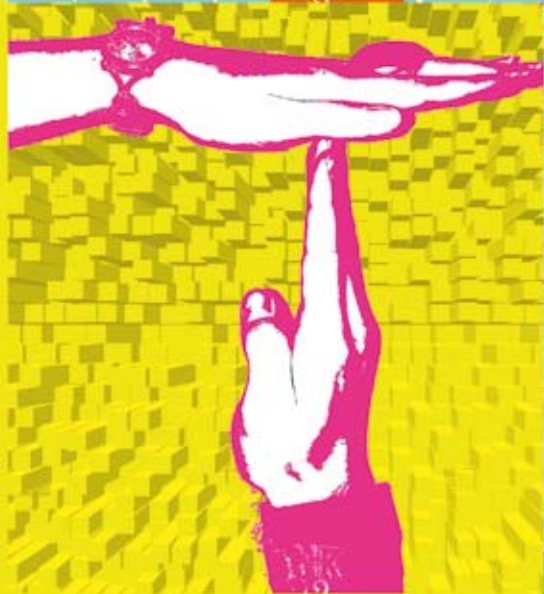
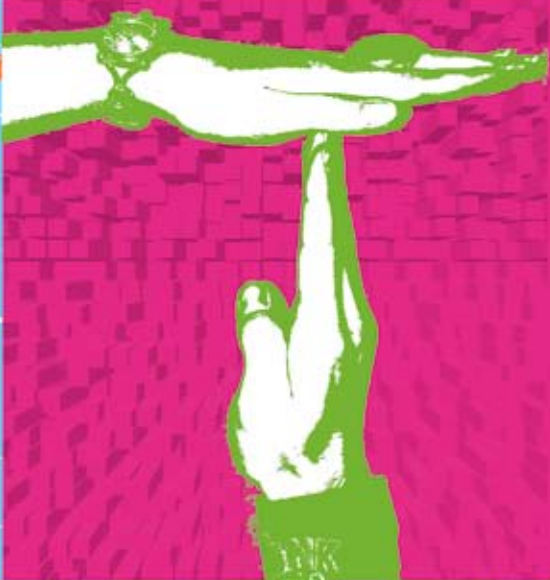


TIME OUT

Der neue Jugendfreizeitführer für GE



Alles neu!

Die neue Jugendseite ist online: treff:bundeswehr.de



Schau einfach rein!
Wir freuen uns auf dich.

Videos, Voting, Foren oder Chat. Ohne Ende Infos über die Bundeswehr, Reportagen und Interviews. Die Mediathek mit coolen Spielen und Bildergalerien. Komm in die neue Community und mach mit bei den Bw Adventure Games oder den Discovery Days. Deine Jugendseite treff.bundeswehr.de lässt keine Wünsche offen!



Bundeswehr

Inhaltsverzeichnis



Essen & Trinken 4
Futtern wie bei Muttern

Sport & Vereine 10
Sport ist nicht immer Mord

Nightlife 14
I like to move it, move it



Beauty 18
Spieglein, Spieglein...

Ratgeber Führerschein 22
You drive me crazy

Jugendtreffs 26
Let's chill together



Herzlich willkommen zu „Time Out“, dem neuen Jugendfreizeitführer für Gelsenkirchen! In den Köpfen vieler junger Leute in Gelsenkirchen schwirrt noch immer der Gedanke, unsere Heimatstadt habe nicht viel zu bieten. Doch stimmt das wirklich so?

Im Rahmen eines „Stärken vor Ort“ – Projektes haben wir, insgesamt elf Schülerinnen und Schüler vom Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium und dem Berufskolleg für Technik und Gestaltung der Stadt Gelsenkirchen, für euch ein halbes Jahr an „Time Out“ gearbeitet, um dieses Image ein wenig aufzupolieren.



Als Multikultistadt hat Gelsenkirchen natürlich viele Facetten. Unter „Essen & Trinken“ findet ihr beispielsweise die besten Restaurants für jeden Anlass. Unsere „Nightlife“-Tipps versorgen euch mit den angesagtesten Ausgehmöglichkeiten von Ückendorf bis Scholven. Damit wird's garantiert nicht langweilig.

Entdeckt's am besten selbst.



Eure Time Out-Redaktion



Futtern wie bei Muttern

Wie oft fragt man sich, was soll ich nur essen? Der Kühlschrank gibt nichts her und Italienisch zum 1000sten Mal - das muss nun auch nicht sein. Vielleicht können wir euch mit diesem kleinen Ratgeber unterstützen. Auf den folgenden Seiten stellen wir euch Gelsenkirchens beste Restaurantempfehlungen vor. Von Chinesisch bis Amerikanisch, vom Klassiker zum Insidertipp, vom teuren zum günstigen Lokal, alles ist dabei. Viel Spaß beim Genießen und guten Appetit....

€=günstig

€€=mittel

€€€=teuer

XXL Restaurant Big Point

Wenn es mal etwas mehr sein soll, als nur kleine Häppchen, bist du bei Big Point genau richtig. Zu den Highlights der Karte zählen XXL-Gerichte über Schnitzel, Burger und Schaschlik bis hin zu Currywurst. Natürlich kann man auch normale Größen bestellen.



Wo?

XXL Restaurant Big Point
Feldmarkstr. 200
45883 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 48236
www.big-point-xxl.de

Wann?

Montag Ruhetag
Di-So 15.00-22.00 Uhr
(Bestellungen bis 21.30 Uhr)
Fr+Sa Open-End an der Bar

Wie hinkommen?

Haltestelle: Feldmarkstr. Bus 107

Nice to know:

Nicht für's erste Date geeignet.
Stopfer und Fresser findet niemand attraktiv.

Preisklasse: €€€

Star Chief Diner

Keinen Hunger auf Fastfood, aber dennoch Lust auf Amerikanisch? Bei Star Chief Diner direkt gegenüber von der ZOOM Erlebniswelt ist dies möglich. Im typisch amerikanischen Ambiente, wie man es aus Film und Fernsehen kennt, gibt's neben ausgefallenen Burgern auch noch lecker saftige Spare Ribs, Steaks oder auch gesünderes Tex-Mex.

Wo?

Star Chief Diner
Grimbergstr. 14
45889 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 8008250
www.starchiefdiner.com

Wann?

Mo-Do 13.00-23.00 Uhr
Fr 13.00-24.00 Uhr
Sa 12.00-24.00 Uhr
So 10.00-23.00 Uhr



Wie hinkommen?

