

GRATIS ZUM MITNEHMEN

AUSGABE 03/2020 • JULI - SEPTEMBER



markt**platz**

DAS MAGAZIN DER REGION

Sommer



**Andrea
Volk**



**WAS IST
POKE?**



**Reiner
Breuer**



UNSERE MARKTPLATZ TOP-TIPPS

13. September
Bürgermeisterwahl



Reiner Breuer
Ihr Bürgermeister für Neuss

bürger^{na}

modern

sozial

 **#neussbewegen**

Neuss
SPD
reiner-breuer.de

markt**platz**
DAS MAGAZIN DER REGION

EDITORIAL



*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

Das Leben in Neuss-Norf und Umgebung ist ein anderes. Was uns die nächste Zeit bringt, wissen wir nicht, aber wir wollen das Beste daraus machen und hoffen Ihnen eine kleine Freude mit unserem Marktplatz-Magazin zu bereiten.

Unsere Ausgabe möchte einen Beitrag zur Normalität und einen positiven Ausblick in die zweite Jahreshälfte beisteuern. Wir freuen uns über die tolle Resonanz unseres Magazines und wünschen Ihnen einen schönen Sommer 2020.

Ihr marktplatz Team
Michael Bernd & Jens Knappe

Haben Sie das Magazin verpasst oder nicht erhalten? Gegen eine Schutzgebühr in Höhe von 3,- € (inkl. Porto) können Sie sich Ihr persönliches Exemplar sichern und direkt zuschicken lassen.

Rufen Sie uns an unter 02137 44 46 oder schicken Sie eine E-Mail an: info@marktplatzmagazin.de



Impressum:

HERAUSGEBER
Michael Bernd
Bahnstr. 48, 41469 Neuss
T: 02137 44 46

ANZEIGENLEITUNG
Michael Bernd

REDAKTION & KONTAKT
Michael Bernd . 0174 2459305
Jens Knappe . 0170 30 73 341

AUTOREN
Robert Wolf, Lars Hohlfeld u.a.

GESTALTUNG & GRAFIK
Jens Knappe, art4artdesign.de

LEKTORAT
Kirsten Tillmann

DRUCK
www.flyeralarm.de

DRUCKAUFLAGE
5.000 Stck.

BILDQUELLEN
Robert Wolf
Max Tillmann
www.shutterstock.com
www.freepik.com

ONLINE-PRÄSENZ
www.marktplatzmagazin.de

Das Magazin erscheint
4x im Jahr.

Die Inserenten sind für den
Inhalt ihrer Anzeigen
verantwortlich.



Stechmann

Dachtechnik GmbH

Nievenheimer Straße 9 - 41469 Neuss-Norf

Tel.: 02137/ 92 80 124

www.stechmann.de



optik
Fischer

Ihr Optiker-Fachgeschäft
Passfotos zum mitnehmen

UEDESHEIMERSTRASSE
eckesüdstraße
41469 neuss
021372148

markt**platz**
DAS MAGAZIN DER REGION

INHALT

N° 03 - SOMMER 2020



LAUTER NETTE NACHBARN

Christina Strohs „Chamäleon Berta“
packt schon mal die Koffer

Seite 6-7



GASTKOLUMNE

„War nich alles schlecht!“

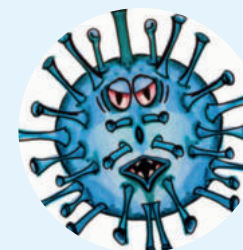
Lars Hohlfeld

Seite 10-11



Reiner Breuer
„Neusser Süden“

Seite 15



Finanzierung in
Zeiten von Corona

Seite 08



ROBERT'S WELT

Minderleistung, euer Ehren!

Seite 26-27



Buchtipp
„DER SALZPFAD“

Seite 31

... und vieles mehr :)



Lauter nette Nachbarn

Christina Strohs Chamäleon Berta packt schon mal die Koffer

Doch bevor es für die beiden los geht möchte ich sie Euch erst einmal vorstellen. Christina Stroh ist Architektin, 44, verheiratet und arbeitet als Messebauarchitektin. Sie wohnt in Holzbüttgen, lässt sich in Norf die Haare schneiden und hat drei Söhne, Jim 5, Tom 10 und Nik 12. Nichts Ungewöhnliches bis hier. Neben Beruf und Familie sind Malen und Illustrieren sowie der Gesang ihre Leidenschaft. Eingängige Texte in Reimform sind ihr Rhythmus. Wenn ihr Sohn Jim sie gut findet und sie ihm Sinn machen hat er sie ruck-zuck drin.

Christinas Weg zur Kinderbuchautorin war für sie allerdings nicht leicht. Je mehr man auf sie aufmerksam wurde um so mehr fühlte sie sich von nicht wenigen Bekannten ausgegrenzt. Christina: „Sie sagten, es gefällt ihnen nicht was ich in meiner Freizeit mache und dass das, was ich mache, keinen wirklich interessieren würde. Das machte mich sehr traurig“. Doch ihre Freundin Lena machte ihr Mut mit der Idee über das Erlebte ein Buch zu schreiben.



„Ich fing sofort zu reimen an und hatte nach nur zwei Abenden eine Geschichte aufs Papier gebracht, in der ein gemobbtes Wesen mit der Fähigkeit alles positiv zu sehen, mit Fröhlichkeit und Selbstvertrauen, den widrigen Umständen trotzt. Für mich war es klar, dass es eine Tiergeschichte werden würde. Auch weil ich sehr tierlieb bin“, so Christina. „Doch welches Tier konnte es sein? Bunt sollte es sein. Ein Tier, dessen spezielle Eigenschaften sich klar von Anderen absetzen. Ein Chamäleon! Und den eigentlich unpassenden Namen Berta sollte es tragen!“ Ein unerwarteter Name, welcher von dem schillernden und gleichzeitig liebenswerten Chamäleon im Laufe der Geschichte von einer trivialen in eine positive Bedeutung umgekehrt wird. Der schrill-bunte Bilderbuch-Star Berta war geboren. „Wenn meine Kinder am Abend im Bett waren, zeichnete ich unermüdlich und so war das erste Buch Berta macht Stimmung schon nach wenigen Wochen fertig“.

Die Suche nach einem Verlag blieb allerdings ergebnislos. Und dann kam auch noch Corona! Ein Desaster. Bis ihr ein Geschäftspartner vorschlug das Buch dem Thema Corona anzupassen. „Das war eine Tolle Idee. Denn die Geschichte passte. In nur einer Woche ersetzte ich 50% der Zeichnungen und Texte und **„Berta macht Mut“** war fertig“.

Nur war nun die Verlagssuche nicht einfacher, da ein Verlag mindestens ein halbes Jahr dazu braucht, um ein Buch in den Handel zu bringen.

