

LEO

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

! kostenlos
10 | 2024

! Übersinnlich

Annatala Natalia Geiger
blickt in die Zukunft

! Talentiert

Oszkar und der Erfolg
ihres Mundart-Raps

Triff deine Stadt:

PARTY.PICS

ab Seite 6

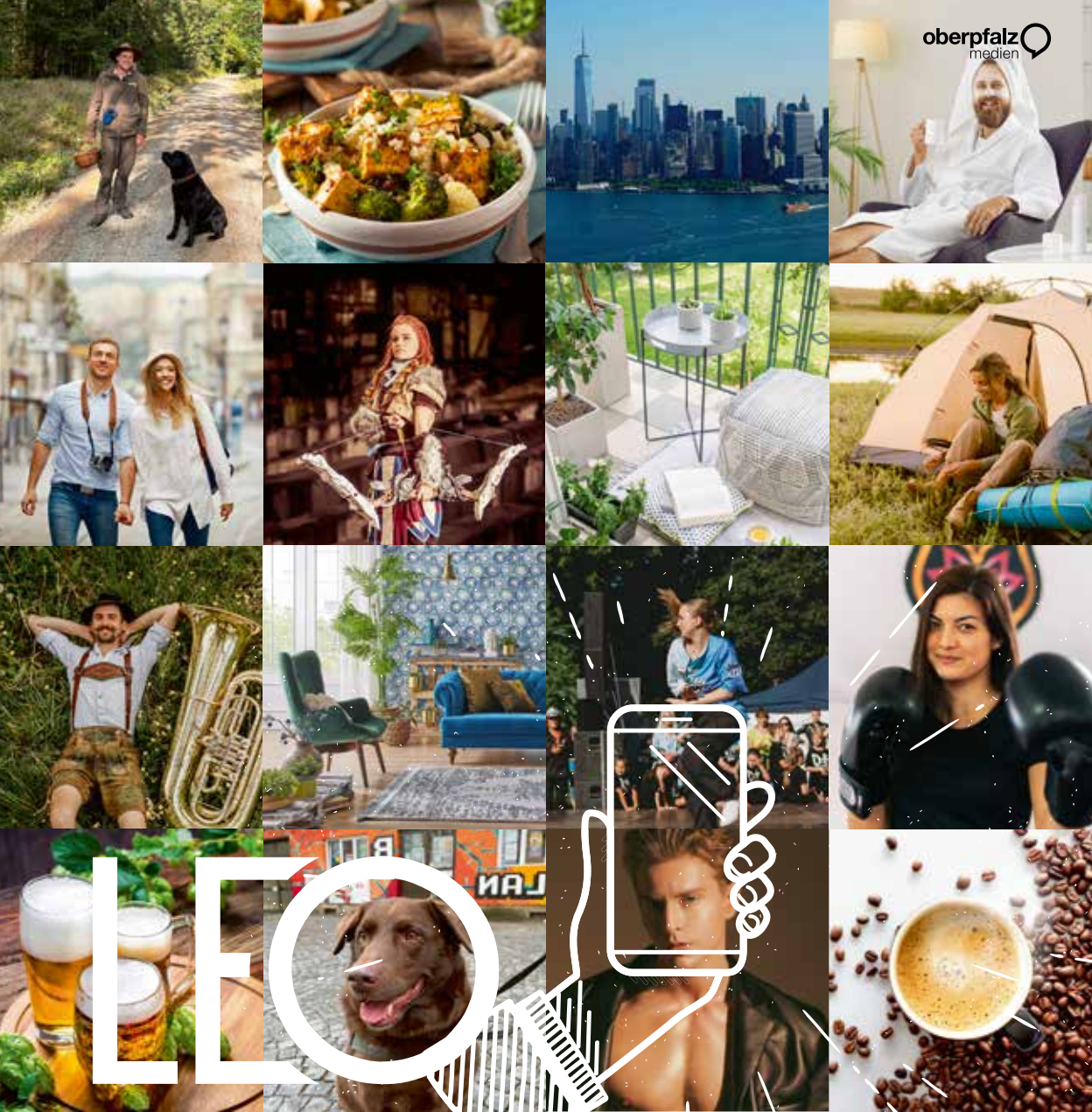
Abenteuerlich

Oberpfälzer auf Reisen



Like us on Socials.





EIN KLICK, UND AB INS GLÜCK

LEO setzt Trends, gibt heiße Tipps für atemberaubende Ausflüge, die besten Restaurants in der Region und erzählt die Geschichten ganz besonderer Oberpfälzer. Du kannst nicht genug von dem People-Magazin bekommen? Kein Problem. Schau bei Facebook und Instagram vorbei – und tauche ein in aufregende Schicksale, starke Charaktere und genieße alle Besonderheiten, die unsere Region zu bieten hat.

LEO findest du hier:



Instagram



Facebook

... und natürlich
bei www.amberg24.de/leo
und www.weiden24.de/leo

Eine neue Stadt. Ein neuer Job. Ein neuer Haarschnitt. Eine neue Beziehung – oder das Ende einer alten. Unser Leben ist dynamisch. Mal sind es kleine, mal große Veränderungen, die uns vor Herausforderungen stellen. Wenn ich ehrlich bin, bin ich kein Freund von Veränderungen, auch wenn sie mir in der Vergangenheit viel Gutes gebracht haben. Sie machen mir Angst, verunsichern mich. Dir geht es auch so? Dann wird es Zeit, offen zu sein und neue Chancen zu nutzen.

Klassisch wird Veränderung so definiert: „Das Verlassen eines Zustandes hin zu einem neuen Zustand“. Genau darin liegt das Problem. Dieser „neue Zustand“ ist riskant. Wir wissen nicht, was uns erwartet. Ob wir in ihm unser Glück finden oder merken, dass der alte doch besser gewesen wäre. Dabei müssen wir immer unterscheiden, ob wir eine Veränderung aktiv vorantreiben oder sie uns durch äußere Umstände auferlegt wird. Beginnen wir mit letzterem Fall, in dem wir zwangsläufig das Steuer aus der Hand geben müssen. Unfreiwillige Veränderungen treffen uns oft überraschend und katapultieren uns schlagartig aus unserer Komfortzone: eine unerwartete Kündigung. Eine plötzliche Trennung, die uns zwingt, unser gewohntes Zuhause zu verlassen und eine neue Wohnung zu suchen. Die beste Freundin, die in eine 500 Kilometer entfernte Stadt zieht, wodurch wir sie nur noch alle paar Monate sehen. Unser Leben wird neu geordnet. Auch ich kenne solche Situationen und das Gefühl der Ohnmacht, das sie mit sich bringen.

Veränderungen können noch ein anderes Gesicht haben. Dann, wenn sie das Resultat unserer Entscheidung sind. Manchmal ergreifen wir die Initiative, um bewusst neue Wege zu gehen – sei es, um einen neuen Job zu beginnen, um ein Jahr im Ausland zu verbringen oder um Freundschaften zu beenden, die uns nicht mehr gut tun. Vielleicht war es bei dir ein Umzug, eine berufliche Neuorientierung oder der Entschluss, mehrere Monate auf Weltreise zu gehen. Diese Art der Veränderungen fällt uns leichter, weil wir die Kontrolle behalten. Uns bewusst dafür entscheiden und das Tempo bestimmen. Warum wir uns verändern wollen? Vielleicht sind wir mit der aktuellen Situation unglücklich. Oder stagnieren. Sehen keine Perspektive. Oder wir haben Lust auf neue Abenteuer und wollen wissen, was das Leben für uns noch bereit hält. Doch obwohl wir sie wollen, fallen uns auch diese Veränderungen nicht immer leicht. Manchmal müssen wir dafür etwas aufgeben, das wir lieben. Wir riskieren Gewohntes in der Hoffnung auf Besserung.