Haltestelle: Trinenkamp bzw. Zoo
Bahnhof S-Bahn 301 sowie
Bus 382, 384 bzw. 382

Nice to know:

Auch für ein typisch amerikanisches Frühstück geeignet.

Preisklasse: €

Plaza Madrid

Hola, ¿Tiene usted hambre?
Wenn ja, bist du im Plaza Madrid genau richtig, um deinen Hunger zu stillen.

Hier findet man vor allem die in der spanischen Küche beliebten Tapas, beispielsweise mit Gambas, frittierten Paprikaschoten, mariniertem Schafskäse und dem für Spanien typischen Serranoschinken.

Wo?

Plaza Madrid
Ruhrstr. 3
45879 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 1791400
www.plaza-madrid.de

Wann?

Mo-Sa 18.00-1.00 Uhr
So 17.00-23.00 Uhr
Fr, Sa, vor Feiertagen bis
24.00 Uhr

Wie hinkommen?

Haltestelle: Grillo-Gymnasium
Bus 340, 381, 382, 383, 385

Preisklasse: €€

Mangos

Das Mangos in Gelsenkirchen-Buer, direkt neben dem Busbahnhof, ist bestens geeignet, um einen gemütlichen Abend zu verbringen. Neben leckeren Snacks wie überbackenen Nachos und wechselnden Angeboten, wie dem „Wings-day“, bei dem es Chicken-Wings all-you-can-eat gibt, sind vor allem die leckeren Cocktails mit und auch ohne Alkohol zu empfehlen. Falls bei dem großen Angebot die Auswahl mal nicht so leicht fallen sollte, helfen nette Kellner bei der Auswahl, indem sie Cocktails empfehlen, oder auch einen neuen Cocktail kreieren.

**Wo?**

Mangos
Goldbergstr. 14
45894 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 8806636
www.mangos-gelsenkirchen.de

Wann?

Mo-Do 16.00-0.00 Uhr
Fr-Sa 16.00-2.00 Uhr
Sonn- und Feiertage
9.00-0.00 Uhr

Wie hinkommen?

Haltestelle: Gelsenkirchen-Buer
Rathaus z.B. Bus 380
S-Bahn 301, 302

Nice to know:

Bei größeren Gruppen sollte ein Tisch vorbestellt werden.

Preisklasse: €€

Café Del Sol

Du hast Lust mal wieder mit deinen Freunden auswärts essen zu gehen? Dann bist du im Café Del Sol genau richtig. Das Café Del Sol bietet ein vielfältiges Angebot, wo jeder deiner Freunde sicher etwas Leckeres findet, kleine Häppchen, wie auch große Speisen.

Aber auch für den morgendlichen Genuss ist das Café Del Sol geeignet.

Frisch gebackene Waffeln mit Kirschchen können dir auch den miesesten Sonntagmorgen bei einem Brunch versüßen.

Wo?

Café Del Sol
Dessauerstr. 21
45886 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 1205123
www.cafedelisol.de

Wann?

So-Do 9.00-1.00 Uhr
Fr+Sa 9.00-2.00 Uhr

Sa 9.00-13.00 Uhr
grosses Frühstücksbuffet
Sonn- und Feiertage
9.00-14.00 Uhr
grosses Brunchbuffet

Wie hinkommen?

Haltestelle: Wissenschaftspark
S-Bahn 302, Bus 385

Nice to know:

Jeden Montag gibt es zum Flatratepreis Pizzen in jeder Ausführung.

Preisklasse: €€

Apostolos Grill

Eine Frittenbude, wie es für das Ruhrgebiet typisch ist, findest du direkt zwischen Gauß-Gymnasium und Ricarda-Huch-Gymnasium.

Für den Hunger zwischendurch steht für dich der Bestellservice bereit, du kannst aber auch persönlich vorbei kommen. Montag ist allerdings Ruhetag.

Wo?

Apostolos Grill
Bulmkerstr. 24
45888 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 1488278
www.apostolosgrill.de

Für Leckerschmecker!

www.cafe-extrablatt.com

... zum Abfrühstücken –
unser großes Frühstücksbuffet

Montags bis samstags

08.30 - 12.00 Uhr € 5,95

Sonn- und feiertags

10.00 - 14.00 Uhr € 7,95



CAFE
extrablatt
Das gewisse Extra.

Wann?

Di-Sa 11.30-23.00 Uhr
 Sonn- und Feiertage
 12.30-23.00 Uhr

Lieferzeiten:

Di-Sa 12.00-22.45 Uhr
 Sonn- und Feiertage
 12.30-22.45 Uhr

Wie hinkommen?

Haltestelle: Hammerschmidtstr.
 Bus 382

Preisklasse: €€

China-Restaurant Löwenpark

Keinen Hunger auf billigen Chinafraß? Der Chefkoch, welcher bereits chinesische Spitzenpolitiker bekocht hat, ist jederzeit bereit, jeden kulinarischen Wunsch zu erfüllen. Neben dem Menü à la carte lockt



vor allem das chinesisches-mongolische Buffet mit diversen Leckereien. Die mongolischen Speisen werden dabei frisch auf dem Teppanyaki-Grill zubereitet.

Für das Abendbuffet ist eine Tischreservierung dringend empfohlen.

Wo?

China-Restaurant Löwenpark
 Westerholter Str. 135
 45894 Gelsenkirchen
 Tel.: 0209 389931018
www.loewenpark-ge.de

Wann?

Mo-Sa 11.30-15.00 Uhr und
 17.30-23.30 Uhr
 Sonn- und Feiertage
 11.30-23.30 Uhr
 (durchgehend)

Wie hinkommen?

Haltestelle: Ostring Bus 210

Preisklasse: €€€

Nudelland

Nudeln, Nudeln, nichts als Nudeln? Neeeee, im Nudelland gibt's auch noch andere Leckereien, wie beispielsweise Pizza! Geschmacklich sehr zu empfehlen bietet die Kette auch preislich eine Menge für's

kleine Portemonnaie. Wenn's am Ende des Monats also mal wieder finanziell knapp bei dir wird und du dann auch noch Muttis Essen leid wirst, bist du bei Nudelland bestens beraten.

Wo?

Nudelland
Maximilianstr. 15
45894 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 37251
www.nudelland.de

Wann?

Mo-Sa 11.30-23.00 Uhr
So 12.30-23.00 Uhr

Wie hinkommen?