„Natürlich viel zu lange bei diesem Thema. Da habe ich mir eine ISBN Nummer gekauft und das Buch kurzerhand selbst verlegt. Mit einer Erstauflage von 200 Exemplaren ging ich ein Risiko ein, vertraute aber auf die Geschichte von Berta. Zurecht. Die Erstauflage ist vergriffen und die Zweitauflage ist bereits im Druck.“ Das bildgewaltige, kunterbunt illustrierte Kinderbuch schrie nach einer würdigen Fortsetzung. Und was meint Berta dazu? „Vorbei ist bald die schwere Zeit, die Welt zeigt sich im neuen Kleid.“ Na also. „Mein aktuelles Buch Berta macht Urlaub schließt nahtlos ans erste an. Es handelt vom Anderssein und wiederum davon, dass man seine Talente nutzen sollte ohne sich von anderen davon abhalten zu lassen. Berta reist diesmal zu ihren Freunden nach Tansania und hat dort hat viel Spaß. Doch auch dort gibt es einige Tiere die Berta nicht mögen. Der Papagei, der denkt er wäre der Schönste, der Frosch, der beim Fliegenjagen weniger talentiert ist und ein Stachelschwein“. Mehr wird hier nicht verraten.

Christina Stroh: „Ich bin froh, dass Berta macht Urlaub noch pünktlich zu den Sommerferien erscheint. Viele würden gerne wieder Urlaub wie früher machen und wenn es klappt kann Berta auf der Reise Groß und Klein ein Lächeln aufs Gesicht zaubern.“ Das Buch erscheint im Selbstverlag, ist in der Erstauflage handsigniert und mit persönlicher Widmung und über bertamachtmut@web.de sowie im Buchladen an der Neusser Neustraße zu erwerben.

Robert Wolf



**Baugeld
Spezialisten**

THOMAS SCHMITZ · NIEDERLASSUNG NEUSS

www.baugeld-spezialisten.de/neuss

Niederlassung Neuss - Thomas Schmitz
Tel. 02137-928640 / Mobil: 0177-3419680
thomas.schmitz@baugeldspezialisten.de

Niederlassung Dormagen - René Weiler
Tel. 02133-299863 / Mobil: 0177-3816862
rene.weiler@baugeldspezialisten.de

Finanzierung in Zeiten von Corona

In den letzten Wochen wurde vielfach die Frage gestellt, wie sich die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Pandemie auswirken werden. Viele Menschen mussten infolge der Krise in Kurzarbeit übergehen oder Ihrer Tätigkeit im Homeoffice nachgehen.

Aber wie geht es mit den schon bestehenden Finanzierungen in Zukunft weiter? Wenn Sie hier für die Zukunft eine Planungssicherheit wünschen sprechen Sie uns gerne an. Bis zu 66 Monate vor Ablauf Ihrer aktuellen Finanzierung finden wir schon heute eine individuelle Lösung.

Besteht vielleicht gerade ganz akut ein Bedarf an zusätzlichem finanziellen Spielraum? Auch bei dieser Frage sind wir gerne für Sie da. Wir bieten Ihnen attraktive Angebote zur kostengünstigen Kapitalbeschaffung oder der Umschuldung teurer Ratenkredite.

Egal ob Anschlußfinanzierung, Kapitalbeschaffung oder Modernisierungsdarlehen; wir sind gerne für Sie da. Auch eine kontaktlose Beratung mit elektronischem Antragsprozess ermöglichen wir selbstverständlich für Sie.

**Wir helfen Ihnen gern!
Ihre Baugeld Spezialisten**

TOP-TIPPS



09.10.2020

David Werker

Comedy Salon, Rosellerheide
Eintritt 17 EUR



07.11.2020

Andrea Volk

Comedy Salon, Rosellerheide
Eintritt 18 EUR

Mit dem Rad den Rhein-Kreis entdecken

Mit dem Start in den Frühling beginnt auch die Fahrradsaison. Ideale Voraussetzungen also für eine Tour durch Neuss und Umgebung! Aber wohin soll es gehen? Ein einfaches Mittel zur Planung einer Rundtour ist das Knotenpunktsystem. Das gesamte Rheinland wird von einem Wegesystem durchzogen, das zahlreiche Städte vernetzt und für Radtouren ausgelegt ist. Im Internet gibt es unter www.radregionrheinland.de eine Karte mit allen Punkten. (Quelle: NGZ ONLINE)



**kreiativa
Angela Buntrock**

Schatztruhe

Damen & Herren Nacht- &
Unterwäsche • Freizeithosen
Frottierwaren • Tischwäsche
Geschenkartikel

Wir möchten uns bei Ihnen bedanken,
dass Sie uns in dieser schwierigen Zeit
die Treue gehalten haben !!

Gegen Vorlage dieses Inserates
erstatten wir Ihnen
ab 1.7. die Mehrwertsteuer
von

16 %

Frottier
Cawo

sander
table + home

GÖTTSBURG

mey

RINGELLA
Lingerie

schneider
sportswear

Ligusterweg 2
41470 Neuss-Rosellerheide
Telefon: 02137 / 78006

Während der Corona-Pandemie ist unser Geschäft
von Montag - Samstag von 9.30 - 13.00 Uhr geöffnet.

www.schatztruhe-rosellerheide.de

Es wird eng!

Alternative Transportmittel zum Auto sind gerade DER Renner. Und jetzt entstehen immer mehr Radwege. Klasse, aber der Umgang mit diesen läuft nicht, er hinkt. Dort, wo vorher ein normaler Bürgersteig war, ist plötzlich ein dahin gepinselter Radweg. Da muss man sich auch erst mal dran gewöhnen. Und wenn man sich selbst nicht daran gewöhnt, dann wird man dran gewöhnt. Es ertönt ein lautes „Ring-Ring“ und schon donnert ein Fahrradfahrer vorbei und schüttelt dabei seinen Kopf, als hätte man ein Schwerverbrechen begangen. Die Folge: Beide halten den anderen für rücksichtslos.

Da braucht es Verständnis von beiden Seiten. Und breitere Radwege! Es wird ja auch deutlich enger. Denn da, wo man gestern noch vor einem heranbrausenden Fahrrad in Sicherheit hechten konnte stehen jetzt Leihräder. Aufgereiht, Seite an Seite, 10 - 12 Räder nebeneinander, dass kaum ein Pubertier daran vorbei gehen kann ohne den Wunsch zu hegen eine Kettenreaktion zu verursachen. Und mit Kettenreaktion meine ich nicht IN die Pedale zu treten. Sondern dagegen.

Und jetzt kommen noch die Elektro Tretroller dazu. Herzlichen Glückwunsch. Noch heimtückischer. Du bist rechts gerade vor einem Fahrradkurier in Sicherheit gesprungen, da schießt links von Dir ein Elektro Tretroller an dir vorbei und du landest in einem Haufen Leihräder.



Diese E-Tretroller stehen ja nur im Weg rum. Das machen sie natürlich nicht von selber, sondern werden dort von Leuten abgestellt, die sich überhaupt keine Gedanken darüber machen, dass hier an dieser Stelle vielleicht auch noch ein Kinderwagen durch muss. Andere werfen die E-Tretroller direkt ins Gebüsch oder einen Fluss. Da muss man früher ansetzen. Nämlich bei der Erziehung.

Tja, und das alles zusammen, die steigende Unumsichtigkeit, verloren gegangene gute Kinderstube und Rücksichtnahme auf andere gepaart mit der neuen schönen wunderbaren (Elektro) Mobilität ist für unsere Straßen und Bürgersteige einfach zu viel. Es ist zu eng. Ich finde es ja auch in Ordnung, dass die Kinder heute einen Helm tragen auf dem Weg zur Schule. Aber als Fußgänger?