Doch warum sind Veränderungen für uns eine so große Herausforderung? Aus einem einfachen Grund. Sie konfrontieren uns mit dem Unbekannten. Wir sind Gewohnheitstiere. Unser Gehirn liebt Vorhersehbarkeit. Der Alltag, so eintönig

er auch manchmal erscheinen mag, gibt uns Sicherheit. Doch sobald diese Geradlinigkeit durchbrochen wird, gerät unser inneres Gleichgewicht ins Schwanken. Die Zukunft: unsicher. Beängstigend. Zumindest in unserer Vorstellung.

Wie können wir dieses Problem lösen? Indem wir unseren Blickwinkel wechseln. Veränderungen als Chancen sehen. Denn oft sind sie der Schlüssel zu unserer Erfüllung. Eine der größten Ironien im Leben ist, dass wir uns durch Veränderung – das, was wir so sehr fürchten – erst wirklich weiterentwickeln. Denn während wir in der Sicherheit der Routine verharren, stagniert unser persönliches Wachstum. Wir bleiben in einer Komfortzone, die uns zwar Schutz bietet, uns aber auch daran hindert, all unsere Möglichkeiten zu entfalten. Auch ich stehe vor einer großen Veränderung. Natürlich hadere ich hin und wieder und hoffe, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe. Aber ich freue mich auf den neuen Weg. Auch du willst etwas verändern? Dann traue dich. Wer weiß, welch aufregende Abenteuer dich erwarten.

ZEIT FÜR
VER
ÄNDER
UNG

LEO-Autorin Julia Hammer



Unberührte Natur, unendliche Weiten des Meeres, der Trubel der Großstadt. Die Oberpfälzer lieben es zu reisen und die Vielfalt der Erde zu entdecken. Drei von ihnen erzählen von ihren Abenteuern.

10

Alle LEO-Inhalte
findest du auch hier:

LEO | Special



AMBERG 24

LEO Party:Pics	6
Atemberaubend: Oberpfälzer entdecken die Welt	10
LEO trifft ... Hellseherin Annatala Natalia Geiger	16
LEO träumt: Rapperin Oszkar auf Erfolgskurs	46
LEO hautnah	52



WEIDEN 24

LEO | Impressum

HERAUSGEBER: Oberpfalz Medien GmbH, Weigelstraße 16, Weiden
ANZEIGEN: Ivana Zang (verantwortlich)
MEDIABERATUNG: Pia Schiffner 0961 | 85-355, Roland Brandt 0961 | 85-587, anzeigen@lies-leo.de
REDAKTION: Julia Hammer (verantwortlich), jh@lies-leo.de, Lea-Mareen Kuhnle, Isabell-Katrin Diehl, Evi Wagner, ew@lies-leo.de
GRAFIK: Sara Neidhardt, Isabell-Katrin Diehl, grafik@lies-leo.de
GESAMTVERANTWORTUNG REDAKTION/GRAFIK: Sabine Fuchs
FOTOS: Sara Neidhardt, Evi Wagner, Adobe Stock
DRUCK: Gebr. Geiselberger GmbH, Druck und Verlag, Altötting

Gültige Mediadaten: 01/2024. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung der Texte, Bilder, usw., insbesondere im Internet, nur mit schriftlicher Genehmigung der Oberpfalz Medien GmbH. Wir haften weder für unaufgefordert eingesandtes Material noch für die Richtigkeit der Veranstaltungstermine.

Datenschutzhinweis für LEO-Gewinnspiele: Teilnahmeberechtigt sind nur natürliche Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben (ausgenommen Mitarbeiter der Oberpfalz Medien GmbH sowie deren Angehörige). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden benachrichtigt und ggf. in unseren Medien (Print/Online) veröffentlicht. Oberpfalz Medien GmbH und seine Gewinnspieldienstleister verarbeiten Ihre für die Gewinnspielteilnahme erforderlichen Angaben zur Durchführung des Gewinnspiels (Art. 6 Abs. 1 b DSGVO). Im Falle eines Gewinns speichern wir Ihre Angaben nach den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen. Weitere Infos unter: www.onetz.de/teilnahmebedingungen.

Kolumne

Zeit für Veränderung 3

Wirtschaft

Kreativ und innovativ: Handwerk in der Region 22

Trends & Lifestyle

Funkelnd: So findest du das perfekte Schmuckstück 28

How to style ... Grunge 30

Gesundheit & Beauty

Dunkel und trist: Schluss mit dem Winterblues 34

Essen & Trinken

Bunte Vielfalt, die schmeckt: Es ist Kürbis-Zeit 36

Freizeit & Sport

Ran an die Geräte: Mach dich fit im Fitnessstudio 44

Kinoneustarts

Diese Film-Highlights erwarten dich 50

Horoskop

Das verraten dir die LEO-Sterne im Oktober 58

Veranstaltungen

Die besten Events auf einen Blick 59

Gastroguide

Die leckersten Adressen in der Region 73

LEO fragt

Wie schaut dein perfektes Wochenende aus? 74



Glamouröse Accessoires

28



Seherin Annatala Natalia Geiger 16



Einfach lecker: Kürbis

36





HAPPY ROCK





ENTDECKE DIE

WELT

Herausfordernde Berge, unendliche Weiten des Meeres, unberührte Natur, der Trubel der Großstadt – die Oberpfälzer lieben es zu reisen und die Vielfalt der Erde zu erkunden. Drei von ihnen erzählen von ihren Abenteuern.

Samy liebt das Abenteuer, die Freiheit und bereichernde Begegnungen: Das alles findet sie auf ihrem ersten Solo-Van-Roadtrip durch Italien. Am Gardasee vorbei, über die fünf Dörfer der Cinque Terre bis in die Toskana und wieder über den Gardasee zurück. Eine Reise, die sie nachhaltig begeistert.

Vom überschaubaren Krickelsdorf bei Hirschau bis in die Toskana. Über 2000 Kilometer quer durch Deutschland, Österreich und Italien. Und das ganz alleine. Die 31-jährige Samy zieht es für ihren ersten Solotrip mit ihrem neuen Fiat Ducato Campervan, den sie liebevoll Erna nennt, für eine Woche nach Italien. „Ich mache am liebsten Fernreisen und lerne fremde Kulturen und Orte kennen. Ich bin zu 100 Prozent Team Abenteuer. Aber natürlich bietet sich mit dem Van eine Auswahl an verschiedenen Ländern in Europa an“, erzählt sie. „Ich war schon

ganz oft in Italien und wusste dadurch, dass es für den ersten Solotrip mit meinem Van als Frau einfach und sicher sein würde.“ Im Dezember 2022 kauft sich Samy ihr „Tiny Home auf Rädern“. „Ich habe mir meinen absoluten Traumcamper gekauft. Ich hatte davor schon mal zwei kleinere Camper, aber diesmal wollte ich einen in Stehhöhe und nicht komplett verfenstert – also mit Wänden“, erzählt sie.

