

FREIZEIT IN DER REGION



ABENTEUER-TOUREN

Neuer Wanderführer für
Naturpark Fichtelgebirge

ATTRAKTIVES GEWINNSPIEL

„Freizeit in der Region“ verlost
Tickets für Schloss Thurn

RICHTIG RADELN

Wertvolle Tipps für den
beliebten Freizeitspaß



ENTSPANNTE ZEIT UND „ACTIONREICHE“ ABENTEUER

Der Alltag kann ganz schön stressig sein: Beruf, Schule, Studium und Familie halten uns gehörig auf Trab. Umso wichtiger ist es, regelmäßig ein paar angenehme und entspannte oder aber auch „actionreiche“ Stunden zu verbringen, um sich vom täglichen Hamsterrad eine Auszeit zu gönnen.

Unsere Zeitungsbeilage „Freizeit in der Region“ soll Ihnen, liebe Leser, die vielen attraktiven Möglichkeiten in der Oberpfalz und im angrenzenden Frankenland aufzeigen und näherbringen. Hier gibt es unzählige lohnenswerte Ziele, um am Feierabend oder im Urlaub wertvolle „Quality-Time“ zu verbringen – sei es alleine, mit Familie, dem Partner oder mit Freunden.

Beispiele gefällig? Wie wäre es etwa mit einem Besuch in der Teufelhöhle Pottenstein? Ein Abenteuer für alle Sinne! Oder im GEO-Zentrum an der Kontinentalen Tiefbohrung (KTB)? Interessante Einblicke in unseren Planeten sind garantiert! Eine weitere Freizeitidee: Ein Ausflug mit den Rad- und Freizeitbussen des Landkreises Tirschenreuth. Das ist aber noch längst nicht alles. In unserer Zeitungsbeilage erfahren Sie mehr! Viel Spaß bei der Lektüre! (puh)

Titelbild: stock.adobe.com_Svitlana

Bild: Thomas Kujat



INHALTSVERZEICHNIS

3	Bayreuth – UNESCO Welterbe, Kultur & Genuss Genusserlebnis bei Maisel & Friends	15	Rad- und Freizeitbusse im Landkreis Tirschenreuth
4	Wandern – die schönsten Touren rund um Marktredwitz Luisenburg-Festspiele	16	Wertvolle Tipps: Richtig radeln
5	Abenteuerspaß im Felsenlabyrinth bei Wunsiedel	17	Gartenvergnügen für aktive Entdecker
6	Teufelhöhle Pottenstein Fränkische Schweiz-Museum	20	Unterwegs im Naturschutzgebiet „Doost“ Speinshart – ein Ort der Kunst und Kultur
7	Fußballgolf und Indoor-Klettern in Pottenstein	21	Erdgeschichte erleben im Geopark Bayern-Böhmen
8	FEILER: „Love at first touch“	22	Hacks für mehr Würze: Frische Kräuter haltbar machen
9	NoBasics Fashion-Outlet	23	Grafenwöhr: Freizeit, Kultur und Geschichte
10	Oberpfälzer Volkslauf-Cup Kabinenbahn und Alpin-Coaster am Ochsenkopf	24	Glasschleiferweg im Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald
11	Abenteuer-Touren im Fichtelgebirge	25	Auf Entdeckungstour im Oberpfälzer Wald
12	Siebenquell GesundZeitResort am Weißenstädter See	26	Freilandmuseum Oberpfalz Navi für die Natur im Oberpfälzer Wald
13	Europa auf den Spuren der Mönche entdecken Kemnather Bauernmarkt	28	Apothekenmuseum Sulzbach-Rosenberg
14	Stadt Tirschenreuth	29	Bierstadt Amberg – entspannt genießen
		30	Barrierefreies Urlaubsglück im Bayerischen Wald
		31	ScienceCenter am „Grünen Dach Europas“

IMPRESSUM

Verlagsbeilage von



Freizeit in der Region

17. Mai 2024

Anzeigen:

Ivana Zang (verantwortlich)

Redaktion:

Sabine Fuchs (verantwortlich)
Stefan Puhane

Herstellung/Druck:

Oberpfalz Medien GmbH,
Weiden

Bayreuth – UNESCO Welterbe, Kultur & Genuss



Bild: Bayreuth Marketing

Mit seinem historischen Stadtzentrum, seinen Schlössern, Parks und Gartenkunstanlagen, wie zum Beispiel der Eremitage (das Foto zeigt die Orangerie mit dem Sonnentempel), ist Bayreuth eine der sehenswertesten Städte, die sich für einen Ausflug oder Kurzurlaub bestens eignet. Passend dazu bieten fränkische Braukultur und Biervielfalt sowie zahlreiche lokale und regionale Spezialitäten kulinarische Erlebnisse vom Feinsten. Das Markgräfliche Opernhaus zählt als schönstes erhaltenes Barocktheater sogar zum UNESCO-Weltkulturerbe. Das von Giuseppe Galli Bibiena, dem Stararchitekten seiner

Zeit, im Auftrag des Markgrafenpaares Friedrich und Wilhelmine von 1744 – 1748 ganz aus Holz und bemalter Leinwand gefertigte Logentheater begeistert bei jedem Besuch aufs Neue und gilt als einzigartiges Kunstwerk. Für Besucher ist das Opernhaus ganzjährig fast täglich zur Besichtigung geöffnet und seit letztem Jahr wird das Welterbe zusätzlich um ein Informationszentrum und lebendiges Museum zur Geschichte der Fest- und Theaterkultur des Barocks ergänzt. Bayreuth heißt Sie herzlich willkommen!

Weitere Informationen:
www.bayreuth-tourismus.de

Erlebnis trifft Genuss und Handwerk

Maisel & Friends Brauereigelände in Bayreuth

Wer nach außergewöhnlichen Erlebnissen sucht, hat nun ein neues Ziel auf der Bucket List: das Brauereigelände von Maisel & Friends in Bayreuth. Hier trifft Handwerk auf Genuss, Tradition auf Innovation, historische Gemäuer auf moderne Architektur. Nicht nur Bierliebhaber kommen voll auf ihre Kosten, auch Geschichtsfans, Kunstliebhaber und Genussmenschen finden bei Maisel & Friends das ideale Erlebnis. Herzstück des Bier-Eldorados ist das Stammhaus der Brauerei Gebr. Maisel aus dem Jahr 1887. Wo einst die traditionsreiche Familienbrauerei ihren Anfang fand, befindet sich heute u.a. Maisel's Bier-Erlebniswelt. Besucher können in die Welt von Brauhandwerk und Bierleidenschaft eintauchen.

Im Liebesbier Restaurant & Bar finden Gäste den perfekten Ort für eine kulinarische Auszeit. Bei

raffinierten Gerichten mit regionalen Zutaten bleiben keine Wünsche offen. Dazu gibt es die größte Auswahl an Bieren in Bayreuth. Während des Besuchs können die Gäste den Maisel & Friends Braumeistern über die Schulter schauen. Perfekt für eine Kaffeepause ist ein Besuch der Crazy Sheep KaffeeManufaktur gleich nebenan. Nach vielen Eindrücken sehnt sich so mancher nach einem Rückzugsort. Hierzu lädt Liebesbier Urban Art Hotel ein, das mit wunderschöner Panorama-Sauna ideal zur maximalen Entspannung beiträgt. Wer noch weiter in fremde Welten abtauchen will, kann dies auch hier tun – beeindruckende Street Art-Gemälde schmücken die Wände in Gängen und Zimmern. Knapp 70 Urban Art Künstlerinnen und Künstler aus aller Welt haben in diesem Street Art Museum der besonderen Art ihrer Kreativität freien Lauf gelassen.

www.bayreuth-tourismus.de **KULTUR**

**JETZT QR-CODE
SCANNEN:**

**DIGITALE STADTFÜHRUNG
FUTURE HISTORY APP**

Tourist-Information Bayreuth
Opernstraße 22,
Tel.: 0921 885 88
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9-18 Uhr, Sa: 9-16 Uhr
So: 10-14 Uhr (01.05. bis 31.10.)



BAYREUTH
MARKETING & TOURISMUS GMBH

**ERLEBE UNSERE LEIDENSCHAFT
FÜR BIER & GENUSS**

BESUCHE UNS IN BAYREUTH UND LASS DICH BEGEISTERN!

**BIER-ERLEBNISWELT | TASTINGS & BIERSEMINARE | TAGUNGEN
HOTEL & GASTRONOMIE LIEBESBIER | FEIERN & GENIESSEN**

maiselandfriends.com

WANDERN – die schönsten Touren rund um Marktredwitz

Kopf abschalten – Frischluft tanken – Heimat genießen. Wo könnte man das besser als im wunderschönen Fichtelgebirge und im sagenhaften Steinwald? Der Natur wieder ein Stück näher kommen und in Vergessenheit geratene Lieblingsorte neu entdecken – in der Wanderbroschüre der Tourist Information Marktredwitz findet jeder seine passende Route.

Im handlichen A5-Format passt der 70 Seiten umfassende Wegweiser in jeden Rucksack und führt Sie zu den schönsten Aussichtspunkten, Felsformationen, Abenteuerspielplätzen und Bädern der Region. Felsige und herausfordernde Wurzelpfade für erfahrene Sportler ergänzen sich mit gemütlichen und familiengeeigneten Touren auf asphaltierten Fuß- und Radwegen. Das gigantische Streckennetz in und

um Marktredwitz hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Ein guter Ausgangspunkt für viele Wanderungen ist der Marktredwitzer Forstwald. Hier können Sie zudem nach einem ausgiebigen Workout auf dem MAKfit-Pfad die erfrischende Kraft des Wassers der Kneipp-Anlage erleben oder auf den neu gestalteten Aktiv- und Relax-Plattformen inmitten herrlicher Natur Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Für die kleinen Wanderer bietet ein Waldspielplatz jede Menge Abenteuer.

KONTAKT

Tourist Information
 Markt 29, 95615 Marktredwitz
 Telefon: 09231/501-128
 E-Mail:
 touristinfo@marktredwitz.de



Wandern –
 DIE SCHÖNSTEN TOUREN
 RUND UM MARKTREDWITZ

www.marktredwitz.de



Marktredwitz – meine Stadt

Idole und Ideale

Luisenburg mit attraktivem Programm



William Shakespeares berühmteste Komödie, „Ein Sommernachts Traum“, steht heuer auf dem Luisenburg-Spielplan.

Bild: Luisenburg-Festspiele, Florian Miedl

Bei den Luisenburg Festspielen Wunsiedel sind heuer wieder zahlreiche attraktive Produktionen und Veranstaltungen geplant. In dieser Saison stehen sie unter dem Motto „Idole und Ideale“.

Liebe, vielleicht das größte Ideal der Menschen, wird zur Variablen eines Spiels, in dem Meister Shakespeare urkomisch, abgründig und wortgewaltig unser angebliches Wissen und Wollen auseinandernimmt und neu zusammensetzt.

Im neuen Familienstück **PIPI LANGSTRUMPF** kommt mit „Pippi“ ein Kind auf die große Bühne, das ganz anders ist. Pippi ist frei, unabhängig, unangepasst und auch unge- beziehungsweise unverbildet.

Im Rustical **DER WATZMANN RUFT** folgt der Bub dem Ruf des Berges. Das österreichische Kultstück von Wolfgang Ambros und Manfred Tauchen nimmt die nicht immer rationalen hehren Ziele des Menschen aufs Korn und vergackeiert gründlich die Heimat- und Alpenseligkeit der 1950er Jahre.

Im großen Musical **JESUS CHRIST SUPERSTAR** wird Jesus von seinen Anhängern zum Christus erhoben, er wird zum Superstar, zum Geweissagten, zum Messias, zu jenem, der die Welt ins Gleichgewicht bringen wird. Doch wer ist Jesus wirklich und warum geht er in den Tod? Andrew Lloyd Webber und Tim Rice haben in der Flower-Power-Zeit der 1970er Jahre nicht nur das erste großartige Rockmusical geschrieben, sondern auch eine Auseinandersetzung mit dem großen Idol der Christenheit.

Im Gastspiel **EXTRAWURST** zeigen die Festspiele eine Komödie, in der es um Ideale und um die Wurst geht. Ein Tennisverein braucht einen neuen Grill und die Frage kommt auf: Braucht das einzige muslimische Mitglied aus religiösen Gründen einen eigenen, zweiten Grill? Es entwickelt sich ein herrliches Durcheinander um Toleranz und Integration, das alle Linien überschreitet: Ein maximaler Angriff auf unsere Lachmuskeln.

William Shakespeares berühmteste Komödie **EIN SOMMERNACHTSTRAUM** beginnt mit einem Ideal der Liebe. Doch die Eltern und ihre Sprösslinge haben durchaus konträre Vorstellungen davon. Die Jugend zieht revoltierend in den Wald.

Die Oper und Operette widmen sich im Sommer ganz dem meisterlichen Idol aus der Nachbarschaft: Richard Wagner. Er kommt mit **DER FLIEGENDE HOLLÄNDER** in einer Inszenierung

der Landesbühnen Sachsen an die frische Luft und auf die große Felsenbühne. Die Operette **DIE LUSTIGEN NIBELUNGEN** von Oscar Straus nimmt mit großem Vergnügen das Nibelungenlied, auf die Schippe. Eine musikalisch perfekte Parodie auf hehre und eherne Ideale der Deutschtümelei, der erstarrten nationalen Ri-

tuale und des übertriebenen Kults um Mythenbildung.

Wirkliche Idole und Stars kommen im Konzertprogramm „LuisenburgSpezial“ auf die Bühne. Das reicht von **TRUCK STOP** (Country) über die **KASTELRUTHER SPATZEN (Volksmusik)** bis zu den Favoriten der Neuen Deut-

schen Welle sowie den **SÖHNEN MANNHEIMS, MNOZIL BRASS** und dem Superstar des aktuellen Jazz, **WOLFGANG HAFFNER**.

In den Tribute-Shows kann das Publikum ein Wiedersehen mit **TINA TURNER** oder den **ROLLING STONES** feiern. Big-Band-Sound mit **MAX MUTZKE** und klassische Musik mit

einer **NACHT DER TENÖRE** runden das Angebot ab, dass mit dem Star des bayerischen Kabarett, **MARTINA SCHWARZMANN** einen der Höhepunkte präsentiert.

Alle Infos zu den Festspielen, den Karten und dem Programm 2024 findet sich unter: www.luisenburg-aktuell.de.

ANZEIGE

Abenteuerspaß im Granitsteinmeer

Felsenlabyrinth bei Wunsiedel ist ein Erlebnis für große und kleine Entdecker

Über 300 Millionen Jahre ist diese einmalige Landschaftskulisse schon alt und versetzt seit jeher die Menschen in Bewunderung und Ehrfurcht. Ende des 18. Jahrhunderts begann die touristische Erschließung des Felsenlabyrinths als bürgerlicher Landschaftsgarten. Die undurchdringliche steinerne Wildnis wurde durch Sprengungen und Einebnungen in eine parkähnliche Anlage verwandelt.

Bereits Berühmtheiten wie Johann Wolfgang von Goethe besuchten einst das Felsenlabyrinth auf der Luisenburg und beschrieben es als „architektonische Gartenkunst“. Der Landschaftsgarten fesselte ihn so sehr, dass Goethe die Felsenwildnis abermals durch-

wanderte und in einen Brief an seine Charlotte berichtete: „Der Granit läßt mich nicht los!“. Über 80.000 Natur- und Wanderliebhaber teilen jedes Jahr diese Bewunderung.

Über Stock und Stein

Damals wie heute bestimmen riesige Felsbrocken diese wildromantische Kulisse inmitten des Fichtelgebirges. Der eigens angelegte Rundgang durch den Bürgerlichen Landschaftsgarten dauert circa zwei Stunden und führt auf dem blauen Wege zu über 25 thematischen Stationen wie dem alten Theaterplatz, der Burgtreppe, dem Prinz-Ludwig-Platz oder der Dianenquelle. Das Abenteuerherz schlägt höher wenn Felsspalten, mystisch erscheinende Monster, moosbewachsene Grotten oder einfach nur kolossale Steinhau-

fen erscheinen. Zahlreiche Ruhebänke und zierliche Pavillons am Wegesrand laden nach den eindrucksvollen Impressionen zur Rast und Erholung ein.

