatnur EUR 6,00
- Donnerstag:** ...Hähnchen-Curry
 mit Reis und Salatnur EUR 6,00
- Freitag:** ...Rindergulasch
 mit Kartoffeln und Salat nur EUR 7,00

„Ehrenamtlicher Patienten-Betreuungsdienst“ im Herzpark Hardterwald

MG-Hardt. Der Herzpark Hardterwald hatte im Oktober 2018, einen öffentlichen Aufruf gestartet, um ehrenamtliche Helfer für einen Patienten-Betreuungsdienst zu akquirieren.

Erfreulicherweise fanden zwischenzeitlich 9 Personen zu den ersten Informationsveranstaltungen in der kardiologischen Rehabilitationsklinik zusammen. Aus Sicht des Herzparks ein voller Erfolg.

Ab dem 01.01.2019, werden die ehrenamtlichen Helfer für die Patienten an sechs Tagen in der Woche (montags bis samstags) als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Neben der medizinischen und therapeutischen Betreuung spielen im Herzpark Hardterwald auch die Fürsorge und die Zuwendung, außerhalb des medizinischen Behandlungsprozesses, für den Patienten eine elementare Rolle.

Die Patienten befinden sich häufig in einer schwierigen Lebensphase und müssen sich im Alltag neu zurechtfinden. Hierbei werden sie professionell durch ein Team aus Ärzten, Pflegekräften, Psychologen, Sozialarbeitern und Therapeuten unterstützt.

Durch den Aufbau eines Netzwerkes von ehrenamtlichen Helfern möchte der Herzpark seinen Patienten, über das breite therapeutische Spektrum hinaus, Ansprechpartner für alltägliche Fragestellungen und Probleme - oder einfach nur Gesprächspartner für eine gemeinsame Tasse Kaffee anbieten.

Die Aufgaben der Ehrenamtler werden vielseitig sein. Angefangen von Gesprächen, Spaziergängen, Erledigungen - bis hin zu Begleitung bei Ausflügen oder Spieleabenden. Denkbar sind eine Palette an Aktivitäten, um den Patienten etwas Gutes zu tun und behilflich zu sein. Die Beweggründe der Ehrenamtler sind unterschiedlich – der eine möchte seine Freizeit als Rentner sinnvoll nutzen, die andere kennt aus eigener Erfahrung das Gefühl, bei einem Reha-Aufenthalt ohne Familie und Besuch dazustehen und war selbst froh, wenn man ihr in der Vergangenheit weiterhalf – manchem geht es darum, „etwas zurückzugeben“.

Allen gemein ist jedoch der Wunsch anderen zu helfen. Ganz getreu dem **Herzpark-Leitbild** „von Herz zu Herz“.



Der Herzpark Hardterwald ist dankbar, dass sich bereits beim ersten Aufruf ehrenamtliche Helfer gefunden haben, betont aber auch, dass die Klinik den Ehrenamtlern auch etwas zurückgeben möchte.

Neben der Aufwandsentschädigung, die die Ehrenamtler erhalten, wird die Klinik auch gerne regelmäßige Treffen für die Gruppe organisieren, in denen sich die ehrenamtlichen Helfer, über ihre Erfahrungen und neue Vorschläge, austauschen können.

Vor Beginn der Mitwirkung erhalten die ehrenamtlichen Unterstützer zudem entsprechende Einweisungen, z.B. zur Hygiene, Arbeitsschutz, Datenschutz etc.

Weitere Interessierte können sich jederzeit gerne melden und sich unserer bereits bestehenden Gruppe anschließen.

Bei Interesse oder Rückfragen:

„**Vanessa Schürmann**“, Telefon 02161/552-2420 - oder eMail: schuermann@herzpark-mg.de

Nächste Ausgabe erscheint am Freitag, 15. Februar 2019

Anzeigen- u. Redaktionsschluss: Freitag, 08. Februar 2019

Patronatsfest 2018 der St. Nikolaus-Bruderschaft Hardt

Am So., den 9. Dez. 2018, feierte die St. Nikolaus-Bruderschaft Hardt ihr Patronatsfest. Es begann mit einer feierlichen Eucharistiefeier in der St. Nikolaus-Kirche, bei der gleichzeitig auch das Patronatsfest der Pfarrgemeinde gefeiert wurde.