Im April geht es für die Abenteuerin los. Ohne festes Ziel – einfach treiben lassen. „Ich wollte gucken, wie weit ich fahre und wie weit runter ich komme“, erklärt sie. Schlussendlich werden es die drei Hauptstopps Gardasee, die Cinque Terre Dörfer und die Toskana mit ihren atemberaubenden Städten Lucca, Florenz und Viareggio. Für die Planung hat sich Samy nicht allzu viel Zeit genommen: Vormerken einiger Stellplätze bei park4night und das Bezahlen von Mautgebühren. „Dafür war es unterwegs umso chaotischer, weil gleichzeitig fahren und organisieren oder etwas zum Schlafen zu suchen nicht möglich ist“, erzählt sie und lacht. Schnell muss Samy feststellen, dass auch Herausforderungen auf dieser Reise auf sie warten: „Ich hab zwischendrin auch mal geweint,

weil ich manchmal gar nicht wusste, wo ich als nächstes hin will, weil ich mich nicht entscheiden konnte. Oder ich habe keinen Schlafplatz gefunden, an dem ich mich sicher fühlte.“

Dennoch gibt es auch zahlreiche Momente, die für die 31-Jährige besonders sind. In Erinnerung ist ihr dabei etwa ihr erster Tag am Gardasee geblieben. „Es war erst April, aber das Wetter war so schön. Ich hab den Tag dann auf einem Parkplatz direkt am See verbracht – auf meiner Dachterrasse vom Camper. An diesem Tag habe ich das erste Mal die Freiheit vom Vanlife gespürt“, blickt sie zurück. Ebenso die Begegnungen mit anderen Menschen, die so nicht passiert wären, wenn Samy nicht alleine gereist wäre, bleiben ihr für immer in Erinnerung. Auch andere Frauen würde sie dazu ermutigen, alleine zu reisen. „Man denkt immer, man muss die schönen Erlebnisse mit anderen Menschen teilen, aber das, was man mit sich selbst teilt, ist das wertvollste“, sagt sie. „Und wir Frauen sollten uns von den ganzen Ängsten lösen, und davon, dass wir auf Männer angewiesen sind.“

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

VANLIFE IN ITALIEN



Die 33-jährige lächelt, wenn sie an Peru denkt. „Für mich war es ein besonderes Erlebnis. Mein Mann ist halb Peruaner und halb Österreicher. Ich habe nicht nur dieses wunderschöne Land zum ersten Mal gesehen, sondern auch seine Familie. Ich bin in seine Kindheit eingetaucht und habe Orte besucht, an denen er aufgewachsen ist. Auch Alex war schon seit Jahren nicht mehr in Peru.“ Lange haben sich die gebürtige Eslarnerin und ihr Ehemann auf die Reise vorbereitet, eine Route festgelegt und Unterkünfte gebucht. „Wir sind keine Fans von Hotels, deshalb haben wir entweder bei Alex Familie oder in Airbnbs geschlafen. So ist man einfach flexibler“, betont Tamara. Klar war aber von Anfang an: „Alex und ich sind perfekte Reisepartner. Wir haben die gleichen Interessen, entscheiden spontan und lassen uns auch mal gerne treiben.“

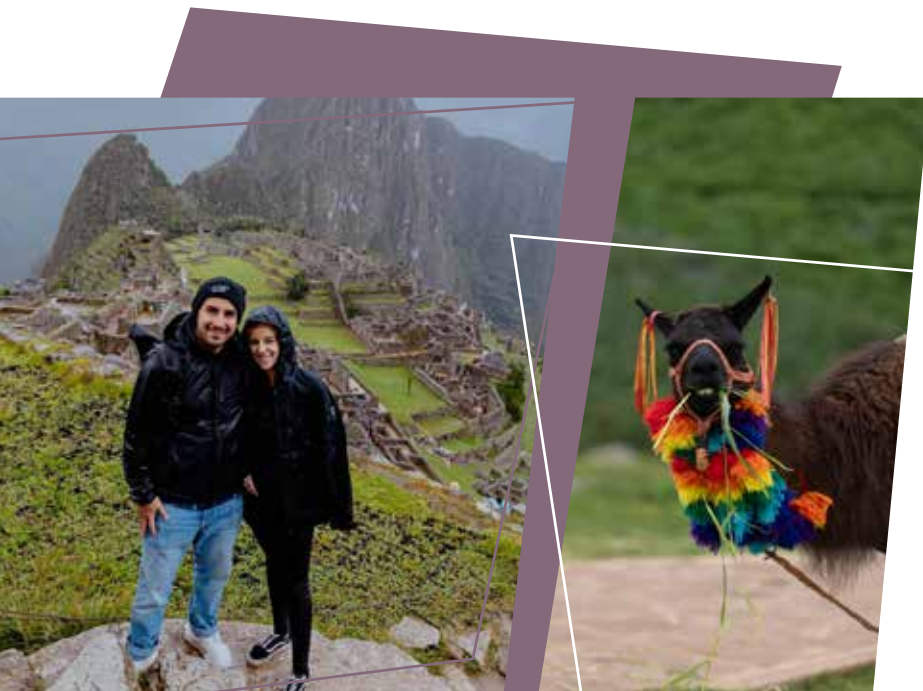
Als Tamara im Flugzeug Richtung Lima sitzt, ist sie nervös. „Es war mein erster Langstreckenflug und ich war kurz davor, die Familie meines Mannes zu treffen.“ Doch die Anspannung ist vergessen, als das Paar Chinchua erreicht, einen kleinen Ort, in dem Alex Familie

ein Restaurant betreibt. „Wir haben ein großes Familienfest gefeiert. Ich habe mich sofort aufgenommen gefühlt. Die Menschen in Peru sind Freigeister, glücklich und zufrieden. Obwohl ich kein Spanisch spreche war ich schnell ein Teil von ihnen.“ Nach ein paar Tagen führt sie die Reise weiter nach Paracas, einer Kleinstadt an der Pazifikküste, dann nach Arequipa, bevor sie den „magischen Ort“ Titicaca-See erreichen. „Alex schwärmt schon seit Jahren davon – und er hat meine Vorstellungen mehr als übertroffen. Der Ort hat mir so viel Ruhe gegeben. Wir haben auf einer schwimmenden Insel ohne fließendem Wasser übernachtet. Ein unbeschreibliches Erlebnis.“

Ins Schwärmen gerät die 33-jährige auch, als sie von dem Weltwunder Machu Picchu und dem Rainbow Mountain erzählt. „Für uns war das ein intensiver Tag. Mein Mann hat den Regenbogen-Berg auch noch nie gesehen, wodurch wir ihn zusammen entdecken konnten. Der Aufstieg war anstrengend, aber als wir oben waren, kamen mir die Tränen. Es war überwältigend. Für uns als Paar der beste Moment der Reise.“ Der letzte Stopp ist in Cusco, eine Stadt

in den peruanischen Anden auf 3399 Metern Höhe. „Und die haben mir in den ersten Tagen ordentlich zu schaffen gemacht“, erzählt Tamara. „Schwindel, Kopfschmerzen, ich hatte die Höhenmeter komplett unterschätzt. Aber zum Glück gab es Apotheken.“ Was das Land so besonders macht? „Es ist ein Land der Gegensätze. Es gibt lebhaft Städte, Dschungel, Berge und Seen. Es gibt einfach so viel zu entdecken.“

Für alle, deren Lust auf Peru jetzt geweckt ist, hat Tamara einige Tipps. „Hol dir vorher eine SIM-Karte oder ausreichend Datenvolumen. In Peru gibt es nirgends Wlan. Das merkt man schnell, wenn man auf Google Maps angewiesen ist. Ganz wichtig ist: Genügend Taschentücher und Klopapier einpacken“, erzählt sie und lacht. Auch Bus sei nicht gleich Bus. „Man reist hauptsächlich mit Nachtbussen. Es lohnt sich, sich im Vorfeld über die Unternehmen zu informieren, denn es gibt große Unterschiede in Sachen Komfort.“ Tamara lächelt und sagt: „Ich habe den Urlaub geliebt. Peru geliebt. Die Menschen geliebt. Es war ein unvergessliches Erlebnis und ich werde definitiv wieder in dieses Land reisen.“



Bunte Berge, zutrauliche Alpakas und der beeindruckende Machu Picchu – Tamara Villena Hermoza und ihr Mann Alex haben sich einen Traum erfüllt.