Haltestelle: Gelsenkirchen-Buer
Rathaus z.B. Bus 380
S-Bahn 301, 302

Nice to know:

Der flächendeckende Lieferservice bringt's dir auch nach Hause.

Preisklasse: €€

**Preislisten jetzt
im Internet!**
(Flyer waren gestern)



Seit 20 Jahren in Buer

...Qualität hat einen Namen

Nudelland®

**Nudeln, Pizza, Salate,
Fisch, Fleisch, Snacks**

Lieferservice 0209/37251

oder per Fax 0209/37252
Gelsenkirchen-Buer • Maximilianstraße 15

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag: 11.30 - 23.00 Uhr
Sonntag + Feiertag: 12.30 - 23.00 Uhr

Lieferzeiten:

Mo - Fr: 12.00 - 14.30 Uhr u. 18.00 - 23.00 Uhr
Bestellannahmeschluss: 14.30 Uhr bzw. 22.30 Uhr
Sa/So/Feiertag durchgehend: 12.30 - 23.00 Uhr
Bestellannahmeschluss: 22.30 Uhr

**Nutzen Sie unser schnelles und zuverlässiges
Pizzataxi, auch per Online-Bestellung!**

www.nudelland.de





Sport ist nicht immer *Mord*

Basketball

Basketball hat in den letzten Jahren kräftig an Popularität gewonnen. Wo ihr den US-Sport ausüben könnt, erfahrt ihr hier.

Wer und Wo?

CSG GE-Bulmke
45881 Gelsenkirchen
www.csg-bulmke.de

Wann und Wo findet das Training statt?

Ist dem Trainingskalender auf der Homepage zu entnehmen.

Wer und Wo?

Citybasket Gelsenkirchen e. V.
Herr Ulrich Albrecht
Fersenbruch 60 a
45833 Gelsenkirchen
Tel.: 0172 5287031
E-Mail: 40709@bboel.de
www.citybasket-gelsenkirchen.de

Wie hinkommen?

Haltestelle: Jahnplatz Bus 383



Fechten

Fechten ist die typische Duell-Kampfsportart. Auch wenn man mit dem Degen, dem Säbel oder dem Florett dem Gegner kein Auge mehr aussticht, kann die Sportart dennoch viel Spaß bringen.

Wer und wo?

TV Horst-Emscher 1892 e. V.
Herr Martin Jansen
Sutumerfeldstr. 26
45899 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 587474

Wie hinkommen?

Haltestelle: Adlerstr.
S-Bahn 301



Motorsport

Bist du der neue Sebastian Vettel? Womöglich - doch bevor du beim Rasen im öffentlichen Straßenverkehr Leben und Führerschein lässt, komm doch lieber zu einem professionellen Training. Hier lernst du, wie es richtig geht - und vor allem: Es ist sicher!!

Wer und Wo?

Polizeisportverein
Gelsenkirchen e. V.
Herr Klaus-Peter Reimer
Pfefferackerstr. 9
45894 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 30118
Tel.: 0172 2306487
FAX: 0209 376881
www.psv-gelsenkirchen.de
E-Mail:
motorsport@psv-gelsenkirchen.de

Wie hinkommen?

Haltestelle: Pfefferackerstr.
Bus 247

Eishockey

Eishockey, ist DIE Kultsportart in Kanada und einigen Regionen der USA. Wenn man Eishockey beschreiben müsste, würde man es sicherlich als Mischung zwischen Rugby und Eiskunstlauf bezeich-

nen. Auf jeden Fall lohnt es sich, Eishockey mal auszuprobieren, auch wenn der Sport im Ruhrgebiet noch nicht so etabliert ist.

Wer und Wo?

Eis-Hockey-Club (EHC)
GE 2000 e. V.
Geschäftsführer Matthias Begel
Schaffrathstr. 48
45897 Gelsenkirchen
Tel.: 01512 2980997
www.ehc-gelsenkirchen.de
E-Mail:
info@ehc-gelsenkirchen.de

Wie hinkommen?

Haltestelle: Schaffrathstr. Bus 396



Trampolin

Du glaubst Trampolinspringen sei nur was für kleine Kinder? Dann solltest du dich beim Probetraining eines besseren belehren lassen. Die Sportart trainiert nicht nur

deinen ganzen Körper, auch Koordination und Köpfchen sind gefragt. Einen Versuch ist es doch wert, oder?

Wer und Wo?

TV Westfalia 1884 Buer e. V.
-Geschäftsstelle-
Beckeradsdelle 78 d
45897 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 3890040
FAX: 0209 3890041
www.tv-westfalia-buer.de

Wie hinkommen?

Haltestelle: Bergmannsheil
S-Bahn 302

Tauchen

Tauchen mitten im Ruhrgebiet, geht das überhaupt? Ja! Im Hallenbad wird regelmäßig trainiert und im Sommer geht es dann ab zu umliegenden Seen. Hier kannst du auch einen Tauchschein machen, der es dir ermöglicht überall deiner neuen Lieblingssportart nachzugehen.

Wer und Wo?

Tauchsport-Club
Poseidon GE e. V.
Frau Monika Goletzko
Surkampstr. 86
45891 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 7901171
www.tsc-poseidon.de
E-Mail: monigo@gmx.de

Wie hinkommen?

Haltestelle:
Am Fettingkotten Bus 380



gut & sicher wohnen in Gelsenkirchen

Praktikumsplatz?



WBG-Horst
Wohnungsbau-
genossenschaft
Horst eG

☎ 0209 55548



Genossenschaftliches
Wohnen in Gelsenkirchen
und Wattenscheid eG

☎ 0209 82190

**DIE WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN**



GELSENKIRCHEN



BAUVEREIN

Bauverein
Gelsenkirchen eG

☎ 0209 82285

GSB
von 1898 eG

Genossenschaftlicher
Schalker
Bauverein eG

☎ 0209 85181

Fragt uns!

www.gut-wohnen-in-gelsenkirchen.de

I Like To Move It, Move It

Tipp: Checkt vor eurem Besuch die Internetseite des jeweiligen Clubs! Oftmals stehen besondere und coole Events an, die ihr auf gar keinen Fall verpassen dürft!

Häufig wird euer Geldbeutel sogar durch Rabattaktionen geschont!