Die Messe wurde von **Pfarrer Schlüter** zelebriert und durch den GdG-Chor musikalisch gestaltet. Anschließend trafen sich ca. 120 Bruderschaftler zum Frühstück im Pfarrheim. Frauen der Bruderschaft hatten das Frühstück ganz toll vorbereitet.

Während des Frühstücks wurden 14 Jubilare für die langjährige Mitgliedschaft durch König **Benjamin Darge** und Jungkönig **Daniel Flachsenberg** geehrt.



Auf 70 Jahre Mitgliedschaft können **Edmund Behrens** und **Willi Schroers** zurückblicken. Danach wurde noch bis zum frühen Abend im Pfarrheim gefeiert.

Schon am Vorabend des Nikolaustages, den 5. Dez., machte sich die Nikolausgruppe der Bruderschaft auf, um in Hardt, ca. 90 Kinder zu besuchen. In der Nikolauskapelle am Piperlohof fand am gleichen Abend die traditionelle - von **Pfarrer Boeker** zelebrierte Nikolausmesse, statt. 25 Bruderschaftler und Nachbarn vom Piperlohof nahmen daran teil. Mit dem Patronatsfest klang das Bruderschaftsjahr aus.

Weitere Informationen finden Sie im Internet:

www.st-nikolausbruderschaft.de

Info: *Willi Houben*



Verkäufer-Hotline
02161 - 279 33 29

Unser Team für eine erfolgreiche Immobilienvermittlung.

Acht Immobilien-Spezialisten, 875 Mitarbeiter, 185.000 Kunden, ein dichtes Filialnetz sowie ein deutschlandweites Vertriebsnetz.

S Stadtparkasse
Mönchengladbach
Immobilienvermittlung

Vereinbaren Sie einfach einen Termin in einer unserer Filialen,
im Internet unter www.sparkasse-mg.de/immobilien oder unter 02161-279-3325.



Autohaus Schroers, MG-Hardt, Vorster Str. 372
Telefon 02161-56094-0

EU-Neuwagen
bis zu **30 %** unter UPE*



VW-Polo 1.2 TSI, DSG Team, Sitzhgz., LM-Felgen, Garantie, EZ 01/11, 59 tkm, 77kW, met., Autom, PDC hinten, Klima, Sitzhgz, CD, Alu, Tempomat, FB-ZV, ESP, ASC, ABS, Radio, Sportfahrw., eFH, Servo, Arml. V., Regens., Nebel, Wegfahrsp., Klimaanlage etc. ...nur **EUR 8.950,-**



Kia Picanto 1.0 Start, Klima, Radio, FB-ZV, 1.Hd, EZ 08/15, 18 tkm, 48kW, weiß, Klima, CD, BC, ESP, ABS, Servo, Wegfahrsp., Klima, Tagfahrlicht, ABS + EBD, elektr. Bremskraftverteiler, Anti-B - etc. ...nur **EUR 7.850,-**



Hyundai Tucson 1.6, Navi, Klima, Sitzheizung., Parksensoren, Alu, EZ 11/17, 13 tkm, 97kW, „moon rock“ - metallic, großes Navi, PDC hinten, Multif-Lkr, Klimaaut, Tempomat, BC, FB-ZV, Durchlade, ESP, ASC, ABS, eFH, Handy-Vorb., Alarm, Servo, KISI, BEF, Arml. uvm... ...nur **EUR 20.490,-**

Ihr Mehrmarkenhändler in MG-Hardt

Autos von deutschen Markenhändlern - oder aus der EU - zu TOP-Preisen!

Auf **15.000 Autos** verschiedener Marken ständigen Zugriff.