TRAUMHAFTES

PERU

Alpakas im Café, Berge in Regenbogenfarben, emotionale Begegnungen und pure Gastfreundschaft. Tamara Villena Hermoza und ihr Mann Alex haben sich mit ihrem dreieinhalbwöchigen Peru-Urlaub einen Traum erfüllt. Eine Reise voll Abenteuer und Gegensätze – und ein Blick in die Vergangenheit.

▼ Von Julia Hammer

WILDES

AFRIKA

Büffel, Leoparden, Löwen, Elefanten und Nashörner – die „Big Five“ haben Katha und Felix Frank in Afrika gesucht und fast nahezu alle gefunden. 17 Tage reisen sie durch den wilden Kontinent und verbringen dabei ihre Flitterwochen in Kenia und auf Sansibar.

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle



Gedankenverloren schwelgt Katha in ihren Erinnerungen an die Flitterwochen, die die 31-jährige diesen Mai mit ihrem frisch angetrauten Mann Felix verbracht hat. 17 Tage Abenteuer, wilde Tiere, bunte Natur, weiße Strände und eine Kultur, die so anders ist im Vergleich zu Deutschland. „Ich habe ein Reisetagebuch geführt. Dort habe ich schon während des Urlaubs jeden Tag reingeschrieben“, erzählt sie. „Das würde ich jedem bei so einer Reise empfehlen. Man erlebt und sieht in kurzer Zeit so viel und kann sich so besser daran erinnern.“

Ihre Reise starten die beiden Vohenstraußer in Mombasa in Kenia. Von dort aus geht es auf eine viertägige Safari, bei der sie einmal quer durch die Nationalparks Tsavo East, Tsavo West und Amboseli fahren. „Wir hatten Glück und waren auf Grund der Nebensaison alleine mit unserem Guide. Unterwegs haben wir jeden Tag in einer anderen Lodge übernachtet – auch unser Guide hat in einer eigenen geschlafen“, erzählt Katha. Während der Safari heißt es jeden Tag früh aufstehen, viele Stunden Auto fahren und Ausschau nach wilden Tieren halten. „Uns wurde am Anfang geraten, die Safari nicht so lang anzu-

setzen, weil es anstrengend sein kann. Aber wir empfanden das nicht so und würden sie das nächste Mal sogar länger machen.“

Wilde Tiere entdeckt das Ehepaar während der vier Tage so einige: Löwen, Elefanten, Zebras, Giraffen, Strauße, Antilopen, Nilpferde, Affen, ... „als wir das erste Mal Elefanten gesehen haben, waren wir noch richtig beeindruckt. Die gibt es dort aber wie Sand am Meer“, erinnert sich Katha. „Löwen sind relativ schwierig zu finden und dann ist es einmalig, wenn man das Glück hat und sie sieht. Wir haben zwei Löwinnen entdeckt.“ Auch vier der berühmten „Big Five“, den großen Fünf, sichten die beiden. Lediglich die mächtigen Nilpferde bleiben den Abenteurern verborgen. Für jeden, der auch eine Safari plant, hat Katha einen Tipp: „Wir hatten für jeden ein eigenes Fernglas dabei. Das braucht man während der Tour oft und wenn das Auto voll ist, reichen die vorhandenen Gläser nicht für alle.“

Nach der abenteuerlichen Safari geht es für die zwei zurück nach Mombasa. Dort verbringen sie zwei Tage am weitläufigen Diani Beach in Mombasa bevor sie für die restliche Zeit nach Sansibar

fliegen. Der erste der beiden Stopps auf Sansibar führt die Frischvermählten in ein Hotel in Pwani Mchangani, wo sie vier Tage die Seele baumeln lassen, den weißen Sandstrand genießen und sich verwöhnen lassen. „Nach der Safari brauchten wir dann doch ein paar Tage Entspannung“, erklärt Katha und lacht. Dort erleben die beiden ein weiteres Erlebnis, an das sie sich für immer erinnern werden. „Wir sind mit zwei Einheimischen und deren Boot aufs Meer gefahren und haben dabei ganz viele Delfine gesehen und konnten sogar mit ihnen schwimmen.“

Bei einer Reise nach Afrika muss einem laut Katha eines klar sein: „Wie zu erwarten gab es fast ausschließlich arme Leute zu sehen und generell viel Armut. Man bekommt viele Sachen mit, die nicht so schön sind. Vor allem in Mombasa – eine riesige Großstadt mit vielen Slums. Mein Mann hat immer mit einheimischen Jungs Fußball gespielt und einem von ihnen seinen Turnbeutel geschenkt. Für den Jungen war das ein super Highlight.“ Auch die Realität weicht oft von den schönen Bildern in den Reiseführern ab. „Es gibt super viele krasse Strände, aber auch einfach unschöne Ecken“, erzählt sie.

Auf der viertägigen Safari entdecken Katha und Felix Frank viele wilde Tiere. Unter anderem zwei Löwinnen, die man nur selten zu sehen bekommt. Auch Giraffen zeigen sich den beiden.



ANNATALA NATALIA GEIGER



Annatala Natalia Geiger hat eine Gabe, die für sie Fluch und Segen ist. Die 76-jährige ist Hellseherin und Auren-Seherin. In den vergangenen Jahrzehnten hat sie sich damit europaweit einen Namen gemacht. Ihre Intention: Menschen helfen. Im Interview erzählt die Ambergerin von ihren Visionen, wie sie mit Skeptikern umgeht und wie ihr ihre tote Mutter das Leben gerettet hat.

▼ Von Julia Hammer

DU BIST HELLSEHERIN UND HAST VORAHNUNGEN. FLUCH ODER SEGEN?

Die Gabe ist sowohl Fluch als auch Segen. Aber ich kenne es nicht anders. Meine erste Vision hatte ich mit fünf oder sechs Jahren. 1953 erkrankte ich an Tuberkulose. Ich verbrachte ein Jahr in einem Lungen-Sanatorium in Passau. Mein Zustand hat sich immer mehr verschlechtert. So schlimm, dass mich die Schwestern in ein Todeskammerchen im Keller gebracht haben. Ich dachte, ich erstickte, hatte Todesangst. Ich lag also in diesem Raum, neben mir saß eine Frau, die auf mich aufpassen sollte. Plötzlich sah ich einen schwarz gekleideten Mann in der Tür stehen. Er rauchte. Ich sagte zu der Schwester, er solle weggehen. Ich bekomme keine Luft. Aber die Frau hat den Mann nicht gesehen. Das war meine erste Vision. Ich bin überzeugt, dass es der Tod war, der mich holen wollte. Seit diesem Moment begleitet mich diese Gabe.