Gastkolumne von Lars Hohlfeld

Wahrscheinlich gibt es demnächst für Actionjunkies Geschenkgutscheine von Jochen Schweizer: „Schulweg!“ Oder Leute die das Abenteuer suchen: „Um die Ecke zum Bäcker, vorbei an Leihräder und E-Tretroller.“ Und für die ganz Mutigen: „Wir überqueren eine Straße.“

Ich kann mich noch erinnern, dass ich als Grundschüler Verkehrserziehung hatte. Da kam ein echter Polizist in unsere Schule und hat uns erklärt, wie man sich richtig im Straßenverkehr verhält. Vielleicht täte uns allen eine kleine Auffrischung dieser Grundschulkenntnisse ganz gut. Denn dann bedeutet „Ring-Ring“ auch nicht mehr: „Der blaue Fleck ist von mir!“ Aber das wird schon und dann sagen wir später nach einer Eingewöhnungszeit: Ja, „**War nicht alles schlecht!**“

Lars Hohlfeld

Komiker und Moderator der
www.pop-up-comedy.de



Physiotherapie Dietrich GbR

Wir bieten Ihnen ganzheitliche
Therapien auf dem neuesten Stand.

**Sie haben Fragen oder möchten
mit uns einen Termin vereinbaren?
Wir helfen Ihnen gerne.**

Wir finden die richtige Therapie für Sie!

**info@physiotherapieneuss.com
www.physiotherapieneuss.com**

Praxis Neuss Norf
Stürzelberger Str. 10
41469 Neuss
Tel.: 02137 10 42 82

Praxis Neuss Derikum
Am Goldberg 70
41469 Neuss-Derikum
Tel.: 02137 92 92 380

www.michael-bernd-team.de

mehr

Michael Bernd Team
HAARSCHNITTE

Uedesheimer / Schulstr. 24
41469 Neuss-Norf
Tel.: 02137 4446 / 9278572

Neukirchenerstr./Ligusterweg 6
41470 Neuss-Rosellerheide
Tel.: 02137 788887

Select Salon
Bahnstr. 48 . 41469 Neuss-Norf
Tel.: 02137 92 900 40

Physiotherapie Dietrich

Am 01.09.2020 feiern wir 15-jähriges Jubiläum.

Angefangen am 01.09.2005 als Einzelunternehmen, hat sich das Team nun auf neun Therapeuten und drei Rezeptionskräften vergrößert. Mit drei Behandlungsräumen wurde die Norfer Praxis dann doch etwas zu klein. Also kam Oktober 2014 die zweite Praxis hinzu.

Die Derikumer Praxis bietet, mit fünf Behandlungsräumen und einem Geräteraum, ganz neue Möglichkeiten. Zu unserem Angebot gehören unter anderem Krankengymnastik, manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage, Krankengymnastik am Gerät, Neurologische Behandlung und vieles mehr.

Zum 01.01.2020 wurde das Unternehmen zu einer GbR umstrukturiert. Aus dem Einzelunternehmen wurde ein Familienunternehmen. Nun haben Mutter und Sohn die Führung über das Geschäft.

Wir möchten diese Gelegenheit nutzen, uns bei allen Patienten zu bedanken, die unser Angebot, trotz dieser schwierigen Zeit durch Corona genutzt haben und uns damit den Fortbestand des Praxisbetriebes ermöglichen.

Bleiben sie weiterhin gesund!

**Ihr Team der
Physiotherapie Dietrich GbR**



Ganzheitliche Therapien auf dem neuesten Stand

- ✓ manuelle Therapie
- ✓ Bobath (PNF)
- ✓ Krankengymnastik
- ✓ Kiefergelenksbehandlung (CMB)
- ✓ Lymphdrainage
- ✓ Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Kern
- ✓ Migränetherapie nach Kern
- ✓ Massagen
- ✓ Wärmetherapie & Kältetherapie
- ✓ Schlingentisch / Extension
- ✓ Hausbesuche

Weitere Informationen:
Neuss Norf
Tel.: 02137 10 42 82

Neuss Derikum
Tel.: 02137 92 92 380
www.physiotherapieneuss.com

Das Fachgeschäft für:

- Innenraum- & Fassadengestaltung
- Farbmischservice
- Bodenbeläge
- Dekoration & Sonnenschutz
- Wohnaccessoires

Uedesheimer Str. 18
41469 Neuss-Norf
Telefon 02137/23 42

www.boeckmann-neuss.de

Meisterbetrieb seit 1960

Ein bisschen Individualität gefällig?

AXEL ROTERMUNDT

**HOLZ
UND
Leben**
Die Kreative
Möbelwerkstatt



Hochstadenstraße 17a . 41469 Neuss
Telefon 02137 7 73 38

info@holzundleben.de
www.holz-und-leben.de

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

seit fast fünf Jahren bin ich Ihr Bürgermeister und führe dieses Amt mit großer Freude aus. Ich bin in Derikum aufgewachsen, habe mein Abitur am Norfer Gymnasium absolviert und bin mit den Stadtteilen im Neusser Süden eng verbunden.

Die Stadt Neuss hat inzwischen 160.000 Einwohner*innen, auch die Stadtteile im Neusser Süden sind teilweise größer geworden. Die Lebensqualität ist insgesamt hoch und man lebt gerne hier. Das muss auch in Zukunft so bleiben. Die Stadtteile müssen ihren eigenen Charakter behalten, mit Augenmaß weiterentwickelt und fit für die Zukunft gestaltet werden.

Deshalb entsteht im Neusser Süden mehr bezahlbarer Wohnraum für alle Generationen, wie z.B. am Eingang von Norf an der Nievenheimer Strasse. Damit einhergehend wird die soziale Infrastruktur ausgebaut. Wir errichten zahlreiche Kindergärten, die übrigens für Kinder über drei Jahren ab August kostenlos sind. Wir investieren in Schulen und damit in unsere Zukunft. Das Norfer Gymnasium ist inzwischen sechszügig und die Gesamtschule in Norf wird mit über 12 Millionen Euro erweitert. Gerade in Folge der Corona-Krise müssen wir weitere Investitionen anschieben, auch um Arbeit und Beschäftigung zu sichern. Deshalb wird nach der Schaffung eines Allwetterplatzes im Von-Waldhausen-Stadion auch weiter in die Bezirkssportanlagen investiert.



Stolz bin ich darauf, dass wir das „Norfer Rathaus“ nach umfangreicher Sanierung im letzten Jahr feierlich wieder eröffnen konnten. Zu Beginn meiner politischen Laufbahn war ich im Norfer Bezirksausschuss tätig und habe damals mit vielen dagegen demonstriert, dass man das Haus vermarkten wollte. Gut, dass es verhindert wurde und wir heute ein schönes Gebäude haben, in dem Bürgerdienste erbracht werden, die Polizei erreichbar ist, Hochzeiten gefeiert werden und der Norfer Heimatverein, zu deren Gründungsmitgliedern ich gehöre, sein Zuhause hat.

Ohnehin zeichnet sich Norf und Derikum sowie der gesamte Neusser Süden durch eine hohe Heimatverbundenheit und großes ehrenamtliches Engagement aus. Das hat uns auch in Krisenzeiten sehr geholfen, wofür ich dankbar bin.

