

# Abenteuer Familie

02/2023

Die Familienzeitung  
für die Oberpfalz

## Rolle auf Bühne des Lebens

Manuel Knoll neuer  
Theaterpädagoge des LTO

## Kraftvoll und ästhetisch

Ballettunterricht an der  
Kreismusikschule Tirschenreuth

## Tanz und Spaß

Die Gardegruppen der Faschingsgesellschaft  
Grün-Weiß Oberviechtach

Wir verlosen  
**2x2 Tageskarten**  
der **Therme**  
**Erding** | Seite 16

## Für die kleinen Leser:

Das musst du über Alpakas wissen -  
und noch vieles mehr auf unseren Kinderseiten



# ROLLE AUF DER BÜHNE DES LEBENS FINDEN

Manuel Knoll in seinem Element: In den Theaterkursen lernen die Kids die Grundlagen des Schauspiels: Körper- und Sprachgefühl, Rhythmik, Improvisation, Timing und vieles mehr.

© Daniel Werner, Landestheater Oberpfalz

## IMPRESSUM

Verlagsbeilage der

**oberpfalz**  
medien

**Abenteuer  
Familie**

10. November 2023

### Anzeigen:

Ivana Zang (verantwortlich)

### Redaktion:

Sabine Fuchs (verantwortlich)  
Stefan Puhane, Michaela Süß

### Gestaltung:

Sebastian Scherm

### Titelbild:

Zoran Zeremski – stock.adobe.com

### Herstellung/Druck:

Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Wer im vergangenen Jahr „Schweinchen Babe“ oder heuer „Das Neinhorn“ in Leuchtenberg oder Vohenstrauß gesehen hat, weiß, dass das Landestheater Oberpfalz jede Menge hoffnungsvoller Talente in seinen Reihen hat. Der LTO-Nachwuchs hat seit einigen Wochen einen neuen Anführer, den seine Theatererfahrungen nachdrücklich positiv geprägt haben.

*Von Stefan Puhane*

Manuel Knoll war stets der Kleinste in der Grundschule. Später, mit zwölf Jahren, zog seine Familie von Sachsen nach Bayern – und er geriet von einem krassen Dialekt in den anderen. Er musste sich damit in einem neuen Bundesland sowie vor allem in einem völlig neuen Lebensumfeld zurechtfinden. „Und das in einer Lebensphase, in der ich als junger Mensch gerade dabei war, mich überhaupt sozial zu verorten“, erinnert sich Knoll. Unterm Strich nicht gerade gute Voraussetzungen, um erhobenen Hauptes durchs Kinderleben zu gehen. Selbstbewusstsein holte sich der Jugendliche dann erst auf der Theaterbühne.

„Ich war für andere ein leichtes Opfer und habe mich deshalb zurückgezogen“, erinnert sich der heute 33-Jährige an seine Kindheit. Erst durch die Theatererfahrung habe er begriffen, was er sein kann. „Das hat zweifelsohne mein Leben verändert.“ Genau diese Erfahrung will Knoll jetzt auch an die LTO-Kids weitergeben – die „Rolle auf der Bühne des Lebens zu finden“.

Mittlerweile ist Manuel Knoll längst im Erwachsenenleben angekommen. Im Sommer diesen Jahres hat der gebürtige Zwickauer als neuer Theaterpädagoge beim Landestheater Oberpfalz (LTO) angeheuert. Bis dahin war es ein langer und erfah-

rungsreicher Weg, auf den er sich bereits früh im Leben aufgemacht hat. Er habe schnell gemerkt: „Ich will Kunst machen“, berichtet Knoll von seinen Anfängen. Dass es ihn aber letztendlich zu den „Brettern, die die Welt bedeuten“ hinzieht, war damals noch längst nicht klar. Vielmehr sei er „aus der bildenden Kunst“ gekommen. Am „International Munich Art Lab“ (IMAL), wo er nach dem Abitur zwei Jahre lang in Tanz, Musikproduktion, Schauspiel und szenisches Schreiben hineinschnuppern konnte, entdeckte er für sich dann auch die Pädagogik-Sparte. Und so war die darauffolgende vierjährige Ausbildung an der Aka-

demie für Darstellende Kunst Bayern (ADK) Regensburg zum Theaterpädagogen, die er 2018 erfolgreich abschloss, sozusagen folgerichtig.



„International Munich Art Lab“ (IMAL) – das ist Jugendkulturarbeit, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Räume für Experimente zu schaffen. Kulturelle Bildung, die Kunst, Kreativität und Lebensbewältigung vereint. Basis ist es, Jugendliche mit ihrem Expertenwissen in die Verantwortung zu nehmen, von der ersten Ideenskizze über den gesamten künstlerischen Produktionsprozess bis zur professionellen Präsentation. (Quelle: <https://imal.info>)

© Vektoren: ecco, StudioGraphic – stock.adobe.com



**Annett Arndt**  
☎ 0171/6006318

Alle Kurse, Schwangeren Vor- und Nachsorge, Ernährungsberatung für Babys bis zum 9. Lebensmonat

**Hedwig Arnold**  
☎ 0160/96631507

Raum ESB bis KEM und Umgebung, Nachsorge, Rückbildungsgymnastik, Geburtshilfe

**Melanie Burger**  
Kornblumenstraße 14, 92648 Vohenstrauß  
☎ 0172/9032093

Geburtsvorbereitung, Schwangerenbetreuung, Wochenbettbetreuung, Akkupunktur, VOH, NEW, WEN

**Maja Thesing**  
☎ 0160/96860691  
🌐 [www.hebamme-maja-thesing.de](http://www.hebamme-maja-thesing.de)

Schwangerenbetreuung, Nachsorge





Das „Neinhorn“-Ensemble begeisterte heuer bei den Sommerfestspielen sowohl die großen als auch die kleinen Theaterbesucher in Grafenwöhr und Leuchtenberg.



Waisenjunge Kramat muss leidvoll erfahren, dass in der Mühle des Meisters am Koselbruch nicht nur Getreide gemahlen wird, sondern auch schwarze Magie im Spiel ist.

Dass er in der Theater-Pädagogik hängengeblieben ist, hat freilich auch mit den prägenden Erfahrungen aus seiner eigenen Kindheit zu tun. Somit war für Knoll schnell klar, dass gerade der soziale Aspekt in der Theaterarbeit für ihn immens wichtig ist: „Ich möchte jungen Leuten helfen, zu mehr Selbstbewusstsein zu kommen.“

Und die schlechteste Berufswahl ist dies beileibe nicht, denn Theaterpädagogik ist nach den Erfahrungen des 33-Jährigen ein „sehr gefragtes Arbeitsfeld“. Nicht nur mit Heranwachsenden. Knoll hat neben Theaterkursen an Schulen rund um Regensburg auch in einem Wohnheim der Diakonie Regensburg für psychisch kranke Menschen gearbeitet. Zudem leitet er

aktuell bereits sein drittes Projekt an der Universität Regensburg. Dies möchte er auch beibehalten, sofern sich dies mit der Arbeit am LTO verbinden lässt. „Das ist eine tolle Möglichkeit, sich auch künstlerisch auszutoben.“

Dass Knoll jetzt dem LTO-Nachwuchs auf die Sprünge hilft, ist eher einem Zufall geschuldet. Denn auf der Suche nach einem neuen Job sei er eigentlich nicht gewesen, verrät der Wahl-Regensburger. Vielmehr habe ihm Johannes Lukas, der selbst zum festen Ensemble des LTO gehört und den Knoll aus ADK-Zeiten kennt, die Info gesteckt, dass das Landestheater einen Theaterpädagogen sucht. Knoll war interessiert – und dann ging alles recht flott: Nach Kontaktaufnahme

und Treffen mit Christian A. Schnell, dem Künstlerischen Leiter des LTO, war die Zusammenarbeit bald in trockenen Tüchern.

An seiner neuen Wirkungsstätte will sich der Theatermann keineswegs als allwissender Alleinunterhalter präsentieren – im Gegenteil. Knoll ist es wichtig, die Kids in die Kurse voll mit einzubeziehen, sie zu fragen, was sie gerne auf der Bühne machen wollen. „Ich will ihre Visionen auffangen, um ihnen dann entsprechend Mittel an die Hand geben zu können.“

Gerade bei der Entwicklung der Charaktere für Stücke sei es nützlich herauszufinden: „Findet jemand Prinzessinnen toll oder eher die Bösewichte?“

Der 33-Jährige will als Leiter der Nachwuchs-Theaterkurse von Anfang an auf Augenhöhe mit den Kindern und Jugendlichen agieren. „Es soll nicht so laufen, dass ich sage: ‚Ich bin der Regisseur und bestimme, was du zu tun hast‘.“ Jeder sei vielmehr mitverantwortlich im Probenprozess, jeder sei entscheidend dafür, was auf der Bühne passiert. Er wolle damit den Heranwachsenden ein Stück weit Selbstverantwortung übertragen: „Jeder kann seinen Teil dazu beizutragen, dass unser Projekt gelingt.“ Gerade Kinder hätten hierfür viele Ideen, aus denen er dann als Regisseur schöpfen könne, so der Theaterpädagoge.

Auch der soziale Aspekt ist dem 33-Jährigen wichtig: Die Mädchen und Jungen sollen bei der

© Vektoren: ecco, 4zevar – stock.adobe.com

## WOHNMOBIL

### Vermietung und Verkauf



P. Lanik, Industriestr. 11  
Sulzbach-Rosenberg  
Tel. 09661-540960

## BABY- & KINDERMODE



### Wäsche und Strumpfwaren

Wir besticken Kinderhandtücher individuell mit Namen.