Teuflich gut

Kurz vor dem Gipfel wartet die Teufelstreppe mit ihren 30 steinernen Stufen als besonderes Erlebnis auf. „Durch diesen schmalen Spalt sagt man, sei der Teufel wieder runter gefahren in die Hölle, weil das Licht ihn so sehr geblendet hat“, berichten Geoparkranger von einer Sage rund um das Granitsteinmeer. Dem wagemutigen Wanderer kann das sicher nicht passieren und er erreicht nach ca. 100 Höhenmetern das Ziel: Der Bundesstein mit Kreuz. Die beeindruckende Aussicht über das Fichtelgebirge entlohnt für den tapferen Aufstieg.

Von hier aus geht es nun weiter zur Kösseine, der höchsten dauerhaft bewohnten Stelle Frankens, mit uriger Einkehr oder es wird der roten Markierung folgend der „Heimweg“ angetreten.

Napoleonshut

Der Rückweg wird noch mal spannend – so erwartet dem Wanderer einer der imposantesten Felsen im Labyrinth mit dem Namen „Napoleonshut“. Seine Form erinnert an die typische Kopfbedeckung Napoleons. Mit einer Länge von ca. 6 m, einer Breite von 2,5 m, einer Höhe von 2,5 m und einem Volumen von 16 cbm bringt es der riesige Felskoloss auf stolze 43 Tonnen Gewicht. Diese doch beachtliche Masse ruht mit 30 Grad Neigung gerade mal auf 0,2 qm und verführt nahezu jeden Besucher zum „Wackeltest“.

INFO

Erlebe das größte Granitsteinmeer Europas mit dem digitalen Audioguide für Smartphones!

Es erwartet euch eine einzigartige Naturlandschaft – spannende Historie – eindrucksvolle Geologie – königlicher Einfluss – bemerkenswertes bürgerliches Engagement – mystische Atmosphäre um. Der digitale Begleiter mit interaktiver Karte und Fotos lädt zu einer unvergesslichen Entdeckungsreise ein. Viel Vergnügen beim Hören und Erleben!

So funktioniert es:
App Store oder
Google Play
öffnen



1. Gratis „Hearonymus-App“ laden
2. Stichwort „Luisenburg“ suchen und Guide herunterladen

WUN
siedel
Festspiel- und Energiestadt

Einzigartig!

**FELSENLABYRINTH
LUISENBURG**

**BÜRGERPARK KATHARINENBERG
MIT GREIFVOGELPARK**

BRUNNENFEST 22./23. Juni

**TAG DER 2024
FRANKEN**

**07. JULI
WUNSIEDEL**

Tourist-Information - Maximilianstraße 9 - 95632 Wunsiedel
Tel. 09232/602-162 - touristinfo@wunsiedel.de www.wunsiedel.de

Teufelshöhle Pottenstein

Schauhöhle – Veranstaltungskulisse – Heilstollen

Die Teufelshöhle bei Pottenstein ist die größte und bekannteste Tropfsteinhöhle in der Fränkischen Schweiz – eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten der Region.

1922 begannen die Erschließungsarbeiten für Besucher. Seit dieser Zeit haben weit mehr als sieben Millionen Gäste die Höhle besucht und sich von der faszinierenden Tropfsteinpracht und der Dimension der Höhlenräume faszinieren lassen. Führungen (auch in Englisch und Französisch) finden heuer seit 1. April und noch bis 3. November 2024 täglich von 9 bis 17 Uhr statt, die Führungsdauer beträgt circa 45 Minuten. Karten können auch online über die Homepage gebucht werden. Jeden letzten Freitag im Monat um 17 Uhr heißt es: „Teufelshöhle einmal ganz anders“. Diese Sonderführung auf geheimen Pfaden dauert circa 1,5 Stunden. Eine An-

meldung dazu ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Infos unter Telefon 09243/208 (Höhlenkasse). Auch in diesem Jahr werden wieder spezielle Kinderführungen und historische Führungen zur Erschließungsgeschichte angeboten. Termine und Kartenreservierungen im Internet auf www.teufelshoehle.de.

KONTAKT

Zweckverband Teufelshöhle/
Tourismusbüro Pottenstein
Forchheimer Straße 1
91278 Pottenstein
Tel. 09243/70841
(Tourismusbüro)
Tel. 09243/208
(Höhlenkasse)
Fax: 09243/70810
info@teufelshoehle.de
www.teufelshoehle.de



FASZINATION *Teufelshöhle*

- » Eine der größten Tropfsteinhöhlen Deutschlands
- » Führungen täglich von 9-17 Uhr
- » Komplett mit LED-Beleuchtung
- » Therapiestation für Atemwegserkrankungen
- » Kulturprogramm in der Teufelshöhle
- » Café - Restaurant
- » Auf der Pottensteiner Erlebnismeile, dem Freizeitzentrum Nordbayerns
- » Einkehr in der höchsten Brauereidichte der Welt

AUSFÜHRLICHE INFOS:
**TOURISMUSBÜRO
POTTENSTEIN**
FORCHHEIMER STRASSE 1
91278 POTTENSTEIN
TEL. 09243 70841
POTTENSTEIN.DE
TEUFELSHOEHLE.DE



Museum für Groß und Klein

Fränkische Schweiz-Museum lädt ein



Bild: Fränkische Schweiz-Museum

Das Fränkische Schweiz-Museum in Tüchersfeld lädt Groß und Klein zu einem abwechslungsreichen Museumsbesuch ein. Entdeckt bei der „Prinzessinnenführung“ die märchenhafte Welt des Adels oder erlebt bei den „Gruselführungen“ eine spannende Reise durch die schaurigen Sagen der Region. Verwegene Besucher folgen den Spuren „Der Meisterdieb von Tüchersfeld“ – ein unterhaltsames Solo-Krimispiel. Diese einzigartigen Führungen bieten ein spannendes unvergessliches Ferienerlebnis.

Das Fränkische Schweiz-Museum unterhalb der ikonischen

Felsnadeln von Tüchersfeld bietet eine faszinierende Palette an Abteilungen, von prähistorischen Funden bis zu moderner Regionalgeschichte. Die Synagoge aus dem 18. Jahrhundert ist sicherlich neben den Versteinerungen der Erdgeschichte eines der Highlights.

Kinder und Jugendliche genießen freien Eintritt, was es Familien leichtmacht, Kultur gemeinsam zu entdecken. Am 1. September gibt es den weithin bekannten Familiennachmittag mit vielen Bastelstationen für Kinder. Das Museum hat täglich von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

SPÜRE DAS PURE LEBEN





**KLETTERWALD
POTTENSTEIN**

Auf ins Adrenalin Abenteuer.
Tandemflüge bis
250 Meter Länge!

Tel. 0174 24 34 167 und www.kletterwald-pottenstein.de
Anmeldung nur über Online-Reservierungssystem möglich!

ANZEIGE

Kicken und Kraxeln

Fußballgolf und Indoor-Klettern in Pottenstein



Das Runde muss ins Runde, so lautet das Motto beim Fußballgolf im Outdoor-Soccerpark in Pottenstein-Regenthal. Frische Luft, ein Ball, ein Fuß und schon kann jeder auf 18 verschiedenen Bahnen den Fußball ins Loch befördern. Das Besondere am Fußballgolf: Breitensportler jeden Alters können zusammenspielen. Einfach vorbeikommen und ausprobieren!



Wir laden Groß und Klein zu einem abwechslungsreichen Museumsbesuch ein.

Entdeckt viele einzigartige Führungen bei uns!

Zweites Herzstück des Soccerparks Pottenstein ist der Indoor-Kletterwald. Besucher können bei jedem Wetter Routen von leicht bis knifflig ausprobieren. Gesichert und mit professioneller Betreuung kraxeln die Großen in zehn Metern Höhe über Spinnennetze und an Boxsäcken vorbei, während die Kleinen mit viel Spaß den „Eselsweg“ erkunden - ein Kletterspaß für die ganze Familie.

Ideal für den Familienausflug, den Kindergeburtstag, den Schulausflug oder für Firmenevents.

Knurrt nach dem sportlichen Vergnügen der Magen, freut sich das Bistro-Team darauf, im Panorama-Biergarten knusprige Holzofenpizza oder andere Leckereien zu servieren.

Tüchersfeld bei Pottenstein
www.fsmt.de
Tel.: 09242-741 70 94

FRÄNKISCHE SCHWEIZ MUSEUM

Öffnungszeiten: täglich von 10.00 bis 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung



FUSSBALL-GOLF

DIE FREIZEITANLAGE

SOCCERPARK POTTENSTEIN



INDOOR-KLETTERWALD POTTENSTEIN

Am Soccerpark 1
(Navi: Jägerstraße 2)
91278 Pottenstein - Regenthal
Tel: 09243 / 70 13 979
www.soccerpark-pottenstein.de

INDOOR-KLETTERN

„Love at first touch“,

Da für stehen die samtweichen Bad-, Pflege- und Wohntextilien von FEILER Germany. Alle Textilien und Accessoires sind aus der einzigartigen und flauschigen FEILER Chenille gefertigt. Beidseitig identisch gemustert gewebt, das kann so nur das Traditionsunternehmen aus Oberfranken. Faden für Faden entsteht das zauberhafte Design. Das i-Tüpfelchen an den Textilien: Es wird jeder Produktionsschritt „Made in Germany“ am Firmensitz in Hohenberg a. d. Eger durchgeführt. Das Chenille-Gewebe eignet sich dank der samtweichen Oberfläche besonders für die empfindliche Haut. Zudem ist es wesentlich saugfähiger als herkömmliches Frottee-Gewebe, denn es nimmt bis zum Fünffachen des Eigengewichts an Wasser auf. Babys und Kleinkinder lassen sich so besonders sanft nach dem Baden trocknen. Einfach einhüllen und tupfen, den Rest erledigt das Textil von selbst. Insbesondere fett-, öl- und pigmenthaltige Flecken lassen sich aus Chenille leichter entfernen. Das Gewebe ist speichelleicht und nach OEKO-Tex® Standard 100 zertifiziert. Das sind die praktischen Besonderheiten, die gerade im Baby- und Kleinkind Alltag das Leben erleichtern. Das Design BEN BÄR steht für den gleichnamigen Markenbotschafter von FEILER Mini. Groß, stark und kuschelweich zaubert der Waldbewohner jedem ein Lächeln ins Gesicht und begleitet die Kleinen Tag für Tag. Die zu-



ckersüßen Designs finden großen Anklang und so wird die tägliche Pflegeroutine zum Spaß für Eltern und Kind.

Entdecken Sie die einzigartigen Handtücher, Lätzchen, Täschen und vieles mehr aus der FEILER Mini Kollektion. Natürlich können auch die Erwachsenen ihre Haut mit der echten FEILER Chenille verwöhnen. Die Beauty, Beach, Interior und Bath Kollektionen setzen mit

ihrer Vielfalt an Designs nicht nur optisch Maßstäbe, sondern auch hier erleichtern die Eigenschaften der Chenille den Alltag. Wohlfühlmomente der besonderen Art sind garantiert. Das moderne Outlet mit 200 m² Verkaufsfläche am Firmensitz in Hohenberg a. d. Eger lädt zum einzigartigen Shopping-Erlebnis ein. Die gemütliche Kaffee-Ecke und die Kinder-Kino Box machen den Einkaufsbummel zum Vergnügen für Groß und Klein.


FEILER
GERMANY
MINI

EXCLUSIVE BATH & CARE TEXTILES



Feiler Outlet
Greimweg 4 | Hohenberg a. d. Eger
+49 9233 7728-23

www.feiler.de

Made in
GERMANY

Love at
first touch



Das Fashion Outlet im Rosenthal Park

In der Porzellanstadt Selb, nur 200 Meter vom Rosenthal Outlet Center entfernt, liegt das NoBasics Fashion Outlet – mitten im Rosenthal Park. Auf drei Etagen und einer Verkaufsfläche von fast 2500 Quadratmetern werden dort 30 führende Modemarken auf separaten Markenflächen mit ihren Outlet-Angeboten präsentiert, mit Ersparnissen bis -70%.

In der beeindruckenden, haushohen Haupthalle befinden sich eine Café-Bar und die Sammelkasse, an der man bequem seine Vorauswahl „zwischenparken“ kann. Im Erdgeschoss finden Sie bekannte Damenmodemarken wie Betty Barclay, More & More, Zero, Maerz Muenchen, Toni und ganz neu – Marvelis, der Spezialist für Herrenhemden in den Bereichen Business, Anlass, Fashion und Casual.

Ein Stockwerk höher – bequem auch mit dem Aufzug erreichbar –



Bild: NoBasics

warten die Premiummarken wie Luisa Cerano, Schneiders Salzburg, Peter Kaiser oder Cinque darauf, von den Damen entdeckt zu werden. Ebenfalls oben angesiedelt sind die Speidel Damenwäsche, die Outdoormarke Vaude und die Kindermode von Sanetta. Das im Bauhausstil errichtete Gebäude lässt das Tageslicht auch

ins Untergeschoss, wo sich die Angebote für Männer befinden: Etliche Qualitätsmarken mit Casualmode rund um die Lifestylemarke Camel Active. Hier finden Sie auch die modernen Klassiker von Maerz und Schneiders sowie die urbane, lässige Herrenmode von Cinque. Und für Business oder besondere Anlässe lässt

die Anzugmode von Digel keine Wünsche offen, von Größe 42 bis 62! Eine Vielzahl interessanter Spezialisten rundet das Angebot der Marktführer ab.

Extra-Spartipp: Vor dem Einkauf online für den Newsletter anmelden und 10 Prozent Rabatt kassieren.

NO
basics

FASHION
OUTLET

% Hier blühen dicke Rabatte

BETTY BARCLAY

DIGEL

KEY LARGO®

MILANO
ITALYRABE
1920

TONI

CAMEL
ACTIVEFRAAS
THE SECRET COMPANY

LUIA CERANO®

MORE & MORE

SCHNEIDERS
SALZBURG

VAUDE

CARTOON

FRANK WALDER

MAERZ
MÜNCHENPETER KAISER
#bestofitaly1938

Smoothie Soul

Vera Mont

CINQUE

FRIEDA & FREDDIES®
NEW YORK

NEU MARVELIS

Sanetta

Speidel.

ZERO

Spaß am Laufen für Jung und Alt

Der Oberpfälzer Volkslauf-Cup ist bereits in vollem Gange



Auch der Flossenbürger Burglauf war heuer wieder ein großer Erfolg.
Bild: pi

Mach auch Du mit Deinen Freunden mit, Laufen macht sexy. So werben die Macher des Oberpfälzer Volkslauf-Cups (OVL-Cup) für die beliebte Sportveranstaltung.

„Fit bleiben – mitlaufen - mitgewinnen“ heißt es auf der Homepage des OVL-Cups (www.ovlcup.de). Die Laufserie startete in diesem Jahr wie sonst auch mit dem Wernberger Straßenlauf am 19. April. Die letzte Veranstaltung für heuer findet dann in Plößberg am 20. Juli statt. Ebenfalls bereits über die Bühne gegangen sind der 22. Flossenbürger Burglauf, der am 1. Mai gestartet wurde, und der Friedenfelser Crosslauf, bei dem zahlreiche Läufer am 10. Mai am Start waren. Alle drei Events waren wieder ein großer Erfolg.

Insgesamt stehen bei der Laufserie 2024 einmal mehr neun Läufe auf dem Programm. Die Laufstrecken sind für ambitionierte Sportler kein Problem, aber auch für Hobbyläufer machbar. Am OVL-Cup kann sich übrigens jeder beteiligen, egal ob Vereinsmitglied, Einzelläufer, Mitglied in einer Laufsportgruppe oder eines Feierabend-Lauftreffs.