Reiner Breuer
Ihr Bürgermeister

www.reiner-breuer.de



Montag bis Freitag
8.00 bis 18.30 Uhr
Samstags
8.00 bis 14.00 Uhr



Bio-Hof-Laden

Familie Schwarz
Pfannenschuppen I
41516 Grevenbroich
(direkt an der B477),
Tel.: 0 21 82-57 86 45

MULTIMEDIA - SERVICE - GRAETZ

SAT-ANLAGEN - KABELFERNSEHEN - TV - HI-FI - HEIMKINO

Beratung - Planung - Installation - Reparatur - Verkauf - Einstellung

Von der Satelittenanlage bis zum kompletten Heimkino - wir machen das!



0 21 37 - 91 52 53
01 72 - 203 1107
multimedia-service-graetz.de
michael.graetz@web.de

20 Jahre Erfahrung im Bereich
der Radio- und Fernsehtechnik

Kabarettist & Buchautor

David Werker

PLÖTZLICH SERIÖS ?!

Jeder kennt den Spruch: „Werde du erstmal erwachsen!“ Auch David Werker, Deutschlands ehemaliger Dauerstudent Nummer 1 und Träger des deutschen Comedy Preises als bester Newcomer.

In einer roten Trainingsjacke verbrachte David seine Jugendjahre unter dem Motto: „Der späte Wurm überlebt den frühen Vogel.“ Jetzt stellt er fest: Ihm schmeckt Rotwein! Selbst wenn er die Cola zum Mischen weglässt. Nanu, da ist er wohl über Nacht erwachsen geworden. Aber auch seriös? Die meisten von uns sind – wie David – gerade im schwierigen Übergangsalter zwischen 30 und 90 Jahren. Und täglich stellen wir uns solch bedeutungsschwere Fragen wie: Muss ich das wirklich machen? Wie geht das überhaupt? Und was passiert eigentlich vorm Einschlafen, wenn plötzlich alle Ecken vom Spannbettlaken gleichzeitig losflitschen?

David Werker entlarvt auf urkomische Weise, dass wir als mündige Teilnehmer der kulturellen wie politischen Gesellschaft – uns oft nur dann aufs spiegelglatte Parkett der Seriosität vorwagen, wenn wir wirklich müssen. Stichworte dafür sind: Impuls-Vortrag halten, Bankgespräche führen oder Hochzeitsvorbereitungen treffen:

Tipp, den Reis (zum Werfen aufs Brautpaar) vorher nicht kochen!



09.10.2020

David Werker

Comedy Salon, Rosellerheide
Eintritt 17 EUR

VITA

David Werker gewann 2007 die Quatsch Comedy Club Talentschmiede und startete durch. Er war mit „Werkerpedia“ täglich auf 1LIVE zu hören, sein Soloprogramm „Morgens 15:30 Uhr in Deutschland“ wurde bei RTL ausgestrahlt, das zugehörige Buch erschien im Langenscheid-Verlag und ihm wurde 2012 der Deutsche Comedypreis in der Kategorie „Bester Newcomer“ verliehen. Er wurde bekannt als Deutschlands Dauerstudent Nr. 1, sein Statussymbol: die rote Adidas-Trainingsjacke. Nun hat David sein Germanistik-Studium beendet und ist zurück auf den Comedybühnen der Republik: Erwachsen geworden und lustiger denn je. Moderne Stand-up Comedy ohne Schnick und Schnack.

www.davidwerker.de



Schumacher
steuerberatungsgesellschaft mbH

Fon: 02137 - 93 63 0 50

Fax: 02137 - 93 63 0 52

**Nievenheimer Str. 14
(Gebäude VR Bank)
41469 Neuss**

Mit diesem Team sind Sie immer gut beraten!

www.schumacher-stbgmbh.de | info@schumacher-stbgmbh.de

Mit Pflege und Betreuung Steuern sparen

Werden Pflege- und Betreuungsleistungen im eigenen oder im Haushalt des zu Pflegenden erbracht, so können die damit verbundenen Aufwendungen das zu versteuernde Einkommen um 20 % (max. € 4.000, - pro Jahr) reduzieren.

Sollten zum Beispiel beide Elternteile gemeinsam im gleichen Haushalt gepflegt werden, so kann die Steuerermäßigung haushaltsbezogen nur einmal berücksichtigt werden. Eine amtliche Feststellung der Pflegebedürftigkeit sowie eine Unterscheidung nach den fünf Pflegegraden ist nicht erforderlich. Insoweit können schon Aufwendungen zur Grundpflege wie Körperpflege, Ernährung und Mobilität geltend gemacht werden. Aber: Nur wer die Dienstleistungen wirtschaftlich getragen hat, kann diese Aufwendungen auch steuerlich geltend machen.

Ebenfalls können Aufwendungen für die Unterbringung in einem Pflegeheim begünstigt sein, soweit hier Kosten abgerechnet werden, die mit Aufwendungen im Haushalt vergleichbar sind (zum Beispiel Pflege und Betreuung des Heimbewohners, Reinigung des Zimmers, Servieren von Mahlzeiten). Die haushaltsnahen Dienstleistungen im Pflegeheim werden regelmäßig nur dem im Heim Untergebrachten gewährt (siehe Urteil vom 3.4.2019, BFH VI R 19/17).



Für die vom Steuerpflichtigen getragen Kosten einer krankheitsbedingten Unterbringung eines Familienangehörigen im Pflegeheim kommt allerdings nur die Geltendmachung als außergewöhnliche Belastung in Betracht.

Dazu gehören vom Heim in Rechnung gestellte Unterbringungs- und Verpflegungskosten sowie Aufwand für ärztliche Betreuung und Pflege abzüglich einer Haushaltsersparnis.



Wir beraten Sie gerne!

Individuelle Dienstleistungen für Ihr Objekt

0 21 37 - 6 02 92

Roseller Str. 32 • 41516 Grevenbroich

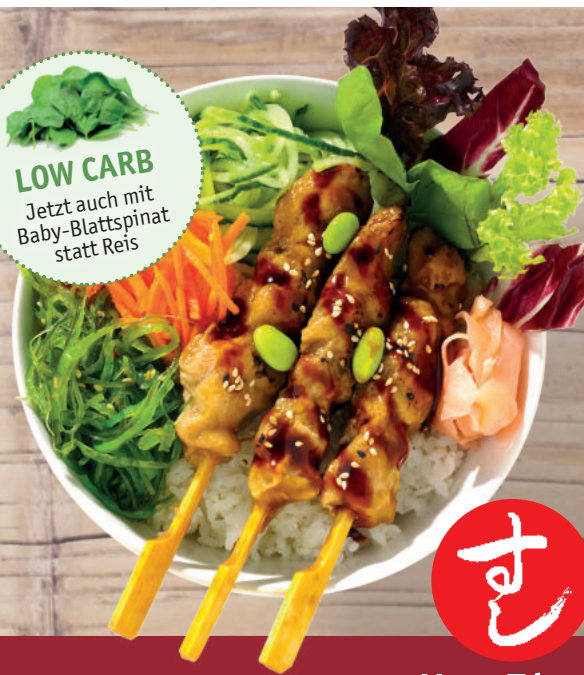
mobiler Hausmeister Service

mHmS

Gebäudemanagement
Haus- und Anlagentechnik
Gartenpflege
Gebäudereinigung
Winterdienst

LOW CARB

Jetzt auch mit
Baby-Blattspinat
statt Reis



original Poke Bowls

11 leckere Varianten: mit frischem Fisch,
mit Hähnchen und vegetarisch



ManThei
— Sushi —

Jetzt bestellen
und frisch liefern lassen

www.sushitaxi.de

Telefon 0211 9661633

Online www.sushitaxi-manthei.de

ManThei Sushi

ManThei Sushi ist vielen Neussern ein Begriff. Seit 20 Jahren liefern die roten „Sushitaxis“ frisches Sushi nach Hause oder ins Büro, auch und gern in den Neusser Süden.