V danceclub

Das etwas andere Diskoerlebnis in Gelsenkirchen-Hessler:

Von außen eine unscheinbare Fabrik, von innen aber das reinste Diskoparadies. Zwischen wandhohen Bücherregalen, altertümlichen Gemälden und unter funkelnden Kronleuchtern kannst du ausgelassen bis in die frühen Morgenstunden tanzen.

Wo?

V danceclub
Grothusstr. 42
Alter Schlachthof
45883 Gelsenkirchen
www.v-danceclub.de

Wann?

Fr+Sa, je nach Event zu verschiedenen Zeiten geöffnet

Wie hinkommen?

Haltestelle: Lockhofstr. Bus CE56,
Lerckenshof Bus 383

Nice to know:

Bei den regelmäßig wechselnden Mottoparties lohnt sich ein Blick in das Veranstaltungsprogramm auf der Website, um über die aktuellsten Parties auf dem Laufenden zu sein z.B. neue Partyreihe „Gelsenkirchener Bar rockt“ mit Theken-show á la „Coyote ugly“ oder den Diskofox-Kursen am Sonntag.

Ausserdem: Auch wenn ihr noch nicht volljährig seid, habt ihr die Chance am Partyleben teilzunehmen. Gegen Vorlage einer Einverständniserklärung eurer Eltern (Formular kann auf der Website heruntergeladen werden) könnt ihr euch auch ab 16 Jahren schon in die feiernde Menge stürzen.

Kontrovers Club

Die an der Ringstraße eher versteckt gelegene Disko ist in Wahrheit eine schräge, kleine und beliebte Location für alle Tanzwütigen. Nicht nur allein die top moderne Innenausstattung mit ihrer gemütlichen Loungeecke, sondern auch die verrückten Ideen des Besitzers zu speziellen Events machen deinen Diskoabend einmalig.

Wo?

Kontrovers Club
Ringstr. 93
45879 Gelsenkirchen
www.kontrovers-club.de

Wann?

Fr+Sa, je nach Event zu verschiedenen Zeiten geöffnet

Wie hinkommen?

Haltestelle: Grillo-Gymnasium Bus
340, 381, 382, 383, 385

Schacht 9

Karibik-Feeling zwischen Veltins Arena und dem Kinopolis Kino. Glaubst du uns nicht? Überzeug dich selbst – im Schacht 9 findest du eine imposante Außenanlage mit Strand, Pool und Palmen. Ausgepowert von wilden Tanzmoves im Partyraum kannst du in einem Liegestuhl einen exotischen Cocktail genießen und wieder Kraft für die nächste Tanzrunde tanken.

WEIBER FASTNACHT
20-24 Uhr: 50%
MAN - STRIP
MARKED MEN
KONTROVERS CLUB

Karnaval SAMSTAG
ab 21 Uhr
Für die ersten 100 verkleideten Jucken 25€ Eintritt * Getränke frei!
KONTROVERS CLUB

Reservierung unter: 0163/9163752

Wo?

Schacht 9
 Willy-Brandt-Allee 55
 45891 Gelsenkirchen
www.schacht9.de

Wann?

Fr+Sa, je nach Event zu verschiedenen Zeiten geöffnet

Wie hinkommen?

Haltestelle: Sport-Paradies Bus 380, 381

Alte Hütte

Schon Generationen von Partylöwen haben sich hier die Nächte um die Ohren geschlagen. Die Alte Hütte sorgt jedes Wochenende für einen regen Ansturm, denn auch Jugendliche ab 16 Jahren können hier einen unvergesslichen und wilden Abend erleben.

Hier kannst du deine Zeit nicht nur auf der Tanzfläche verbringen, sondern auch in gemütlicher Runde mit deinen Freunden am Tisch sitzen und dich unterhalten.

SCHACHT 9
 DER CLUB + BEACH-LOUNGE

DON'T MISS IT!

ONLINE alles Infos zu den Veranstaltungen!
Fr., Sa. und vor Feiertagen ab 21 Uhr!

SCHACHT NACHT
 HOUSE • ELEKTRO • R'n'B

SICHER DIR DIE GRUBENTALER!
 5 EUR = 7 Freisetränke
 7 EUR = 10 Freisetränke
 10 EUR = 14 Freisetränke

EINLASS AB 21:00 UHR
 FÜR ALLE FRÜHAUFSTEHER: BIS 23 UHR FREIER EINTRITT
JEDEN FREITAG
 RUSSER BEI SONDERVERANSTALTUNGEN!

Schacht9 www.schacht9.de

Willy-Brandt-Allee 55 | 45891 Gelsenkirchen

Wo?

Alte Hütte
Middelicher Str. 187
45892 Gelsenkirchen
www.alte-huette.de

In der Alten Hütten muss niemand mit leerem Magen tanzen, da ein Italiener mit verschiedenen Pizzen und leckeren Pastagerichten für euer Wohlergehen sorgt.

Wann?

Sommerzeit (Ende März-Ende Oktober):
Fr+Sa sowie vor Feiertagen
19.00-6.00 Uhr
Winterzeit (Halloween-Ende März):
Fr+Sa sowie vor Feiertagen
18.00-6.00 Uhr

Wie hinkommen?

Haltestelle: Am Markt Bus 381

Nice to know:

Auch 16 – Jährigen wird der Einlass gewährt. Bitte klärt aber im Vorfeld, an welche „Spielregeln“ ihr euch dann halten müsst!



Spieglein, Spieglein...

So bekommst auch du samtig, weiche Haut:

Hier verraten wir dir die Insider –
Tipps für einen strahlenden Teint.

Das wichtigste ist, bevor du ein
Produkt für deine Haut kaufst, dass
du deinen persönlichen Hauttyp
kennen musst. Keine Sorge, das
ist ganz leicht:

Wasche dein Gesicht mit einem
milden Reinigungsprodukt, creme
dich danach allerdings nicht ein!
Überprüfe nach einiger Zeit deine
Haut. Stellst du fest, dass deine
Haut spannt, gehört sie der Ka-
tegorie trockene Haut an. Glänzt
dein Gesicht, solltest du dich eher
für Produkte gegen fettende Haut
entscheiden.

Hauttyp 1: Normale Haut

Pflege tipps: Denke immer dar-
an, deine Haut sanft zu reinigen,
ansonsten förderst du unnötig
die Talkproduktion. Feuchtigkeits-
cremes mit UV-Schutz sind ein Muss,
um deine Haut vor freien Radikalen
zu schützen.

Wöchentliche Peelings sorgen für
einen frischen Teint.