Alle Fahrzeuge sind werkstattgeprüft + inkl. Garantie

Weitere Gebrauchtwagen sowie Neuwagen und EU-Fahrzeuge finden Sie auf unserer Internetseite ...www.autohaus-schroers.de - und natürlich in unserem Autohaus in MG-Hardt

Sparkasse spendet für Hardter Blasmusik

Mit einer großzügigen Spende aus dem PS-Sparzweckertrag, über **EUR 1.800,-**, wurde der Förderverein junger Blasmusiker, durch den Filialleiter der Stadtparkasse Hardt, bedacht.

Michael Kinnewig, von der **Hardter Filiale**, überreichte den Betrag dem 1. Vorsitzenden des Fördervereins, **Wolfgang Lingen** und dem Vorsitzenden der Hardter Blasmusik, **Markus Röhrhoff**, beim Weihnachtskonzert. Hiervon wurde eine Bass-Posaune für Nachwuchsspieler angeschafft. Talent **Jona Bolten** wird das Instrument vorerst spielen. Alle drei Musiker bedankten sich herzlich bei **Michael Kinnewig** für dieses Geschenk. **Michael Kinnewig** berichtete, dass jährlichen Ausschüttungen aus dem PS-Zweckertrag durch viele PS-Sparlose zusammenkommen. Rund 2,8 Mio Lose wurden im Jahr 2018 gekauft. Jeweils EUR 0,25 geht an gemeinnützige Organisationen und Vereine. *Reiner Maßen*



Schmerz- und Bewegungstherapie durch Andullation

Einzigartig in Deutschland...

NEU !!- Endlich Hilfe bei chronischen Beschwerden!

Die **Andullation** zielt nicht auf ein spezielles Organ oder Organsystem ab, sondern beeinflusst die wesentlichen Funktionen des Organismus positiv. Durch nachgewiesene Wirkprinzipien fördert sie die Durchblutung, stimuliert das Immunsystem, aktiviert das Lymphsystem, sorgt für geistige und körperliche Entspannung und vitalisiert die Mitochondrien. Sie legt somit das Fundament zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Der Organismus erlangt wieder die Funktionalität, die ihm im Zuge der Entwicklung chronischer Erkrankungen verloren ging.

Wirkprinzip 1:

Energieproduktion in der Zelle

Die Andullation erzeugt durch den piezoelektrischen Effekt an kollagenen Strukturen elektrische Mikroströme. Diese dringen in unsere Zellen ein und regen die Produktion von ATP an. Die Infrarot-Tiefenwärme erleichtert dabei das Eindringen der mechanischen Vibration in unseren Körper. Dieser Prozess sorgt dafür, dass die Menge an Energie in unseren Zellen gesteigert wird, welche sich positiv auf unsere Organe und somit auf unsere Gesundheit auswirkt.

Wirkprinzip 2:

Überlagerung von Schmerzsignalen

Die Andullation ermöglicht eine Überlagerung von Schmerzsignalen. Die mechanische Vibration löst in erster Instanz positive Signale in unserem Körper aus, welche die negativen Signale des Schmerzes verdrängen.

In zweiter Instanz sorgt die **Andullation** durch regelmäßige Anwendung für die Produktion von körpereigenen Hormonen (Endorphine). Endorphine sind als „körpereigene Schmerzmittel“ bekannt, die eine deutlich stärkere Schmerz überlagernde Wirkung haben.

Wirkprinzip 3:

Anregung der Blutzirkulation

Die Andullation setzt das Blut aber in Bewegung und löst die Blutkörperchen voneinander ab. Somit wird das Blut flüssiger und die benötigten Nährstoffe werden wieder in größeren Mengen transportiert. Wir fühlen uns wieder gesund und lebendiger.

Die **Andullation** gehört zu der neuen Generation der Behandlungsmethoden auf biophysikalischer Basis, welche seit über einem Jahrzehnt für chronische Beschwerdebilder eingesetzt wird. Sie kombiniert mechanische Mikro-Vibration und Infrarot-Tiefenwärme und wurde in enger Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern, Universitätskliniken und Ärzten entwickelt.