Bayern München  
Fanartikel



Kommunion-  
kleidung &  
Accessoires

GYMP  
SCHIESSER

BLUE EFFECT®

**müller**

Modezentrum  
WEIDEN | RINGSTRASSE 11-13  
www.mueller-textil-weiden.de





© Daniel Werner, Landestheater Oberpfalz

„Besonders von den Älteren war ich überrascht, die haben mich vor allem bei den Impro-Übungen komplett weggeblasen.“

LTO-Theaterpädagoge Manuel Knoll über die ersten Eindrücke von den Nachwuchs-Theaterkursen

Theaterarbeit im sozialen Gefüge ihren Platz anerkennen und dann entsprechend zum Zug kommen. Gerade als LTO-Neuling wolle er erst einmal aus der Erfahrung der „alten Hasen“, die es durchaus auch in den Reihen der Nachwuchsdarsteller gibt, schöpfen. „Wie habt ihr gearbeitet, wie habt ihr das bisher gemacht?“

Bei den Theaterkursen können die Teilnehmer indes nicht nur für die Bühne, sondern auch fürs Leben lernen. Manuel Knoll hat – wie bereits erwähnt – hier genügend eigene Erfahrungen gemacht. „Selbstwirksamkeit“ lautet das Stichwort, das für ihn in diesem Zusammenhang entscheidend ist. „Ich selbst hatte beim Theater das erste Mal das Gefühl, dass ich im Spiel des Lebens nicht die Rolle von außen erfüllen muss, sondern selbst ent-

scheiden kann, welche Rolle ich spielen will.“ Jeder habe Einfluss darauf – und zwar mit der Art, mit der er der Welt begegne und wie ihn dann die Welt wahrnehme. „Ich kann so meine Realität mitgestalten“, ist sich der neue Mann beim LTO sicher.

Die Besonderheit dabei auf der Theaterbühne: Man könne sich frei in alle Richtungen ausprobieren. Der Bösewicht stellt für Knoll hierbei ein gutes Beispiel dar: Auch viele Brave hätten einen „Bösewicht“ in sich, ein unangepasstes Ich. Und auf der Bühne erhalte man immer die Erlaubnis, mal laut und böse zu sein. „Da habe ich nicht den Druck von außen, immer freundlich sein zu müssen, was oft aus einer Opferhaltung heraus geschehe.“

## Die beste Wahl in Sachen Fahrrad & Co.

PS 2Rad Center GmbH Peter Stadler



Die Auswahl an Kinderrädern ist groß.

Bild: exb

**Amberg.** (mia) Ein neues Fahrrad – das steht bei vielen Kindern noch immer ganz oben auf dem Wunschzettel für Weihnachten. Vielleicht soll es auch Zubehör fürs Bike sein oder doch lieber ein neuer Scooter?

Wie auch immer die Träume des Nachwuchses nun genau lauten – das „PS 2Rad Center GmbH Peter Stadler“ in Amberg hat natürlich viele Geschenkideen für Kinder jeden Alters im Sortiment.

Im Geschäft finden Kunden die größte Auswahl an Kinderfahrzeugen wie etwa Rutscher, Dreiräder oder Laufräder, aber auch Roller und Scooter, Go-Karts, Einräder und Fahrräder in allen Größen.

Erstklassige Qualität ist garantiert bei den führenden Herstellern wie Puky, Scott oder Bulls, Flyke und vielen mehr.

Zudem können sich die Kunden im Geschäft natürlich auch auf die kompetente Beratung durch das geschulte Fachpersonal verlassen. Und in Sachen Wartung und Reparatur gibt es besten Service in der hauseigenen Meisterwerkstatt.

## Wir fangen klein an!

**PS-2Rad-Center GmbH**  
**peter stadler**  
**amberg ..... neumarkt**

Bayreuther Str. 2 • 92224 Amberg • Tel. 09621 13031  
www.stadler.shop • info@peter-stadler.de



# „DAS DSCHUNGELBUCH“

in Grafenwöhr und Leuchtenberg

Das Junge LTO präsentiert im kommenden Jahr auf der Burgruine Leuchtenberg und auf der Grafenwöhrer Naturbühne Schönberg den Klassiker „Das Dschungelbuch“ (Premiere am Samstag, 15. Juni, in Grafenwöhr). Die Erzählungs- und Gedichtsammlung des britischen Autors und Nobelpreisträgers Rudyard Kipling über das Dschungelkind Mogli ist spätestens seit dem Disney-Zeichentrickfilm weltbekannt. LTO-Theaterpädagoge Manuel Knoll inszeniert die Bühnenfassung von Hansjörg Betschart, Konrad Kuhn und Jutta Ferbers mit Musik und Tanz.

Was die Besucher erwartet, steht aber noch in den Sternen, denn

Knoll will erst einmal die Kids aus seinen Kursen, die möglichen Darsteller beim Dschungelbuch, genau unter die Lupe nehmen, um dann gemeinsam mit ihnen das Stück zu entwickeln. „Wenn ich sehe, welche Energie und Stimmung in der Gruppe herrschen, entsteht die Richtung von alleine.“ Und: „Die Kinder sollen auch bei der Rollenvergabe nicht das Gefühl haben, es werde über ihren Kopf hinweg entschieden.“ Vielmehr wolle er mit seinen jungen Schauspielern in den Dialog treten, in welcher Rolle sie sich selbst und auch die anderen sehen. Diese Eindrücke gleiche er dann mit seinen eigenen Vorstellungen ab und treffe schließlich eine Entscheidung – alles aber „erst einmal so

demokratisch wie möglich“. Gerade beim Dschungelbuch gebe es viele schöne Rollen, von Mogli über Balu und Baghira bis hin zur Affenbande. (puh)

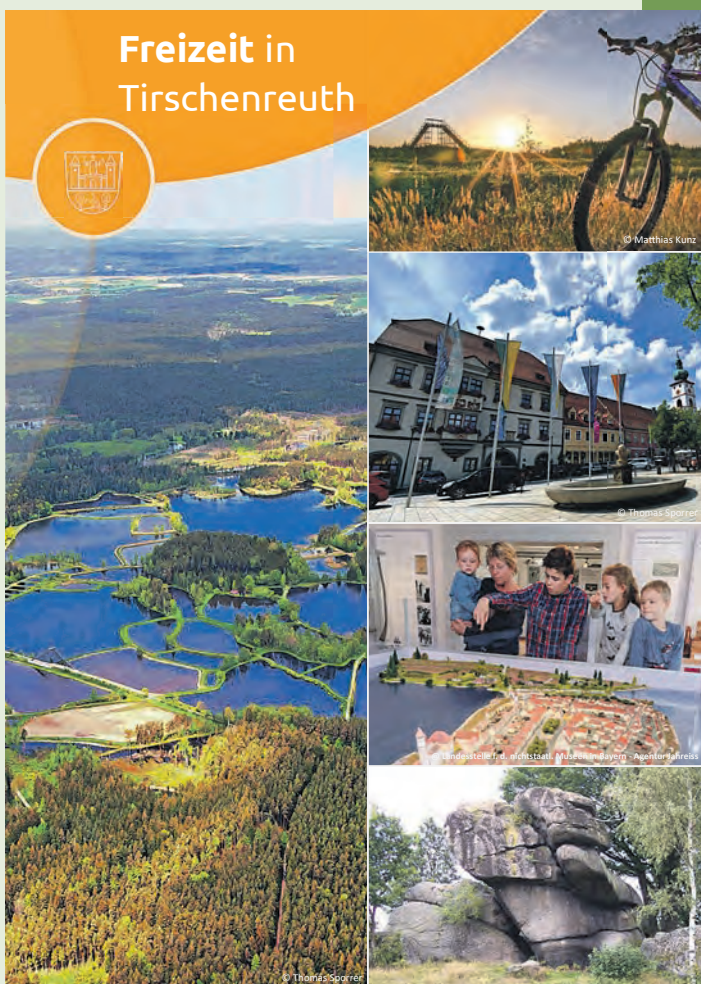
Weitere Infos über das Stück und die Vorstellungstermine: [www.landestheater-oberpfalz.de/inszenierungen/das-dschungelbuch](http://www.landestheater-oberpfalz.de/inszenierungen/das-dschungelbuch)

© Vektoren: Macrovector – stock.adobe.com



ANZEIGE

## Freizeit in Tirschenreuth

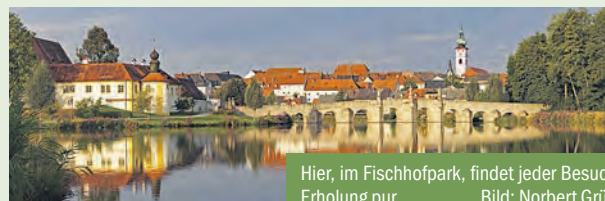


Tourist-Information Tirschenreuth  
Regensburger Straße 6  
95643 Tirschenreuth



Tel. 09631/600 248 und 249  
Email: [urlaub@stadt-tirschenreuth.de](mailto:urlaub@stadt-tirschenreuth.de)  
[www.stadt-tirschenreuth.de/urlaub](http://www.stadt-tirschenreuth.de/urlaub)

AKTIVE ERHOLUNG, KULTUR, RELAXEN



Hier, im Fischhofpark, findet jeder Besucher Erholung pur. Bild: Norbert Grüner

## TIRSCHENREUTH HAT BEI FREIZEITGESTALTUNG VIEL ZU BIETEN

Ob Wandern, Radfahren oder Relaxen: In Tirschenreuth können Sie sich auf zahlreiche Erholungs- und Freizeitangebote freuen. Genießen Sie den atemberaubenden Ausblick von der Himmelsleiter über die Tirschenreuther Teichpfanne – oder lassen Sie sich im Fischhofpark, dem ehemaligen Gelände der Gartenschau, von zahlreichen Attraktionen wie der historischen Fischhofbrücke oder dem Spielplatz "Fischers Fritz" inspirieren. Für Kulturinteressierte befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft das "MuseumsQuartier" mit seinen sieben Fachabteilungen. Mit seiner bekannten Fischereiabteilung und mehreren Großaquarien sorgt es über die Stadtgrenzen hinaus für viel Furore. Nur einen Katzensprung entfernt lädt der idyllische Marktplatz zum gemütlichen Verweilen bei Kaffee und Kuchen ein.