ANZEIGE

Neue Kabinenbahn und der Alpin-Coaster am Ochsenkopf

Seit dem 22.12.2024 bringen Sie die 40 neuen 10er-Kabinen der Seilbahn Ochsenkopf Nord auf den Gipfel des Ochsenkopfs. Durch die neue Seilbahngeneration und den Umbau der Stationen ist die Seilbahn nun barrierefrei und Sie gelangen ist schneller und bequemer auf den zweithöchsten Berg des Fichtelgebirges.

Die Seilbahn Süd wird in diesem Jahr ebenfalls erneuert und durch eine 10er-Kabinenbahn ersetzt. Die neue Bahn steht daher bis voraussichtlich Anfang Dezember 2024 nicht zur Verfügung.

Im August 2015 wurde der neue Coaster am Ochsenkopf bei der Talstation Nord in Bischofsgrün eröffnet. Genießen Sie ungeahnte

Aussichten und Einblicke während der gut 700 Meter langen Bergauffahrt, bevor Sie sich in die über 1000 Meter lange, abwechslungsreiche Abfahrt stürzen.

Flitzen Sie bei einer Höchstgeschwindigkeit von bis zu 40 km/h den Ochsenkopf hinunter und legen Sie eine Höhendifferenz von 140 Metern zurück.

EIN BESUCH AM OCHSENKOPF LOHNT SICH IMMER ...

Freizeitzentrum Ochsenkopf
im Naturpark Fichtelgebirge
SEILBAHNEN OCHSENKOPF

AUF DER NORDSEITE

NEUE 10er Kabinenbahn

und Anfänglerlift +
Rodelspaß am Alpine Coaster

AUF DER SÜDSEITE

10er Kabinenbahn mit Fahrradtransport

NEU AB 2025

und Anfänglerlift +
Singletrail Strecken

Nordbayerns längste Skiabfahrten
Schneesicher durch moderne
Beschneigungstechnik

... IM SOMMER

WIE IM WINTER



Der Auftakt zur diesjährigen OVL-Cup-Serie fand in Wernberg statt. Bild: Hölz/exb



SEILBAHNEN
OCHSENKOPF

☎ 0 92 76 / 4 35 und 6 04
🌐 www.ochsenkopf.info



Bei jeder Veranstaltung findet eine eigene Siegerehrung statt, bei der es zahlreiche Preise zu ergattern gibt. Beim Finale in Plößberg werden dann alle, die bei mindestens fünf Läufen dabei waren, besonders geehrt und haben zudem die Chance,

bei einer Tombola einen lukrativen Preis zu gewinnen. Für die drei teilnehmerstärksten Gruppen gibt es Geldpreise für ein Gruppenfest zu gewinnen.

Die noch ausstehenden Termine des OVL-Cups 2024:

- 08. Juni: 29. Pleysteiner Stadtlauf
- 15. Juni: Mitterteicher Volkslauf
- 29. Juni: 28. Johannislaf Schönsee
- 07. Juli: Gleiritscher Geländelauf
- 13. Juli: SpaRun Mariánské Lázně (Tschechien)
- 20. Juli: 8. Plößberger Weiherlauf

Die Anmeldung für alle Veranstaltungen ist auf der Homepage www.ovlcup.de möglich.



Bild: Gerhard Büttner

Abenteuer-Touren im Fichtelgebirge

Neuer Wanderführer für den Naturpark im Dreiländereck Sachsen, Tschechien und Bayern

Eintauchen in die „steinreiche Ecke Bayerns“: Der Naturpark Fichtelgebirge bietet zahlreiche Gipfel und abstrakte Felstürme, alte Burgruinen, idyllische Seen und malerisch eingefasste Flussquellen. Bekannte Ziele, wie Europas größtes Felsenlabyrinth auf der Luisenburg und der höchste Berg Frankens – der Schneeberg –, dürfen selbstverständlich nicht fehlen. Das alles ist im Wanderführer „Erlebniswandern Naturpark Fichtelgebirge – Abenteuer-Touren zwischen Rehau, Bayreuth & Marktredwitz“ von Andrea Maier nachzulesen.

Aber auch Geheimtipps, wie beispielsweise der Schanzberg oder

die „gluckernde“ Rösiauquelle am Osthang des Schneebergs, warten darauf, von abenteuerlustigen Wanderfreunden erkundet zu werden. Bei der Wegführung wurde stets besonders darauf geachtet, diese so abwechslungsreich und spannend wie möglich zu gestalten. Auf Kies oder Asphalt wandert man hier nur selten – die Ausflügler erwarten spannende Touren auf bekannten und unbekanntem, aber immer wunderschönen Pfaden.

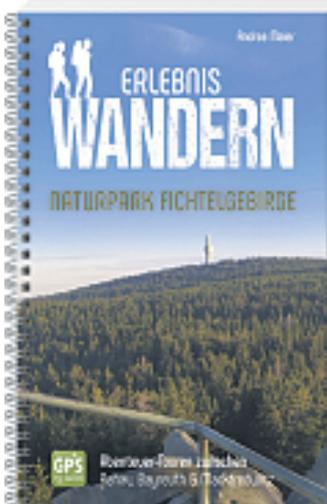
Dieser Wanderführer bietet:

- herrliche Rundtouren
- exakte Tourenbeschreibungen
- detaillierte Karten mit Höhenprofil
- verlässliche GPS-Daten
- Infos zu Parkmöglichkeiten
- vielfältige Einkehrtipps für zwischendurch

Info:

Andrea Maier
Erlebniswandern

Naturpark Fichtelgebirge
Abenteuer-Touren zwischen
Rehau, Bayreuth & Marktredwitz
Titel:
Buch- und Kunstverlag Oberpfalz
ISBN: 978-3-95587-106-2
Auflage: 1. Auflage 2024
Format: 13,5 x 20,5 cm
Abbildungen: durchgehend
farbige Abbildungen
Cover-Typ: Broschur mit Draht-
kammbindung
Seitenanzahl: 160





Lust auf nen Schnaps?



FABRIKVERKAUF VERKOSTUNG SCHNAPSMUSEUM

Öffnungszeiten:

Mo./Di./Mi.	9:30 - 12 Uhr / 13:30 - 17:00 Uhr
Do./Fr.	9:30 - 12 Uhr / 13:30 - 18:00 Uhr
Sa.	9:30 - 13 Uhr

Destillerie Dr. Rauch GmbH
Thölauer Str. 12
95615 Marktredwitz

Urlaubsglück mit Zeitreise

Siebenquell GesundZeitResort am Weißenstädter See bietet viele Möglichkeiten



Bild: Siebenquell GesundZeitResort

In herrlicher Lage am Weißenstädter See finden Gäste im Siebenquell GesundZeitResort viel Freiraum für ihr Urlaubsglück. Unter einem Dach vereint das Resort ein Vier-Sterne-Superior-Hotel mit Medical SPA, Fitness-Studio und direkt angeschlossener Therme. Das umliegende Fichtelgebirge

bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten, ein großes Wander- und Radwegenetz, Erlebnisangebote für Familien, Kunst und Kultur.

Urlauber fühlen sich im modern gestalteten Hotel wohl. Die Nutzung der gesamten Therme ist dabei inklusive, für Tagesgäste ist sie

täglich von 10 bis 22 Uhr geöffnet. Direkt vor dem Thermeneingang befinden sich 14 befestigte Wohnmobilstellplätze, die reserviert werden können.

In der Therme verbringt man als Hotel- oder Tagesgast entspannte Stunden in der Wasserwelt mit vie-

len Attraktionen. Die weitläufige Saunawelt bietet neun Erlebnis-saunen, Schneekammer, Ruhebereichen und Bistro, verteilt auf den Innen- und Außenbereich. Einzigartig ist das Herz des Siebenquell: die GesundZeitReise. Hier spüren die Besucher in sieben Bädern und Badelandschaften die gesundheitsfördernde Wirkung verschiedener Mineralien. Das Medical SPA bietet neben einem breiten Angebot an Wellness- und Beautybehandlungen auch medizinische Anwendungen für Wohlbefinden und Gesundheit.

KONTAKT

Siebenquell
GesundZeitResort
Thermenallee 1
95163 Weißenstadt
info@siebenquell.com
www.siebenquell.com

**SIEBEN
QUELL** GESUND
ZEIT
RESORT
in Weißenstadt

*Wohlfühlzeit
in Weißenstadt*

Ihr
Sommerurlaub
am See:

**THERMEN FREUDE
***** HOTEL
WELLNESS BEAUTY
NATURZEIT
SEEVERGNÜGEN
ZEIT FÜR DICH**



**THERME für TAGESGÄSTE
täglich 10 - 22 Uhr geöffnet**

Verwöhnen lassen im MEDICAL SPA mit Massagen, Packungen, Bädern, Hamam, Kosmetik u.v.m.

www.siebenquell.com . Tel. 09253 95460 0

Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG . Thermenallee 1 . 95163 Weißenstadt. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

HOTEL

GESUNDZEIT

THERME

WOHNMOBILSTELLPLATZ

Europa auf den Spuren der Mönche entdecken

Europäisches Kulturerbe-Siegel im Fokus: Ein „Weg der Zisterzienser“ soll 18 Klöster in sechs europäischen Ländern auf über 5000 Kilometern verbinden – und dabei auch durch Ostbayern führen.

Klöster und ihr Wirken neu im Blick: Der Orden der Zisterzienser hat seit dem Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert Spuren in den Landschaften hinterlassen. Von Burgund aus ließen sich die Zister-

zienser in ganz Europa nieder, errichteten Klöster in der Einsamkeit sumpfiger Täler, kultivierten und besiedelten Land. Die Klosterlandschaften weisen noch heute viele Merkmale auf, die an den Einfluss der Mönche erinnern. Eine der Regionen, die die Zisterzienser nachhaltig prägten, ist das ostbayerische Stiftland in der bayerisch-böhmischen Grenze – mit dem Kloster Waldsassen, das einst religiöser und kultureller Mittelpunkt der gesamten Region war.

Das Projekt „Cisterscapes – Cistercian Landscapes connecting Europe“ („Zisterziensische Landschaften verbinden Europa“) ist das erste multinationale Antragsverfahren auf das Europäische Kulturerbe-Siegel. Partner aus insgesamt fünf europäischen Staaten, neben Deutschland sind das Österreich, Polen, Tschechien und Slowenien, sollen die Einheit der Zisterzienser in der Vielfalt ihres Wirkens darstellen. Dabei geht es darum, wie die landschaftsprägen-

den Arbeiten und die Vernetzung der Zisterzienser einen Einfluss auf die europäische Geschichte genommen werden. Es soll neu erlebbar gemacht werden, welcher große Einfluss von den Zisterzienser-Mönchen ausging.

Im ostbayerischen Waldsassen macht ein interaktives Landschaftsmodell die Zisterzienser als Landschaftsgestalter schon jetzt erlebbar:

Fortsetzung auf Seite 14

ANZEIGE

Auf geht's zum großen Kemnather Bauernmarkt am Sonntag, 16. Juni 2024

Regional, Handgemacht, Unvergessen: Am Sonntag, 16. Juni, öffnet der große Kemnather Bauernmarkt seine Tore und lädt Einheimische und Besucher zu einem erlebnisreichen Tag voller Tradition, Genuss und Unterhaltung ein. Der historische Stadtplatz und das idyllische Eisweihergelände werden dabei zur Bühne für über 120 Aussteller aus der Region, die ihre besten Produkte präsentieren.

Das ist geboten: Der Tag beginnt mit einem Festgottesdienst um 8.30 Uhr in der Stadtpfarrkirche, musikalisch umrahmt von den Kaibitzer Schloßbläsern. Die offizielle Eröffnung des Bauernmarktes bildet den Auftakt für das bunte Treiben, gefolgt von musikalischen Darbietungen der Stadtkapelle Kemnath und des bekannten Gstanzsängers Bäff. Ein besonderes

Highlight verspricht die Trachtenmodenschau der Firma Nübler sowie die Berufsbekleidungsmodenschau der Firma Pscherer zu werden. Für beste Unterhaltung sorgen zudem die Auftritte des Gstanzsängers Bäff und des Neidaffer Plattlclubs, bevor die Jugendblaskapelle Kemnath den Markt musikalisch beschließt.

Doch der Kemnather Bauernmarkt bietet nicht nur musikalische Höhepunkte, sondern auch ein breites Angebot für Groß und Klein: Lassen Sie sich zum Beispiel das alte Handwerk des Töpfern zeigen und beim Schaubacken von den Düften frischer Backwaren verführen oder erleben Sie bei einer Spinnvorführung traditionelle Handarbeit. Ein Kinderprogramm verspricht Spaß und Unterhaltung für die jüngsten Besucher – ob beim Enten-

angeln, beim Toben in der Hüpfburg, bei der Malaktion für die Kemnather Sammeltassen, beim Kuhmelken und vielem mehr. Daneben gewähren eine Maschinenausstellung sowie eine Bio-Ecke Einblicke in die Vielfalt und Qualität regionaler Produkte.

Für alle, die mehr von Kemnath sehen wollen, gibt es den phantastischen Karpfenweg

Rund um die Altstadt führt der Phantastische Karpfenweg. Rund 20 bunte Karpfenskulpturen kreuzen dabei den Weg der Spaziergänger und erzählen aus der Geschichte der Stadt. Im Seeleitenpark am Stadtweiher können nicht nur Erwachsene die Seele baumeln lassen. Besonders für Kinder ist der große Spielplatz mit Spielschiff, Brunnen

und Spielfisch ein echtes Highlight. Den brandneuen Begleitflyer, der im auffällig frischen, modernen und farbenfrohen Design daher kommt, erhalten Sie am Start des Karpfenwegs am Primianusplatz, im Rathaus Kemnath oder unter www.kemnath.de/phantastischer-karpfenweg.

KEMNATHER BAUERNMARKT

16. JUNI 2024 | 10 - 17 UHR

STADTPLATZ UND EISWEIHERGELÄNDE

- über 130 Aussteller
- Bühnenprogramm
- Kinderprogramm
- Handwerksvorführungen
- Maschinenausstellung
- Bio-Ecke
- und vieles mehr





www.kemnath.de





**ERKUNDE DIE
BRAU & ZOIGL-
STADT IM
STIFTLAND!**

Mitterteich



**STADT
MITTERTEICH**

Tourist-Info
Kirchplatz 2
95666 Mitterteich

Telefon: 09633 89-123

www.mitterteich.de

Stadt Tirschenreuth: MEHR. AUSFLUG geht nicht

In Tirschenreuth findet jede Generation das richtige Freizeitprogramm. Wie wäre es, den atemberaubenden Ausblick von der Himmelsleiter über die Teichpfanne zu genießen oder sich im Fischhofpark von Attraktionen wie der Fischhofbrücke inspirieren zu lassen? Der Wasserspielplatz Fischers Fritz im Fischhofpark bringt Spaß und Abkühlung, nicht nur an heißen Tagen. Wasserfreuden und ein lauschiges Plätzchen bietet der Spielplatz im Mühlbachpark.

Der idyllische Marktplatz mit Geschäften und Cafés lädt zum Verweilen bei Eis oder Kaffee und Kuchen ein. Stärkung beim Wandern, Radeln oder Schwimmen verspricht das Picknick-Kerwl, das in die Teichpfanne, zum Wolfenstein

oder zum Rothenbürger Weiher geliefert wird. Der Weiher eignet sich zum Standup-Paddeln und verfügt auch über einen Hundestrand.

Lust auf eine digitale Schnitzeljagd? Einfach die App Actionbound runterladen und Tirschenreuth mit spannenden Aufgaben erkunden. In die Sterne gucken können Familien bei der Kinderaktion Peterchens Mondfahrt in der Sternwarte. Hier startet auch der Planetenweg.