Wirkprinzip 4:

Ingangsetzung der Entspannung

Körperliche Entspannung Die Andullation sorgt mit der Infrarot-Tiefen-Wärme für eine Erweiterung der Gefäße und durch die mechanische Vibration zu einer besseren Durchblutung des Muskels. Nährstoffe können wieder aufgenommen werden und die Verspannung wird gelöst. **Geistige Entspannung** Um das gestörte Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem wieder herzustellen, stimuliert die Andullation den Parasympathikus. Die Balance wird wieder hergestellt und vorhandener Stress abgebaut.

Wirkprinzip 5:

Stimulation des Lymphflusses

Die Andullation stimuliert den Lymphfluss und setzt diesen in Gang. Damit sorgt die Andullation zum einen für einen besseren Stoffwechsel auf der Seite des Lymphsystems und zum anderen für ein stabileres Immunsystem, indem Krankheiten durch die Entsorgung von Krankheitserregern vorgebeugt wird.

Welle Regain

Zentrum für Gesundheit

Schmerz- und Bewegungstherapie durch Andullation

Endlich Hilfe bei chronischen Beschwerden!



Neu eröffnet !!

Welle Regain

Zentrum für Gesundheit



Stephan Maaßen, Telefon 02161 - 90 41 96 6
Vorstr. Str. 455, 41169 Mönchengladbach/Hardt



Ich freu' mich schon jetzt auf die tolle neue Frühjahrsmode 2019

Demnächst gibt es viel zu sehen bei Glasmacher.
Achten Sie bitte auch immer auf unsere neue Schaufensterdeko !

"Sigikid, Lilifee, Sterntaler, Kanz, Salt and PepperKäptn Sharky"

...und viele weitere Marken - bis Größe 128



Vorster Str. 499 - Mönchengladbach-Hardt
Telefon 02161-559516



Fachbeitrag von Jana Grützmacher, Therapeutin, Bewegungsfreiraum Physiotherapie & Prävention **Plantarfasziitis- Schmerzen der Fußsohle**

MG-Hardt. Diese weitverbreitete Erkrankung der Plantarfaszie äußert sich typischerweise durch Schmerzen beim Gehen oder Laufen unter dem Fuß, meist im Übergang zur Ferse.

Die Beschwerden sind im späteren Verlauf am schlimmsten nach dem Aufstehen oder nach Ruhephasen. Der Begriff der Entzündung ist oft nicht zutreffend, vorliegend ist in der Regel eine Überbeanspruchung mit Mikroverletzungen der Plantarfaszie.

Diese Faszie ist eine Sehnenplatte, die als wichtigste Struktur das Längsgewölbe des Fußes wie ein Bogen aufspannt. Verschiedene Faktoren, die die Last auf das Längsgewölbe des Fußes übermäßig verstärken, verursachen früher oder später eine Reizung. Zu solchen Faktoren gehören ein erhöhter BMI-Index, anatomische oder funktionelle Fußfehlstellungen, wie Platt- oder Senkfuß oder fehlende Kraft der Hüft- und Beinmuskulatur. Bei sportlichen Leistungen wie Joggen oder Walken kommt es dann besonders häufig vor.

Um eine möglichst schnelle Ausheilung einzuleiten sollte zügig mit konservativen Therapiemethoden begonnen werden. Die Ausheilung kann einige Wochen bis Monate dauern und ist in 90% der Fälle erfolgreich.

Neben den ärztlich eingesetzten Möglichkeiten wie Stoßwellentherapie wird gemeinsam mit Physiotherapeuten die Behandlung der Symptome und der Ursachen erarbeitet. Am erfolgreichsten haben sich eine Mischung aus Kräftigung und tiefen Bindegewebsbehandlungen erwiesen, die Methoden müssen jedoch immer den Ursachen der Beschwerden des Patienten angepasst werden.

Weitere Infos durch das Therapeuten-Team der **Physiotherapiepraxis Bewegungsfreiraum Physiotherapie & Prävention**, Vorster Str. 498-502, MG-Hardt, Tel. **02161 / 82 69 03 8** (Inhaber Christian Schippers).