WIE MUSS MAN SICH HELLSICHTIGKEIT VORSTELLEN?

Sitze ich einem Menschen gegenüber, sehe ich zuerst seine Aura. Sie ist eine Art farbiger Nebel, eine Energie, die die Person umgibt. Nur wenige Personen können sie an anderen wahrnehmen. Anhand ihrer Farben erkenne ich, wie es meinem Gegenüber geht. Ist sie beispielsweise dunkel oder löchrig, stimmt etwas nicht. Grau deutet auf Depression und Mutlosigkeit hin. Die Farbe zeigt, dass der Mensch voller Blockaden ist. Gelb steht für Kraft und Freude, Rosa für die Liebe. Fehlt Rosa ist das ein Zeichen für Liebeskummer. Auch Krankheiten und belastende Probleme kann ich von der Aura ablesen. Interessant ist, dass sich die Aura von Sekunde zu Sekunde ändern kann. Eines meiner Ziele ist es, die Aura meiner Kunden bei den Sitzungen wieder aufzubauen, sie zu schließen, wodurch es den Menschen besser geht. Dabei berühre ich ihre Hände und spüre ihre Energien. Gleichzeitig sehe ich Bilder, empfinde Emotionen und weiß, was in ihrem Leben passiert ist. Was aktuell passiert – und was in ihrer Zukunft passieren wird. Außerdem lege ich Karten und auf Wunsch pendle ich auch, meistens, wenn es um die Frage des Kinderwunsches geht. Es passiert auch immer wieder, dass ich Menschen auf der Straße oder im Supermarkt begegne und plötzliche Eingebungen habe. Kurze Szenen, die mich in ihr Leben blicken lassen.

SEIT WANN ARBEITEST DU MIT DEINER GABE?

Ich habe meine Fähigkeit lange für mich behalten, bis ich mit 27 Jahren wieder im Sterben lag. Während der Geburt meines zweiten Sohnes kam es zu Komplikationen. Ich war klinisch tot. Ich hörte die Ärzte sagen, dass ich nicht mehr atme und merkte, dass ich meinen Körper verlassen hatte. Ich empfand pures

Glück und gleichzeitig Schmerz, weil ich meine Kinder zurücklassen würde. Dann hörte ich eine tiefe Männerstimme, die mir sagte, ich müsse zurück. Ich hätte noch große Aufgaben. Plötzlich war ich wieder in meinem Körper. Ich bin überzeugt, dass es die Stimme Gottes war. Das Erlebnis hat mich dazu bewegt, Menschen zu helfen, denn das ist meine Bestimmung. Inzwischen mache ich das seit 48 Jahren.

WOHER HAST DU DIESE GABE?

Ich habe sie geerbt. Schon meine Mutter und meine Großmutter waren hell-sichtig. Gleichzeitig glaube ich, dass diese Gabe etwas Göttliches ist, denn ich kann auch mit Engeln kommunizieren. Deshalb bete ich viel und bitte um Energie, um meine Aufgabe zu erfüllen.

WOMIT ARBEITEST DU?

Ich arbeite mit der Aura meiner Kunden, lese aus ihren Händen, lege ihnen Karten und pendle. Die Karten sind ein Erbstück meiner Mutter. Ich werde immer wieder gefragt, wie ich darauf überhaupt noch etwas erkennen kann, weil sie schon so alt sind. (lacht) Aber ich arbeite immer mit ihnen, denn durch sie habe ich das Gefühl, dass meine Mutter bei mir ist und mich begleitet.

BIST DU AUCH EIN MEDIUM?

Manchmal bringen Menschen ihre Verstorbenen mit, die ich wahrnehmen kann. Aber ich rufe nie Tote, um mit ihnen zu kommunizieren. Das ist viel zu gefährlich, denn man weiß nie, ob nicht vielleicht auch eine böse Energie mitkommt. Außerdem habe ich Angst,

dass sich die Toten an mir anhaften. Ich habe immer wieder Kunden, denen das passiert – wie ein junger Mann, der auf einem Kriegsfriedhof vor dem Grab eines jungen Soldaten stand. Er empfand Mitleid für den Gefallenen. Plötzlich hatte er das Gefühl, dass der Tote in ihm ist. Er hatte wenig Energie und hat sich beklemmt gefühlt. Ich habe ihm geraten zu beten und den Toten ins Licht zu schicken.

WAS IST DAS HAUPTANLIEGEN DEINER KUNDEN?

Meine Kunden kommen aus ganz Europa. Unter ihnen sind Schauspieler, Musiker, Ärzte und auch Politiker. Sie wollen wissen, was die Zukunft für sie bereithält oder was sie tun sollen, wenn sie vor wichtigen Entscheidungen stehen. Am häufigsten geht es um die Liebe, denn sie spielt für jeden eine große Rolle. Und um allgemeine Lebensfragen. In den 1990er Jahren kamen viele Menschen zu mir und wollten wissen, ob sie ihr Haus verkaufen sollen. Zu dieser Zeit sollte die WAA in Wackersdorf gebaut werden. Die Verträge waren unterschrieben, alles stand fest. Ich habe gespürt, dass es aber nicht zu dem Bau kommen wird und habe ihnen davon abgeraten. Viele haben auf mich gehört und ihr Haus behalten – und es nicht bereut. Natürlich interessiert meine Kunden auch ihre finanzielle Zukunft.

GIBT ES THEMEN, ÜBER DIE DU NICHT SPRICHST?

Ich rede niemals über den Tod, auch nicht, wenn mich Kunden direkt danach fragen. Natürlich sehe ich in ihre Zukunft und auch den Tod, aber würde ich das aussprechen, würden sie ihren Lebensmut verlieren. Alles würde sich auf dieses eine Datum konzentrieren, das wäre schrecklich und sehr belastend. Ich will die Menschen mit meiner Gabe aufbauen, ihnen den Mut geben, weiter-

zumachen. Ihnen helfen. Deshalb sage ich ihnen nur, was sie verkraften können. Wenn ich aber sehe, dass jemand krank ist, sage ich ihm das immer. Oft wissen es die Betroffenen überhaupt nicht, bis ich es ihnen sage. Gehen sie dann zum Arzt, wird das diagnostiziert, was ich gesehen habe. Vor ein paar Jahren war ein Mann bei mir. Er hatte eine mysteriöse Erkrankung und kein Arzt konnte ihm helfen. Ich habe gemerkt, dass es eine tropische Krankheit ist. Gleichzeitig hatte ich eine Vision von einem Arzt in Hamburg, der ihm helfen kann. Ich konnte den Mediziner genau beschreiben und habe meinem Kunden gesagt, dass er nach ihm suchen müsse. Er hat ihn gefunden – und wurde geheilt. Einige Zeit später rief mich der Arzt an und wollte wissen, woher ich das alles wusste, denn ich hatte meinen Kunden auch das Virus aufgezeichnet, das ich gesehen hatte. Er hatte dem Arzt die Zeichnung gezeigt und sie hat gestimmt. Der Mediziner konnte es nicht glauben.

WAS WAREN DEINE BEEINDRUCKENSTEN VORHERSAGEN?