Mit Poke Bowls erweitert ManThei Sushi nun das Angebot um eine weitere leckere und gesunde Köstlichkeit.

Was ist Poke? Poke nennt man das maßgeblich von der japanischen Küche inspirierte Nationalgericht Hawaiis. Poke heißt wörtlich „in Stücke geschnitten“. Die Zutaten für Poke kommen dem Sushi-Fan bekannt vor: es sind frischer Fisch, knackiges Gemüse und raffinierte Toppings. Das japanische Original heißt übrigens „Chirashi“.

Bei ManThei Sushi stehen Ihnen elf leckere Poke Bowls zur Auswahl – darunter zwei Varianten mit Hähnchenfleisch und drei kreative vegetarische Pokes mit Süßkartoffeln, Kichererbsen, Edamame, Tofu oder Quinoa.

Und auch Anhänger der Low-Carb-Ernährung kommen auf ihre Kosten: bei ManThei Sushi kann jede Poke Bowl entweder mit Reis oder mit frischem Babyblattspinat zubereitet werden. So spart man jede Menge Kohlehydrate und Kalorien. Immer mehr Kunden entdecken Poke Bowls als leckere und preisbewusste Alternative zum Sushi.



Wer nach dem Sushi oder der Poke Bowl noch Lust auf Süßes hat: ManThei Sushi hat jetzt die leckeren Brownies von „Big-B Brownies“ aus Grimlinghausen ins Programm aufgenommen. Unbedingt ausprobieren!



Wenn Sie nun neugierig geworden sind und Lust auf die ManThei Köstlichkeiten haben dann bestellen Sie online oder telefonisch, oder besuchen Sie das Restaurant auf der Bachstrasse 1 in Düsseldorf-Bilk.

ManThei sushitaxi / Restaurant

Lieferservice-Bestellungen

Tischreservierungen

Bachstraße 1

40223 Düsseldorf-Bilk

0211.966 16 33 / 0211.933 799 88

Montag bis Freitag 11.30 bis 14.30 Uhr
und 17.30 bis 21.30 Uhr

Samstag / Sonntag 12.00 bis 21.30 Uhr
www.sushitaxi.de

Jens Schmelzing
Meisterbetrieb
Sanitär & Heizung

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.
Ihr Meisterbetrieb aus Bettikum!



☎ 021 37 / 92 888 69 • www.jens-schmelzing.de





Marmor Duarte

Wir machen Schönes aus Naturstein

1976 hat Carlos Duarte den Betrieb Marmor Duarte in Neuss-Holzheim gegründet. Damals importierte er das Material hauptsächlich aus Portugal, Spanien und Italien. **1991** zog der Betrieb in die heutigen Hallen auf der Mainstr. 123 in Neuss-Norf. **Heute** importieren und verarbeiten wir Natursteine weltweit.

In unseren Lagerhallen haben wir eine Auswahl verschiedener Natursteine, um Ihnen die Vielfalt an Farben, Formen, Oberflächen und Strukturen zeigen zu können.



Wir erstellen für Privathaushalte, Fliesenleger, Küchenstudios und Architekten

- Treppen
- Fensterbänke
- Eingangsanlagen
- Bodenbeläge
- Waschtische
- Küchenarbeitsplatten

www.marmor-duarte.de

Steuern? Wir machen das.



Persönliche Beratung ist durch nichts zu ersetzen!

Monika Sawukajtis
Lübistrather Straße 49 · 41469 Neuss
Telefon 02137 9330187
monika.sawukajtis@vlh.de

www.vlh.de



An alle Menschen in den systemrelevanten Berufen

Unser Dankeschön:

Steuererklärung und -beratung zum Vorzugspreis für alle systemrelevanten Berufe*
Jetzt Mitglied werden in 2020 für nur **39€**

Ihre Beratungsstelle in
41469 Neuss
Monika Sawukajtis

02137 9330187

Gültig bis 31.12.2020
Wir beraten im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.
*S. Leitlinie des Landes NRW unter vlh.de/danke

Steuern? Wir machen das.



Covid-19: Telefonberatung möglich

www.vlh.de

NEU IN ROSELLERHEIDE !!



Thailändische Kompressionsmassage Aromatherapie . Fußmassage Thai Öl Massage . Hot Stone

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 Uhr - 19.00 Uhr / Sa. 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Föhrenstr. 40 . 41470 Neuss . Telefon: 02137 - 9378661
Mobil: 0152 - 29 587 152 . www.jai-sabai-neuss.de

JAI SABAI

Entspannen, genießen, wohlfühlen

Die traditionelle Thaimassage blickt auf eine lange Geschichte zurück. Urheber der Thaimassage war vermutlich der nord-indische Arzt Jivatza – Komärabhacca, der noch heute in Thailand als "Vater der Medizin" verehrt und in einer Andacht zu Beginn der Thaimassage erwähnt wird.

Die traditionelle Thaimassage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenk- mobilisation und Druckpunkt - Massagen. Sie umfasst den ganzen Körper. Hierbei wird kein Massageöl zur Anwendung benutzt.

Thailändische Fußmassage

Die Fußmassage ist eine uralte chinesische Massage, die bereits seit mehr als 3000 Jahren angewendet wird. Sie dient der Gesunderhaltung des Körpers. Die Wad Po Therapie (traditionelle Thai-Massage nach Ausbildung im königlichen Tempel im Bangkok) startet von der Fußsohle, von dort aus den Körper zu stimulieren. Durch die Fußmassage wird die Aktivität der inneren Organe angeregt. Zur Durchführung der Fußmassage werden die Hände, Finger sowie Holzstöcke mit Creams und Öle verwendet.

**JAI SABAI freut sich auf einen entspannten Besuch
von Ihnen in naher Zukunft. Bleiben Sie gesund.**

www.jai-sabai-neuss.de



- **Thailändische Kompressionsmassage**
- **Thailändische Aromatherapie**
- **Thailändische Fußmassage**
- **Thai Öl Massage**
- **Hot Stone**

Thai-Öl-Massage

Bei der Thai - Öl - Massage wird die gleiche Technik wie bei der traditionellen Thaimassage angewendet. Zur Unterstützung der Massage und der Schmerzlinderung wird ein spezielles Massageöl eingesetzt.

Hot Stone

Die Hot Stone Massage basiert auf einer alten Tradition. In vielen Kulturen wurde die Wirkungsweise heißer Basaltsteine zur Entspannung der Muskulatur angewandt. Sie steigern die Stoffwechselprozesse im Gewebe, stimulieren das Immunsystem und den Lymphabfluss. Vorhandene Muskelverspannungen werden gelöst und Schmerzen gelindert. Die Hot Stone Massage löst energetische Blockaden und schafft die Basis um loszulassen und zu entspannen.



Sportbrillen - Immer gute Sicht!

eigene Werkstatt
großes Fassungsassortiment
Kontaktlinsenanpassung
vergrößernde Sehhilfen
Sportbrillen
Kinderbrillen

Sebastianusstraße 2
41460 Neuss
Tel.: 02131 273134
info@optiker-ritters.net

www.optiker-ritters.de

Minderleistung, euer Ehren!