Ganz in der Nähe gibt es in Höfen eine ganz besondere Attraktion: Kamele, auf denen man sogar reiten kann! Bei schlechtem Wetter ist ein Besuch im Haus am Teich und im MuseumsQuartier genau das Richtige.



Eine Stadt mit MEHR. STAUNEN UND ERLEBEN!



Picknick-Kerwl am Rothenbürger Weiher



Wasserspielplatz Fischers Fritz



Tirschenreuther Teichpfanne und Himmelsleiter

Tourist-Information Tirschenreuth
Regensburger Straße 6
95643 Tirschenreuth



Tel. 09631/600 248 und 249
Email: urlaub@stadt-tirschenreuth.de
www.stadt-tirschenreuth.de/urlaub



Das Zisterzienser-Kloster Waldsassen wurde bereits im Jahr 1133 gegründet.
Bild: obx-news/Tourismusverband Ostbayern/Tourist-Info Waldsassen

Fortsetzung von Seite 13

In einem Pavillon am Basilikaplatz in Waldsassen können Besucher auf einer großen Karte mittels der Cisterscapes-App auf ihrem Smartphone das Stiffland entdecken. In einzigartigen, detailgetreuen 3-D-Modellen lassen sich die Stiftsbasilika, die Zisterzienserinnen-Abtei und die Dreifaltigkeitskirche Kappl sehen. Typische Aspekte der Kulturlandschaftsnutzung und Umgestaltung werden intuitiv und anschaulich dargestellt.

Ein „Weg der Zisterzienser“ ist das Ziel des transnationalen LEADER-Kooperationsprojekts zur Bewerbung um das länderübergreifende Europäische Kulturerbe-Siegel von 18 Zisterzienserklöstern in sechs Ländern. Er soll als Wegenetz mit einer Länge von fast 5000 Kilometern die Klosterlandschaften auf europäischen Fernwanderwegen von Ost nach West verbinden und damit die Wege der Zisterzienseräbte im Mittelalter nachzeichnen, die einmal jährlich ins burgundische Cîteaux, ihr Mutterkloster, zum Generalkapitel reisten.

Die Planungen sehen aktuell einen drei Linien umfassenden Wanderweg vor. Die Nordlinie führt von Kloster Wagrowiec in Polen über Loccum bei Hannover, nach Frankreich. Über die Zentrallinie können die Klosterlandschaften Velehrad, Žďár nad Sázavou und Plasy in Tschechien über Stiffland/Waldsassen, Langheim und den historischen Knotenpunkt Ebrach im Steigerwald mit Bronnbach über Maulbronn bis zum Höhe- und Endpunkt des Weges in Cîteaux erwandert werden. Die slowenischen Zisterzienserabteien Kostanjevica na Krki und Stična liegen auf der Südlinie, die weitere attraktive Ziele, wie die Kulturlandschaften um die Stifte Rein und Zwettl in Österreich und Vyšší Brod in Böhmen erschließt.

Die gesamte Strecke sucht dabei immer wieder die Nähe zu sogenannten Altstraßen, den mittelalterlichen Handels- und Reisewegen der Äbte und Mönche.

Zisterziensische Klosterlandschaften zeugen noch heute von der Beteiligung des bedeutendsten mittelalterlichen Ordens bei der Schaffung des heutigen Europas, heißt es von den Initiatoren. Die europaweit einheitliche Siedlungsweise und Landschaftsnutzung der Zisterzienser soll deshalb europäisches Kulturerbe werden.

„Mit dem ‚Weg der Zisterzienser‘ lassen wir dieses Kulturerbe lebendig werden“, sagt beispielsweise der Bamberger Landrat Johann Kalb, der in diesem Projekt auch die Möglichkeit sieht, regionale Produkte und den Tourismus zu fördern. Noch heute besonders interessant sind die „Außenstationen“ der Klöster in der Landschaft, die sogenannten Grangien, die als hochspezialisierte Produktionsstätten in Eigenbetrieb nicht nur das Kloster versorgten, sondern mit ihren Überschüssen für Handelsware wie Wein, Getreide, Holz oder Obst sorgten. Im Barock wurden sie häufig zu stattlichen Amtssitzen des Klosters ausgebaut.

Der „Weg der Zisterzienser“ soll dieses oft unbekannte, versteckte Erbe erwanderbar machen. Auf den Spuren der Handels- und Reiserouten durchquert der „Weg der Zisterzienser“ Europa und folgt nicht nur der Tradition der Äbte auf dem beschwerlichen Weg nach Cîteaux, sondern zeigt auch die Verbindungen der Klöster untereinander auf. Die Zisterzienser legten so ein Netz von Klöstern, Wirtschafts- und Stadthöfen und Wegen über Europa – ein Netz, das zur Transportstrecke von Spiritualität und Kunst, aber vor allem von technischen und landwirtschaftlichen Innovationen wurde. (obx)



Grenzenlos unterwegs

Mit den Rad- und Freizeitbussen des Landkreises Tirschenreuth

Von 1. Mai bis 31. Oktober rollen wieder samstags, sonntags und an Feiertagen die Rad- und Freizeitbusse durch den Landkreis Tirschenreuth und darüber hinaus. Die Busse sind mit einem Anhänger für bis zu 16 Fahrräder ausgestattet – aber auch Fahrgäste ohne Rad sind herzlich willkommen und können sich in den Tiefeinsteiger-Bussen zum Wandern oder zu zahlreichen Ausflugszielen bringen lassen.

Das Grenzland entdecken

Ganz neue Möglichkeiten eröffnet der Grenzland-Express: seine Route führt von Tirschenreuth über Mähring, Bad Neualbenreuth und Waldsassen bis in das tschechische Cheb (Eger) und macht die Erkundung des Grenzlandes einfacher denn je! Erholbare Stunden kann man so im Sibyllenbad bei Bad Neualbenreuth verbringen und bei Saunagängen, Kneipp oder ver-

schiedensten Anwendungen so richtig entspannen. Kulturinteressierte erleben in der Klosterstadt Waldsassen einmalige Glücksmomente und sollten unbedingt einen Abstecher zur Dreifaltigkeitskirche Kappl bei Münchenreuth unternehmen. Für Entdecker empfiehlt sich die Erkundung unseres Nachbarlandes – die Altstadt von Cheb (Eger) lädt mit ihren berühmten „spalicek“ (oder „Stöckl“, wie die mittelalterlichen Kaufmannshäuser auf Deutsch heißen) zum Bummeln ein und auf dem gut ausgebauten Wander- und Radwegenetz kommen Wanderer und Radler voll auf ihre Kosten. Dank des Bahnanschlusses gelangt man von Cheb (Eger) problemlos weiter ins Landesinnere (z. B. nach Karlsbad, Marienbad oder Pilsen) oder auch wieder zurück nach Deutschland.

Höhen und Hürden überwinden

Der Naabtal-Express ist in diesem



Bild: Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat

Jahr im Baustellen-Fahrplan unterwegs. Trotz einiger Einschränkungen kann das Angebot aber weitestgehend aufrechterhalten werden und so befördert der Rad- und Freizeitbus auch heuer seine Gäste von Tirschenreuth über Erbdorf und die Höhenlagen des Steinwalds bis ins Fichtelgebirge. So steht einem Besuch beim Zogl in Falkenberg, einer Wanderung zur Burgruine Waldeck oder

einer gemütlichen Radltour auf dem Fichtelnaab-Radweg nichts im Wege!

Alle Infos zu den Rad- und Freizeitbussen, Tourentipps und Fahrpläne erhält man beim Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald, Telefon 09631/88-223, tourismus@tirschenreuth.de, www.oberpfaelzerwald.de/rad-und-freizeitbus-tir



Oberpfälzer Wald
Bayern



Samstag,
Sonntag und an
Feiertagen
von Mai bis
Oktober

Dein Rad- und Freizeitbus im Landkreis Tirschenreuth!



Fürs Radeln, Wandern, Ausflüge:

Grenzland-Express: Tirschenreuth – Bad Neualbenreuth – Waldsassen – Cheb/Eger

Naabtal-Express: Tirschenreuth – Wiesau – Erbdorf – Fichtelberg

www.oberpfaelzerwald.de/rad-und-freizeitbus-tir

NEU



fahrmit



Richtig radeln

Radfahren macht einfach Spaß. Die Gegend am Fahrradweg erkunden, mit dem Mountainbike über Stock und Stein spannende Trails bewältigen – oder mit dem E-Bike gechillt durch die Region cruisen – die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Gelenkschonend ist das Sommervergnügen auf dem „Drahtesel“ sowieso schon. Das Team der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg hat zudem Tipps auf Lager, wie sich Rückenschmerzen, ein steifer Nacken, eingeschlafene Hände oder taube Finger vermeiden lassen.

Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Rad zu fahren“, wusste schon der frühere US-Präsident John F. Kennedy. Und immer mehr Bundesbürger tun es ihm gleich: Mehr als drei von vier Deutschen steigen nach einer Erhebung des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs regelmäßig aufs Rad. Jeder Vierte nutzt sein Rad sogar täglich. Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System und bietet vor allem auch aktuell in den Sommermonaten gelenkschonende Bewegung an der frischen Luft – wenn man es richtig macht. „Leider riskieren viele Menschen durch eine falsche Haltung auf dem Rad Rücken-

schmerzen, einen steifen Nacken, eingeschlafene Hände oder taube Finger“, sagt Professor Dr. Joachim Grifka, der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg in Bad Abbach. Er macht deutlich: „Meist genügen bereits wenige Anpassungen, um diese Symptome zu lindern.“

Die richtige Sitzposition: Leicht nach vorn geneigt

Besonders wichtig, um auch bei langen Touren Spaß am Radfahren zu haben und den Rücken zu schonen: die richtige Sitzposition. Der Oberkörper sollte leicht nach vorn geneigt sein, der Schwerpunkt des Körpers über den Pedalen liegen. Wer sich zu weit nach vorn neigt, muss damit rechnen, dass er die Halswirbelsäule überstreckt oder auch die Handgelenke überlastet.

Pausen helfen, Verspannungen im Nacken zu lösen

Verspannungen im Nacken plagen nicht nur Freizeitradler. Gerade beim Rennradfahren nehmen Sportler eine eher gestreckte Position ein und legen den Kopf in den Nacken. Professor Grifka, der auch Autor des Ratgebers „Rücken“ ist, rät: „Halten Sie ab und zu an, um Kopf- und Nacken-

muskulatur zu lockern.“ Hilfreich sei es auch, diese Pausen für Entspannungs- oder Dehnungsübungen zu nutzen. Wer bereits Probleme mit dem Nacken hat, dem empfehlen Mediziner ein Fahrrad mit eher aufrechter Sitzposition.

Wie sich die optimale Sattelhöhe finden lässt

Gebeugte Arme stützen beim Radfahren den Oberkörper. Als „Idealmaß“ gilt ein Winkel von 90 Grad zwischen Armen und Rücken. So gelingt es: den Lenker nicht zu weit nach vorne einstellen und vor allem den Sattel in der richtigen Höhe positionieren. Professor Grifkas Rat für die richtige Sattelhöhe: Die Ferse sollte bei durchgestrecktem Bein das Pedal berühren. Der Sattel sollte also so eingestellt sein, dass das Knie an der tiefsten Stelle der Pedale nur leicht gebeugt ist. Auch beim Fahren ist das Bein leicht angewinkelt.

Unterarme und Hand in einer geraden Linie schonen die Hände

Unsere Hände sind sehr sensibel, weil sie wenig Last vertragen. Taubheit in den Händen ist die Folge, wenn sie falsch oder zu stark beansprucht werden. Ein Kribbeln in den Fingern kann beim Rad-

fahren mehrere Ursachen haben, etwa ein Karpaltunnelsyndrom: „Durch einen Engpass im Sehnenschlauch kommt es zur Einengung des Nervus Medianus, wodurch Kribbeln, Missempfindungen oder auch Bewegungseinschränkungen der Finger auftreten können“, sagt der Orthopäde.

Das Abwinkeln der Hände beim Radeln führt zu einer weiteren Einengung des Nervs. Das verstärkt diese Symptome zusätzlich. Auch zu großer Druck auf der Außenseite des Handgelenkes kann Schmerzen verursachen. Der Rat des Mediziners: Lenker und die Sitzposition so wählen, dass Unterarm und Hand eine gerade Linie bilden und die Arme leicht gebeugt sind. „Bei den ersten Anzeichen von Beschwerden sollten Sie anhalten, die Hand vom Lenker nehmen und die Hände ausschütteln“, sagt Professor Grifka.

Niedrigere Gänge sind „gelenkfreundlicher“

Rund zehn Millionen Deutsche leiden unter Beschwerden am Knie. „Wer bereits Probleme hat, riskiert, diese durch falsches Radfahren weiter zu verschlimmern“, weiß der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg. Gerade hohe Gänge

belasten nach seinen Worten die Kniegelenke. Im Umkehrschluss gilt: Je schneller und leichter sich ein Gang treten lässt, umso gelenkschonender sind Radfahrer unterwegs. Freizeitsportler, die die Tipps zur richtigen Sattelhöhe beachten, können sich auf einen gelenkfreundlichen Fahrrad-Trip freuen: „Dann ist Radfahren ist für die Kniegelenke günstig, weil das Körpergewicht auf dem Sattel ruht und das Knie leicht durchzubewegen ist“, so Professor Grifka. Starke Steigungen sollten besonders wenig Trainierte wegen eines hohen Belastungsdrucks meiden.

Die Belastung langsam steigern

Überhaupt, sagen die Bad Abacher Mediziner, sollten sich Ungeübte am Anfang nicht zu viel zumuten: „Beginnen Sie mit einfachen Fahrten und steigern Sie die Belastung langsam“, rät Oberärztin Dr. Franziska Leiß. Sie macht auch deutlich: Wer



Rauf auf den „Drahtesel“ und los: Fahrradfahren ist ein Spaß für die ganze Familie.
Bild: Halfpoint – stock.adobe.com

trotz richtiger Körperhaltung Beschwerden bekommt, sollte die Einstellungen des Rads überprüfen. „Verschwinden die Beschwerden jedoch noch immer nicht, sollte ein Arzt befragt werden“, macht Professor Grifka deutlich. (puh/obx-medizindirekt)



Wer es gemütlicher will, kann mit dem E-Bike durch die Gegend düsen.
Bild: Andrey Popov – stock.adobe.com

Gartenvergnügen für aktive Entdecker

Wie auch die Kleinen die nötige Bewegung bekommen

Die Gartensaison ist in vollem Gange – jetzt heißt es, die Weichen für eine tolle warme Jahreszeit im Grünen zu stellen. Dabei sollten aber nicht nur Blumenbeete im Mittelpunkt stehen, auch die Kleinen freuen sich, wenn sie in die Gartengestaltung mit einbezogen werden. „Kinder und Jugendliche profitieren von eigenen Räumen im Grünen, in denen sie ihrem Bewegungsdrang nachgehen und sich immer wieder ausprobieren können“, weiß Ulrike Driemeyer (Geschäftsführerin eines Turn-, Sport- und Spielgeräte-Herstellers), selbst sportbegeisterte zweifache Mutter. Doch auf was kommt es bei einem bewegungs- und kinderfreundlichen Garten an?

Räume schaffen

Ob ein Spielrasen, ein Weidentipi oder ein klassischer und zeitloser Sandkasten: Eltern können recht einfach spielerische Räume im eigenen Garten schaffen. So können sich Kinder auch im Grünen wunderbar für eine gewisse Zeit selbst beschäftigen, bewegen oder auch zurück-



Turnrecks lassen sich auch gut mit anderen Elementen wie einem Kletternetz kombinieren.
Bild: buraratn – stock.adobe.com

ziehen. „Der Drang, sich auszuprobieren und etwas zu entdecken, ist bei Kindern noch groß und es macht auf jeden Fall Sinn, dass Erziehungsberechtigte das auch unterstützen. Bewegung an der frischen Luft tut nämlich schlicht und ergreifend allen gut“, erläutert Driemeyer.