Aktive Erholung in der freien Natur bieten wiederum acht markante Wandertouren, die rund um Tirschenreuth vorbei an Naturdenkmälern wie dem Wolfenstein oder der Teufelsküche führen.

Alle Informationen zu den Wander- und Radtouren, zum gastronomischen Angebot, sowie zu aktuellen Führungsangeboten und Veranstaltungen erhalten Sie unter [www.stadt-tirschenreuth.de](http://www.stadt-tirschenreuth.de) oder bei der Tourist-Information der Stadt Tirschenreuth unter 09631/600248.





Im Sommer 2019 ließ das LTO die kleine Hexe und ihre zauberhaften Gefährten auf dem Blocksberg tanzen.



Schweinchen Babe macht Karriere – und wird zum Schäferschwein!

© LTO (2)

## DAS JUNGE LTO

„Das Junge LTO“ bündelt alle Aktivitäten des Landestheaters für Kinder und Jugendliche: Vorstellungen für die ganze Familie, Aufführungen für Schulen und Kindergärten sowie theaterpädagogische Kinder- und Jugendkurse.

In den Kursen, die auf der Probenbühne in der Vohenstraußer Johann-Seltmann-Straße 10 stattfinden, sind alle am Theater Interessierten zwischen 7 und 18 Jahren willkommen. Manuel Knoll

erarbeitet mit ihnen hier die Grundlagen des Schauspiels: Körper- und Sprachgefühl, Rhythmik, Improvisation, Timing und vieles mehr.

Seit dem Probenstart Ende September hat der Theaterpädagoge schon einige Kurs-Tage mit dem LTO-Nachwuchs absolviert – und ist von den Kids schwer begeistert. „Besonders von den Älteren war ich überrascht, die haben mich vor allem bei den Impro-Übungen komplett weggeblasen.“

Mit ausreichender Kurserfahrung besteht für die Kinder und Jugendlichen auch die Möglichkeit, bei den Familienstücken der Sommerfest-

spiele mitzuspielen – vor tausenden Menschen.

Weitere Infos: [www.landestheater-oberpfalz.de/junges-lto/](http://www.landestheater-oberpfalz.de/junges-lto/)

Die Kurse, die in Zusammenarbeit mit der Stadtbühne Vohenstrauß organisiert werden, finden jeweils dienstags von 16.30 bis 18 Uhr (für Kinder bis einschließlich zwölf Jahren) sowie von 18.15 bis 19.45 Uhr (ab 13 Jahren) statt.



Tourismusbüro  
Schwandorf

## Erlebnisreiche Stadt- & Felsenkeller-Führungen durch Schwandorf und seine Unterwelt



Tickets online buchen

Tourismusbüro Schwandorf | Tel. 09431/45-550



# IM SPAGAT ZWISCHEN *Im Spagat zwischen* *Anstrengung und Leichtigkeit* ANSTRENGUNG UND LEICHTIGKEIT



## An der Kreismusikschule Tirschenreuth absolvieren rund 130 Mädchen Ballettunterricht

Von Ulla Britta Baumer

Im Proberaum erklingt ein Klassiker von Tschaikowski. Bis auf diese eher untypische Musik in einer Mädchenrealschule ist es sehr leise im Haus. Am Spätnachmittag findet kein Unterricht mehr statt, die Schülerinnen sind nach Hause gegangen. Hat jemand das Radio nicht ausgedreht? Der Grund für die Klassik-Klänge ist ein anderer: In diesem großen Klassenzimmer findet zu dieser Zeit doch noch Unterricht statt, eine externe Gruppe erhält hier momentan Ballettunterricht, da die Turnhalle für eine Weile nicht zur Verfügung steht.

### Feinste Tanzart der Welt

Es sind nur Mädchen mit von der Partie, 130 in den Altersklassen

4 bis 24. Sie üben jede Woche die wohl feinste, eleganteste und ästhetischste Tanzart der Welt. „Wir hatten auch mal einen Jungen dabei, aber das ist eine Weile her“, berichtet Sylvia Brauneis.

Ballett sei vor allen Dingen Mädchensache. Dann nennt sie dennoch zwei Namen. Matthias Schwarz und Volker Michl aus dem Landkreis Tirschenreuth haben bei ihr Ballett gelernt. Beide jungen Männer sind inzwischen Profitänzer. Sie tanzen Ballett beruflich auf Bühnen oder unterrichten es nun selbst. Aber das ist lange her und eher ein sehr seltener Fall. Denn selbst von den vielen Mädchen, die Ballett lernen, sind nur wenige dabei, die den Traum zur Profitänzerin hegen.

### Ein schönes Hobby

Für die Kinder und Jugendlichen ist Ballett ein schönes Hobby, das man gemeinsam mit den Freundinnen ausüben kann und das jede Menge Spaß macht. Sylvia Brauneis selbst

gibt seit 22 Jahren Ballettunterricht im Landkreis Tirschenreuth und auch im Marktredwitzer Raum. Im Landkreis Tirschenreuth bietet die Kreismusikschule (KMS) Ballett für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene an.

Sylvia Brauneis arbeitet seit gut zehn Jahren für die KMS. Linda Chew trainiert auch Erwachsene. Einmal pro Woche kommen Kinder und Jugendliche in die Mädchenrealschule nach Waldsassen, um an der Ballettstange oder im freien Tanz neue Figuren und Choreografien einzustudieren. Die Mädchen stammen aus dem gesamten Landkreisgebiet, sie bleiben in der Regel einige Jahre.

Die Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 15 Jahren kommen teils bereits seit 10 Jahren in den Ballettunterricht. Trainerin Sylvia Brauneis begrüßt das sehr, denn Ballett sei ein kontinuierlicher Lernfortschritt, sagt sie.

### Kontinuierliches Training der Idealfall

Manche sogar sehr lange. Sylvia Brauneis überlegt kurz und berichtet, dass sich unter ihren zwischen 4 und 24 Jahre alten Schülerinnen auch eine junge Frau befinde, die seit zwei Jahrzehnten in den Unterricht komme. Solch ein kontinuierliches Balletttraining ist für Sylvia Brauneis oder besser gesagt für das Hobby „Ballett“ an sich der Idealfall.

Denn beim Ballett-Tanz, so erklärt Brauneis, müsse man die Fortschritte an der Ausdauer des Trainings messen. Das heißt: Wer gut sein will, sollte jahrelang im wahren Sinne des Wortes „an der Stan-



ge bleiben“. Und die Trainerin freut sich, dass zahlreiche ihrer Mädchen auch tatsächlich schon viele Jahre dabei sind.

### Feinfühlige, wunderschöne Ästhetik

Um 16.30 Uhr beginnt das Training der neun- bis zwölfjährigen Mädchen. In Trainingskleidung, mit kurzem Röckchen, tuscheln sieben Eleven miteinander. Sylvia Brauneis „scheucht“ die muntere Gruppe an die zwei aufgestellte Ballettstangen. „Bei Ballett werden vor allem die Muskeln trainiert“, sagt sie zu diesem zauberhaften, feinen Tanz.

„Ballett ist die hohe Kunst, körperliche Kraftanstrengungen als ausgesprochen leicht darstellen zu können“, erklärt sie die Philosophie, die dahinter steckt. Für den Laien ist diese harte körperliche Arbeit

wirklich nicht erkennbar. Die Mädchen bewegen sich scheinbar locker und lässig auf und ab, strecken die Beine, beugen die Knie, schwingen die Arme elegant über ihren Köpfen nach unten. Der Beobachter erlebt eine feinfühlige, wunderschöne Ästhetik, die keine andere Tanzsportart möglich machen kann.

### Gemeinsam mit Freundinnen auf der Bühne

Valentina Schraml aus Wiesau (11 Jahre) und ihre Tanzfreundin Olivia Zeus aus Mitterteich besuchen beide seit ihrem vierten Lebensjahr den Ballettunterricht. Beide Mädchen finden alles an Ballett schön, vor allem aber, dass sie hier ihre Freundinnen regelmäßig beim Tanzen treffen. Für Johanna Meier aus Mitterteich (9 Jahre) sind die Auftritte auf der Bühne vor Publikum am Aufregendsten.



Was an der Stange geübt wird, soll später im freien Stand auf der Bühne getanzt werden.

## Therme Erding

### – Wellness für die ganze Familie



In den kalten Wintermonaten ist es Zeit für warme Gedanken und eine erholsame Auszeit. In der größten Therme der Welt, der Therme Erding, erwartet die Besucher ein tropisches Paradies und 365 Tage Sommer.