Hauttyp 2: Trockene Haut

Pflege tipps: Hier empfiehlt es sich
vor allem rückfettende Reinigungs-
produkte zu benutzen, die vor dem
Austrocknen der Haut schützen.
Reichhaltige Cremes reduzieren
das Spannungsgefühl und vermei-
den die Schuppchenbildung deiner
Haut.

Hauttyp 3: Fettige Haut

Pflege tipps: Fettige Haut sollte,
wenn möglich nur mit für diesen
Hauttyp ausgewiesenen Produk-
ten behandelt werden, um große
und sichtbare Poren zu vermeiden.
Haltet am besten auch Ausschau
nach Produkten mit mattierenden
Effekten, um unschöne, glänzende
Stellen zu kaschieren.

Tipp 1) Hoffe nicht nach der ersten
Anwendung auf sofort eintretende
Hilfe für dein Hautproblem. Deine
Haut muss sich auch erst mal dar-
an gewöhnen.

Tipp 2) Zu viel kann manchmal
schon zu viel sein. Verzichte an
einem Tag mal auf deine ausführli-
che Pflege.

Tipp 3) Bleib deiner Pflege treu
und experimentiere nicht zu viel

mit den neuesten und unterschiedlichsten Produkten.

Tipp 4) Verwende unterschiedliche Pflegeprodukte tagsüber und nachts. Da deine Haut am Tag mit aggressiven Umwelteinflüssen zu kämpfen hat, braucht sie eine intensive Pflege, am besten sogar mit einem Lichtschutzfaktor. Nachts erholt und regeneriert sich deine Haut. Dies kann aber nur funktionieren, wenn du dich vor dem Schlafengehen gründlich abschminkst und eine beruhigende Creme benutzt.

So erreichst du deinen Traumbody:

Flach und durchtrainiert – es wird auch dir gelingen!

Bauch

Tipp 1) Es führt kein Weg dran vorbei – Sport und eine gesunde Ernährung sind das A und O, um ein überwältigendes Ergebnis erreichen zu können. Selbst während des Unterrichts kannst du deine Bauchmuskeln anspannen, 20 Sekunden halten und dann locker lassen, sodass du bald das Resultat spüren wirst.

Tipp 2) Gute Nachricht, Mädels! Es muss doch nicht immer Sport oder Diät sein. Neu entwickelte Cremes verhelfen dir zu einem straffen Bauch. Verschiedene Produkte versprechen wirksame Erfolge, die bereits nach wenigen Wochen sichtbar sind.

Tipp 3) Verzichte auf Zwischendurchsnacks wie Schokolade oder Chips, auch wenn es schwerfällt. Auch alkoholische und süße Getränke sollten gemieden werden. Greife stattdessen mal zu entwässernden Tees.

Beine/Po

Tipp 1) Lass dich doch mal von deinem / deiner Liebstem / Liebsten massieren, denn das fördert die Durchblutung und reduziert unschöne Cellulite. Hierbei empfiehlt sich vor allem das Durchkneten und Zupfen der Haut.

Tipp 2) Natürlich gibt es auch gegen diese Dellen etwas aus dem Drogeriemarkt. Cellulitecremes bekämpfen sogar schon nachts nervende Orangenhaut und sorgen für eine streichelzarte Oberfläche.

Tipp 3) Leichte Sportübungen wie Kniebeugen, Joggen auf der Stel-

le oder Po anspannen, formen die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln und schenken dir mit der Zeit eine traumhafte Silhouette.

Wie man(n) sich richtig pflegen sollte:

Auch die Herren der Schöpfung sollten gewisse Dinge bei ihrer täglichen Gesichtspflege beachten.

Hier ein paar Tipps:

Tipp 1) Die Gesichtshaut der Männer kann genauso wie die der Frauen bei jedem anders ausfal-

len. Generell sollte aber das tägliche Eincremen der Haut Pflicht sein und die wichtige Augenpartie dabei nicht vergessen werden, ansonsten droht Faltengefahr!

Tipp 2) Fettige Haut sollte aber lieber nur mit ölfreien Lotionen, Fluids und Gels in Berührung kommen, um die unnötige Talgproduktion nicht auch noch zu fördern.

Tipp 3) Bei eher trockener Haut und vor allem im Winter sind reichhaltige Produkte ein Muss!

Rasur:

Auch die Rasiermethode sollte auf die persönliche Beschaffenheit der Haut abgestimmt sein. Ansonsten kann es leicht schief gehen und sogar schmerzhaft enden.

Hier ein paar Tipps:

Tipp 1) Vor der Rasur das Gesicht unbedingt mit viel warmen Wasser anfeuchten. Dadurch quellen die Barthaare auf und sind somit von der Klinge leichter zu erfassen.

Tipp 2) Trockenrasur: Diese Methode ist vor allem für entzündete Haut oder bei Akne geeignet, da sie einfach sanfter ist. Kleiner



SUPER CUT

15,90 €
Haarschnitt
Wir schneiden ... Du föhnst

34,90 €
Super Color
Night!
Farbe und Schnitt

48,90 €
Super Color
deluxe!
Farbe, Strähnen,
Tönung... alles
was Du willst
...und Schnitt

Kurzes/mittel-
langes Haar.

Bahnhofs-Center · Bahnhofsvorplatz 5
Gelsenkirchen · Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9:30-20 Uhr, Sa 9-18 Uhr
Ohne Anmeldung · www.supercut.de

Gutschein.....€ 3,-

Nur ein Gutschein p.P. und Dienstleistung einlösbar.
Keine Barzahlung. Gültig bis 28.02.11.

Extratipp: Verwendet immer Pre- und Aftershaveprodukte vom Dermatologen oder aus der Apotheke und desinfiziert eure Scherköpfe!

Tipp 3) Nassrasur: Sollten dabei Hautreizungen auftreten, kann dieses mehrere Ursachen haben. Zum einen kann die falsche Kosmetik daran Schuld sein oder ihr habt generell empfindliche Haut. Dann würde es sich empfehlen, auf Trockenrasur umzustellen, denn bei der Nassrasur wird die obere Hautschicht mit abgeschabt und das reizt!

Tipp 4) Schaum- und Pflegeprodukte für empfindliche Haut beugen Reizungen vor. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass diese keine Parfüm- oder Konservierungsstoffe enthalten.

Tipp 5) Nach dem Rasieren beruhigen Pflegeprodukte mit Aloe Vera und Allantoin nutzen.

