

## Herbstauftakt in Uerdingen – Am 29. September, von 11 bis 18 Uhr.

Ende September wird in Uerdingen gefeiert. Der Uerdinger Kaufmannsbund präsentiert auf dem „Alten Marktplatz“ und in der Fußgängerzone Ober- und Niederstraße, von 11 bis 18 Uhr, ein Herbstfest für die ganze Familie.

Zentrum ist die Bühne auf dem Marktplatz am Rathaus. Dort wechseln sich Live-Musik, Talks und Show-Acts ab. Die Band heißt in diesem Jahr Akustik Thing. Ihre Musik geht in die Ohren und in die Beine. Das Repertoire ist riesig – Oldies und aktuelle Titel, rockig präsentiert. Wieder mit dabei, die bei Events des Kaufmannsbundes schon traditionelle „Uerdinger-Schaufenster-Präsentation“. Mit kleinen Talkrunden werden Uerdinger Fachgeschäfte und Vereine vorgestellt. Um 14:30 und um 15:30 Uhr heißt es „Bühne frei“ für die

große Uerdinger Fashion-Show. Unter der Headline „Von Uerdinger für Uerdinger“ präsentieren verschiedene Fachgeschäfte u.a. die neuesten Trends aus Herbst und Winter. Die neueste Mode für jedes Alter und jede Figur werden gezeigt von „echten“ Uerdingerinnen.

Ein Tipp für Sie aus der „Hallo Uerdinger“-Redaktion: Da das Uerdinger Herbstfest auch eine Menge kulinarischer Köstlichkeiten bereithält, sollten Sie an diesem Sonntag einfach ihre Küche abschließen und sich während des Festes verwöhnen lassen. Von der rustikalen Currywurst mit Pommes, über Flamm- und Zwiebelkuchen, bis hin zu italienischen Delikatessen. Dazu ein kühles Getränk im großen Biergarten – und das Uerdinger Herbstfest ist zum Genießen freigegeben. Und wer seine Herbst-Deko den neuesten Trends anpassen möchte, kommt ebenfalls voll auf seine Kosten. Viele Stände und Attraktionen runden das Angebot ab: Z.B. ein Kunstschmied, der sein Handwerk live und in Farbe zeigen wird und z.B. Tipps für die individuelle Fitness & Gesundheit von Mensch und Tier.

Das Prädikat „familien-tauglich“ hat der Uerdinger Kaufmannsbund auch in diesem Jahr für sein Herbstfest verdient. Das beweisen u.a. folgende Angebote: ein Kinderkarussell und eine aufregende Kutsch-

fahrt durch Uerdingen. Und die Kids können sogar selbst zum Erfolg des Herbstfestes 2013 beitragen, in dem sie beim Kindertrödelmarkt auf der Oberstraße mitmachen. Alles ist zum Trödeln freigegeben, ausser Kleidung. Anmeldungen sind noch möglich, bei Ulrich Lohmar, Telefon 02151/480449.

Auch an die Autofreaks haben die Organisatoren

gedacht. Im Rahmen des Herbstfestes werden die neuesten Modelle namhafter Autohersteller gezeigt. Das alles, und noch viel mehr gibt es zu sehen, zu hören, zu schmecken und zu erleben beim Uerdinger Herbstfest 2013, von 11 bis 18 Uhr. Stressfreies Einkaufen ist ebenfalls garantiert. Der verkaufsoffene Sonntag beginnt um 13 Uhr und endet um 18 Uhr.

## Spinning, Poledance und mehr! Die SPORTOASE macht mit beim Uerdinger Herbstfest

Das Uerdinger Herbstfest am 29. September bietet für jeden Geschmack etwas: auch für Freunde von Bewegung und Fitness. Denn die Uerdinger SPORTOASE von der Niederstraße 62 – 64 präsentiert sich mit einem eigenen Stand. Geboten werden zahlreiche Angebote, Über-

heißt „Bühne frei“ für die SPORTOASE. Dann präsentiert das SPORTOASE-Team eine Show mit Elementen aus Zumba, Pole-Dance und der Rückenschule auf der großen Veranstaltungsbühne auf dem historischen Marktplatz.

Im Anschluss an die Bühnen-Vorführungen können



raschungen und Attraktionen und natürlich ein Sportangebot zum Mitmachen. Unter fachlicher Anleitung können Interessierte das so genannte Spinning kostenlos ausprobieren. Dabei geht ums Radeln auf fest installierten Fitness-Rädern – eine Sportart, für mehr Kondition und mit ganz viel Spaß.

Zur Stärkung danach empfiehlt sich einer der leckeren Eiweiß-Shakes, die am Stand ebenfalls angeboten werden. Ergänzend gibt es jede Menge Informationen rund um das breit gefächerte Angebot des Uerdinger Fitness- und Wellness-Studios. Von dieser Vielfalt überzeugen können sich die Besucher beim Herbstfest, wenn es im Laufe des Tages zweimal

die Gäste dann selbst aktiv werden, denn im Studio auf der Niederstraße erwartet sie ein Schnupperkurs in Sachen Poledance mit Trainerin Britt Schröder. Dabei handelt es sich um ein intensives Fitness- und Dance-Training für den ganzen Körper (siehe Info-Kasten).

Natürlich kann man bei dieser Gelegenheit auch einen Blick auf die rund 1200 qm Trainings- und Wellnessfläche der SPORTOASE werfen. Hier werden unter besten Bedingungen körperliche Fitness und Entspannung erreicht, z.B. mit klassischem Krafttraining, mit Herz-Kreislauf-Training, Indoor-Cycling, einem abwechslungsreichen Kursprogramm von Aqua-Fitness bis

## Bauernladen Uerdingen

### Frisches vom Niederrhein

#### ● Pflaumen und Zwetschgen

Aromafrüchte zum Backen und zum Frischverzehr



#### ● Äpfel

leckere Frühsorten, knackig und saftig



#### ● Feldgemüse

Salate, Gurken, Kohlrabi, Kohl und Möhren



Angebaut von bäuerlichen Familienbetrieben in Krefeld, Tönisvorst und Geldern.

Niederstraße 51 · 47829 Krefeld-Uerdingen  
Tel.: 1 51 29 27 · Inhaber Heribert Köffers  
[www.bauernladen-uerdingen.de](http://www.bauernladen-uerdingen.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr.: 9:00 – 18:30 Uhr · Sa.: 9:00 – 14:00 Uhr