Hier erfahren bereits die jüngsten Gäste, wie wohltuend die Wirkung des Thermalheilwassers in den verschiedenen Wasserbecken ist. Liebevoll gestaltete Kids Pools, kunterbunte Ferienanimationen und eine Vielzahl weiterer Highlights lassen nicht nur Kinderherzen höherschlagen.

Actionfans kommen in Europas größter Rutschenwelt, dem Galaxy Erding, voll auf ihre Kosten. 28 Rutschen auf drei Schwierigkeitsstufen bieten Adrenalin pur.

Ruhe & Erholung nach einer abenteuerlichen Rutschpartie finden die Gäste im türkisglitzernden Wellenbad. Hier kann man sich auf Poolnudeln von den bis zu 2 Meter hohen Wellen treiben lassen.

Und während sich die Kids in den Familienbereichen der Therme Erding austoben, erholen sich die Eltern in den Wellnesswelten der VitalOase (textil, ab 16J.) und der angrenzenden VitalTherme & Saunen (textilfrei, ab 16J.). Hier laden einzigartige Gesundheits- und Wellnessattraktionen dazu ein, die Seele baumeln zu lassen.

### Geschenk-Tipp zu Weihnachten:

Wer seinen Liebsten eine ganz besondere Freude bereiten möchte, verschenkt ein gemeinsames Erlebnis im Urlaubsparadies. Der Online-Shop der Therme Erding bietet eine Fülle von Gutscheineideen. Ob Tageseintritte, Massagen oder ein luxuriöses 3-Gänge-Menü im Restaurant Empire – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Das Urlaubsparadies ist nur eine Haustür weit weg...

**Therme ERDING**

**Schenke jetzt Gutscheine**

shop.therme-erding.de





Sollte ein Bewegungsablauf oder eine Körperhaltung noch nicht präzise sitzen, zeigt Trainerin Sylvia Brauneis den Mädchen mit kleinen Korrekturen, wie es richtig funktioniert.



ker wie der berühmte „Schwanensee“ von Tschaikowsky aufgeführt.

Außer den Tänzen sind natürlich bei diesen Aufführungen immer die Kostüme der Mädchen enorm wichtig. Die Trainerin hat einen großen Fundus, so dass sie ihr Ensemble bunt ausstatten kann. „Und ich nähe auch öfter selbst Kostüme für die Aufführungen“, erzählt sie stolz. Ihr zweites Talent geht auf ihre Großmutter und Mutter zurück. Beide haben genäht und dieses Handwerk der nächsten Generation weitervererbt.

#### Disziplin wird großgeschrieben

Zurück zum Tanzunterricht. Viel zu schnell verfliegt die Trainingsstunde. Die kleineren Mädchen müssen nach Hause, während der nächste Jahrgang hereinkommt. Diesmal sind es fünf Mädchen im Alter zwischen 13 und 15 Jahren.

„Ohne Spiegel geht gar nichts“, erklärt Sylvia Brauneis, warum der halbe Trainingsraum großflächig bespiegelt ist. Beim Ballett wird Disziplin groß geschrieben. „Zur Korrektur der Körperhaltungen bei

den Bewegungsabläufen brauchen wir die Spiegel.“ Und die Stangen: Diese dienen den regelmäßigen Trainingseinheiten zur Stärkung der Muskeln.

Die Mädchen tragen nicht etwa immer Spitzenschuhe, wie vielleicht der Laie meint. Erst wenn sie körperlich ausgewachsen genug dazu sind, dürfen sie dieses wichtige und feine Schuhwerk für Ballett auch bei Aufführungen benutzen. Das sei etwa im Alter von elf Jahren der Fall. „Vorher sind die Knochen und Muskeln noch nicht kräftig genug dafür“, sagt Sylvia Brauneis.

#### Mit „Ballettschlappchen“ im Training

Im Training werden einfach „Ballerinas“, Spezialschuhe für Ballett, getragen. Die Trainerin nennt sie „Ballettschlappchen“. Bei den etwas größeren Mädchen ist das Erklärte bereits gut nachvollziehbar. Beim Tanzen in der Gruppe wird akribisch auf exakt gleiche Schrittfolgen geachtet. Den Kopf hoch, die Schultern gerade, Beine und Arme anmutig ausgestreckt und bewegt: Es macht richtig Spaß, dies mitzuerleben. Die Jugendlichen machen ihre Sache sehr gut, Sylvia Brauneis kann stolz auf sie sein. Und



Bei den Ballettaufführungen tragen die Jugendlichen und Kinder immer wunderschöne Kostüme, die Sylvia Brauneis teils selbst näht.

” ICH NÄHE AUCH ÖFTER  
SELBST KOSTÜME

SYLVIA BRAUNEIS





„Ballett ist die hohe Kunst, körperliche Kraftanstrengungen als ausgesprochen leicht darstellen zu können“, sagt Sylvia Brauneis, die seit 22 Jahren Ballettunterricht gibt.

## ZUR PERSON

 Sylvia Brauneis hat ihre Ausbildung im Alter von 18 Jahren in München an der Roleff-King-Ballettschule absolviert. Sie studierte vier Jahre Ballett mit dem Ziel, Tanzlehrerin zu werden.

 Ihre berufliche Tätigkeit begann sie in Marktrechwitz und Arzberg.

 Seit 1989 gibt sie Ballettunterricht an der Kreismusikschule Tirschenreuth. Sie trainiert 130 Kinder und Jugendliche im Landkreis Tirschenreuth und 50 im Raum Wunsiedel.

 Die Schülerinnen sind zwischen 4 und 24 Jahre alt. Im Schnitt bleiben die Ballettschülerinnen mindestens fünf bis sechs Jahre.

es macht auch ein wenig neidisch. Schließlich geht kaum jemand draußen im wirklichen Leben derart aufrecht wie eine Eleve auf der Bühne durch die Welt. Eher wird herumgeschlurft mit hängenden Schultern und Armen. „Dass die Körperhaltung wesentlich verbessert wird, höre ich auch immer wieder einmal, wenn die Mädchen Referate halten

müssen in den Schulen. Die Lehrer sagen mir, dass Schülerinnen, die Ballettunterricht nehmen, viel selbstbewusster und körperlich aufrechter vorn am Pult stehen“, erzählt Brauneis. Sie freut sich, ihren Schülerinnen somit außer dem Tanzen selbst als Hauptaufgabe auch eine brauchbare Schule fürs Leben mitgeben zu können.

Chor | Gymnasium | Internat



Komm doch in die  
*Domspatzenfamilie!*

25

November 2023  
Samstag  
14 Uhr

Spatzenzoom

Digitale Info-Veranstaltung

27

Januar 2024  
Samstag  
11-14 Uhr

Spatzenschau

Tag der offenen Tür  
mit Hausführungen und Vorsingen

25

März 2024  
Montag

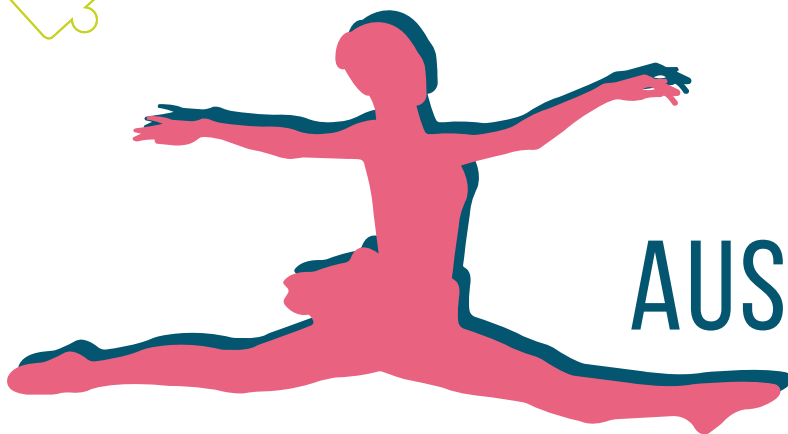
Schnuppertag

Ein Tag als Domspatz

domspatzen.de







# Tanzende AUSHÄNGESCHILDER

„Ovi Helau“ ertönt es jedes Jahr zur Faschingszeit und besonders am 11. November, wenn die Faschingsgesellschaft Grün-Weiß die neue Session mit einem Ehrenabend einläutet. Dann stellen die unterschiedlichen Tanzgruppen ihre Tänze vor, die sie das ganze Jahr über einstudiert haben.

Seit mehr als 30 Jahren gestaltet die Tanzgruppe der Arbeiterwohlfahrt das gesellschaftliche Leben Oberviechtachs entscheidend mit

und ist bei vielen Veranstaltungen nicht mehr wegzudenken. Die Tanzgruppe Grün-Weiß ist zum Aushängeschild der Eisenbarth-Stadt geworden. Dabei war der Anfang nicht einfach.

Michael Welnhofer und seine Familie, die mit dem damaligen Bürgermeister Wilfried Neuber einen großen Mitstreiter und Unterstützer hatten, ahnten vor drei Jahrzehnten sicher nicht, welchen Erfolg die Grün-Weißen erreichen würden.

Ob Bambinis (Alter 4 bis 6 Jahre), Jugendliche (7 bis 11 Jahre), Junioren (12 bis 14 Jahre) und Ü15 - die Faschingsgesellschaft bietet den Tanzsport für jedes Alter an. Mit aktuell 130 Mitgliedern zählt der Verein schon zu den großen.

Im Jahr 2023 konnte man die 33. Session absolvieren - und das war mit den Worten von Präsident Welnhofer und seiner Stellvertreterin Stella Welnhofer auch „das erfolgreichste Vereinsjahr seit Bestehen“. „Wir hatten 66 Auftritte, das war schon eine enorme Leistung unser Tänzerinnen“, so Welnhofer.