Also Jungs, auch ihr solltet euch ein paar Gedanken machen und nicht versuchen, so schnell es geht aus dem Bad rauszukommen. Die Frauenwelt wirds euch danken! ;)





Ratgeber Führerschein

You drive me crazy

Du hast keine Lust mehr, die ganze Zeit beim Fahren auf Mama und Papa angewiesen zu sein?

Du willst endlich mobil und mit deinen Kollegen und Freundinnen im Rausch der Geschwindigkeit sein?

Dann ist es Zeit, dass du mit deinem Führerschein anfängst!!!

Mit welchen Tricks du die Theorieprüfung auf jeden Fall bestehst, verraten wir dir in dieser Rubrik.

So bestehst du garantiert die Theorie:

1. Lernen mit Bögen:

Den Klassiker und zugleich auch den Schrecken aller Fahrschüler gibt es in jeder Fahrschule. Einfach hinsetzen, die Bögen mit einem Bleistift ausfüllen, kontrollieren, ausradieren und wieder neu lernen. Nach einer gewissen Zeit hängen einem die Bögen zwar zum Halse raus, aber man kann sich sicher sein, die Theorieprüfung zu bestehen.

2. Lernen mit „Theo“:

Auf Anfrage gibt es in einigen Fahrschulen mittlerweile auch die moderne Art seine Bögen zu pauken, den „Theo“. „Theo“ ist ein kleiner Taschencomputer, mit dem man alle Fragen mehrmals beantworten muss. Die Fahrschule kann am „Theo“ ganz genau ablesen, wie viele Fragen man schon beantwortet hat und ob man reif für die Theorieprüfung ist.

Der kleine Pocketrechner lässt den Besitzer systematisch alle Fragen nach Art durcharbeiten oder simuliert Prüfungen und zeigt dadurch den eigenen Lernfortschritt auf.

„Theo“ passt in jede Tasche und du kannst ihn überall hin mitnehmen. Das Beste am „Theo“: Falls du laut „Theo“ fit für die Prüfung bist, sie aber dennoch nicht bestehst, zahlt der Hersteller dir die Gebühren für eine erneute Theorieprüfung.

3. Applikationen für dein Handy:

Womit kann man wohl besser lernen, als mit dem eigenen Handy? Wir haben es immer dabei und können daher überall lernen. Unser Favorit ist „iFahrschule“ für das Apple iPhone, sowie den iPod

Touch. Erhältlich für 12 Euro im AppStore bereitet euch der Trainer auf Führerscheine aller Art vor. Für alle anderen Handys empfehlen wir „Fahrschool Mobil“. Das mit dem Deutschen Multimedia Preis prämierte Programm gibt es bereits für schon 5 Euro auf www.fahrschool.com. Eine Demoversion ist ebenfalls vorhanden!

4. Online pauken:

Zwischen Bögen und „Theo“ gibt es noch die Möglichkeit, seine Bögen online oder per Software zu lernen. Das klappt zum Beispiel als ADAC-Mitglied unter: www.adacdrive.de oder unter: www.aral.de

Auf diesen Seiten könnt ihr euch anmelden und mit eurem Konto eure "Bögen lernen". Ihr könnt hier sowohl alle Fragen nach Sachgebiet abarbeiten oder euch in die virtuelle Prüfung begeben.



**Mein Finanzberater von Anfang an:
die Sparkasse Gelsenkirchen.**

Testen Sie uns mit dem  Finanz-Check.

 **Sparkasse
Gelsenkirchen**

Aller Anfang ist nicht schwer - mit der richtigen Beratung. Wir checken gemeinsam Ihre Finanzen und planen dann Ihre finanzielle Zukunft mit dem Sparkassen-Finanzkonzept. Ihr Sparkassen-Berater regelt alles perfekt für Sie vom Girokonto über die Kreditkarte bis zur Altersvorsorge - ganz individuell und flexibel. Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-gelsenkirchen.de.
Wenn's um Geld geht - Sparkasse Gelsenkirchen.

Mit dem VRRmobil... wann und wohin du willst!

Der öffentliche Nahverkehr ist für viele Jugendliche und junge Erwachsene die einzige Möglichkeit, um flexibel zu sein: (noch) kein Führerschein, Auto und Sprit zu teuer, Fahrrad zu langsam und unbequem. Der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) tut jedoch gemeinsam mit über 30 Verkehrsunternehmen so einiges, um dich überall hinzubringen wann und wohin du willst.

Speziell für Azubis, Praktikanten und Volontäre gibt es ein eigenes VRR-Aboticket: das YoungTicket-PLUS! Mit diesem Ticket kannst du im ausgewählten Geltungsbereich beliebig oft und so lange du willst alle Verkehrsmittel nutzen, vom Bus über die U- und S-Bahnen bis hin zum Regionalexpress. Unter der Woche ab 19 Uhr, an Feiertagen und Wochenenden ganztägig, kann eine weitere Person auf deinem Ticket mitfahren– und das im gesamten VRR-Gebiet!

Für alle, die gerne die Nacht zum Tag machen, gibt es den Nacht-Express. Am Wochenende und

vor Feiertagen bringen dich 13 Bahn- und über 100 Buslinien nahezu die ganze Nacht über sicher zur Partylocation und wieder nach Hause. Im 60-Minuten-Takt verbindet das NachtExpress-Netz alle großen Bahnhöfe im VRR-Gebiet, die Buslinien fahren von dort in die Stadtteile.

Willst du dich über eine Verbindung informieren, findest du unter www.vrr.de die elektronische Fahrplanauskunft. Für alle Ziele und Zeiten erhältst du hier die optimale Fahrtmöglichkeit, aktuelle Meldungen über Verspätungen gibt's live dazu. Natürlich findest du hier auch alle wichtigen Informationen über das YoungTicketPLUS und den NachtExpress!

Einfach mal reinklicken: www.vrr.de





Dein Style, dein Ticket.

Du bist jung und machst dein Ding. Also, worauf wartest du? Hol dir dein YoungTicketPLUS und nix wie los mit Bus und Bahn.

Mehr Infos unter www.vrr.de





Jugendtreffs

Let's chill together

Wo kann man in Gelsenkirchen neue Leute kennen lernen, Spaß haben oder einfach nur chillen? Hier findet ihr in kurzer Vorstellung drei Treffs für Jugendliche in den verschiedensten Ecken von Gelsenkirchen. Bestimmt ist auch was für dich dabei!!!!