Quellen

- DiGiovanni B, Nawoczenski DA, Malay DP, et al. Plantar fascia-specific stretching exercise improves outcomes in patients with chronic plantar fasciitis. A prospective clinical trial with two-year follow-up. *J Bone Joint Surg.* 2006; 88(8):1775-81.
- Riddle DL, Pulsic M, Pidcoe P, Johnson RE. Risk factors for plantar fasciitis: a matched case-control study. *J Bone Joint Surg.* 2003; 85(5):872-7.
- Gohiya A, Choudhari P, Sharma P, Verma R, Sharma S. Plantar Fasciitis Treatment. *OrthopJMP* 2016;22(1): 31-37
- Arbab D, Bouillon B, Lüring C: Plantarfasziitis und der plantare Fersenschmerz – Diagnose und Therapie. *OUP* 2016; 12: 696–701 DOI 10.3238/oup.2016.0696–0701
- Daly PJ, Kitaoka HB, Chao EYS: Plantar fasciotomy for intractable plantar fasciitis: clinical results and biomechanical evaluation. *Foot Ankle* 1992; 13: 188–95

Einfach, schnell + günstig leihen!

Brauchst du für den
Garten - oder für
das **Haus** - schnell
& unkompliziert das
passende Gerät? -

KEIN PROBLEM !
Es gibt fast alles in
unserem Haus.

**Hoesch Sonder-
Kraftstoff,**
20 l Kanister, 2 Takt
nur **EUR 64,95**

**Mineralisches
Kettenöl,**
5 l, für Motorsägen
nur **EUR 12,95**



Einzelne Motorgeräte, Ausstellungsstücke und Vorführmaschinen im Preis reduziert !



Forst- und Kommunaltechnik Delißen,
Inh. Kerstin Delißen, Stiegstr. 106, 41379 Brüggen



Stadt Mönchengladbach

Hardt-Venner Termine

Januar/Februar 2019

Alle Angaben ohne Gewähr.

- 27.01., 08:00 Uhr, **Wanderfahrt nach Hürth**, Wanderfreunde MG (ab Hardt-Mitte)
- 29.01., 16:00-19:30 Uhr, **DRK Blutspende-Termin**, Schulzentrum Vossenbäumchen (Eingang Karrenweg)
- 31.01., 15:00 Uhr, **Gedächtnistraining der "helfenden Hände"**, Albert-Schweitzer-Haus
- 01.02., 15:00 Uhr, **Seniorenitzung der KG Poether Pothäepel**,
02.02., 20:00 Uhr, **Saalsitzung der KG Poether Pothäepel**,
...beide Termine: Gasthof Loers
- 01.02., 20:00 Uhr, **Mitgliederversammlung** St.Nikolaus-Kapellen-Gemeinschaft, Pfarrheim (Gaststätte)
- 03.02., 10:00 Uhr, **Eucharistie-Feier/Familienmesse**, Kirche St. Maria Empfängnis
- 03.02., 15:00 Uhr, **Kindersitzung der KG Poether Pothäepel**, Gasthof Loers
- 05.02., 10:00 Uhr, **Eucharistie-Feier** in der Kirche St. Nikolaus, danach **Frühstück** d. "helfenden Hände" i. Pfarrh.
- 06.02., 16:00-18:00 Uhr, **Platzkartenvergabe** für die 1. Sitzung (Sonntag) der Frauen- und Müttergemeinschaft, Pfarrheim
- 08.02., 17:00-20:00 Uhr, **Platzkartenvergabe** für die 2. Sitzung (Montag) der Frauen- und Müttergemeinschaft, Pfarrheim
- 09.02., 10:00-12:00 Uhr, Futterausgabe der Tiertafel Pescher Hof
15. Februar ...Verteilung der nächsten Werbering-Zeitung...
...Anzeigen+Redaktionsschluss: **08. Febr. 2019**

Ab Januar 2019 ist die Zahnpraxis Baatz nicht mehr in der Werbegemeinschaft Hardt/Venn