Dabei beschränken sich die Auftritte ja nicht auf die Faschingszeit, sondern finden das ganze Jahr über statt. Ob Frühlingsfest, Bürgerfest, Sommerfest in Eslarn, Kreisjugendtag in Schwarzenfeld - die Tanzgruppe war gefragt wie nie.

## Überregional bekannt

Höhepunkt in der Vereinsgeschichte war der Auftritt beim Deutsch-Tschechischen Repräsentationsball 2020, wo die Ober-

viachtacher für Aufsehen sorgten. Auch der Auftritt im Fernsehen in der Sendung „Immer wieder sonntags“ am 30. Juli 2022 machte die Faschingsgesellschaft weit über die Oberpfalz hinaus bekannt.

Die Corona-Zeit wurde mit Online-Training überbrückt, um die Beweglichkeit der Tänzerinnen zu erhalten und das Zusammengehörigkeitsgefühl auch ohne Auftritte zu stärken.

Fest verankert im Faschingsprogramm ist der alljährliche Sturm aufs Rathaus mit „Entmachtung“ des Bürgermeisters sowie der Auftritt an der Doktor-Eisenbarth-Schule an „Naschn Pfinsta“. Auch die zwei Kinderfaschingsveranstaltungen mit hunderten von maskierten Kindern und toller Faschingsgaudi, die jedes in Eigenregie durchgeführt werden, und der Seniorenfasching im MGT werden mit Tänzen der Garde gestaltet.

Insgesamt 14 Trainerinnen, darunter vier Übungsleiterinnen für den Gardetanzsport, übernehmen die



Auch beim Auftritt zum Sommerfestes auf dem Gelände des Mehrgenerationentreffs erfreuten die Bambinis mit ihrem Tanz.

© wel (2) Vektoren: ultra designer - stock.adobe.com



Zweckverband zur Förderung des Tourismus und des Wintersports im Fichtelgebirge  
Markgrafenallee 5  
95448 Bayreuth

Erlebnisberg Ochsenkopf  
im Naturpark Fichtelgebirge

Neue Kabinenbahnen  
(Nordseite ab Wintersaison 2023/2024  
Südseite ab Wintersaison 2024/2025)



Alpine Coaster  
-Fahrspaß auf 1.800 m-

Singletrail-Strecke (Südseite)

Ein Besuch lohnt sich immer!  
Info-Telefon: 09276/604  
Internet: [www.ochsenkopf.info](http://www.ochsenkopf.info)







Akrobatische Höchstleistungen liefern die Tanzmariechen.

intensive Trainingsarbeit das ganze Jahr über und bringen die Tänzerinnen auf ein hohes Niveau, so dass bereits viele Auszeichnungen bei Wettbewerben erreicht wurden.

#### Jede Gruppe mit eigenem Motto

Für dieses Jahr ist das Motto der Gruppe Ü15 „göttlich“, während sich die Junioren als „Hüter des

Lichts“ verstehen. „Die spinnen doch“ meinen die Jugendlichen und zeigen das in einem entsprechenden Tanz. Die vier Tanzmariechen Anna Augustin, Pauline Zach, Hannah Killermann und Luise Waldherr setzen setzen den Auftritten noch die Krone auf, indem sie mit unglaublicher Beweglichkeit über die Bühne wirbeln.

Für die kommende Session konnte Präsident Michael Welnhöfer schon viele Termine entgegennehmen. Und damit dreht sich das Faschingskarussell mit den vielen Auftritten wieder, und der Schlachtruf „Ovi Helau“ wird wieder überall zu hören sein. (wel)

#### „Klo & Co. – Sanitärkeramik vom Plumpsklo bis zur Hightech-Toilette“

Die Sonderausstellung widmet sich dem einen Thema, das uns alle angeht, über das aber kaum jemand spricht: der Toilette. Neben allerlei Interessantem, Witzigem und Skurrilem rund ums Wasserklosett können Sie u.a. Kaiserin Sisis Bidet bestaunen und auch erfahren, wie man im Weltall pinkelt.

#### Die Ausstellung wird bis zum 7. April 2024 verlängert.

Porzellanikon Selb, Werner-Schürer-Platz 1, 95100 Selb, Tel. +49 9287 91800-0

Email: [besuchercenter@porzellanikon.org](mailto:besuchercenter@porzellanikon.org)

Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag und feiertags 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntageintritt 1,- Euro, Kinder bis 18 Jahre frei

[www.porzellanikon.org](http://www.porzellanikon.org)



# Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan  
in Selb & Hohenberg a.d. Eger

## KLO & Co.

Sanitärkeramik  
VOM  
Plumpsklo  
bis zur  
HIGHTECH-  
TOILETTE

Werner-Schürer-Platz 1, 95100 Selb | Eintritt sonntags nur 1,00 € | Kinder bis 18 Jahre kostenlos





# ALTERNATIVE HEILVERFAHREN

## für Körper, Geist & Seele

## NEUE KRAFT - JA, BITTE!

### BIOFLAVONOIDE AUS DER GRAPEFRUIT KÖNNEN DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN

**Atemwegsinfekte gehören zum Herbst und Winter wie das regnerische und kühle Wetter oder auch Eis und Schnee. Was am besten gegen Infekte schützt, ist ein starkes Immunsystem. Doch wie kann man seine Abwehr natürlich unterstützen?**

Professor Dr. med. Martin Hörning, Experte für Phytotherapie, rät zu Bewegung an der frischen Luft, einem gesunden Lebensstil und einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse – am besten Sorten, die reich an natürlichen Antioxidantien wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind. Denn diese Stoffe benötigt der Körper, um freie Radikale zu bekämpfen. Das sind aggressive Moleküle, die unser Immunsystem schwächen und Entzündungen begünstigen.

Zu den besonders bemerkenswerten Früchten in Hinblick auf die Abwehrkräfte zählen Grapefruits: „Sie sind als Vitamin C-Bomben be-

kannt. Zusätzlich enthalten sie eine gute Portion an sekundären Pflanzenstoffen beziehungsweise Flavonoiden, auch wenn ein größerer Teil davon in der Schale und den Kernen steckt. Beide zusammen, das Vitamin C in Kombination mit den Flavonoiden, bilden ein starkes Team und unterstützen unseren Körper im Kampf gegen die freien Radikale“, erklärt Prof. Hörning.

„Die Grapefruitflavonoide Naringin und Naringenin wirken antioxidativ, senken Blutfette, haben einen günstigen Einfluss auf das Blutzuckerprofil und es wird ihnen zudem noch eine fettverbrennende Wirkung nachgesagt. Darüber hinaus scheinen die Flavonoide auch bei Reizdarm und Co. empfehlenswert zu sein“, so der Pflanzenheilkunde-Fachmann.



Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse stärkt das Immunsystem.



Grapefruits enthalten neben reichlich Vitamin C auch viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Ein großer Teil davon steckt allerdings in den Kernen.

© djd/www.sanitas.de/Christian Bäck | djd/sanitas/blackday, LiaRey – stock.adobe.com

ANZEIGE



**Naturheilpraxis  
Rainer Föhringer**  
Heilpraktiker

Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Karlsplatz 6 · 92676 Eschenbach · Telefon (0 96 45) 82 42

### Praxis für Psychotherapie und Naturheilkunde (seit 2001)

Marion Abel Heilpraktikerin  
Martin Abel Heilpraktiker  
für Psychotherapie

Senefelder Str. 6, 92421 Schwandorf  
Tel. 09431-751 95 20  
www.lichtundsonne.de  
info@lichtundsonne.de



- Psychotherapie für Erwachsene und Kinder
- Paarthherapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Homöopathie
- Natürliche Hormonregulation
- Bioresonanztherapie



# Weihnachtliche Köstlichkeiten

**Gerade zur Weihnachtszeit kommen selbst gemachte Geschenke im Freundes- und Bekanntenkreis besonders gut an – und dabei müssen es nicht immer Butterplätzchen sein. Wie wäre es dieses Jahr mit einem gebackenen Gruß mit dem Superfood Hafer?**

## ZUBEREITUNG

Rosinen und Orangeat mit Amaretto bzw. Apfelsaft übergießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Marzipan grob reiben. 200g Haferflocken zu grobem Mehl mahlen. Haferdrink lauwarm erhitzen, 100g Butter bzw. Margarine zugeben und unter Rühren schmelzen.

Das Mehl mit gemahlenen Haferflocken, Hefe, Stollengewürz, Zucker und Salz mischen. Haferdrink-Fett-Mischung hinzufügen und kneten. Marzipan und Rosi-

nen-Orangeat-Mischung zugeben und unterkneten.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weitere 2–3 Minuten kneten. In einer Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort ca. 50 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig portionsweise zu langen fingerdicken Strängen rollen und in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden. Stücke auf Backpapier auf Bleche legen, weitere ca. 10 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Haferstollen-Konfekt blechweise jeweils 12–15 Minuten backen. Währenddessen die übrige Butter oder Margarine schmelzen. Puderzucker mit den restlichen Haferflocken in einem tiefen Teller mischen. Sobald das Konfekt aus dem Ofen kommt,

die noch warmen Stücke mit Butter einpinseln und im Puderzucker-Haferflocken-Mix wälzen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In Blechdosen füllen und vor dem Verzehr eine Woche durchziehen lassen – fertig ist das Geschenk. (djd)

## ZUTATEN FÜR 55 STÜCK

100 g Rosinen  
100 g Orangeat  
100 ml Amaretto oder Apfelsaft  
200 g Marzipanrohmasse  
300 g zarte Haferflocken  
60 ml Haferdrink  
350 g Butter oder Margarine  
350 g Mehl  
1 Pck. Trockenhefe (à 7g)  
1 TL Stollengewürz  
75 g Zucker  
1 kräftige Prise Salz  
150 g Puderzucker

## Haferstollen-Konfekt



Mundgerecht und geschmacklich neu: Christstollen als Konfekt und mit Hafer verfeinert.