Kinder- und Jugend-Kultur-Zentrum Spunk

Das Kinder- und Jugend-Kultur-Zentrum Spunk wurde im Frühjahr 2006 vom Verein zur Förderung der Kinder- und Jugendarbeit GE-Ückendorf e.V. eröffnet. Das Spunk selbst gibt es schon länger und war zuvor eine reine Kultureinrichtung.

Die Idee zur Eröffnung war die Einrichtung eines Treffpunktes für Kinder und Jugendliche und ging von den „Jusos“ (junge Menschen in der SPD) und den Falken aus. Das Programm im Spunk wird zum großen Teil durch Eigeninitiative junger Leute in Angriff genommen. So entstanden mit der Zeit Rollenspielgruppen, Konzertveranstaltungen und Seminare. Auch heute noch können junge Leute mit eige-

nen Ideen das Spunk-Programm mitgestalten.

Die Arbeit mit jungen Leuten spielt seit Anfang an ebenso eine wichtige Rolle: Gruppenstunden, Nachhilfeangebote, Ausflüge, Ferienfreizeiten- und Programme sind große Bestandteile der Arbeit.

Neben Praktika ermöglicht das Spunk auch die Durchführung eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ).

Wo?

Kinder- und Jugend-Kultur-Zentrum Spunk
Festweg 21
45886 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 3198258
www.spunk-ge.de

Wer (steckt dahinter)?

Sebastian Kolkau
sebastian@spunk-ge.de

Wann?

Mo-Fr 14.00-20.00 Uhr
Sa-So 11.00-16.00 Uhr
Genauere Termine für Konzerte, Hausaufgabenhilfe, Musikworkshops, etc. entnehmen ihr am besten der Homepage.

Für wen?

6-20 Jahre
Rollenspielgruppe (Pen&Paper, LARP) ab 15 Jahren

Kulturveranstaltungen ab 16 Jahren
Alternatives Café ab 15 Jahren

Wie hinkommen?

Haltestelle: Kettlerstr. Bus 383
Ückendorfer Platz S-Bahn 302

Jugendzentrum Tossehof

Habt ihr Spaß an Musik und Kunst? Dann ist das Angebot vom Jugendzentrum in der Plutostraße wahrscheinlich genau das Richtige für euch.

Beteiligt euch an Graffiti-Projekten, Break Dance- und Hip Hop Street-Dance Kursen oder besucht eins der zahlreichen Musikkonzerte. Darüber hinaus werden auch professionelle Karrieretrainings angeboten. Erfahrt, wie ihr euch bei eurem nächsten Vorstellungsgespräch am besten verkaufen könnt...

Wo?

Jugendzentrum Tossehof
Plutostr. 89
45888 Gelsenkirchen

Wer (steckt dahinter)?

Verena Holle und Uwe Günther
jz.pluto@gelsenkirchen.de

Wann?

Mo-Do 14.30-21.00 Uhr
Fr 15.00-21.00 Uhr

Für wen?

alle Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Wie hinkommen?

Haltestelle: Kopernikusstr.
Bus 385

C@fe-42

Die Devise des C@fe-42 lautet: ihr könnt kommen und gehen, wann ihr wollt.

Doch warum gehen, wenn das gebotene Programm für jeden Geschmack etwas bietet?

Ihr könnt hier Spielen, Quatschen, Abhängen, Billard, Tischtennis, Air-Hockey, Kicker, 8-Mann-Kicker, Internet und und und....

Das C@fé-42 gibt es seit dem Jahr 2000, Konzerte werden regelmäßig seit 2002 veranstaltet. Wann genau erfahrt ihr auf der Webseite.

Besonders unterhaltsam ist das regelmäßig veranstaltete „Battle Of Bands!“.

Mehr darüber erfahrt ihr im Interview mit Organisator Michael Meyer....

Wo?

C@fe-42
im Bodelschwingh-Haus
Bergstr. 9
45897 Gelsenkirchen
www.cafe-42.de

Wer (steckt dahinter)?

Michael Meyer
info@cafe-42.de

Wann?

Termine für Konzerte, Spielecafé, Kochkurse etc. findet ihr online unter www.cafe-42.de

Für wen?

13-17-Jährige für die wöchentlichen Treffs
Zu den Konzerten und Spielecafés kann jeder kommen, der Spaß an guter Musik bzw. an Gesellschaftsspielen hat!

Wie hinkommen?

Haltestelle: Emil-Zimmermann-Allee
S-Bahn 301

Interview mit Michael Meyer zum „Battle of Bands“:

1) Was ist „Battle of Bands“?

Der „Battle of Bands“ ist ein Wettkampf zwischen drei Bands pro Abend, bestehend aus insgesamt drei Vorrunden und einem Finale. Der Gewinner der jeweiligen Vorrunde zieht ins Finale ein.

Also:

3 Abende-9 Bands-1 Finale-1 Sieger!

Diese Bands treten nacheinander für je 30 Minuten auf, dabei läuft im Hintergrund ein Countdown mit. Ist der Countdown bei null angekommen ist der Auftritt beendet, egal ob mitten im Song oder nicht.

Hinzu kommt, dass wir vor dem ersten Battle-Teilnehmer pro Abend einen sogenannten Opener auftreten lassen, der das Eis brechen soll. Meist sind das Singer/Songwriter.

Des Weiteren tritt nach dem Dritten Battle-Teilnehmer ein Headliner auf. Dieser spielt während der Abstimmung und Auszählung.

2) Seit wann veranstaltest du diese Battles?

Der erste Battle fand 2007 statt, die Ausschreibung dazu im Herbst/ Winter 2006.

Die ersten Vorbereitungen haben im Sommer 2006 begonnen.

3) Wer kam auf die Idee und wie?

Auf die Idee kam mehr oder weniger das Technikteam des C@fe-42.

Wir wollten in unseren Räumlichkeiten Konzerte veranstalten, hatten aber mit den ersten Veranstaltungen nicht das erreicht, was wir uns vorgestellt hatten. Wir suchten nach einer Lösung und irgendwer erwähnte „Emergenza“, kurz darauf fiel uns das 1985`er Album der Toten Hosen ein „The Battle of the Bands“. Wir nahmen die „the`s“ weg und fertig war der Titel.

4) Wann finden sie statt, in welchen Abständen, wann 2011?