„Was die Kinder gerne annehmen, ist altersabhängig und auch bei Größeren bereits von den persönlichen Vorlieben geprägt.“ Richtig

und förderlich ist also, was die Kinder mögen und die Eltern ermöglichen können. Familien überlegen am besten gemeinsam, was sich für sie lohnt – größere Kinder kann man meist schon gut in die Entscheidung miteinbeziehen.

Bewegung fördern

Wer etwas mehr Platz hat, für den kommen auch die klassischen Spielgeräte infrage. „Wer hat als

Kind nicht gerne geschaukelt? Schwingen entspannt, stärkt den Sinn für Balance und das Gleichgewichtsorgan“, so Ulrike Driemeyer. Auch der Schlaf verbessert sich durch regelmäßiges Schaukeln, die Bewegung sorgt für nachhaltige Entspannung. Turnstangen, auch Recks genannt, bieten unendliche Möglichkeiten der Betätigung mit hohem Spaßfaktor: Von einfach mal dranhängen lassen über schwingen bis hin zu Turn-



Schwingen entspannt, stärkt den Sinn für Balance und das Gleichgewichtsorgan.
Bild: Voyagerix – stock.adobe.com

übungen mit Überschlag – solch ein Turnreck ist schon ab drei oder vier Jahren eine lohnenswerte Investition. Ulrike Driemeyer weiß: „Das Schöne an diesen Stangen ist, dass sie mitwachsen können und so niemals Langeweile aufkommen lassen. Dazu fördert das Gerät die Selbsteinschätzung und stärkt das Selbstvertrauen.“ Turnrecks lassen sich auch gut mit anderen Elementen kombinieren wie mit einem Kletternetz oder einer Sprossen- und Hangeleiter.



Einfach mal dranhängen, schwingen oder Turnübungen absolvieren – ein Turnreck ist für vieles gut.
Bild: TOLMYP

stehen haben will, sollte sich von Profis helfen lassen.“ Auch die Wahl der richtigen Materialien für Turnrecks und Co. entscheidet über nur kurz- oder langfristigen Spaß an und mit den Geräten. „Edelstahl eignet sich besonders gut, es ist robust und wird im Sommer nicht zu warm und auch bei kühleren Temperaturen nicht zu kalt. Wunderbar kombinieren lässt sich das Material mit Lärchenholz; es punktet mit einer hohen Witterungsbeständigkeit und guter Tragfähigkeit“, so Ulrike Driemeyer.

Sicherheit geht vor

Bei allem Spiel und Spaß sollte aber die Sicherheit im Garten natürlich an erster Stelle stehen. Daher gilt: Besonders kleinere Kinder unter sieben Jahren soll-

ten Eltern immer im Blick haben. Die Vorsichtsmaßnahmen fangen auch schon beim Tragen von geeigneter Kleidung an und gehen bis hin zur regelmäßigen

Kontrolle der Spiel- und Sportgeräte. Die Geschäftsführerin rät: „Bei allen Geräten steht die Standsicherheit im Vordergrund – einbetonierte Pfosten sorgen etwa für maximale Stabilität. Das gelingt auch einfach im Eigenbau, wer aber auf Nummer Sicher gehen und schnell das neue Spielgerät bei sich im Garten

Wenn für die Sicherheit gesorgt ist, steht dem gemeinsamen Aktivsein nichts mehr im Wege. Haben Kinder direkt in unmittelbarer Nähe die Gelegenheit, sich zu bewegen und auszuprobieren, wird die Bewegung zum Alltag, und das ist genau das, was Kindern – und natürlich auch Erwachsenen – so guttut.

MACH MUSIK

GRUPPEN MUSIZIEREN

ELTERN-KIND-MUSIZIEREN 18 MONAT - 4 JAHRE
MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG
BLÄSERKLASSE
STREICHERKLASSE
GITARRENGRUPPE
JAGDHORN
ALPHORN

Jetzt Platz sichern

0151/28839910
WWW.ABENTEUER-KULTUR.COM

Herzlich willkommen
auf unserem Freizeithugl

Restaurant Petersklaus
Minigolf/pit-pat Golferhütten mit Sonnenterrasse
Sommerrodelbahn

www.freizeithugl.de | 95666 Mitterteich



© Patrick Eisenbeck

FREEDOM CALL

Samstag, 01. Juni 2024
VAZ Pfarrheim Saal,
Burglengenfeld



© M. Golinski

GOSPELNIGHT MIT RAMONA FINK GOSPEL GROUP

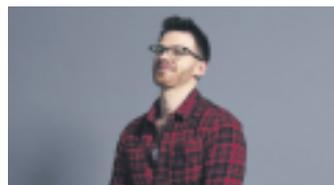
Freitag, 07. Juni 2024
Ehemaliges Caritashaus,
Schönsee



© Philipp Starzinger

UNCLE SALLY

Samstag, 08. Juni 2024
Schmidt-Haus,
Nabburg



© Andreas Kusy

MARTIN FRANK

Samstag, 06. Juli 2024
Schwarzachtalhalle,
Neunburg vorm Wald



© Thomas Stumpf

STAHLZEIT

Samstag, 06. Juli 2024
Steinbruch-Arena Werk,
Burglengenfeld



© Berli Berlinski

I DOLCI SIGNORI

Samstag, 06. Juli 2024
Schlosshof,
Sulzbach-Rosenberg



© Power Concerts GmbH

MARKUS ENGELSTAEDTER

Sonntag, 07. Juli 2024
Steinbruch-Arena Werk,
Burglengenfeld



© Witt

SINGINGWITT „ABOUT LIFE, SPIRIT AND WORLD“

Freitag, 26. Juli 2024
Kloster Speinshart,
Speinshart



© Stadt Waldsassen

PINO BARONE BAND

Freitag, 26. Juli 2024
Parkanlage,
Waldsassen



© Katholische Kirchenstiftung Waldsassen

ENGLISCHE KATHEDRALMUSIK

Sonntag, 28. Juli 2024
Stiftsbasilika,
Waldsassen



© Arne Marendia

FISCHER & RABE

Freitag, 02. August 2024
Schmidt-Haus,
Nabburg



© Katholische Kirchenstiftung Waldsassen

ORGELKONZERT MIT PROF. GÜNTHER KAUNZINGER

Sonntag, 04. August 2024
Stiftsbasilika,
Waldsassen



© Monika Berger

HOTEL CALIFORNIA + TOTOX

Sonntag, 01. September 2024
Zelt- und Kulturfestival,
Schwandorf



© Power Concerts GmbH

SPIDER MURPHY GANG UNPLUGGED

Freitag, 06. September 2024
Zelt- und Kulturfestival,
Schwandorf



© Gradl Michael

VOLTBEAT

Samstag, 07. September 2024
Zelt- und Kulturfestival,
Schwandorf



© TNT Productions

SUMMER SOUL MIT TANQUORAY

Freitag, 13. September 2024
Ehemaliges Caritashaus,
Schönsee



© Schafferhof

WILY MICHL: FULLMON-CONCERT

Sonntag, 13. September 2024
Schafferhof,
Windischeschenbach



© TNT Productions

MICHAEL DANDORFER

Freitag, 20. September 2024
Ehemaliges Caritashaus,
Schönsee



© Futura

MARTIN VALENKE & HENNING RUWE

Samstag, 28. September 2024
Mehrzweckhalle,
Windischeschenbach



© Robert Ehls

DA BOBBE: BÄRIG

Samstag, 05. Oktober 2024
O´Schnitt-Halle,
Wurz

„Sagenhafte“ Wandererlebnisse

Unterwegs im Naturschutzgebiet „Doost“ zum „Teufels Butterfass“



Bild: obxnews/Gruber/Tourismusbildung Ostbayern

KLOSTER SPEINSHART
internationale Begegnungsstätte

**GLAUBE
BEGEGNUNG
KULTUR**

Konzerte
Veranstaltungen
Ausstellungen
Kloster-Gasthof

www.kloster-speinshart.de

ANZEIGE

Speinshart – ein Ort der Kunst und Kultur

Das Kloster Speinshart positioniert sich einmal mehr als Kumulationsort für Kunst und Kultur - in der Region und weit darüber hinaus. Es präsentiert in 2024 eine interessante Auswahl an Konzerten und Ausstellungen: Renommierete Solisten und Ensembles sind dabei, doch auffallend ist vor allem die große Anzahl junger, internationaler Künstler und Künstlerinnen. Raum für Experimente und Innovation bieten interdisziplinäre Performances. Als Baudenkmal von europäischem Rang zählt das Klosterdorf Speinshart mit

seiner eindrucksvollen Klosterkirche zu den schönsten Dörfern Süddeutschlands.

Nach einem Konzert oder einer inspirierenden Erkundungstour durch das barocke Klosterdorf laden wir Sie ein, in unserem Kloster-Gasthof einzukehren. Genießen Sie die gute regionale Küche, die mit viel Liebe zum Detail zubereitet wird. Probieren Sie traditionelle Gerichte mit frischen Zutaten aus der Umgebung – und natürlich unser Klosterbier. Erfahren Sie die reiche Tradition der klösterlichen Gastfreundschaft.

RADREISE
Mallorca

... hier starten ab Herbst wieder unsere beliebten Touren zum Abschluss der Radsaison.

Jetzt informieren und Termine sichern !

www.pedalintours.de

RADREISEN mit PEDALINO

ERLEBE. ENTDECKE. GENIEßE.

Mail: info@pedalintours.de Veranstalter: PedalinoTours 92648 Vohenstrauß, Tel. 09651-917335

Wie von Riesenhand geschaffen liegen nördlich von Weiden in der Oberpfalz auf einer Länge von rund einem halben Kilometer runde Granitfelsen über- und nebeneinander getürmt im Wald. Es sei ein Riese gewesen, der diese dort abgelegt habe, heißt es in einer Sage, die sich die Oberpfälzer seit Generationen erzählen.

Tatsächlich ist das Naturschauspiel das Ergebnis von Jahrtausenden erdgeschichtlicher Prozesse: Ein Bach spülte die Felsbrocken frei, war aber nicht stark genug, sie mit dem Flusslauf „wegzutragen“. Heute gilt die Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Doost“ (Landkreis Neustadt an der Waldnaab) besonders im Frühjahr als Erlebnis: Denn das Wort geht wahrscheinlich auf den Wortstamm „tosen“ zurück.

Nach dem Ende des Winters zur Schneeschmelze ist die Bedeutung dieses Wortes hörbar. Beliebt bei Wanderern sind die von Wasserstrudeln im Granit des Waldnaabtales geformten „Löcher“, von denen eines wegen seiner Form und seiner mystischen Entstehung „Teufels Butterfass“ genannt wird. Das Bild zeigt die tosenden Wasser im Canyon der Waldnaab, unweit vom „Butterfass“. (obx)

Erdgeschichte erleben – direkt vor der Haustür!

Für die bevorstehenden Ferienwochen bietet der Geopark attraktive Ziele

Unsere Erde ist einzigartig! Seit Jahrmillionen wandelt sie sich unaufhörlich. Gebirgsbildungen, Vulkanausbrüche, Wüsten, Eiszeiten und exotische Lebewesen prägen über lange Zeiträume einzelne Kontinente und Landschaften, um dann wieder zu vergehen. Doch sie hinterlassen ihre Spuren, darunter Felsformationen, Gesteine und Fossilien.

Sich mit ihnen zu beschäftigen, heißt, im spannenden Buch der Geschichte unserer Erde zu lesen. Kaum eine andere Region in Europa bietet dazu vergleichbare Möglichkeiten wie die des GEOPARK Bayern-Böhmen.

Schon direkt vor der Haustür lassen sich atemberaubende Entdeckungen machen – bei einer Wanderung auf einem Themenweg, beim Besuch eines Geotops oder Museums oder gemeinsam mit einem fachkundigen Geoparkranger. Ausführliche Tipps hierzu finden sich auf der Homepage des Geoparks unter www.geopark-bayern.de.

Wie wäre es gleich in den nächsten Tagen mit einem Blick ins Erdinnere? Mit 9.101 Metern gibt es weltweit keinen mit der Kontinentalen Tiefbohrung bei Windischeschenbach (KTB) vergleichbaren Vorstoß in die Tiefen der Erde. Warum wurde hier gebohrt? Wie war das technisch überhaupt möglich? Welche Ergebnisse hat die Bohrung geliefert? Im modern ausgestatteten GEO-Zentrum an der KTB gibt es Antworten, die einen staunen lassen.

Schon allein das Spektakel des sich stündlich wiederholenden Vulkanausbruchs lockt ungebrochen Groß und Klein ins Parksteiner Vulkanmuseum – auch dies ist deutschlandweit einmalig.

Für informative Einblicke in die Hintergründe der einstigen vulkanischen Aktivität sorgen interaktive Medienstationen. Einen Ortsrundgang mit Besuch der atemberaubenden „Basaltwand“ sollte man sich nicht entgehen lassen.

Abenteuer Erde

Geowissenschaft zum Anfassen
Ein Highlight für die ganze Familie



Quiz

Mineraliensuche

Bücher- und Spielecke

Schatzkiste

tiefstes Bohrloch

höchster Bohrturm

4 Mrd. Jahre Erdgeschichte

Erdbeben fühlen

Erde erleben

Kindergeburtstage

Programm für Familien,

Schulen und Kitas

Öffnungszeiten:
Mo-So 10-18 Uhr

Eintrittspreise:
Erwachsene: 6,00 €
Kinder ab 6: 4,50 €
Familien: 13,00 €

Am Bohrturm 2
92670 Windischeschenbach
09681-400430
www.geozentrum-ktb.de

Umweltbildung
Bayern





VULKANERLEBNIS PARKSTEIN

ERLEBE DEINEN
ERSTEN VULKANAUSBRUCH!

Schlossgasse 5
92711 Parkstein

☎ 0 96 02 - 616 39 10

f www.facebook.com/vulkanerlebnis

🌐 www.vulkanerlebnis-parkstein.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

April bis Oktober:	Dienstag bis Sonntag	10 bis 17 Uhr
November bis März:	Donnerstag bis Sonntag	13 bis 17 Uhr

Führungen für Gruppen ab 10 Personen mit den Rangern des GEOPARK Bayern-Böhmen jederzeit auf Anfrage!




GEO-PARK Bayern-Böhmen
Marktplatz 1 • 92711 Parkstein
Telefon (0 96 82) 9 39 83 88
info@geopark-bayern.de

Tipps

Aufgrund seines besonderen Reichtums und der Vielfalt an geologischen Besonderheiten wurde der GEOPARK Bayern-Böhmen als einer von 35 weiteren in Deutschland mit dem Prädikat „NATIONALER GEOPARK“ ausgezeichnet. Der Geopark im Nordes Bayerns und grenzüberschreitend ins benachbarte Böhmen ist eine ganz besondere Region, in der Wissenschaft auf Öffentlichkeit trifft und die herzlich zu einer spannenden Reise in die Erdgeschichte einlädt. Programme und Informationen gibt es in den Infostellen des Geoparks, in den Touristinformationen im Geoparkgebiet und im Internet. Erleben Sie Ihre Heimat, Ihre Urlaubsregion und Ihre Umwelt unter dem Gesichtspunkt Ihrer erstaunlichen und beeindruckenden Erdgeschichte!