© DJD/www.hafer-die-alleskoerner.de



Marktreidwitzer  
**ADVENTS  
ZAUBER**

**30.11. bis 23.12. 2023**  
**Im Winkel Marktreidwitz**



Donnerstag und Freitag  
**15 bis 20 Uhr**  
Samstag und Sonntag  
**13 bis 20 Uhr**

Infos und Programm unter  
[www.marktreidwitzer-adventszauber.de](http://www.marktreidwitzer-adventszauber.de)



**Die Adventszeit in Marktreidwitz wird zauberhaft!**

Erleben Sie den Marktreidwitzer Adventszauber im stimmungsvoll beleuchteten Winkel! An allen vier Adventswochenenden sorgen hübsch dekorierte Weihnachtsbuden, kulinarische Genüsse, täglich wechselnde Live-Musik und ein Kinderkarussell für bezaubernde Tage in der Vorweihnachtszeit.





# FUTTERANHÄNGER SELBST HERGESTELLT

von Manuela Madsen

## DAS BRAUCHT MAN FÜR 4-6 ANHÄNGER:

- ca. 300 Gramm Vogelfutter
- ca. 300 Gramm Kokosfett
- Plätzchen-Ausstecher oder Backförmchen nach Belieben
- eine dicke Stopfnadel
- Wolle oder Schnur mit ca. 15 cm Länge

## UND SO WIRD'S GEMACHT:

1 Kokosfett in kleinen Stücken in einen Topf geben und knapp 5 Minuten bei niedriger Temperatur schmelzen.

2 Die Vogelsaaten zugeben und gleichmäßig vermischen. Das Fett erhärtet langsam wieder.

3 Die Ausstecher in den gewünschten Formen auf einem Stück Backpapier ausbreiten und die Fett- und Futter-Masse hineindrücken. Mit einem Holz-Stäbchen dann ein kleines Loch ausarbeiten für die spätere Aufhänge-Möglichkeit.

4 Erst wenn die Anhänger vollständig ausgehärtet sind, kann man diese aus der Form drücken und die Schnur durch das Loch ziehen.

5 An einem stärkeren Ast und idealerweise vor Wind und Regen geschützt, kann der Anhänger dann ganz einfach festgebunden werden.

Bitte zum Schutz der Vögel beachten, dass sich keine Katzen im Futter-Bereich aufhalten können.



© Madsen; Vektoren gunayaliyeva – stock.adobe.com

ANZEIGE

## VERLOSUNG

Die **Therme Erding** verlost **2x2 Tageskarten** für die Bereiche Therme, Wellenbad & Galaxy Rutschenwelt für die Therme Erding.

Rufen Sie an unter **01378-80 32 07\*** und nennen Sie das Stichwort **Therme** + Ihren Namen.

Teilnahmeschluss ist der 27.11.2023.

\* Telemedia Interactive GmbH; pro Anruf 50 ct aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk teurer.

Datenschutz unter: [www.onetz.de/teilnahmebedingungen](http://www.onetz.de/teilnahmebedingungen).

Teilnahmeberechtigt sind nur natürliche Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben (ausgenommen Mitarbeiter der Oberpfalz-Medien sowie deren Angehörige). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

stadt  
**LICHTENFELS**

## LICHTENFELSER MÄRCHENWALD DER FAMILIEN-WEIHNACHTSMARKT

01. bis 23. Dezember • Mo.-Fr. 15-19 Uhr, Sa. und So. 13-19 Uhr

Der Lichtenfelser Weihnachtsmarkt und Märchenwald mit seiner großen Märchenwaldeisenbahn ist ein echtes Highlight für Familien mit Kindern. Der Lichtenfelser Märchenwald verbreitet eine magische Stimmung im Herzen der Altstadt und lässt Kinderherzen höherschlagen. Die vielen Märchenfiguren verzaubern die kleinen Besucher. „Alles Einsteigen!“ heißt es am Bahnsteig im Märchenwald, wenn die Kindereisenbahn ihre täglichen Runden durch dieses Wunderland der Phantasie dreht.



Majestätisch erhebt sich der große Weihnachtsbaum über die Dächer der charmanten Holzbuden der Kunsthandwerker, die Schmuck, Handarbeiten, Dekorationsartikel und heimische Spezialitäten anbieten.

Für stimmungsvolle Live-Musik sorgen Bands, Chöre und Bläsergruppen am Pavillon immer freitags und sonntags um 17 Uhr. Verweilen lässt es sich in der Lichtenfelser Stadtalm, die mit einem umfangreichen Unterhaltungsprogramm einlädt. Auch die Geschäfte und Restaurants inmitten des bunten Weihnachtstreiben laden zum Bummeln durch die Altstadt ein.

Weitere Informationen unter: [www.lichtenfels.de/weihnachtsmarkt](http://www.lichtenfels.de/weihnachtsmarkt)

**1. bis 23. Dezember 2023**  
**Mo.-Fr. 15-19 Uhr ★ Sa. / So. 13-19 Uhr**  
**[www.lichtenfels.de](http://www.lichtenfels.de)**



# WENN SOMMER AUF WINTER TRIFFT – EISSTECKERL-WEIHNACHTSBASTELEI

von Manuela Madsen



## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- Eissteckerl aus Holz (über den Sommer gesammelt oder beim Geschäft für Bastelbedarf gekauft)
- Holzleim oder starken flüssigen Kleber
- Farben, z.B. Acryl- oder Malkastenfarbe (nur für die Innenverwendung geeignet)
- Dekorationsartikel, z.B. kleine Knöpfe, Fäden, Wolle, Perlen, Bastelkarton und so weiter

## SO ENTSTEHT EIN KLEINES RENTIER:

Dazu mit zwei Holz-Steckerl ein V legen und an der untersten Spitze über- und miteinander verkleben. Ca. 1 cm von der breiten, offenen Seite entfernt ein weiteres Steckerl quer aufkleben.

Einen roten Knopf auf die spitze Unterseite als Mund kleben. Zwei Aufklebe-Augen gestalten des Rentiers Gesicht, indem sie knapp unterhalb des Quer-Steckerls aufgeklebt werden.

Links und rechts hat sich ein weiteres V gebildet, hier jeweils mittig ein kleines Endstück des Eis-Steckerls ca. 2 cm lang mit der runden Seite nach außen zeigend, aufkleben. Ein Geweih entsteht. Die Steckerl z.B. mit brauner Farbe bemalen.



© Madsen; Vektoren: kirill, Marina Zlochin – stock.adobe.com



## Familienfreundliche Gaststätten: Kinder sind willkommen!



Hier werden nicht genervt die Augen verdreht, wenn die Kleinen mal ein wenig lauter sind. Hier wird nicht gemotzt, wenn einmal aus Versehen etwas zu Bruch geht. Vielmehr ist den Betreibern der familienfreundlichen Gaststätten sonnenklar, dass die Kinder von heute ihre Kunden von morgen sind. In diesen Lokalen sind junge Familien immer und ohne Einschränkung willkommen.



## „Zum Schloßwirt“

Altstadt/Vohenstrauß – Telefon 09651/1549  
[www.schlosswirt-vohenstrauß.de](http://www.schlosswirt-vohenstrauß.de)

**Unser separater Saal bietet Platz  
für bis zu 130 Personen.  
Ideal für Hochzeiten, Kommunion und Feiern aller Art.  
Termine noch frei.**

**Wir bieten Biofleisch vom Galaway-Rind.  
Auf Ihren Besuch freut sich Familie Höllerer**



**„ZUR POST“  
HOTEL GASTHOF**

- gut-bürgerliche Oberpfälzer Küche
- außergewöhnliche Räumlichkeiten
- 52 Betten in unserem Hotel
- Wohlfühl-Ambiente für Familien- und Firmenfeiern
- Historischer Saal für 140 Personen
- Gewölbekeller mit offenem Kamin
- Event-Gastronomie

Tel. +49 (0)9635 9249630  
[info@GasthofzurPost-Baernau.de](mailto:info@GasthofzurPost-Baernau.de)  
[www.GasthofzurPost-Baernau.de](http://www.GasthofzurPost-Baernau.de)  
*Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen!*  
**Täglich für Sie geöffnet!**  
von 7.00 Uhr bis 23.00 Uhr

Marktplatz 8-9 • 95671 Bärnau



**KLOSTER = GASTHOF**

**Kloster-Gasthof Speinshart**  
Klosterhof 8 • 92676 Speinshart  
0 96 45 / 601 93 701 • [gasthof@kloster-speinshart.de](mailto:gasthof@kloster-speinshart.de)  
[www.kloster-speinshart.de](http://www.kloster-speinshart.de)



## WEIHNACHTSBAUM-ANHÄNGER:

Ein Holz-Steckerl als Baumstamm auflegen. 5 weitere Stöckchen der Größe nach in gleichen Abständen von lang bis kurz zuschneiden. Das längste Stäbchen wird fast ganz unten quer über dem Baumstamm befestigt. Dazu einen Klebetropfen mittig anbringen.