Da gibt es viele. (lacht) Lange Zeit ist zu mir ein deutscher Botschafter gekommen, der eng mit dem damaligen Bundeskanzler Helmut Kohl befreundet war. Kohl hat ihm immer eine Liste mit Fragen mitgegeben, die mir der Botschafter stellen sollte. Ich habe vorhergesehen, dass die Mauer fallen wird – und das ist letztendlich auch passiert. Auch Corona habe ich vorhergesehen. Manchmal retten meine Vorhersagen Leben. Die Situation spielte sich vor über 30 Jahren ab. Ich habe erfahren, dass ein junges Mädchen – damals 16 Jahre alt – verschwunden ist. Die Mutter hat einen Abschiedsbrief gefunden. Es war Winter, kalt. Alle Suchmaßnahmen der Polizei liefen ins Leere. Ich habe gespürt, dass das Mädchen noch lebt – und wo sie ist. Also habe ich den Beamten



Die Linien in ihrer Hand ergeben ein „mystisches Dreieck“, erzählt die Hellseherin. Eine Anordnung, die nur sehr selten vorkomme.

gesagt, wo sie suchen sollen. Sie haben die junge Frau dort gefunden. Halbtot. Aber sie hat sich erholt und heute ist sie selbst Mutter und glücklich. Ich habe immer noch Kontakt zu ihr. Ein anderes Beispiel: Ein Mann kam zu mir und hat mir von seiner gebuchten Thailand-Reise erzählt. Ich habe gespürt, dass etwas schreckliches passieren wird und ihm gesagt, dass er unbedingt stornieren müsse. Natürlich war er alles andere als begeistert, aber er hat es gemacht. Es stellte sich heraus, dass er genau zu dem Zeitpunkt in Thailand gewesen wäre, als der verheerende Tsunami 2004 so viele Menschenleben gekostet hat.

WIE GEHST DU MIT SKEPTIK UM?

Wenn ich merke, dass jemand skeptisch ist, reizt es mich besonders, ihn von meiner Gabe zu überzeugen. (lacht) Ein Beispiel: Ich war im Zug, gegenüber von mir ist eine Frau gesessen. Ich habe viele Anrufe bekommen von Menschen, die einen Termin mit mir vereinbaren wollten. Irgendwann hat mich die Frau gefragt, was ich arbeite, weil ich so beschäftigt gewirkt habe.

Als ich es ihr erzählt habe, hat sie sehr deutlich gemacht, dass sie nicht daran glaubt. Ein großer Anreiz für mich. Also habe ich ihr ihre komplette Vergangenheit und Gegenwart gesagt. Es hat alles gestimmt. Sie wurde ganz blass – und hat danach nicht mehr gezweifelt.

BIST DU SCHON IN GEFÄHRLICHE SITUATIONEN GEKOMMEN?

Ich habe keine Angst – vor niemandem. Allerdings gab es Situationen, in denen ich Menschen aus meiner Wohnung werfen musste. Ich gehe auch nie zu Kunden nach Hause. Das habe ich früher gemacht, aber das ist viel zu gefährlich. Außerdem spreche ich keine Menschen auf der Straße an, wenn ich etwas sehe oder eine Vision habe. Ich will damit niemanden belästigen, der das vielleicht nicht möchte. Auch daraus könnten gefährliche Situationen entstehen, weil man nie weiß, wie die Leute reagieren. Belastend ist für mich auch, wenn ich in die Zukunft meiner Kunden blicke und sie warne, sie das aber nicht ernst nehmen. Ein Beispiel: Eine Frau war bei mir, die vor einer OP



© Julia Hammer | Lea-Mareen Kuhnle | Khorul - stock.adobe.com

stand. Ich habe ihr gesagt, dass sie die Operation nicht machen lassen soll, weil sie nicht gut für sie ausgeht. Das hat sie nicht gemacht. Einige Tage nach dem Eingriff ist sie gestorben. Ich habe lange mit mir gekämpft und überlegt, ob ich noch eindringlicher hätte sein sollen. Aber ich kann nur Ratschläge geben und jeder muss für sich selbst entscheiden, wie er damit umgeht.

KANNST DU IN DEINE EIGENE ZUKUNFT BLICKEN?

Das kann ich, aber ich merke, dass ich mich dabei oft selbst belüge. Ich will nur Schönes sehen und schiebe alles Negative beiseite. Ich weiß vieles, was mich noch erwarten wird. Aber ich will in einigen Punkten nicht so leben, wie es mir vorbestimmt ist. Deshalb versuche ich, dagegen anzukämpfen.

HABEN DICH DEINE VISIONEN SCHON VOR EINEM UNGLÜCK BEWAHRT?

Das haben sie, mehrmals. Meine tote Mutter hat meiner Familie und mir das Leben gerettet. Vor Jahren war ich mit meinem damaligen Mann und meinen zwei Söhnen auf der Heimreise von Italien. Mein Mann war ein schneller Fahrer. Plötzlich fuhr er nur noch 80 auf der Autobahn. Ich wollte nichts sagen, habe

mich aber gewundert. Dann habe ich in den Rückspiegel geschaut und meine tote Mutter zwischen meinen Söhnen auf der Rückbank sitzen sehen. Ich war so erschrocken, konnte aber nichts sagen. Kurze Zeit später ist sie wieder verschwunden. Nach einer halben Stunde etwa lotste uns ein Mann von der Autobahn. Vor uns lagen Trümmer auf der Straße. Ein schwerer Unfall. Wäre mein Mann schneller gefahren, hätte es uns auch erwischt. Irgendwann habe ich ihn gefragt, warum er so langsam gefahren ist. Er sagte, der Gegenwind sei zu stark gewesen. Aber da war kein Gegenwind. Ich bin überzeugt, dass uns meine Mutter gerettet hat. Sie ist mir öfter erschienen. Einige Jahre später hat sie mich gewarnt, dass es meiner Schwester schlecht gehen würde. Ich habe sie angerufen und ihr gesagt, sie müsse unbedingt ins Krankenhaus. Zum Glück hat sie das gemacht. Sie hatte Blutungen und wäre sie nicht zum Arzt gegangen, wäre sie gestorben.

KANN JEDER HELLSICHTIGKEIT LERNEN?

Nein, man muss die Gabe haben. Vielleicht kann man Pendeln oder das Kartenlegen lernen, aber die Hellsichtigkeit ist angeboren. Und auch das Auralesen – entweder man hat die Gabe oder nicht. Allerdings denke ich, dass jeder eine gewisse Fähigkeit in sich trägt. Die einen fördern sie, die anderen nicht.

WELCHE VORHERSAGEN KANNST DU FÜR DIE ZUKUNFT MACHEN?

Ich sehe, dass eine Frau* in diesem Jahr Präsidentin der USA werden wird. Die Konflikte im Nahen Osten lösen sich und es wird nicht zu einem neuen Weltkrieg kommen. Grundsätzlich ist es das Jahr des Aufräumens. Das bedeutet, dass sich viele Probleme zum Besseren entwickeln. Dazu zählt auch die Wirtschaft, die sich erholen wird. Ich sehe viel Positives.

Wenn ich merke, dass jemand skeptisch ist, reizt es mich besonders, ihn von meiner Gabe zu überzeugen.

”

BEEINDRUCKENDE TREFFERQUOTE



LEO-Autorin Julia Hammer

Ich würde so gerne glauben. Schon seit meiner Kindheit fasziniert mich das Übersinnliche. Die Möglichkeit, dass es noch weit mehr gibt als das, was wir mit unserem rationalen Geist wahrnehmen. Telekinese. Botschaften aus dem Jenseits. Verwunschene Spukorte. Andere Dimensionen. All das, was wir aus antiken Sagen, unzähligen Filmen, Büchern und Liedern kennen.