Der Battle findet immer im Frühjahr statt, einmal im Jahr. In der Regel zwischen Januar und Mai. In 2011 sehen die Termine wie folgt aus:

29.01.2011 Battle I

26.02.2011 Battle II

26.03.2011 Battle III

30.04.2011 Finale

5) Gibt es einen Preis?

Es gibt immer einen Geldpreis zu gewinnen, die Höhe richtet sich nach den Umsätzen bei den vier Konzerten. In der Regel zwischen 300 und 500 Euro.

In den letzten Jahren konnte man zusätzlich einen „Slot“ auf dem Beckhausener Open Air gewinnen. Dies ist 2011 leider nicht der Fall, da es 2011 kein Open Air geben wird, erst 2012 wieder.

6) Welche Bands sind denn schon angetreten?

UI, das sind viele.

Also 2007 waren das: Depended – Pro Blunder – Unprepared – Last Exit – playSPmode

Gewonnen haben damals:

Depended und Last Exit (damals zwei Sieger wegen Stimmen Gleichheit im Finale)

2008: Liquid Jam – Diabolic Danceclub – Sister Dew – Rake`s Progress – Heavenfall – Disruptive Minds – LOM – Mid Air

Gewonnen haben: Heavenfall

2009: Carangg – YEAHBUTNOW! – Gravity Rail – Brisk – Orphans of Rock – IchUndDieZwei – Animals Crossing – Brasch – Human Instinct
Gewonnen haben: Gravity Rail

2010: Johray on the Fence – Wretched – The Bumblebee Massacre – Elefant Broad Tree – No Inner Limits – A Tale of Amity – Tauchsport – Ben Fortune – Mindreader
Gewonnen haben: Tauchsport

7) Wie wird der Sieger ermittelt?

Jeder Anwesende pro Abend hat zwei Stimmen, diese beiden Stimmen muss er auf zwei verschiedene Bands verteilen. Man kann nicht nur eine Stimme abgeben oder beide Stimmen für eine Band. Man muss zwei verschiedene Bands

wählen. So wird verhindert, dass die Band gewinnt, die am meisten Fans mitbringt.

8) Was muss man tun, um selber mitzumachen?

Musik und sich bewerben ;-)

Spaß beiseite, wobei eigentlich stimmt das.

Auf unserer myspace-Seite, www.myspace.com/cafe42, gibt es immer, wenn die Zeit der Ausschreibung beginnt



>Nachhilfe.de im studienkreis

=> **Einzelförderung
in Kleinstgruppen**

=> **Alle Fächer,
alle Schulen**

**Erfahrung und Qualität
machen den Unterschied!**

Studienkreis Buer · Hochstr. 18a · Tel. 39 99 31
Studienkreis GE-City · Bahnhofstr. 10 · Tel. 1 48 64 64
Beratung: Mo.-Fr. 13.30-17.30 Uhr u. n. Vereinbarung

**GUTES ZEUGNIS,
GUTE CHANCEN!**

CALL FONE

...die Nachhilfe-Profis!

(01.10.-11.11.=42 Tage) einen Blog in dem alles beschrieben wird. Wie man sich bewirbt, was wir erwarten und was die Bands erwartet.



		9	7		2	6	
	6			4			
5			6	2			7
		5		4	8	3	1
6	2		3		1	9	
3			9				8
1	9					6	3
7		6	4		3		
8	4	3		6			2

leicht

			3			5	
				9			
	9	2					
9	6			1			7 4
					8	6	1
3					7		2
		7		8		1	
		5				4	
1				6			3

mittel

	7			6		9	5	
5			2					3
	6		1		8			
4	8			1				7
3						5	2	
				9				
1								
					6	7		4
		5					6	9

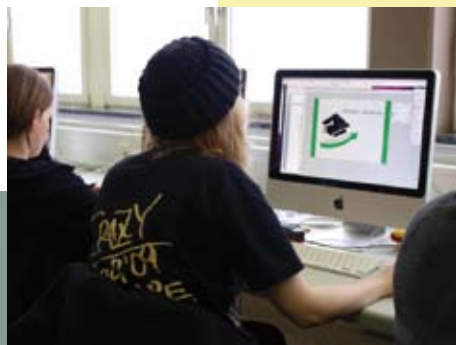
schwer





**Berufskolleg für Technik und Gestaltung
der Stadt Gelsenkirchen**

- Bautechnik
- Elektrotechnik
- Gestaltung
- Informatik
- Kfz-Technik
- Metalltechnik



Die Begleitung in Beruf und Studium

Kontakt:

Overwegstraße 63
45881 Gelsenkirchen
Telefon 0209 45031-0
Goldbergstraße 58
45894 Gelsenkirchen
Telefon 0209 45092-0
mail: berufskolleg@btg-ge.de
www.btg-ge.de

Impressum

Herausgeberin

B3-Beyrow Business Beratung,
Gelsenkirchen

Auflage 5.000

Stand: Dezember 2010

Texte / Redaktion

Charlotte Bergmann, Jeremy Brauer, Lisa
Gaudian, Julia Roth, Johannes Ruperper,
Katharina Vetter
(Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium
Gelsenkirchen)

Alle Informationen wurden von den Autorinnen und Autoren sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Gewähr übernommen werden. Eine Haftung der Herausgeberin für falsche Angaben ist ausgeschlossen.

Jutta Beyrow, Stefanie Salewski
(B3-Beyrow Business Beratung)

Die Umsetzung des Projektes und die Erstellung des Freizeitmagazins erfolgte im Rahmen des Programms „STÄRKEN VOR ORT“, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie dem Europäischen Sozialfonds für Deutschland und der Stadt Gelsenkirchen.

Bildnachweis

Jeremy Brauer
Wolfgang Helm
Massimo Finizio
Master Sgt. Lono Kollars
Axel Schudy

Layout

Sarah Hohn, Nadine Natrup, Vanessa
Natrup, Nadine Schindler, Bianca Wessel,
Bernd Vollmer (Berufskolleg für Technik
und Gestaltung der Stadt Gelsenkirchen)



BEYROW BUSINESS BERATUNG
FÜR GRÜNDUNG-WACHSTUM-QUALIFIZIERUNG



**Berufskolleg
für Technik und Gestaltung**
der Stadt Gelsenkirchen



STÄRKEN



ist ein
Programm von



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

gefördert aus
Mitteln des



TEAM
Jugendförderung
Stadt Gelsenkirchen