Die nächste Länge genauso anbringen und immer kürzer werden, bis dieser Baumstamm dann seine Seiten-Äste bekommen hat.

Alles trocknen lassen. Wenn die Äste fest sind, können diese verziert werden. Dafür alle erst einmal mit grüner Farbe bemalen. Erneut trocknen lassen. Dann zum Beispiel die Perlen oder kleine Knöpfe so wie Christbaumkugeln anbringen.

An der obersten Spitze einen kleinen Stern festkleben. Schön sehen auch kleine Goldfäden als Lametta darauf aus.

Der kleine Weihnachtsbaum kann auch mit einer Anhänger-Schnur versehen werden.

## ANREGUNG FÜR EINEN SCHNEEMANN:

7 Holzsteckerl nebeneinander und lückenlos auflegen. Mit zwei weiteren Steckerl als Querträger verbinden, gut verkleben und trocknen lassen.

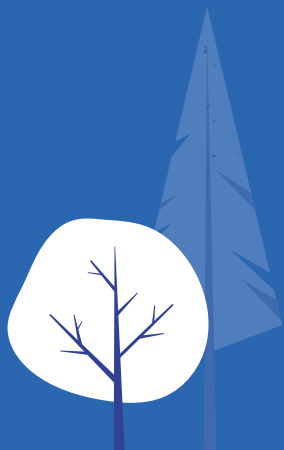
Dann die Seite wenden und die Vorderseite weiß bemalen. Erneut gut trocknen lassen.

Genau in die Mitte einen orangefarbenen Punkt oder Knopf kleben. Zwei Aufklebe Augen darüber gestalten das Gesicht. Als Augenbrauen z.B. schwarze Wolle anbringen. Ein roter Woll-Faden macht den Mund.

Klebt man noch zwei kleine Streichhölzer, die schwarz bemalt wurden, mittig

oben an, sieht es aus, als hätte der Schneemann einen Schopf. Auch kann man dem Schneemann aus schwarzem Karton einen Hut ausschneiden und ankleben.

Für einen Bart noch ein paar Wattekugeln unter dem Mund befestigen. Hier sind der Fantasie für kreative Gestaltungsmöglichkeiten wirklich keine Grenzen gesetzt.



ANZEIGE

## Für alle Kids:

### Nachrichten auf Augenhöhe



© Martin Zimmer

Viel Stoff zum Schmökern. Kinder sind von Natur aus neugierig und wollen Nachrichten verstehen. Dabei hilft unsere Kinderzeitung.

i

#### „Deine Kinderzeitung“ von Oberpfalz-Medien

##### INHALTE:

Aktuelle Nachrichten und Themen  
kinderfreundlich aufbereitet

##### ERSCHEINUNG:

Jeden Freitag direkt zu Abonnenten  
der Kinderzeitung nach Hause

##### INFOS UND BESTELLUNG:

kinder.onetz.de oder  
Telefon 0961/85-501

##### ABONNEMENT:

Ab nur 7,90 Euro monatlich

**Die Kinderzeitung  
von Oberpfalz-Medien:  
Jeden Freitag News,  
Wissensthemen und  
Witze für Kinder von  
6 bis 12 Jahren**

„Deine Kinderzeitung“ ist – wie der Titel schon verrät – eine Zeitung, die extra für die ganz jungen Leser gemacht ist und zeigt: Zeitungslesen ist spannend, macht schlau und obendrein noch richtig Spaß!

Hier enthalten sind aktuelle Nachrichten und Wissensthemen, die so erklärt sind, dass Kinder sie

verstehen und mitreden können. Die Texte sind in einfacher Sprache geschrieben und es gibt viele Bilder. Weil die Kinderzeitung es so schafft, komplizierte Sachen kinderleicht zu erklären, wurden die Macher bereits mit Preisen ausgezeichnet – unter anderem mit dem Kindermedienpreis der Bundeszentrale für politische Bildung.

Die Kinderzeitung von Oberpfalz-Medien kann ab nur 7,90 Euro monatlich extra abonniert werden und wird dann jeden Freitag direkt nach Hause geliefert. Wir hoffen, dass wir die Kinder zu begeisterten Lesern machen, die künftig jeden Freitag zum Briefkasten laufen und sich schon freuen: „Da ist meine Kinderzeitung!“

# EINE WINTERWANDERUNG mal anders

von Manuela Madsen

**Wer liebt es nicht, durch verschneite Landschaften zu wandern, die Kinder toben im Schnee, ziehen Schlitten und die eine oder andere Schneeballschlacht führt zu allgemeiner Erheiterung? Doch in Zeiten, wo die weiße Pracht fehlt, fehlen auch Lust und Laune für eine Winterwanderung. Das muss aber nicht so sein.**

## Auf Spurensuche

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Tierspuren-Tour? Nicht nur im Schnee, auch im Schlamm und Matsch, auf Moos oder an Bäumen ist dies möglich. Dazu gibt's viele geeignete Apps im Netz. Wer die meisten Spuren gefunden oder bestimmt hat, kann der Tagessieger sein. Das erhöht die Motivation, auch längere Strecken zu gehen, enorm.

## Geocaching geht immer

Geocaching ist eine Schnitzeljagd, allerdings mit GPS-Daten. Für eine Geocaching-Wandertour braucht man eigentlich „nur“ ein GPS-Gerät bzw. das Smartphone. Die Verstecke, auch Geocaches genannt, werden im Internet in Form von GPS-Koordinaten auf der Geocaching-Homepage angekündigt.

Ein sogenannter Geocache ist eigentlich nur ein Behälter, in dem sich eine Art Tagebuch sowie häufig auch kleine Tauschgegenstände befinden. Der Finder der Box kann sich in ein Logbuch eintragen, um seine erfolgreiche Suche zu dokumentieren. Anschließend wird der Geocache wieder an der Stelle versteckt, an der er eben gefunden wurde. Der Fund kann auch im Internet auf der zugehörigen Seite



© Madsen

vermerkt und gegebenenfalls durch Fotos ergänzt werden. So können auch andere Personen, allen voran der Initiator dieser Box (auch Owner = englisch für Eigentümer

genannt), die Geschehnisse rund um den Geocache verfolgen. Oft werden Dinge in der Box auch ausgetauscht oder durch weitere Fundstücke ergänzt.

## Dein Winter 2023/2024

generation  
snow

## Unvergessliche Skitage für Groß & Klein

### Arber - Kursreise (ab 6 J.)

27.12. - 29.12.2023, 05.01. - 06.01.  
& 14.02. - 16.02.2024

„kids only“ - Kinder unter sich

### Wochenendreisen & Tagesfahrten

Obertauern - piff paff powder

St. Anton/Ischgl - Skisafari

Weitere Reisen:

u.a. nach Sölden, Saalbach, Leogang,  
Schladming, St. Johann i.T., Hinterstoder  
zum Kronplatz, ins Zillertal uvm.

[www.generation-snow.de](http://www.generation-snow.de)

Veranstalter:

B.u.S. Schneesportschule & Eventtouristik GmbH  
Grund 2 - 92237 Sulzbach-Rosenberg  
09661 906 9999 - [info@generation-snow.de](mailto:info@generation-snow.de)

ab  
109 €



## Skispaß für Groß und Klein

### Von Tagesfahrt bis Wochenendreise – für jeden genau das Richtige

„Wir zaubern ein Lächeln auf Ihr Gesicht!“

Jahr für Jahr begeistert unser abwechslungsreiches Angebot sowohl große, als auch kleine Skifahrer. Für die Erwachsenen gibt es eine Vielzahl an Tagesfahrten und Wochenendreisen. Egal ob Wellnessfan oder Après-Ski – wir haben für jeden genau das Richtige

ge. Und auch die Kleinsten können bei uns schon durchstarten. Bei unserer Kursreise lernen die Kids innerhalb von 2 bis 3 Tagen das Skifahren – und das mit jeder Menge Spaß! Egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi – bei uns ist jeder herzlich Willkommen.

### Termine: Arber Kursreise (ab 6 Jahre)

27.12. – 29.12.2023, 05.01. – 06.01.2024, 14.02. – 16.02.2024

#### Ihre Vorteile

- + täglicher Bustransfer ab Su-Ro, Amberg oder Schwandorf
- + Reiseleitung inklusive Besorgung der Skipässe
- + täglich 5 Stunden Ski- und Snowboardkurs
- + vom DSLV ausgebildete Ski- & Snowboardlehrer
- + Kinderbetreuung während der Mittagspause
- + Kurse nach dem Konzept „Beweg dich schlau“ von Felix Neureuther
- + schon **ab 109,-€ p. P.**

#### Infos und Buchung bei generation snow

Grund 2, 92237 Sulzbach-Rosenberg, Tel. 09661/9069999  
[www.generation-snow.de](http://www.generation-snow.de), [info@generation-snow.de](mailto:info@generation-snow.de)



# Unsere **KINDERSEITEN**



# ALPAKA

## Das musst du wissen!

Alpakas gehören zur Verwandtschaft der Lamas und zählen somit zur Gattung der Kamele. Ihr flauschiges Fell wird zu einer feinen, warmen Wolle verarbeitet. Ursprünglich stammen Alpakas aus Südamerika, aber mittlerweile gibt es auch viele Alpakafarmen in Deutschland.

Die Kopfform ist dreieckig und die Ohren speerförmig.

Die Oberlippe ist gespalten und dient als Greiforgan. So können sie Gras und Blätter abrupfen.