Da hat ein Richter, ich nenne ihn mal Richter Müller, vom Vorgesetzten einen Anschiss bekommen: Er solle seine Verfahren schneller durchziehen. Dagegen hat er geklagt. Doch der Vorgesetzte hat Recht bekommen. Es läge eine Minderleistung vor. Eine Definition sagt: Minderleistung ist gegeben wenn nach angemessener Einarbeitungszeit die Leistung ein Drittel schlechter als der Durchschnitt ist. Bei gleicher Qualität. Leuchtet mir ein. Ich stelle mir das mal in der Logistik Branche vor. Wer schuftet da so? Da haben wir z.B. einen ehemaligen Philosophie Studenten, der in den 90ern an der Uni war. Die einen Philosophen wurden Kleinkünstler, Komödianten oder Fernsehexperten, andere wurden zum Programmierer umgeschult oder sie haben die Kurve gekriegt und ein „richtiges“ Fach dazu studiert. Unser Spezi hatte Glück und wurde Reporter bei der hiesigen Lokalpresse.

Was er heraus fand war nicht wichtig, aber oft unterhaltsam. Doch kurz vor seinem magischen Fünfzigsten hat die örtliche Redaktion zugemacht. Hieß für ihn ab ins Jobcenter. In der Job-Vermittlung zieht unser Schöngeist eine Niete und landet im Logistik-Center. Die einzige Alternative als Regal-Auffüller wäre allerdings auch nicht das große Los gewesen. Fazit für ihn: Minderleistung garantiert! Doch wie sähe der Hauptgewinn aus? Nehmen wir den Profi-Fußball. Da ist Minderleistung leicht zu bewerten. Vorne werden Tore geschossen, hinten verhindert und samt der Mitte und der Außen von BILD, EXPRESS und Kicker benotet. Schulnote Drei befriedigt, die Vier reicht noch aus. Aber spätestens ab der Fünf hängen die Stollenschuhe schnell am Nagel. Die Formel „Geld schießt keine Tore - nur für Bayern München“, macht die Leistungsbewertung zusätzlich einfach.



Aber was meint unser Richter Müller? „Niemals werde ich das Urteil akzeptieren!“, sagt er. „Meine Qualität liegt in der Sorgfalt und die ist wesentlich höher als bei den KollegInnen“. Deshalb müsse das die nächste Instanz klären. Wenn es dazu kommen sollte, müsste das Gericht erst mal mühselig einen repräsentativen Haufen an Verfahren und Urteile mit Müllers Arbeit vergleichen. Mit ähnlicher Sorgfalt und Geschwindigkeit, die wir vom NSU- oder Love Parade-Prozess kennen.

Als Hobby Jurist, geschult von Liebling Kreuzberg, Barbara Salesch, Richter Holdt und Ally McBeal, weiß ich: Die Justiz hat besseres zu tun. Die Befindlichkeiten des gekränkten Kollegen sind doch eigentlich auf Schiedsmann Niveau zu lösen. Denn: Erstens, wir sind nicht alle gleich gut für alles. Deshalb sind alle, die nicht mit auf dem Siegertreppchen stehen auch wertvolle Menschen. Zweitens ist der eine oder andere nicht wirklich geeignet für seinen Job aber trotzdem ein wertvoller Mitmensch, für den wir sicher eine bessere Lösung finden könnten. Doch drittens, Vorsicht! Es gibt auch das angeborene oder anerzogene A...loch, welches sich hinterhältig erst nach der Probezeit oder der Verbeamtung öffnet, um auf dem Rücken anderer mal schön Minderleistung zu betreiben.

Roberts



Welt

Fazit: Unser armer Philosoph wird sich durch leidvolle Jahre kämpfen oder kreativ sein müssen. Und im Fußball? Da muss der Schiedsrichter sekundenschnell ein Urteil fällen, bis ihn gefühlte Ewigkeiten später Keller-Kollege „Videobeweis“ von einer anderen „Realität“ überzeugt. So ein Prozess dauert nur Minuten. Das wäre für Richter „Slowhand“ Müller sicher unakzeptabel. Aber ein Spiel unter seiner Leitung würde Jahre dauern. Grauenhaft! So, genug der Theorie. Ich hab Termine. Denn gleich flimmern erst „Die lustigsten Bundesliga Geisterspiele“ und anschließend die Ranking-Show „Die 10 krasssten Fehlurteile“ über den Bildschirm.

Robert Wolf

GREEN LIVING

Garten mein neues zu Hause

25 Jahre Gartengestaltung Wenning

Die Zeilen „Ein Garten kann eine Welt für sich werden, dabei ist ganz gleich, ob dieser Garten groß oder klein ist“, schrieb einst der österreichische Schriftsteller Hugo von Hofmannsthal. Diese Zeilen machte sich Herbert Wenning zu seiner Philosophie, als er vor 43 Jahren seine Ausbildung zum Gärtner begann.

Er sammelte in verschiedenen Betrieben Erfahrungen, legte 1987 erfolgreich seine Meisterprüfung ab und wagte 1995 den Schritt in die Selbstständigkeit, um seiner Kreativität freien Lauf lassen zu können. Sein Ziel ist es stets einen zuverlässigen und perfekten Kundenservice zu erbringen.

Seine Mitarbeiter, welche zum Teil schon seit 22 Jahren an seiner Seite stehen, unterstützen ihn dabei tatkräftig. Dies garantiert Qualität und Beständigkeit. Mit dem Slogan „Garten – mein neues zu Hause“, stellt er die Kundenzufriedenheit an die oberste Stelle. Zu den umfangreichen Leistungen zählen Garten-Neu und Umgestaltung, Fertiggrasen, Baumfällarbeiten, Pflasterarbeiten, Zäune setzen, Teichbau, Gartenpflege (auch Dauer-gartenpflege), Innenraumbegrünung mit Hydrokulturen oder Erdpflanzen.

Nutzen auch Sie unsere fachmännische Vielfalt.



Meisterbetrieb
St. Antonius Straße 74
41470 Neuss-Schlicherum
Telefon 0 21 37 - 1 26 26
Fax 0 21 37 - 1 26 23
www.gartengestaltung-wenning.de



Kabarettistin & Buchautorin

Andrea Volk

Live oder Digital: Mit ‚Kölschem Härz‘ und Ruhrpott-Klappe überzeugt die Kabarettistin Andrea Volk ihr Publikum: Lebendig, lustig, klug.

Die Komikerin ist gern gesehener Gast der ARD-Ladiesnight und der Hessischen Weiberfastnacht und war als Talkgast bei Bettina Böttinger und Frank Elsner. Als Top Comedian und Speakerin bereichert sie zahlreiche Incentives, Weihnachtsfeiern, Jahresauftakt-Veranstaltungen. Wenn Musik gewünscht ist, bringt Frau Volk ihre langjährige Duo-Partnerin, die Sängerin und Pianistin Nina Knecht gerne mit. (www.volk-und-knecht.de)

„Sie waren eine absolute Bereicherung und mit Ihrer Darbietung ein Highlight unserer Jahresauftakt-Veranstaltung 2020. Auch unsere Vorstände waren voll des Lobes.“
Rainer Kreusel, Kreissparkasse Tuttlingen.