Umso mehr habe ich mich gefreut, als ich vor vier Jahren bei Recherchen für eine Reportage auf die Hellseherin Annatala Natalia Geiger und ihr Angebot gestoßen bin. Wenige Wochen später habe ich sie zum ersten Mal besucht. Wir haben lange geredet, sie hat mir Einblicke in ihre Vergangenheit, ihre Arbeit und ihre Vorhersagen gegeben, die, zugegeben, sehr beeindruckend geklungen haben. Nicht nur einmal habe sie Menschen vor Katastrophen bewahrt. Krankheiten gesehen und den entscheidenden Tipp gegeben, dringend ärztlichen Rat aufzusuchen. Ihren Kunden die große Liebe prophezeit. Ja, selbst Corona habe sie vorhergesehen. Dann sagte sie zu mir: „Sie sind nicht verheiratet und schon lange alleine. Da ist eine große Mauer um Sie. Aber bald werden Sie jemanden treffen, der Sie begeistert.“ Das ist natürlich schön zu hören, aber das trifft vermutlich auf viele zu. Am Ende bin ich mit einem guten Gefühl gegangen. Ob ich überzeugt war ... ja, da ich die Masse an eingetroffenen Prophezeiungen, von denen sie erzählt hat, beeindruckend fand. Nein, weil ich selbst nicht erlebt hatte, dass sie mir etwas Schlagkräftiges aus meiner Vergangenheit oder meiner Gegenwart sagt. Im Laufe der Jahre musste ich immer wieder an Annatala Natalia Geiger denken – und habe schließlich noch einmal einen Termin mit ihr vereinbart. Vielleicht auch, weil ich so gerne etwas hören wollte, was mich überzeugt.

An dem Tag begleitet mich eine Kollegin. Wir kennen uns gut, wissen private Dinge voneinander. Sie Skeptikerin. Ich bereit, überzeugt zu wer-

den. Eine gute Kombination. Ich stelle also meine Fragen, Annatala Natalia Geiger beantwortet sie – mit gewohnt interessanten Erfolgsgeschichten. Sie hat nichts von ihrem Charme verloren. Sie sitzt gegenüber von mir auf ihrer Essbank, erklärt uns gerade, wie man pendelt, als sie plötzlich ernst wird, mich ansieht und sagt: „Jemand aus ihrer Familie ist gestorben. Jemand männliches.“ Ich bin so perplex, dass ich nur „oh, woher kommt das denn jetzt?“ sage. „Das sehe ich jetzt bei Ihnen. Gerade hat sich etwas um Sie herum verändert.“ Was folgt ist eine Ansammlung an Fakten. Sie sagt, wer genau verstorben ist. Wann. Wie alt er war. Schildert detailliert den Krankheitsverlauf. Beschreibt sein Aussehen und die Ähnlichkeiten zu mir. Die Auswirkungen auf die Familie nach seinem Tod.

Ich bin selten sprachlos. Aber ich muss zugeben, dass mich dieser Moment kalt erwischt hat. Dieser Tod ist das sensibelste Thema in meinem Leben. Nur sehr wenige enge Freunde kennen die genaue Geschichte. Ich überlege, gehe sofort sämtliche meiner Kolumnen durch, in denen ich durchaus tiefe Einblicke in mein Leben gebe, aber nein. Ich habe niemals darüber geschrieben. Daher kann sie es nicht wissen.

Annatala lächelt und holt mich zurück aus meinen Gedanken. „Manchmal sind die Verstorbenen immer noch bei uns.“ In diesem Moment kämpfen 100 verschiedene Gefühle, Gedanken und mein Verstand gleichzeitig in mir. Woher kann sie das wissen? Extrem gute Menschenkenntnis? Oder ist da doch mehr? Ich kann es nicht sagen. Aber acht präzise und detaillierte Fakten – ohne eine Reaktion oder Bestätigung meinerseits abzuwarten, das ist schon eine erstaunliche Trefferquote. 100 Prozent. Wie wahrscheinlich ist es, dass sie Glück hatte und alles erraten hat? Nein, das halte ich für unwahrscheinlich. Meine Kollegin und ich haben noch lange über diesen Termin gesprochen. Eines ist sicher: Er wird uns noch einige Zeit begleiten.

Aura. Pendel. Kartenlegen. Wahrsagen. Das alles sind Begriffe, mit denen ich bisher kaum Berührungspunkte hatte und denen ich zugegebenermaßen skeptisch gegenüberstehe. Für Übernatürliches, Spirituelles und Mystisches bin ich nur wenig empfänglich. Dafür denke ich zu rational. Dennoch finde ich mich an einem verregneten Donnerstagvormittag in der Wohnung einer Hellseherin wieder, ohne mich vorher groß mit ihrem Aufgabengebiet auseinanderzusetzen zu haben. Meine Intention ist vielleicht nicht die richtige: Ich will sie testen. Will wissen, was sie über mich sagen kann. Was davon stimmt? Was könnte sie vielleicht nur geraten haben? Was könnte sie mit ihrer Menschenkenntnis von meiner Mimik abgelesen haben? Denn woher soll sie es schon wissen? Sie kennt mich nicht. Weiß nicht, dass ich meine Kollegin Julia Hammer zum Interview begleite. Gleichzeitig findet man über mich nichts Persönliches im Internet oder sonst wo. Während der drei Stunden, die wir bei ihr sind, versuche ich zudem, so wenig wie möglich über meine Gesichtsausdrücke preiszugeben. Versuche, ein verschlossenes Buch zu sein. Aber gelingt es mir? Oft ertappe ich mich dabei, wie ich schnell ihren eindringlichen, tiefen Blicken ausweiche, als würde ich nicht wollen, dass sie in meine Seele blickt. Glaube ich also doch daran?

Als ich zu neugierig werde, frage ich die Hellseherin Annatala Natalia Geiger, was sie bei mir sieht, was meine Aura über mich aussagt. Sie schaut mich an, schließt kurz ihre Augen und fragt wie alt ich bin. Dann beginnt sie zu erzählen, welche Aurafarbe sie sieht. „Ich sehe wenig rosa“, sagt sie. Das bedeutet, dass nur wenig Liebe in meinem Leben ist. „Ich sehe eine kürzliche Trennung von einer alten Liebe.“ Ich bin überrascht. Das trifft zu. Mit meinen goldenen Ringen an den Ringfingern und meinen 32 Jahren steht mir nun wirklich nicht auf die Stirn geschrieben, dass ich erst seit dem Frühling nicht mehr mit meinem Partner liiert bin, der mich

zwölf Jahre lang begleitet hat. „Ihre Seele hat gelitten, aber seit zwei Wochen geht es ihnen wieder sehr gut. Es ist momentan nur noch vieles unruhig und durcheinander“, fährt sie fort. Dass nach einer Trennung die Seele verletzt und das Leben etwas durcheinander ist, ist klar. Und mir geht es schon etwas länger als zwei Wochen wieder gut, aber ich nehme ihre Aussage so hin – immer noch geschockt darüber, dass sie so aus mir lesen kann. Mit den Worten, dass die Liebe bald wiederkommen wird, versucht sie mich aufzumuntern: „Ich sehe auf der linken Herzseite in der Nähe der Schulter die Farbe Himbeere – das ist die Vorstufe von Liebe.“ Auch diese Äußerung nehme ich hin und habe zunächst keine weiteren Fragen an die Hellseherin. Über meine Zukunft möchte ich nichts erfahren, das lasse ich lieber alles auf mich zukommen und mich vom Schicksal überraschen.