Neues Mitglied: "Welle Regain", Zentrum für Gesundheit, Vorster Straße 455 in MG-Hardt

Termine - Fitness-Family, Frankenfeld 1 Alle Angaben ohne Gewähr

- 28.01., 18.15 Uhr, **Intervall Workout**, Fitness Family Frankenfeld
- 28.01., 19.30 Uhr, **Step Aerobic (Einsteiger)**, wöchentlich
- 29.01., 10.15 Uhr, **ZUMBA® Gold** für Einsteiger + Senioren
- 29.01., 18.00 Uhr, **ZUMBA® Fitness (wöchentlicher Kurs)**
- 29.01., 19.30 Uhr, **ZUMBA® Gold** für Einsteiger + Senioren
- 30.01., 10.15 Uhr, **Pilates**, Fitness Family Frankenfeld
- 31.01., 19.45 Uhr, **Step-Aerobic (Mittelklasse)**
- 07.02., 10.15 Uhr, **Rückenfitness** präventiv (Anmeldung bis zum 01.02.)
Kurse finden wöchentlich, im "Fitness Family", MG-Hardt, Frankenfeld 1, statt. Anmeldung für alle oben genannten, Kurse: Tel. 0177 / 632 89 78

Weitere Informationen unter ... www.mg-hardt.de
Ihre Werbering-Zeitung finden Sie bereits **ein bis zwei Tage** vor der Verteilung im **Internet** unter...

www.die-werbering-zeitung.de

Kostenlose private Fließtextanzeige

Zu vermieten, Komfort-Wohnungen mit Erdwärmepumpe und Fußbodenheizg. im MFH, Gartenkamp 39, MG-Hardt

1. Wohnung: ...1.OG, 65m², WZ m. Küchenecke, 2 Zi., Bad, EUR 525,- Garage EUR 48,- NK z.Z. EUR 130,- Südbalkon

2. Wohnung: ...2.OG 78m², 3 Zimmer, Küche, Diele, Bad, G-WC, EUR 640,- Garage EUR 48,- NK z.Z. EUR 142,- Südbalkon
Telefon 02161 / 55 00 51

Nächste Werbering-Zeitung: ...Fr., 15. Febr. 2019

Anzeigen/Redaktionsschluss: ab Fr., 08. Febr. 2019



Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit und sichern Sie sich bis zur Eröffnung eines unserer unfassbaren Gründungsangebote!



Vorster Str. 498-502, 41169 Mönchengladbach - Hardt
Tel.: 02161/8269038
www.bewegungsfreiraum.com

Renovierung +

Modernisierung!

...Umbau Ihres Neu-oder Altbaus

- Raumgestaltung
- Trockenbau
- Holzschutz
- Beschichtungen
- Gebäude-Erhaltung
- Bodenbeläge
- Dämmtechnik
- Schimmel-Sanierung

...und viele weitere Arbeiten zuverlässig, preisbewusst + ökologisch orientiert.

LESSENICH

Tel. MG 636273
Fax MG 636292

Farbe Gestaltung Bautenschutz

Tomper Str. 110 a 41169 MG TLessenich@aol.com

STOPP!



STOPP!

Individuelles Zweifamilienhaus in der Nähe des Effelder Waldsees
 165m² Wohnfl., 926m² GS, 4 Zimmer, Bauj. 2008, Gasheizung
 ...nur EUR 350.000,-- + 3,57% Provision inkl. MwSt.

An der Wae 33, 41372 Niederkrüchten-Elmpt
 Tel.: 02163-579 800, Fax: 02163-579 8080
Kern-Bürozeit: Mo. - Fr. 9:00 bis 17:00 Uhr
 ...oder nach Vereinbarung
 ... www.immobilien-elbers.de



STOPP!



Brüggen: Neuwertiges EFH m. Wohlfühlcharakter!
 Große Garage, in Brüggen, 148m² Wfl., 440m² GS,
 4 Zi., Bj.: 2007, Gasheizg., ...nur EUR 455.000,-
 + 3,57% Provision inkl. MwSt.