Andrea Volks Bücher gibt es in Ihrer Lieblingsbuchhandlung :)

07.11.2020

Andrea Volk

Comedy Salon, Rosellerheide
Eintritt 18 EUR



Preise und Auszeichnungen

Frau Volk gewann den Publikumspreis UND den 2. Platz der Jury der renommierten Tuttlinger Krähe 2019.

**1. Platz - Sylvester 2018/2019
Niedersächser Laubenpieper**

**2. Platz - Kremenholer
Comedypreis**

**3. Platz beim Niederkasseler
Kabarettwettbewerb**

**1. Platz Frauenpowerpreis
Backnang**

**2. Platz
Kabarettpreis Oelsnitzer
Barhocker ...**

www.andreavolk.de

**7 Jahre
in Norf!**

emmeline

STOFF • TRENDS & MEHR

Ihr Fachgeschäft rund ums Nähen in Norf.
Schöne Stoffe, aktuelle Trends und
immer etwas Besonderes.

Südstraße 15-17
41469 Neuss-Norf
02137 9980288

Mo. - Fr. 9:30 - 12:30 Uhr
Mo. Di. Do. Fr. 15-18 Uhr
Samstag 10-13 Uhr



www.emmeline-stoffe.de

Stoffe & Zubehör • Nähkurse • Nähmaschinen von JANOME

**RÖDELBRONN-
MARKISEN**

Sonnenschutz und mehr!

**Ihr Service-
Fachmarkt
in Neuss.**



+ mehr Auswahl

+ mehr Service

+ auch Gartenmöbel

+ in einzigartigem Ambiente



Schellbergstr. 7a • 41469 Neuss • ☎ 02131-44051
www.roedelbronn-markisen.de



Raynor Winn

Was würdest du tun, wenn du alles verlierst?

Raynor und Moth, seit 32 Jahren ein Paar, verlieren durch zwei Schicksalsschläge in kürzester Zeit beinahe alles. Sie geben ihre Farm in Wales auf und machen sich, nur mit dem Allernötigsten ausgerüstet, auf den Weg: zu einer rund 1000 Kilometer langen Wanderung auf dem längsten und wildesten Küstenweg Englands, dem South West Coast Path. Von Somerset über Devon und Cornwall nach Dorset, mit einem Budget von nur 50 Euro pro Woche.

Sie kämpfen mit Vorurteilen, Ablehnung und der Sorge, dass das Geld für den nächsten Tag nicht mehr reicht. Und zugleich entdecken sie auf ihrer großen Wanderung das Glück: herzliche Begegnungen, ihre neu erstarkte Liebe und die Fähigkeit, Kraft aus der Natur zu schöpfen. Allen Prophezeiehungen zum Trotz führt sie der mehrmonatige Trip zurück ins Leben und öffnet die Tür zu einer neuen Zukunft.



Der Salzpfad

Raynor Winn

Hardcover: 18,00 Euro
ISBN: 9780143134114



www.sorbas-norf.de

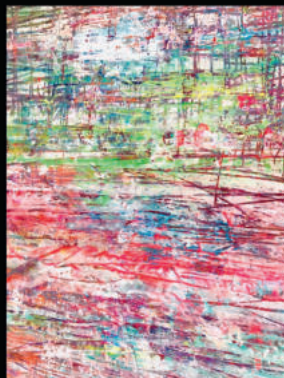
SORBAS

Restaurant • Bar • Café

RESTAURANT AKTUELLES SPEISEKARTE RESERVIERUNG KONTAKT



www.schichtwechsel-kunst.de



**Acrylmalerei
& Zeichnungen**

von Jens Knappe, Neuss



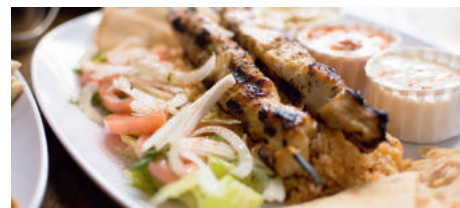
SORBAS

Reisen Sie mit uns
nach Griechenland

**Willkommen im
Sorbas in Norf!**

Mit unserem neu errichteten Wintergarten und unserem erweiterten Biergarten können Sie den Sommer bei uns gelassen genießen. Mit ausreichend Platz sowie gemütlicher Atmosphäre steht einem kulinarischen und gemütlichen Besuch nichts im Weg.

Das Sorbas ist seit jeher ein beliebter Treffpunkt für all jene, die abseits vom hektischen Alltag bekannte und unbekannte Gesichter treffen möchten. Überdies bietet dieses Kleinod auch die Möglichkeit ein romantisches Dinner zu zweit zu erleben.



Die Geschichte des Sorbas geht viele Jahre zurück. Trotz einer kleinen Auszeit ist das Sorbas Dank seines Charmes und seiner treuen Anhängerschaft nie in Vergessenheit geraten. So ist dieses Restaurant seit Anfang August 2014 in seinem alten Charakter und seinem unvergesslichen Charme durch Ilias Atsalos wieder zu neuem Leben erweckt worden.



Auf der einladenden Gartenterrasse und in dem neuen Wintergarten lädt das Sorbas zu anregenden Gesprächen ein. Genießen Sie bei einem Glas Bier oder Wein, griechische Spezialitäten und griechische Lebensart die Sie teilen & genießen werden.



Die zahlreichen Stammgäste besuchen diese beliebte griechische Enklave auf Norfer Boden seit Jahren. Und das nicht ohne Grund! Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich persönlich von dem Charme und Genuss verwöhnen.

**Bei uns sind Sie immer herzlich
Willkommen!**

Sorbas

Feuerbachweg 23 . 41469 Neuss
Tel. 0 21 37 - 93 69 642
Mobil 01 72 - 361 22 61
info@sorbas-norf.de

**Aktuelle Informationen finden
Sie jederzeit auf unserer Website.
www.sorbas-norf.de**



Lauter nette Nachbarn

Simone Vieten hilft männliche Übergreifer aufs Kreuz zu legen

Kein übergriffiger Partner, kein netter Onkel, kein betrunkenen Grabscher oder Triebtäter darf Körper oder Seele von Frauen und Mädchen verletzen. Deshalb ist es Simone Vieten eine Herzensangelegenheit, Frauen stark zu machen: **„Die beste Art der Abwehr ist es, einen Angriff erst gar nicht entstehen zu lassen.“**

Die gebürtige Nettetalerin, dort als Speditions-Kauffrau tätig, folgt einst dem Ruf der Liebe nach Norf. Eine Familie wird gegründet und zwei Söhne großgezogen, die beide heute erwachsen sind. Nebenbei findet sie Zeit und Muße sich die Grundlagen zu schaffen, um gehandicapten und gefährdeten Mitbürgern neue Perspektiven zu geben: „Ich habe inzwischen vier Sportlizenzen erworben, unter anderem für die Reha-Orthopädie, Präventionssport und Sport-Neurologie.“ Doch die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen steht für sie an erster Stelle. Dafür bietet die vom Landessportbund lizenzierte Trainingsleiterin zweimal jährlich einen Kurs mit 10 Einheiten für Frauen ab 17 bis „unendlich“ an.