ERDGESCHICHTE ERLEBEN

- * Führungen mit Geoparkranger
- * Informationstafeln zu den schönsten Geotopen
- * Apps für das mobile Reisehandy
- * Geopark-Infostellen
- * Lehr- und Erlebnispfade zum Wandern und Radfahren
- * Vulkane
- * Museen, Höhlen, Besucherbergwerke, Paläontologie, Heil- und Mineralquellen, technische Baudenkmäler usw.
- * Tourenportal und Geotop-Datenbank



www.geopark-bayern.de
www.geoparks-in-deutschland.de



Aufbruch ins Erdinnere
Tajemství zemského nitra

Der Erlebnispark **Schloss Thurn** vereint familienfreundliche **Fahrattraktionen**, fesselnde **Liveshows** und weitläufige **Grünanlagen** abseits des Trubels. NEU 2024 erwartet sie die „**VR-Arena**“. Bei diesem neuartigen Spielspaß für alle Altersgruppen erfahren sie durch die Virtual Reality Technologie Action und Nervenkitzel gleichzeitig. Besuchen Sie unsere sieben **Live-Shows** und tauchen Sie ein in fremde Welten! Einzigartig ist das spektakuläre **Ritterturnier!** Unser abwechslungsreiches Showprogramm begeistert jährlich bis zu 200.000 Besucher jeden Alters!



**5 Familienkarten
(für je 2 Erw. / 2 Kinder)
für das Schloss Thurn**
gültig in der **Saison 2024**
im Wert von je **133,90 Euro**

Stichwort: **THURN**
Teilnehmen bis: **09.06.2024**

Die „Freizeit in der Region“ verlost fünf Familienkarten für den Erlebnispark Schloss Thurn. Was müssen Sie tun? Rufen Sie ganz einfach bis einschließlich Sonntag, **09. Juni 2024**, unter der Telefonnummer **01378 - 80 32 01*** an und nennen Sie das Stichwort „**THURN**“ + Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer.

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

Bild: Erlebnispark Schloss Thurn



Das pürierte Kräuterdressing sollte immer erst kurz vor dem Servieren über den Salat gegeben werden.
Bilder: Katharina Frenzel/mehr-genuss.de/dpa-tmn

Drei Hacks für mehr Würze: Frische Kräuter haltbar machen

Jeden Tag frische Kräuter zur Hand – klingt wie ein Traum? Hier zeigen dir die „Mehr Genuss“-Blogger **Kathi und Tom**, wie man sechs verschiedene Kräuter durch einfache Techniken haltbar macht.

oder Rosmarin und binde dann mit Faden oder Schnur ein kleines Sträußchen daraus. Lasse am Ende noch ein Stück Schnur zum Aufhängen überstehen. Befestige das Sträußchen dann kopfüber, etwa an einem Drahtkleiderbügel.

Du liebst frische Kräuter in herzhaften Suppen, knackigen Salaten oder in würzigen Dips? Schon bei der Ernte oder zu üppigem Kräuterkauf kann man vorsorgen und Petersilie und Co. Für später haltbar machen. Wir zeigen dir, wie das für sechs beliebte Küchenkräuter am besten geht.

*Lasse die Kräuter an einem dunklen Ort für circa ein bis zwei Wochen trocknen. Im besten Fall herrscht dort ein bisschen Luftbewegung – dann geht das Trocknen umso schneller. Sobald die Kräuter vollständig getrocknet sind, entferne die Blätter vom Stängel und bewahre sie dann in einem luftdichten Behälter wie etwa einem Marmeladenglas auf.

Drei Hacks für Deinen Kräuter-Vorrat:

1. Majoran und Rosmarin trocknen

*Zerkleinere die Kräuter erst beim Gebrauch – so bleibt das meiste Aroma enthalten.

*Nimm Dir je nach Größe zwei bis vier Zweige vom Majoran

2. Schnittlauch und Petersilie „easy“ einfrieren



Basilikum- und Salbeiblätter kommen mit Pfefferkörnern, Chilischoten oder Knoblauchzehen in ein Einmachglas. Dann mit Öl oder Essig auffüllen – das konserviert.

*Wasche die Kräuter unter kaltem Wasser und tupfe sie gründlich trocken. Hacke sie dann mit einem scharfen Messer in kleine Stücke.

*Gleich danach kannst du sie portionsweise in einen Eiswürfelbehälter füllen, bis die Kräuter die kleinen Fächer bis fast ganz oben ausfüllen.

*Bedecke die Kräuter noch mit ein wenig Wasser und dann ab damit ins Gefrierfach! Bei Bedarf kannst du die Kräuter-Eisbomben dann einfach entnehmen und direkt in Würfelform zum Kochen verwenden.

Gut zu wissen: Alternativ kannst du die Kräuter auch ohne Wasser in ein Einmachglas füllen und direkt so in den Gefrierschrank stellen.

Bei Bedarf entnimmst du dann einfach die benötigte Menge.

3. Basilikum und Salbei in Öl einlegen

*Wasche zuerst die Kräuter und tupfe sie dann gut trocken. Anschließend zupfst du die Blätter vom Stiel und gibst sie in ein abgekochtes Einmachglas.

*Füge nach Belieben Chilischoten, Pfefferkörner oder Knoblauchzehen hinzu, wenn du es etwas schärfer und würziger magst.

*Zuletzt füllst du das Glas mit Rapsöl, Olivenöl oder auch Essig bis zum Rand auf und stellst es beiseite, bis du die Kräuter verwenden möchtest. Das Öl oder der Essig konservieren deine frischen Kräuter für eine lange Zeit. Praktisch hierbei: Das Öl nimmt den Geschmack der Kräuter an und kann als leckeres Topping für Gerichte aller Art verwendet werden. (dpa/tmn)



Petersilie und Schnittlauch werden klein geschnitten und kommen in ein Eiswürfelbehälter. Nur noch mit Wasser auffüllen und einfrieren.

Rezept für ultimative Kräuter-Vinaigrette

Du willst deine Kräuter gleich verarbeiten? Hier kommt dafür das Rezept für das beste Salatdressing überhaupt.

Zutaten (ausreichend für einen Salat für vier Personen):

1 Schalotte
80 ml Gemüsebrühe
2 EL Kräuternessig
1/2 TL mittelscharfer Senf
190 ml Rapsöl
1 Stängel Petersilie
1 Stängel Basilikum

andere Kräuter deiner Wahl, zum Beispiel Estragon oder Schnittlauch

etwas Salz & Pfeffer
1 EL Honig

Zubereitung:

1. Fülle Gemüsebrühe, Senf, Honig, Kräuternessig, Salz und Pfeffer sowie sämtliche Kräuter in ein hohes Gefäß.

2. Püriere mit einem Pürierstab die Zutaten gut durch und gebe

dabei tröpfchenweise das Öl dazu, bis eine leicht dickflüssige Vinaigrette entsteht.

3. Die Schalotte fein würfeln und final unter die Vinaigrette rühren.

4. Das Dressing erst kurz vor dem Anrichten zum Salat geben.

Mehr Hacks und Rezepte auf: www.mehr-genuss.de

(dpa/tmn)

ANZEIGE

Freizeit, Kultur und Geschichte

Grafenwöhr ist immer einen Besuch wert – ob für Aktive, Genießer, Kulturbegeisterte oder Geschichtsinteressierte. Im Sommer ist einiges geboten.

Das Kultur- und Militärmuseum informiert über die Stadt, das Faszinosum Truppenübungsplatz Grafenwöhr und dessen wohl bekanntesten G.I. – Elvis Presley. Noch intensiver lässt sich die Stadtgeschichte bei einer Stadtführung (Historische Altstadt“ und „Militär und internationales Flair“) erleben. Eine öffentliche Führung zu „Militär und internationalem Flair“ findet am Pfingstmontag, 20. Mai, um 18 Uhr statt.

Erfrischung und Spaß für Jung und Alt finden Familien bis September im Waldbad Grafenwöhr. Neu sind eine breite Wellen- und eine Free-Fall-Rutsche. Stärkung nach einem langen Badetag gibt es in 30 Lokalen.

Kulturell feuert Grafenwöhr aus allen Rohren: Vom 20. bis 23. Juni findet der 44. Bayerische Nordgautag statt. 35 Veranstaltungen in 4 Tagen lassen keine Wünsche offen. Auch Fahrten auf den Truppenübungsplatz werden angeboten.

100 Jahre alt wird die Naturbühne Schönberg. Am 7. Juni eröffnen „Susi Raith und die Spießer“ die Saison mit Oberpfälzer Heimatsound,

am 9. Juni entführen Peter Wittmann und das Ballhausorchester mit Chansons in die Zwanziger. Am 20. Juli gibt es das eigens für diese Location geschriebene MusiTextical „Elvis in Grafenwöhr“. Am 27. Juli gibt sich Werner Schmidbauer die Ehre. Weitere Highlights sind die Stücke „Jedermann“ und „Das Dschungelbuch“ des Landestheaters Oberpfalz, das Open-Air-Schlemmerkino und Gastspiele eines koreanischen Blasmusikorchesters und des Festivals junger Künstler Bayreuth. Gefeierte wird zudem bei zahlreichen Vereinsfesten.

Weitere Infos: www.grafenwoehr.de



STADTFÜHRUNGEN GRAFENWÖHR

Badespaß für die ganze Familie
Großes Freizeitangebot

NEU:
Erlebnissrutschen

Mai bis September
täglich
9 – 20 Uhr

WLAN + PARKEN
FREI

Stadt Grafenwöhr
Am Waldbad 2
92655 Grafenwöhr
www.grafenwoehr.de

Historischer Stadtrundgang

Buchbar mit szenischen Einlagen

Militär und internationales Flair

Kultur- und Militärmuseum Grafenwöhr
Tel.: 09641 8501
Mail: info@museum-grafenwoehr.de



Auf den Spuren einer alten Handwerkstradition

Der Glasschleiferweg im Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald



Die alte Mühle Gehenhammer.

Es ist eine Zeitreise auf 78 Kilometern Länge: Im Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald wartet auf Wanderer ein Rendezvous mit der Geschichte. In fünf Etappen folgt der Glasschleiferweg den bis heute erhaltenen und gut sichtbaren Spuren der großen Handwerkstradition, die die Region prägte.



Der Glasschleiferweg bei Pleystein.
Bilder: obx-news/Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat

Vor über 300 Jahren ließen sich französische Flüchtlinge in der nördlichen Oberpfalz nieder und begannen mit der Herstellung von Spiegeln. Dazu war geschliffenes Glas notwendig: So entstanden entlang von Flüssen und Bächen aus früheren Eisenhämmern oder Mühlen die ersten Schleif- und Polierwerke. An deren Ufern begegnen Wanderer

über zwanzig ehemaligen Glasschleif- und Polierwerken. Sie alle nutzten die Energie des Wassers zur Glasveredelung.

Der Rundweg führt in fünf Etappen durch eine sanft hügelige Mittelgebirgslandschaft entlang der Flüssen Pfreimd, Goldbach, Tröbesbach und Zottbach. Entlang des Zottbaches weisen

heute noch die Ortsnamen auf die Betriebe hin – wie Pingermühle, Peugenhammer, Hagenmühle oder Neuenhammer. Die meisten hiervon waren zwischen dem 19. und der Mitte des 20. Jahrhunderts Schleif- und Polierwerke. Diese sind noch heute soweit erhalten und an den dafür charakteristischen großen Längsgebäuden am Bach erkennbar. An dem

reizvollen Weg entlang der Grenze zur Tschechischen Republik liegt außerdem der Ort, für den die erste Glashütte der Oberpfalz aus dem Jahr 1487 bezeugt ist: Frankenreuth.

Die Markierung des Weges zeigt ein Kristallglas auf weinrotem Grund. Die rote Farbe versinnbildlicht den Polierstaub, das so genannte Potée. Eine noch gangbare Glaspolier steht in der Hagenmühle bei Pleystein. Erhalten ist dort als Teil der historischen Spiegelglasschleiferei ein Raum, in dem bis zum vergangenen Jahrhundert die zunächst unebenen Flachglasscheiben auf Schleiftischen durch mit Wasserkraft betriebenen Schleifblöcken glattgeschliffen wurden. Der ganze Raum ist überzogen von dem rötlichen Potéepulver, das für das Polieren der Scheiben mit dicken Filzplatten benötigt wurde.

Ausgangspunkt der Wanderung ist die seit über 160 Jahren bestehende Mühle Gehenhammer bei Georgenberg. Entlang der Route über Pleystein, Moosbach, Burgtreswitz, Tröbes, Eslarn und Waidhaus begegnen Wanderer immer wieder dem Thema Glas. Ein Ein- oder Ausstieg ist in allen Orten entlang der Strecke möglich. (obx)

Mehr Infos im Internet:
www.oberpfaelzerwald.de/glasschleiferweg
www.dieglasstrasse.de

Jetzt Ihr Wunsch e-Bike beim Experten vor Ort sichern!

- Leasing und Finanzierung
- exklusive Angebote
- kostenlose Probefahrten
- individuelles Zubehör



e-motion e-Bike Welt Schwarzenfeld

Böttgerstr. 48 | 92521 Schwarzenfeld | 09435 301898 800
schwarzenfeld@emotion-technologies.de



e-motion
 DIE E-BIKE EXPERTEN



Auf Entdeckungstour im Oberpfälzer Wald

Erlebnisreiche Ausflugsziele in den heimischen Wald- und Wasserwelten

Wald und Wasser: die perfekte Kombination für unvergessliche Erlebnisse in den Ferien – und das direkt vor der Haustür. Ob lehrreiche Waldpfade, spannende Wander- und Radtouren oder Badevergnügen an den größten Seen Ostbayerns, die facettenreiche Region überrascht mit einem vielfältigen Ausflugsangebot für kleine und große Gäste. Neben endlosen Waldlandschaften und sagenhaften Aussichtspunkten trifft man außerdem auf idyllische Dörfer, alte Klöster, romantische Flusstäler und versteckte Burgen, die Geschichten aus längst vergangenen Zeiten erzählen.

Wie ein Ritter oder ein Burgfräulein fühlt man sich beispielsweise auf der Burg Leuchtenberg. Die alten Gemäuer, zählen zu einer der am besten erhaltenen Burganlagen in der Oberpfalz. Märchenhaft wirkt auch die Burgruine

Weißenstein mitten im Naturpark Steinwald. Die umfangreich restaurierte Burgruine aus dem 12. Jahrhundert bietet sagenhafte Ausblicke über den Oberpfälzer Wald. Schaurig-schön hingegen, wird es bei einem Besuch der sagenumwobenen Burgruine Stockenfels bei Nittenau, von der man sich so einige Geschichten erzählt. Ein ganz besonderes Erlebnis ist die Geisterwanderung zu Nittenau, bei der man Henkern, Hexen und Bierpanschern über den Weg läuft.

Spiel, Spaß und Bewegung bieten die zahlreichen Gewässer im Oberpfälzer Wald. Am Gaisweiher in Flossenbürg wartet ein großer Erlebnisplatz mit einer Schatzinsel inklusive Piratenschiff auf seine Besucher. Wer lieber Schwimmen möchte, wagt einen Sprung ins kühle Nass des 9 Hektar großen Badesees. Sich Sonnen und Relaxen kann man

auf der Badeinsel oder der Seebühne mit malerischem Blick auf die Burgruine Flossenbürg.

Im Land der 1000 Teiche – in Tirschenreuth – gibt es zum Thema Wasser eine Menge toller Ausflugsziele. Wald + Wasser = großer Spaß! Diese Rechnung geht am WaldErlebnispfad Fuchsmühl auf, denn neben einem Entdecker-Parcours lockt hier auch noch der angrenzende Waldbadeweiher mit Liege- und Spielwiese sowie Spielgeräten für die Kleinen. Wer nach dem Entdecken der abwechslungsreichen Stationen und dem Plantschen hungrig ist, wird im Imbiss vor Ort mit deftigen und süßen Leckereien versorgt – so wird ein schöner Sommertag perfekt.

Wunderbar eingefügt in die Natur des Murner Sees bei Wackersdorf, stehen im Erlebnis-

park Wasser-Fisch-Natur fünf Teiche für kleine und große Naturentdecker zur Eroberung bereit. Naturbezogene Spiel- und Beobachtungsgeräte, ein großer Wasserspielplatz mit Wasserlauf, Spieleschiff und Hängebrücke bilden ein wahres Kinderparadies. Das seichte Wasser und der weiche Quarzsand sind perfekt für alle Nicht-Schwimmer.