Perfektes "Single Haus" in der Nähe des Venekotensees in Niederkrüchten
 52m² Wfl., 232m² GS, 3 Zi., Bj. 1920, Gasheizung,
 nur EUR 135.000,- + 3,57% Provision inkl. MwSt.

Bungalow mit Garage am idyllischen Venekotensee
 57m² Wfl., 833m² Grundstück, 2 Zi., Bj. 1970, Gasheizg.,
 Energiekennwert: 398,6 kWh, EUR 188.000,--
 + 3,57% Provision inkl. MwSt.




...Neu eröffnet! **Fleischerei Nölle & Sohn**
 Frankenfeld 3, MG-Hardt
 ...Familienunternehmen mit Tradition!
 Telefon 0 21 61 - 303 83 61
Jede Woche neue Angebote!



St.-Nikolaus Familienfeste bis 120 Personen
Café-Restaurant in Hardt - Beerdigungskaffee - Biergarten
 Nikolausstr. 5, MG-Hardt
 Tel. MG 56 122 68

Immobilien verkaufen ist einfach.
 Mit den Immobilienprofis der Stadtparkasse.
 Jetzt Beratungstermin vereinbaren: 02161-279-33 25
 Immobilienvermittlung Stadtparkasse Mönchengladbach



Die Werbering-Zeitung!
 Monatlich werben ab EUR 37,80 plus MwSt.
 INFO-Tel.: 02835-448757 - windels@windels-marketing.de

Moderne Floristik Blumen- & Kranzbinderei
Blumenhaus + Gärtnerei
 Josef Vorster Str. 199
 Weuthen 41169 MG-Hardt
 Tel. 02161 - 55 92 82

Geräte- u. Maschinenverleih
TFW Delißen
 Technik für Forstwirtschaft
 Forst- und Kommunaltechnik
 Inh. Kerstin Delißen
 Stiegstraße 106, 41379 Brüggen

Reise- und Last-Minute Agentur
 Inh. Frieder Dolenz
Grenzenlos Vorster Straße 469
 41169 Mönchengladbach-Hardt
 Telefon 02161-820 966 0
 Bei uns ist Ihr Urlaub in den besten Händen!
 info@grenzenlos.de
 www.grenzenlos-mg.de

Getränke Arena
 Andreas Simons
 Vorster Str. 156, MG-Hardt, Tel. 55 94 54



Louise-Gueury-Straße 400
 Mönchengladbach-Hardt
 Telefon 02161 / 552 - 2420
Herzpark Hardterwald

Welle Regain
 Zentrum für Gesundheit
 Stephan Maaßen, Telefon 02161 - 9041966
 Vorster Straße 455, MG-Hardt

Fitness Family
 - Zumba-Fitness
 - Pilates
 - Zumba® Gold
 - Step-Aerobic
 - Body-Styling
Fitnesskurse für Jung+Alt!
 Frankenfeld 1, MG-Hardt, Mobil 0177-6328978
 eMail: fitness.family@arcor.de

Das breite Kursangebot für...
 Schlippestr. 21 MG-Hardt ...Kinder, Mütter+Väter
 www.villa-kunterbunt-hardt.de
 ...und Facebook
VILLA KUNTERBUNT

Atelier Renate
 Vorster Straße 514, MG-Hardt
 Tel. 02161 - 30 80 93 9
 Neuanfertigungen Änderungsschneiderei
 Mitglied der Innung Mode schaffendes Handwerk

LESSENICH Tomper Str. 110 a MG-Hardt
 Tel. MG 636 273, TLessenich@aol.com
Farbe Gestaltung Bautenschutz
 ●Raumgestaltung ●Gebäude-Erhaltg. ●Trockenbau
 ●Bodenbeläge ●Holzschutz ●Bautrocknung

Vorster Str. 498 - 502
 41169 Mönchengladbach-Hardt
 Tel.: 02161 / 82 69 0 38
 www.bewegungsfreiraum.com
Bewegungsfreiraum
 Physiotherapie & Prävention