Das alles unter dem Dach des TSV Norf. Da ich mich bereits zum Thema Selbstverteidigung mit Sportlern der klassischen Kampfsportarten unterhalten und mich mit Kursen der Polizei zur Prävention an Schulen beschäftigt hatte, habe ich Simone Vieten gefragt, ob ihr Ansatz auch auf eine bestimmte Kampfsportart wie zum Beispiel Karate aufbaut. „Nein, Kampfsport Grundkenntnisse brauchen die Frauen nicht. Um das Ziel zu erreichen muss man weder sportlich noch kräftig sein. Das spielt keine Rolle. Das ist mehr eine Kopfsache.“ Simone Vieten geht es um Geist und Körper. Die Schockstarre zu überwinden und zielbewusst zu Handeln ist die Stärke, die sie mit ihren Kursteilnehmerinnen zu entwickeln versucht. „Wir treffen uns in einem abgeschlossenen Raum. Wir sind dann eine Gruppe von Frauen mit Angst vor Missbrauch. Und Frauen, die diesen schon erlebt haben. Nicht mal der Hausmeister darf da rein. Wir führen intime Gespräche, machen auch Rollenspiele. Am liebsten ist es mir, wenn die Frauen sich untereinander nicht kennen. Wenn nötig trenne ich gerne mal die Freundinnen räumlich in der Gruppe.“ Aber warum erst ab 17 Jahren? Simone Vieten: „Die Erfahrungswelt einer Zwölfjährigen ist eine andere als die einer erwachsenen Frau. Ich möchte, dass die Frauen sich öffnen und schlimme Erfahrungen rauslassen, ja auch raus schreien können. Damit möchte ich Jüngere nicht überfordern.“ Ich will wissen, was die physischen Möglichkeiten sind um auf männliche Gewalt zu reagieren?

Simone Vieten: „Das ist selten der Tritt in die Genitalien. Das ist in den meisten Situationen auch gar nicht möglich. Aber zwei Finger in die Nase des Übergreifers zum Beispiel kann die Situation schmerzlich umkehren.“ Weil ich potenziellen männlichen Übergreifern hier kein Gegen-Trainingsprogramm bieten möchte, indem ich Techniken aufliste, wechsle ich auf das leidige 2020er Thema, das COVID-19 Jahr.

Das war schon mal ein Supergau für Susanne Vietens Pläne. Doch jammern ist nicht ihr Ding: „Da hat es viele andere sehr viel schlimmer getroffen.“ Alles was Körperkontakt beinhaltet war zur Zeit des Interviews, Anfang Juni, noch nicht wieder durchführbar. Von den beiden Selbstbehauptungskursen im Jahr ist der erste schon mal ausgefallen. Sie hofft, dass der Herbstkurs stattfinden kann. Die Sport-Neurologie liegt ebenso auf Eis wie ihr neuestes Vorhaben, einen Selbstbehauptungskurs für Schülerinnen. Den hatte sie für und mit der Gesamtschule am Lessingplatz entwickelt und sollte in diesem Schuljahr erstmals stattfinden. Aber aufgeschoben heißt bekanntlich nicht aufgehoben. Aber Reha-Sport findet inzwischen wieder statt. Denn dazu geht sie mit ihren Sportlern auf den Kunstrasen. Typisch Susanne Vieten, typisch TSV Norf.

Kontakt: vieten.sbsv@gmail.com
<https://tsv-norf.de/breitensport/selbstbehauptung-fuer-frauen/>

Robert Wolf

Immunsystem stärken durch
Fitness & gesunde
Ernährung!



meditrain
hilft Ihnen gerne dabei



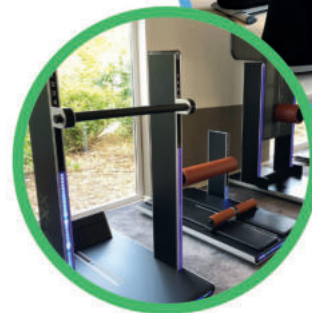
meditrain Gesundheitszentrum

Weil ihre Gesundheit es wert ist!

Bei meditrain setzt man auf die Heilungskräfte der Muskulatur und bieten ihnen ein spezielles auf Sie abgestimmtes Aufbauprogramm an. Eine gute Beratung und kompetente Übungsprogramme sind meditrain wichtig.

**Wir freuen uns darauf,
Sie fit zu machen!**

- Ausdauer & Kondition
- Höhere Belastbarkeit
- Body Forming
- Gewichtsoptimierung
- Ganzheitlicher Aufbau der Muskulatur



meditrain

An der Sausweide 6

41542 Dormagen

Tel.: 02133 97 39 757

www.meditrain-dormagen.de



Wir
servieren
Leidenschaft.



Restaurant Fleher Hof
Fleher Strasse 254
40223 Düsseldorf

Tel. 02 11 311 95 711

info@fleherhof.de
www.fleherhof.de

Fleher Hof

Unser Sommermenü !

Vorspeise

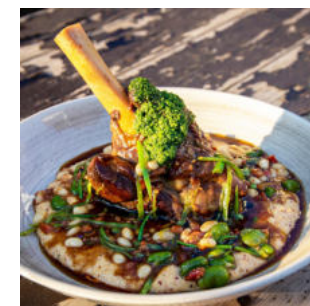
Kalbstafelspitz mit Spargel, Kapern
und Kürbiskernöl

Hauptspeise

geschmorte Lammhaxe,
Tomaten-Polenta, Speckbohnen
und Gremolata Pesto

Dessert

Schokomousse mit Erdbeeren
und Russisch-Brot Eis





THOMAS KROLL

GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU

NEUANLAGE - UMGESTALTUNG - PFLEGE

TEL.: 0176 / 23522642

MAIL: INFO@GALABAU-KROLL.DE · WEB: WWW.GALABAU-KROLL.DE

41470 NEUSS-ALLERHEILIGEN



WIR SCHAFFEN ORTE AN DENEN SIE SICH WOHLFÜHLEN

Das marktplatzmagazin
wünscht Ihnen einen tollen Sommer!

Kartenvorverkauf Comedysalon:

Alle Eintrittskarten sind auch als
Gutschein erhältlich!

Michael Bernd-Team

Neukirchener Straße / Ligusterweg 6
414170 Neuss-Rosellerheide
T: 02137 78 88 87

Redaktion . Kontakt & Termine

Michael Bernd
M: 0174 2459305

Jens Knappe
info@marktplatzmagazin.de



Die nächste Ausgabe
erscheint Anfang Oktober 2020

Wiederverwendung des Inhalts
nur mit schriftlicher Zustimmung
des Herausgebers gestattet.
Für unverlangt eingesendete
Manuskripte und Fotos besteht
keine Haftung.

www.marktplatzmagazin.de



DER VI. ΠΕΥΣΣΕΡ



COMEDY-OLYMP

Verlegt auf den
26.11.2020!

im Davids im Engels

David Werker



John Doyle



Ill-Young Kim



Ralf Senkel



Vorverkauf 18,- + VVK . Abendkasse 20,- . Einlass 19.00 Uhr . Beginn 20.00 Uhr



Am Lindenplatz 34
41466 Neuss-Weckhoven

sponsored by

Michael Bernd Team
HAARSCHNITTE

Vorverkauf bei allen bekannten
Vorverkaufsstellen und in den Salons
von Michael Bernd



**Unser wichtigstes
Investment:
die nächste Generation.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei. www.vrbankeg.de