### ALLGEMEIN

Alpakas stammen aus Südamerika und leben dort vor allem in der Andenregion. Die Lebensräume sind ganz verschieden, denn Alpakas leben sowohl im Hochgebirge als auch im Grasland, der Steppe oder der Halbwüste. Meistens sind sie aber in den höher gelegenen Gebieten zu finden. Durch ihr warmes Fell sind Alpakas perfekt an die klimatischen Bedingungen angepasst.



### SPRACHE

Alpakas können verschiedene Laute von sich geben. Oft hört man von ihnen ein leises Summen. Alpakas verständigen sich außerdem durch eine ausgeprägte Körpersprache. Das kann zum Beispiel das berühmte Spucken sein, mit dem die Tiere ihren Unmut zeigen.



### FORTPFLANZUNG

Die Alpaka-Männchen werden mit zweieinhalb bis drei Jahren geschlechtsreif. Alpaka-Weibchen sind da schneller, denn sie werden bereits mit einem Jahr geschlechtsreif. Das Weibchen bekommt meist nur ein Junges im Jahr. Dieses wird nach einer Tragzeit von acht bis elfeinhalb Monaten geboren und danach noch sechs bis acht Monate lang gesäugt.

Werden die Alpakas bei uns gehalten, muss das Fell einmal im Jahr geschoren werden. Sonst kann es sehr lang werden.



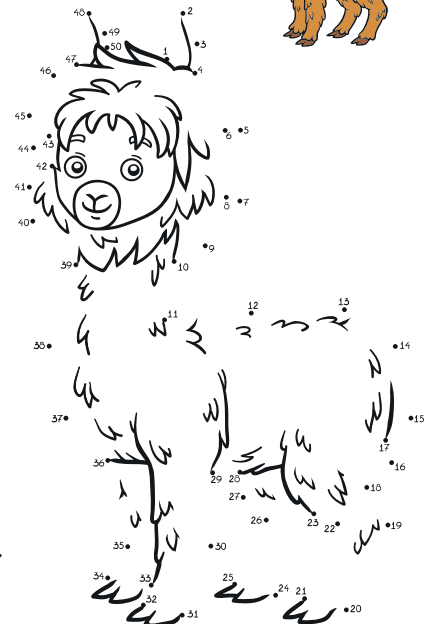
### STECKBRIEF ALPAKA:

**Größe:** Etwa 1,50 Meter (bis Kopf)  
**Gewicht:** 55 bis 80 Kilogramm  
**Lebensdauer:** Bis zu 20 Jahre  
**Lebensraum:** Steppe, Hochgebirge, Halbwüste  
**Ernährung:** Gras und Heu (Pflanzenfresser)  
**Feinde:** Raubkatzen



### ERNÄHRUNG

Alpakas ernähren sich rein vegan. Da sie einen sehr empfindlichen Magen haben, sollte man nur Gras und Heu füttern. Zudem fressen sie nie dort, wo sie bereits einmal ihre Kotstelle hatten, um nicht ihre eigenen Bakterien wieder aufzunehmen. Diese Stelle wird zwei Jahre gemieden. Erst dann kann dort wieder gegrast werden.



### HALTUNG

Alpakas sind gesellige Tiere, deshalb sollte man sie immer mindestens zu zweit halten. Besser ist es jedoch, wenn die Alpakas in einer Herde zusammenleben können. Alpakas brauchen regelmäßig Auslauf. Deshalb ist es am besten, wenn sie in einem offenen Stall leben, bei dem sie nach Lust und Laune auch einfach selbst ins Freie können.

Unter den Hufen besitzen sie ein weiches Sohlenpolster. So können sie an den steilsten Hängen weiden, ohne ihre Nahrung, das Gras, zu zerstören.





# ICH BIN Architekt

Architektur ist die Baukunst. Ein Architekt zeichnet und gestaltet ein Gebäude und überwacht dann auf der Baustelle, dass alles auch richtig herauskommt. Ein Architekt muss also vieles können. Er ist ein Techniker, ein Künstler und ein Manager. Er muss Pläne zeichnen, die Kosten berechnen und mit Bauherren verhandeln.

Als Architekt hat man viele verschiedene Aufgaben!



Ein Architekt sitzt oft am Schreibtisch und macht Pläne.



Ein Architekt muss komplizierte Pläne lesen und verstehen können.



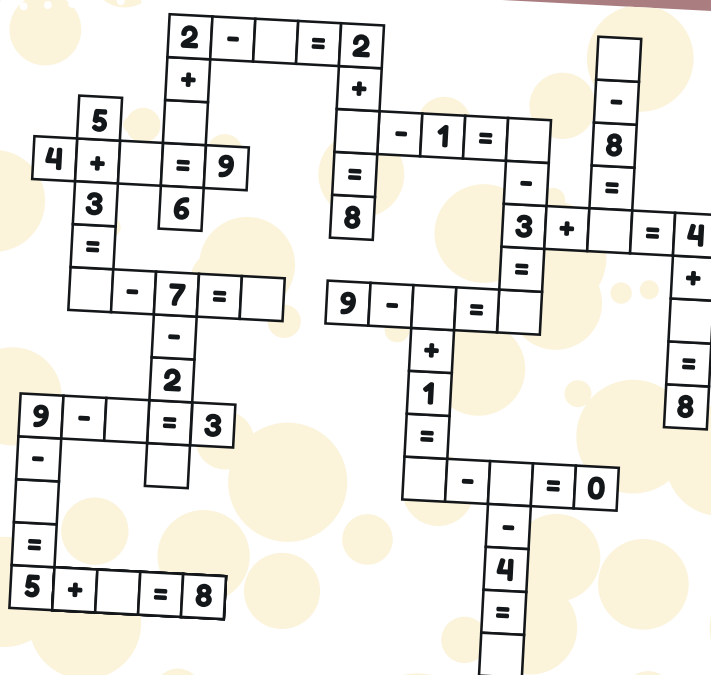
Als Architekt ist man nicht nur im Büro, sondern auch auf einer Baustelle.



Wir wünschen uns noch mehr Frauenpower in diesem Beruf!



Auch Präsentationen bei Kunden gehören zu seinen Aufgaben.



Architekten sollten fit in Mathe sein. Schaffst du es die Lücken zu füllen?



Aus Knete kann man ganz viele verschiedene Motive formen!

# BUNTE KNETE

## selber machen

Knete selber machen ist ganz einfach!  
Du brauchst nur das richtige Rezept. Wir  
haben für dich ein Rezept mit Zutaten,  
die bestimmt jeder zu Hause hat.

Mit diesen Werkzeugen  
kann man die Knete noch  
besser formen und coole  
Figuren modellieren.

Das Rezept ist  
für Kinder ab  
6 Jahren geeignet.

### ZUTATEN FÜR DIE BUNTE KNETE



20 gehäufte Esslöffel Mehl  
15 Teelöffel Salz  
2 Esslöffel Öl  
250 Milliliter Wasser



Lebensmittelfarbe  
(in den Farben eurer Wahl)  
Einweghandschuhe  
Schraubgläser  
1 große Portion Liebe

### SO WIRD ES GEMACHT!

Zuerst nimmst du dir eine große Schüssel, in die du das Mehl hinein-siebst. Danach gibst du Salz, Öl und Wasser dazu und verknetest alles. Falls du beim Kneten merkst, dass die Masse noch zu trocken ist, kannst du vorsichtig etwas Wasser dazu geben. Sollte die Masse aber zu klebrig und feucht sein, dann sieb noch etwas Mehl in die Schüssel. Knetet so lange, bis ein glatter Teig entsteht.

Die Knetmasse kannst du dann zum Einfärben in ein paar Portionen auf-teilen, je nachdem wie viele verschie-dene Farben du machen möchtest. In die einzelnen Portionen drückst du mit deinem Daumen eine kleine Mul-de hinein. Zieh dir jetzt Einweghand-schuhe an und nimm dir die Lebens-mittelfarbe. Gib nun ganz vorsichtig ein paar Tropfen in die Mulden hinein. Je mehr Lebensmittelfarbe du dabei nimmst, desto intensiver wird der Farbton. Dann musst du noch einmal kräftig die kleine Portion kneten, um die Farbe gut zu verteilen. Jetzt ist die Knetmasse fertig! Nach dem Spielen kannst du die Knetmasse in Schraub-gläser oder Dosen aufbewahren. Fest verschlossen bleibt sie etwa acht Wochen lang weich und elastisch.



Unser  
Geschenk-  
tipp für Kids

# KINDERZEITUNG SCHNUPPER-ABO



10-Euro-Gutschein  
von „ROFU – Spielwaren  
und mehr!“



Jeden Freitag 12 Seiten Lesespaß  
für Kinder von 6-12 Jahren

## Das alles steckt in der Kinderzeitung:

### Nachrichten

Die Themen der Woche  
spannend erzählt und  
kindgerecht erklärt

### Mach mit!

Rätsel, Comics, Basteltipps und  
Rezepte – hier wird geknobelt,  
gekocht und gewerkelt

### Wissen

Alles, was man für die Schule wissen  
muss: Interessante Wissensthemen  
und Hintergründe

### Monsterstark

Kinder kommen mit eingeschickten  
Witzen und Steck-briefen zu Wort



Jetzt informieren und Angebot sichern:



0961 / 85 501



[kinder.onetz.de/schnuppern](https://kinder.onetz.de/schnuppern)

\*Preis gültig für Abonnenten von Der neue Tag, Sulzbach-Rosenberger- und Amberger-Zeitung bei Trägerzustellung.  
Für Nicht-Abonnenten oder bei Postzustellung innerhalb Deutschlands 28,90 € für 3 Monate inkl. MwSt.

oberpfalz  
medien