Ob also für den nächsten Familienausflug oder einen gemeinsamen Trip mit Freunden – der Oberpfälzer Wald bietet für Jedermann puren Freizeitspaß und persönliche Glücksmomente ganz in der Nähe!

Weitere Informationen über das gesamte Familien-Ausflugsangebot sind auf der Webseite des Oberpfälzer Waldes unter **www.oberpfaelzerwald.de** zu finden.



Ausflüge und Erlebnisse für die ganze Familie in unseren Wald- und Wasserwelten – direkt vor deiner Haustür!

www.oberpfaelzerwald.de

Freilandmuseum Oberpfalz – ECHT KUH!



Bild: www.bayern.by – Florian Trykowski

In der Saison 2024 dreht sich alles rund um das Thema der Ausstellung „Tierisch Nützlich“ und zu diesem Thema hat das Museumsteam ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein zusammengestellt. Tiere auf dem Land stehen das ganze Jahr im Fokus, beispielsweise beim Schaftag,

dem traditionellen Rosstag oder dem Abfischen. Auch im Kinderferienprogramm rund um Pfingsten gibt es spannende Aktionen wie die Fledermausführung oder einen Fotokurs für Jugendliche!

Alle Infos zum Programm:
www.freilandmuseum-oberpfalz.de

Navi für die Natur

Wandern neu erleben: Im Oberpfälzer Wald können Touristen ihre Routen selbst planen –
Digitale Zusatzangebote

QR-Code statt Faltpfad, Smartphone-Guide statt klassischer Wanderführer: Ein neues digitales „Natur-Navi“ macht Touren im Oberpfälzer Wald in Ostbayern zu einem besonderen Urlaubsvergnügen, sobald die Ausgangsbeschränkungen der Vergangenheit angehören. Das Natur-Navi verknüpft reales Wandervergnügen mit digitalen Zusatzangeboten: Gäste können sich ihre persönliche Wanderroute zuhause am Tablet zusammenstellen, Sehenswürdigkeiten in nächster Nähe, Attraktionen am Wegesrand und lohnende Abstecher oder Gasthöfe gleich mit einbauen lassen. Unterwegs nutzt man das „Natur-Navi“ mit dem Smartphone als „Guide in der Jackentasche“. Für die Nachlese zu Hause und mit Freunden – oder für eine baldige Wiederholung – haben Nutzer des neuen Angebots die Tourdaten immer dabei.

100 eigens für das Natur-Navi gestaltete Stelen mit QR-Codes haben Oberpfälzer Touristiker an den Wanderwegen installiert. Sie bieten Wissenswertes über Land und Leute, etwa die besonderen Geotope des Oberpfälzer Waldes, die Artenvielfalt in der Naturlandschaft, Rezepte zum Nachkochen, regionale Spezialitäten und Sagen, die über Audiodateien erzählt werden.

Entworfen haben die Stelen Schülerinnen aus Weiden in der Oberpfalz. Sie bestehen vollständig aus Recyclingmaterial eines ostbayerischen Unternehmens. „Sie passen perfekt zum nachhaltigen Naturtourismus, für den das Projekt Natur-Navi steht“, sagt Ulrike Eberl-Walter vom Tourismusverband Ostbayern. „Mit dem Angebot steht für die Vorbereitung, für die Tour selbst und für danach eine digitale Wander-

FREILAND MUSEUM OBERPFALZ

WOA'S GFÜHL DAHOAM IS

Im Freilandmuseum Oberpfalz sind **Mensch, Natur** und **Kultur** im Einklang. Erleben Sie den historischen Alltag der Menschen in der Oberpfalz in über **50 originalen Gebäuden** und die Artenvielfalt auf unserem über **30 Hektar großen Gelände!**

FREILANDMUSEUM OBERPFALZ
Neusath 200 in 92507 Nabburg
Tel.: 09433 / 2442-0
freilandmuseum-oberpfalz.de
facebook.com/freilandmuseum.oberpfalz

**Felsenkeller-
Labyrinth
Schwandorf**

Hier Führung buchen

S Historische Felsenkeller Schwandorf



Wanderer können sich ihre persönliche Route zuhause am Tablet oder am Smartphone zusammenstellen. Bild: obx-news/Tourismusverband Ostbayern

karte mit Tourenplaner und vielen Extras zur Verfügung“, erklärt sie. Für die Initiatoren ging es bei dem Projekt in Sachen Naturtourismus vor allem um eine Frage: Wie sieht Natur aus, wenn sie auch Freunde des digitalen Erlebnisses glücklich machen soll? Das Natur-Navi hat nach Worten des Tourismusverbands Ostbayern schon viele Freunde gefunden. „Denn es beweist, dass sich Naturerlebnis und digitale Welt perfekt ergänzen können“, so Eberl-Walter. Zu den Routen, die Mutter Natur und die virtuelle Welt zusammenführen,

gehört beispielsweise eine Zoigl-Wanderung auf dem Goldsteig. Sie führt als Drei-Tages-Tour über 47 Kilometer und belohnt Wanderer jeden Tag mit dem köstlichen Zoigl, dem gemäß alter Kommunebraurechte untergärig gebrauten Bier, das es nur in der nördlichen Oberpfalz gibt. Und auf rund neun Kilometern können „Grenzgänger“ die bayerisch-böhmische Grenzregion im Schönseer Land auf ganz neue Weise entdecken. Mehr Informationen im Internet: www.oberpfaelzerwald.de/naturnavi. (obx)

Buche dein *Ferien*erlebnis im Oberpfälzer Seenland!

1.

BESUCHE UNSERE WEBSITE
Einfach den QR-Code scannen und auf unsere Website klicken

2.

SUCHE DEIN ERLEBNIS AUS
Den Zeitraum eingeben und ggf. die gewünschte Kategorie

3.

DIREKT ONLINE BUCHEN
Sichere dir deinen Platz & buche dein unvergessliches Erlebnis



www.oberpfaelzer-seenland.de



OBERPFÄLZER
seenland

WWW.FREIBAD-PERSCHEN.DE

Von Bettnässertropfen bis Ferkelschnaps

Faszinierende Zeitreise durch die Geschichte der Arzneimittelkunst im Apothekenmuseum Sulzbach-Rosenberg



In liebevoller Kleinarbeit ist in Sulzbach-Rosenberg ein Apothekenmuseum entstanden, das die Geschichte der vergangenen 500 Jahre erzählt. Bild: obx-news/Lommer

Zäpfchen gießen, Tinkturen mixen, Pillen drehen: Die Apotheker von früher waren Meister der Arzneimittelkunst, die die heilende Medizin vor allem aus den heilkräftigen Pflanzen der Natur selbst herstellten. Die Zeit, als Apotheken noch mit schwerem Holzmöbiliar, allerlei Gefäßen und Döschen mit geheimnisvoll klingenden Namen faszinierten, wird

in der ehemaligen Hofapotheke im Oberpfälzischen Sulzbach-Rosenberg lebendig. Fast ein halbes Jahrtausend lang gingen die Menschen dort ein und aus, um Linderung für ihre Beschwerden zu suchen. In liebevoller Kleinarbeit ist dort ein Apothekenmuseum entstanden, das die Geschichte der vergangenen 500 Jahre erzählt.



12 Räume im Vorder- und Rückgebäude umfasst die historische Sammlung auf insgesamt 120 Quadratmetern Fläche. Dazu gehören neben der Rezeptur auch ein Labor, die Kräuterkammer, der Arzneikeller und der Offizin, der Verkaufsraum. Bild: obx-news/Raßkopf

Die Schaffung des neuen Museumsjuwels war eine Mammutaufgabe: Fast zwei Jahrzehnte dauerten die archäologischen Erkundungen und die Arbeiten zur Bauforschung in dem aus dem Mittelalter stammenden Gebäude. Vorangetrieben hat sie Dr. Markus Lommer. Er ist der geistige Vater des Projekts und Sohn des 15. und letzten Sulzbach-Rosenberger Hofapothekers. Deren Reihe lässt sich bis ins frühe 17. Jahrhundert zurückverfolgen. Seit rund einem Jahrhundert ist die Hof-Apotheke im Besitz der Familie Lommer, bis das traditionsreiche Ladengeschäft 1992 schloss.

Bei der Sanierung, die Ende der 90er-Jahre begann, fand Markus Lommer dutzende Kisten mit historischem Material. Damals reifte die Idee, die Geschichte des Hauses und der Apotheke in einem Museum zu erzählen. Für ihn, sagt der Museums-Gründer, sei die Apotheke längst zu einer „Lebensaufgabe“ geworden.

Zwölf Räume im Vorder- und Rückgebäude umfasst die historische Sammlung auf insgesamt 120 Quadratmetern Fläche. Dazu gehören neben der Rezeptur auch ein Labor, die Kräuterkammer, der Arzneikeller und der Offizin, der Verkaufsraum. Auch einen Blick in den Giftschränk können die Besucher erhaschen. Gezeigt wird alles das, was im Laufe der Jahrhunderte von der Apotheke übriggeblieben ist. In Summe sind das über 1000 Exponate – von seltenen Gerätschaften zur Her-

stellung von Arzneimitteln wie dem Seihtopf, um getrockneten Drogen Wirkstoffe zu entziehen, bis hin zu einer Schachtel Gelatine-Kapseln. Diese sind über 100 Jahre alt und stammen aus der ältesten Gelatinefabrik Deutschlands.

Zu den Kuriositäten gehören beispielsweise die historischen Rezeptbücher, welche die Medizinhistorikerin Andrea Grotzke von der Universität Kiel bei den Erkundungen fand: „Das Spektrum reicht vom Ferkelschnaps zum Aufpäppeln kleiner Schweine bis hin zu Bettnässertropfen, die sogar Strychnin, Rattengift, enthielten – heutzutage wäre das absolut undenkbar“, sagt Markus Lommer.

Als besonders wertvoll gelten 78 Aquarellblätter aus dem Jahre 1834, auf denen verschiedene Pflanzensorten zu sehen sind. „Auf Grundlage dieser Sammlung haben wir 20 Pflanzen ausgewählt und in unseren Kräutergarten gepflanzt, den man ebenfalls besichtigen kann“, so der Museumsgründer. Er plant zukünftig auch interaktive Angebote: Besucher sollen die Herstellung von Medikamenten erleben können.

Geöffnet ist das Museum Alte Hof-Apotheke am Luitpoldplatz 6 donnerstags und samstags von 14.30 bis 17.30 Uhr sowie ebenfalls an Markt- und bestimmten Feiertagen; Eintritt drei Euro. (obx)

Mehr Informationen im Internet: www.alte-hofapotheke-sulzbach.de



Aquafit-/
Erlebnisbecken
29 °C
Schwimmerbecken
26 °C

WALDBAD

Sulzbach-Rosenberg

Täglich geöffnet 9 Uhr bis 20 Uhr,
September bis 19 bzw. 18 Uhr

Oberschwaig 7, Telefon 09661 6167
www.suro.city/freizeit-und-gaeste/freizeit/waldbad/

Bierstadt Amberg – entspannt genießen



Bild: Michael Golinski

Bierstadt, Hochschulstadt, mittelalterliches Kleinod, Luftkunstort – Amberg ist so viel, aber das Wichtigste – Amberg ist eine liebenswerte Stadt. Hektik und Stress haben hier keinen Platz. An allen Ecken kann man das entspannte Lebensgefühl spüren.

Amberg ist Mittelalterstadt. Die Stadt zählt mit ihrer noch fast vollständig erhaltenen Stadtmauer mit einer Länge von 3km zu den besterhaltensten mittelalterlichen Stadtanlagen Europas. Im Mittelalter war Amberg die Hauptstadt der gesamten oberen Pfalz und wurde wegen des Erzabbaus als „Ruhrgebiet des Mit-

telalters“ bezeichnet. Bei einem Spaziergang durch die Stadt begibt man sich quasi auf Zeitreise ins Mittelalter.

Geschichte, die man förmlich spüren kann, wenn man einmal durch den Stadtgraben rund um das Amberg Ei spaziert. Amberg Ei - so wird die Amberger Altstadt liebevoll genannt. Warum, sieht man sofort bei einem Blick auf das Luftbild. Amberg wurde im Mittelalter übrigens auch als „Festeste Fürstenstadt“ bezeichnet. Die Stadtmauer mit den imposanten Toren, lässt vermuten, wie sich potenzielle Eroberer angesichts dieser mächtigen Mauern gefühlt haben.

Aber nicht nur zu Fuss kann man die Stadt entdecken, auch bei einer Fahrt mit der Vilsplätte. Der flache Kahn ist den mittelalterlichen Transportkähnen für den Handel mit Eisenerz und Salz nachempfunden. Ein ganz besonderes Stadterlebnis bietet die Fahrt von der Altstadt durch die Stadtbrille Richtung ehemaliges Landesgartenschau Gelände und wieder zurück. Und keine Sorge, die Fahrt ist lange nicht mehr so anstrengend und gefährlich wie im Mittelalter. Heute sitzen die Gäste der Fahrt entspannt auf den Bänken, genießen die Aussicht und lauschen den Erzählungen.

Tickets für Stadtführungen und Plättenfahrten, sowie weitere Infos zu Amberg gibt es auf tourismus.amberg.de

Amberg ist aber noch viel mehr. So ist die Stadt Luftkunstort. Ja richtig – nicht Luftkurort, sondern der einzige Luftkunstort in Deutschland. Das privat initiierte Luftmuseum, das 2021 sogar zum schönsten Museum der Oberpfalz gewählt wurde, lädt in Amberg zu einem Besuch ein. Das Stadtmuseum hat viel zu erzählen. Dem Erfinder des berühmten „Mensch ärgere Dich nicht“-Spiels, Josef Friedrich Schmidt, Sohn der Stadt

Amberg, ist eine ganze Ausstellung gewidmet. Aber es gibt noch viel mehr zu erleben.

Amberg ist Bierstadt und Genusssort mit 6 Brauereien und 500 Jahre Biertradition. Genießen kann man aber nicht nur das leckere Bier und die Oberpfälzer Schmankerl - Oberpfälzer Lebensart, Ruhe, Natur, Kunst, Kultur, ... ein echter Genuss eben.

Die Amberger können aber auch feiern. Das Bergfest auf dem Mariahilfberg ist wahrscheinlich das bekannteste Event, aber nicht das einzige. Nach dem Krüglmarkt und dem Amberger Bierfest Ende April, folgen im Sommer das Luftboottreffen, Altstadtfest, Bergfest, Sommerfestival, Sommerserenaden, Sommer in der Stadt, Brunnenfest und vieles mehr.



Bild: Simon Wiesner

KONTAKT

Tourist-Information
Stadt Amberg und
Amberg Sulzbacher Land
Hallplatz 2
92224 Amberg
Internet:
www.tourismus.amberg.de
E-Mail: tourismus@amberg.de
Instagram: [@ambergtourismus](https://www.instagram.com/ambergtourismus)



Die Architektur des Baumwipfelpfads am Nationalparkzentrum Lusen in Neuschönau mit seinem sanft ansteigenden Rundweg erlaubt es auch Rollstuhlfahrern, die Gipfelplattform hoch über den Baumwipfeln zu erklimmen. Bild: obx-news/Neuschönau

Barrierefreies Urlaubsglück



- Kinderspielplatz
- Stromanschluss für E-Bikes
- Nahe am Regentalradweg

ca. 140
größtenteils beschattete
Sitzplätze im Außenbereich

Otto Beier
Waffelfabrik GmbH
Werksverkauf und



Bahnhofstraße 20
93468 Miltach
Tel. 09944 / 34

Öffnungszeiten und weitere
Informationen finden Sie
unter www.waffelbahnhof.de
oder auf Facebook.



Der Bayerische Wald setzt Maßstäbe für maximale Barrierefreiheit im Urlaub – und ist jetzt offiziell die größte barrierefreie Urlaubsregion Deutschlands.

Wer auf dem „Grünen Dach Europas“ mit eingeschränkter Mobilität Auszeit vom Alltag sucht, hat hier bei der Suche nach dem passenden Urlaubsziel vor allem eines: eine große Auswahl zwischen einer Fülle von Erholungs- und Erlebnisangeboten.

Urlaub im Rollstuhl ist im Bayerischen Wald schon lange kein Handicap mehr. Monat für Monat wächst in dieser waldreichen Ferienregion im Osten Bayerns die Zahl der Gastronomie- und Freizeitangebote, die Gästen mit eingeschränkter Mobilität ungetrübten Urlaubsspaß bescheren: von dem für Rollstuhl-Fahrer geeigneten Baumwipfelpfad über barrierefreie Wanderrouten durch spektakuläre Naturwelten bis hin zur „Arber-Besteigung“ per Panorama-Gondel mit atemberaubendem Ausblick vom 1456 Meter hohen „König des Bayerwalds“.

Deutschland ohne Hindernisse erleben: Auf der Website von „Reisen für alle“ befinden sich inzwischen fast 2500 geprüfte Urlaubs- und Ausflugsideen in Deutschland. Viele davon befinden sich im Bayerischen Wald: Die Urlaubsregion am „Grünen Dach Europas“ hat elf touristische Angebotsbündel zusammengestellt und ist jetzt offiziell mit dem Siegel „Reisen für alle“ ausgezeichnet worden. „Uns war es wichtig, ganz konkrete Urlaubsangebote hervorzuheben, die barrierefrei erlebbar sind“, sagt Michael Braun, Vorstand des Tourismusverbandes Ostbayern.

Die Keimzelle der Initiative liegt in einem Pilotprojekt „Reisen für alle“, das vor einigen Jahren in den Landkreisen Regen und Freyung-Grafenau, in der Ferienregion und in der Verwaltung Nationalpark Bayerischer Wald umgesetzt wurde und zur ersten Zertifizierung dieser Teilregion des Bayerischen Waldes führte. „Jetzt ist der gesamte Bayerische Wald zertifiziert. Wir sind damit die größte barrierefreie Urlaubsregion Deutschlands“, so Braun. Zugleich schaffe man ein vielfältiges und doch sehr spezialisiertes Urlaubs- und Freizeitangebot für alle Menschen.

„Das stärkt den Tourismus“, so Braun, „denn Barrierefreiheit ist ein Qualitäts- und Komfortmerkmal.“ Zu den Bündeln gehören Urlaubsinspirationen wie „Glaserlebnis und Kulturgeschichte“ oder „Drachenland Abenteuer“. Zu diesen Ideen, ob kulinarisch, kulturell, erlebnisreich oder aktiv, gibt es Anbieter und Gastgeber, die ebenso nach den Kriterien von „Reisen für alle“ zertifiziert sind.

Im Waldgebirge auf dem „Grünen Dach Europas“ lässt sich heute glänzend hindernisfrei entspannen. Zahlreiche barrierefreie Top-Attraktionen warten auf die Besucher: Auch bei der Wahl von barrierefreien Unterkünften sind einzig und alleine der eigene Komfortanspruch und das vorgegebene Urlaubsbudget ausschlaggebend. Wie viele Sterne hätten Sie gerne? Das Spektrum reicht vom Camping-Platz mit behindertengerechten Gemeinschaftseinrichtungen bis zu Komforthotels mit vier oder fünf Sternen. Eine Vielzahl von Gasthöfen bietet kulinarische Genüsse mit unbeschwerter An- und Abreise auch im Rollstuhl. Die Barrierefreiheit von Sehenswürdigkeiten, etwa Museen, aber auch die Mög-

lichkeit zu Exkursionen durch den Nationalpark Bayerischer Wald ist für Menschen mit beeinträchtigter Mobilität der Schlüssel für unge- trübtes Urlaubsglück.

Vor einigen Jahren war dies kaum denkbar, heute ist selbst die Ex- kursion hoch über den Gipfeln der majestätischen Fichten des Bayerischen Walds per Rollstuhl problemlos und sicher möglich: In 30 Metern Höhe beispielsweise schweben der Waldwipfelweg in Maibrunn nahe Sankt Englmar oder der Baumwipfelpfad am Nationalparkzentrum Lusen bei Neuschönau scheinbar schwe- los zwischen Himmel und Erde.

Vor allem der Baumwipfelpfad am Nationalpark ist ein Symbol für die Vorbildfunktion des gesamt- Bayerischen Walds in Sachen behindertengerechtem Urlaub. Hier können Rollstuhlfahrer aus eigener Kraft Dinge bewegen, die sonst kaum möglich wären: Die Ar- chitektur des Baumwipfelpfads mit seinem sanft ansteigenden Rund- weg erlaubt es ihnen, auf Wunsch mit eigener Kraft die Gipfelplatt- form hoch über den Baumwipfeln zu erklimmen. Ein Gefühl unglaublicher Zufriedenheit gebe das, sa- gen viele, wenn sie dann zum ers- ten Mal auf der Aussichtsplattform den Ausblick über den herrlichen Bayerischen Wald genießen.

Auch das gibt es im Bayerischen Wald: Adventure-Urlaub extrem im Rollstuhl, zum Beispiel im Na- turhochseilpark Schönberg im Bayerischen Wald. Dort können Gäste im Rollstuhl in zwölf Metern Höhe auf zum Teil nur 75 Zenti- meter schmalen Wegen ohne Geländer über Hängebrücken, auf schiefen Ebenen und Wippen den eigenen Mut ausloten. Ein absolut sicheres Abenteuer – die Akteure sind dabei per Seil immer perfekt abgesichert.

Der Nationalpark Bayerischer Wald, der stärkste Touristenma- gnet im größten zusammenhän- genden Waldgebiet Mitteleuropas,

arbeitet seit Jahren an der Maxi- mierung der Barrierefreiheit. So trägt beispielsweise auch der ge- samte zentrale Besucherbereich des Nationalparks inklusive dem Tierpark-Freigelände mit seinen Gehegen für Wölfe, Luchse, Bären und vielen Tieren mehr seit einigen Jahren das Prädikat „barrierefrei“, ebenso wie das Museumsdorf Bay- erischer Wald, eines der größten Freilichtmuseen Europas. Spezi- elle behinderten- und rollstuhl- gerechte Führungen auf flachen Wegen machen die Zeitreise in die Vergangenheit auch für Menschen mit Handicap zu einem ebenso eindrucksvollen wie komfortabel- entspannten Urlaubsvergnügen. (obx)

Die Welt der Wahrnehmung

Am „Grünen Dach Europas“ hat der Medizintechniker Wolfgang Six für rund zwei Millionen Euro ein „Science-Center“ erschaffen – eine „Mitmach-Forscherwerkstatt“, die man so nur in den großen Metropolen erwarten würde.

schaffen. Diesen Aha-Effekt – nachzuvollziehen an einem Ver- suchsrad in Lebensgröße – ist nur eines der Live-Experimente, die ein in dieser Form einzigartiges Mitmach-Museum in St. Englmar (Landkreis Straubing- Bogen) bietet.

Das Prinzip kennt jeder aus dem Drucker: Pixelgenau- es Übereinanderdrucken von Blaugrün, Gelb und Magenta lässt dort das gesamte Farb- spektrum entstehen. Physiker nennen das „substraktives Far- benmischen“, weil bestimmte Bereiche des Lichts dabei her- ausgefiltert werden und durch das Übereinanderlegen den entsprechenden Farbeindruck

In einem ehemaligen Pfarrhof aus dem 17. Jahrhundert hat der Visi- onär Wolfgang Six in St. Englmar eine Naturwissenschafts-Erlebnis- welt entstehen lassen. Zwei Millio- nen Euro kostete „Bayerwald-Xpe- rium“, das 2025 seinen zehnten Geburtstag feiert und für sein ein- maliges Konzept den Bayerischen Gründerpreis erhielt. Das Ziel der Forscher-Werkstatt: naturwissen- schaftliche und technische Phäno-

mene durch Erleben begreifbar zu machen.

Geöffnet ist das Science Center am „Grünen Dach Europas“ von April bis Oktober täglich von 9.30

bis 17.30 Uhr, von November bis März (mit Ausnahmen) von 10 bis 17 Uhr. (obx)

Mehr Infos:
www.bayerwald-xperium.de



Die „Mitmach-Forscherwerkstatt ist für Groß und Klein ein Spaß. Bild: obx-news/Tourismusverband Ostbayern/Wolfgang Six

Baumwipfelpfad
Bayerischer Wald

PLATZ FÜR WIPFELZEIT

www.treetop-walks.com/bayerischer-wald

PERTL REISEN



Seit 97 Jahren sicher auf den Straßen Europas.

Seit 47 Jahren Reisepartner mit Kroatien

weitere Reisen unter www.pertl-reisen.de

Pertl Reisen GmbH
Hammer 28
93464 Tiefenbach
☎ 0 96 73 - 255
Fax 0 96 73 - 475
pertl_reisen@t-online.de

11.07. – 14. Jul. 4 Tage
Glacier
Bernina Express
HP 659,- € (EZZ 100 €)
2. Person im DZ 100 € Rabatt



14.07. – 21. Jul. 8 Tage
Urlaub a. Gardasee
HP 699,- € (EZZ 217 €)

01.08. – 4. Aug. 4 Tage
Lübeck, Hamburg
HP 499,- € (EZZ 90 €)

15.08. – 18. Aug. 4 Tage
Glacier
Bernina Express
HP 659,- € (EZZ 100 €)
2. Person im DZ 100 € Rabatt

18.08. – 25. Aug. 8 Tage
Urlaub am Gardasee
HP 699,- € (EZZ 217 €)

11.09. – 18. Sep. 8 Tage
Flugreise Sardinien
HP 1.049,- € (EZZ 190 €)
Transfer Flughafen München u. zurück 120,-

Einer zahlt Zwei fahren!
ab hier sind Reisen für sie zum Sonderpreis!

21.05. – 28. Mai. 8 Tage
Sardinien u. Korsika
HP 1.789,- €
(Preis i. Einzelzimmer 999,- €)



29.05. – 2. Jun. 5 Tage
Mecklenburg. Seenplatte
HP 1.099,- €
(Preis im Einzelzimmer 625,- €)

05.06. – 9. Jun. 5 Tage
Blumenriviera
HP 869,- €
(Preis im Einzelzimmer 642 €)

05.06. – 9. Jun. 5 Tage
Gardasee Venedig Verona
HP 879,- €
(Preis im Einzelzimmer 589 €)

05.06. – 9. Jun. 5 Tage
Lago Maggiore Matterhorn
HP 948,- €
(Preis im Einzelzimmer 699 €)

12.06. – 16. Jun. 5 Tage
Südtirol Gardasee
HP 869,- €
(Preis im Einzelzimmer 599 €)

12.06. – 16. Jun. 5 Tage
Toskana Cinque Terre
HP 999,- €
(Preis im Einzelzimmer 599 €)



19.06. – 23. Jun. 5 Tage
der Sonne entgegen
HP 831,- €
(Preis im Einzelzimmer 523 €)

25.06. – 4. Jul. 10 Tage
Costa Brava
HP 1.479,- €
(Preis im Einzelzimmer 929 €)

26.06. – 30. Jun. 5 Tage
Rimini San Marino
HP 899,- €
(Preis im Einzelzimmer 599 €)

27.06. – 30. Jun. 4 Tage
4-Flüsse-Fahrt
HP 878,- €
(Preis im Einzelzimmer 569 €)

03.07. – 7. Jul. 5 Tage
Hohe Tatra
HP 999,- €
(Preis im Einzelzimmer 519 €)

03.07. – 7. Jul. 5 Tage
Templin - Uckermark
HP 1.089,- €
(Preis im Einzelzimmer 695 €)

06.07. – 9. Jul. 4 Tage
Südtirol Dolomiten
HP 640,- €
(Preis im Einzelzimmer 449,- €)

10.07. – 14. Jul. 5 Tage
Gardasee Venedig Verona
HP 879,- €
(Preis im Einzelzimmer 589 €)

10.07. – 14. Jul. 5 Tage
Lago Maggiore Matterhorn
HP 948,- €
(Preis im Einzelzimmer 699 €)

12.07. – 16. Jul. 5 Tage
Blumenriviera
HP 889,- €
(Preis im Einzelzimmer 686 €)

17.07. – 21. Jul. 5 Tage
Südtirol- Gardasee
HP 969,- €
(Preis im Einzelzimmer 649 €)

18.07. – 21. Jul. 4 Tage
Dresden Sächs. Schweiz
HP 859,- €
(Preis im Einzelzimmer 499 €)

18.07. – 21. Jul. 4 Tage
4-Flüsse-Fahrt
HP 838,- €
(Preis im Einzelzimmer 569 €)

24.07. – 28. Jul. 5 Tage
Riesengebirge
HP 899,- €
(Preis im Einzelzimmer 549 €)

24.07. – 28. Jul. 5 Tage
Toskana Cinque Terre
HP 999,- €
(Preis im Einzelzimmer 599 €)

25.07. – 28. Jul. 4 Tage
Wien – Schnitzel, Wein & Co
HP 999,- €
(Preis im Einzelzimmer 569 €)

31.07. – 4. Aug. 5 Tage
Mecklenburg. Seenplatte
HP 1.099,- €
(Preis im Einzelzimmer 625,- €)

31.07. – 4. Aug. 5 Tage
Schlösser der Loire
HP 1.429,- €
(Preis im Einzelzimmer 889,- €)

02.08. – 6. Aug. 5 Tage
Blumenriviera
HP 889,- €
(Preis im Einzelzimmer 686 €)

07.08. – 11. Aug. 5 Tage
Gardasee Venedig, Verona
HP 879,- €
(Preis im Einzelzimmer 589 €)

07.08. – 11. Aug. 5 Tage
Riesengebirge
HP 899,- €
(Preis im Einzelzimmer 549 €)

07.08. – 13. Aug. 7 Tage
Schottland
HP 2.550,- €
(Preis im Einzelzimmer 1.643,- €)

08.08. – 11. Aug. 4 Tage
Spreewald
HP 849,- €
(Preis im Einzelzimmer 556 €)

12.08. – 15. Aug. 4 Tage
Kaiserstuhl & Bodensee
HP 799,- €
(Preis im Einzelzimmer 599 €)

14.08. – 18. Aug. 5 Tage
Toskana Cinque Terre
HP 999,- €
(Preis im Einzelzimmer 599 €)

15.08. – 18. Aug. 4 Tage
Ostfriesland
HP 949,- €
(Preis im Einzelzimmer 569 €)

20.08. – 28. Aug. 9 Tage
Das pure Baltikum
HP 1.989,- €
(Preis im Einzelzimmer 1.292 €)

Wir starten in die Badesaison. Reisen Sie mit uns auf die Goldene Sonneninsel Krk, in die Kvarner Bucht, nach Italien und Slowenien!

18.05. – 26. Mai. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien
ab HP 656,- €
Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

25.05. – 2. Jun. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien
ab HP 656,- €
Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

01.06. – 9. Jun. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien
ab HP 688,- €
Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

08.06. – 16. Jun. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien
ab HP 688,- €
Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

15.06. – 23. Jun. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien
ab HP 688,- €
Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

16.06. – 23. Jun. 8 Tage
Badereise Italien
ab HP 699,- €
Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

22.06. – 30. Jun. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien
ab HP 744,- €
Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

22.06. – 29. Jun. 8 Tage
Badereise Istrien all inclusiv
ai 899,- € (EZZ 350 €)

29.06. – 7. Jul. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien
ab HP 744,- €
Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

06.07. – 14. Jul. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien Insel Krk
ab HP 744,- €
Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

Zustiege möglich in Weiden, Nabburg, Schwarzenfeld, Schwandorf, Landshut, Regensburg, Cham, Roding, München - Fröttmaning P+R., Abfahrt Straubing Bushaltestelle Am Hagen.