Dann habe ich doch noch eine Frage: Was kann sie zu meinen Eltern sagen? „Sie werden noch lange Leben“, greift Annatala beruhigend vorweg. „Sie haben ein gutes Verhältnis zu ihnen, richtig?“ Ja, das habe ich. Vermutlich hätte ich mich sonst auch nicht nach ihnen erkundigt. „Ihrer Mutter stehen Sie noch näher.“ Ja, auch das ist korrekt. Sie sieht, dass einer der beiden starke Gelenkprobleme hat – der andere zwei Laster. Ich kann mir denken, von welchen Lastern die Rede ist und frage nicht weiter nach. Bei der Verabschiedung an der Tür schiebt sie nach: „Eines wollte ich Ihnen noch sagen. Schicken Sie Ihren Vater in den nächsten drei Monaten zum Arzt. Zum Internisten. Ich sehe sonst eine Störung“, sagt sie und zeigt auf den Herzbereich. Ich bin geschockt und überlege mir, wie ich meinen Papa davon überzeugen werde, zum Arzt zu gehen. Wie zu erwarten ist dieser genauso skeptisch wie ich, aber er verspricht mir, sich demnächst durchchecken zu lassen. Denn wenn einem schon einmal eine Hellseherin auf etwas hinweist, darf man das Schicksal nicht herausfordernd, oder?

LEO-Autorin Lea-Mareen Kühnle



DIE SKEPSIS SCHWINGT MIT



KREATIV UND ZUKUNFTSSICHER: HANDWERK IN DER REGION

▼ Von Julia Hammer

Das Handwerk in der Region boomt. Kein Wunder, dass sich viele junge Oberpfälzer für eine Ausbildung in einem der über 130 Berufsfelder entscheiden. Eines ist sicher: Kaum ein anderer Arbeitsplatz ist so abwechslungsreich und bietet so viele Möglichkeiten, sich selbst kreativ zu verwirklichen. Auch für alle, die sich selbstständig machen wollen, ist es eine vielversprechende Zeit.

Schrauben, bohren, erschaffen und gestalten – das Handwerk bietet eine Vielfalt an Chancen und deckt die unterschiedlichsten Interessen ab. Aktuell gibt es im bayerischen Handwerk rund 10.000 offene Stellen in Betrieben – beste Chancen also für alle, die sich für einen handwerklichen Beruf interessieren. Jeder der mehr als 130 unterschiedlichen Handwerksberufe garantiert eine nachhaltige und sinnstiftende Tätigkeit, ein persönliches Umfeld und gute Verdienst- und Karrieremöglichkeiten. Auch nach der Ausbildung lockt die Branche mit individuellen Weiterbildungsmöglichkeiten.

VON BAFÖG BIS STIPENDIUM

Zahlreiche Handwerker streben im Laufe ihrer Karriere eine Meisterausbildung an. Um diese absolvieren zu können, sollte man im jeweiligen Handwerksberuf einen Gesellenbrief haben.



WWW.LEHRSTELLEN-RADAR.DE

**Deine Ausbildung
im Handwerk.
Jetzt durchstarten.**

App und Onlinesuche auf lehrstellen-radar.de

Lehrstellenradar für
iOS & Android

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NERHAM

Gesellen können die Fortbildung an einer Meisterschule in der Regel gleich nach ihrer Ausbildung beginnen. Benötigen sie finanzielle Unterstützung, gibt es mehrere Möglichkeiten. Zum einen gibt es das Aufstiegs-Bafög, früher Meister-Bafög genannt. Diese staatlichen Fördergelder können einkommens- und vermögensunabhängig beantragt werden. Bis zu 15.000 Euro erhalten Interessierte, um ihre Lehrgangs- und Prüfungsgebühren zu finanzieren. Wer eine Ausbildung in Vollzeit absolviert, kann zusätzlich Geld für den Lebensunterhalt beantragen. Die Höhe der Summe hängt vom eigenen Einkommen und Vermögen und gegebenenfalls vom Einkommen des Ehe- oder Lebenspartners ab. Eine weitere Möglichkeit ist das Weiterbildungsstipendium des Bundesbildungsministeriums. Wirtschaftsex-

perten raten, dass sich Anwärter für die Meisterausbildung frühzeitig bei der zuständigen Handwerkskammer beraten lassen. Zusätzlich lohnt es sich, mit dem Arbeitgeber zu sprechen, denn auch sie könnten die Meisterausbildung finanziell unterstützen.

SICHERE EXISTENZGRÜNDUNG

Auch Handwerker, die von der Selbstständigkeit träumen, haben beste Chancen, denn im Moment ist etwa jeder dritte Betriebsinhaber im Handwerk in der Oberpfalz 55 Jahre oder älter – Tendenz steigend. Viele von ihnen würden ihren Betrieb mit Eintritt in die Rente gerne übergeben. Oftmals hemmt jedoch die Angst vor den Kosten und den neuen Herausforderungen potenzielle Nachfolger – oder auch diejenigen, die sich selbstständig machen wollen.

Bayernweit gibt es rund **210.000** handwerkliche Betriebe.

Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie (2022)

Die Lösung: Auch hierfür gibt es Fördermöglichkeiten. Bund und Land bieten beispielsweise öffentliche Fördermittel in Form von zinsgünstigen Darlehen. Zudem fördert die Agentur für Arbeit eine Existenzgründung mit

Wir suchen Fenstermonteure (m/w/d)

Im #TeamHÖHBAUER erwarten dich viele Vorteile!
Komm in unser aufstrebendes und innovatives
Familienunternehmen und freue dich über ...

- ▶ Jeden 2. Freitag frei
- ▶ 10 Euro Tankgutschein je Übernachtung
- ▶ Kostenübernahme fürs Frühstück bei Übernachtungen
- ▶ Bis zu 25 Euro fürs Abendessen bei Übernachtungen
- ▶ 20 % Zuschlag auf ausbezahlte Überstunden und übergesetzliche Urlaubstage
- ▶ 30 Tage Urlaub im Jahr
- ▶ Fahrradleasing über JobRad



Alle Informationen findest du
über den QR-Code und auf
www.hoehbauer.com/karriere ▶



▶ FENSTER
▶ TÜR
▶ WINTERGÄRTEN

GUTE GRÜNDE FÜR EIN HANDWERK:

1. SELBSTSTÄNDIGKEIT: Zahlreiche Möglichkeiten, ein eigenes Unternehmen zu gründen oder ein bestehendes zu übernehmen.

2. JOBGARANTIE: Handwerker werden immer gebraucht – heute und zukünftig.

3. VIELFALT: Im Handwerk kannst du dich kreativ ausleben und Neues erschaffen.

4. FÄHIGKEITEN: Handwerk ist die perfekte Kombination aus Hand- und Kopfarbeit.

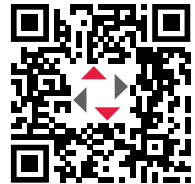
5. LOHN UND WEITERBILDUNG: Die Verdienstmöglichkeiten sind sehr gut und dir stehen hervorragende Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten zur Verfügung.

einem Gründungszuschuss, wenn bestimmte Voraussetzungen gegeben sind. Das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie bietet sogenannte Vorgründungs- und Nachfolgecoachings an. Besteht ein junges Unternehmen seit maximal zwei Jahren, können die Inhaber beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle online das Förderprogramm „Förderung unternehmerischen Know-hows“ beantragen. Wichtig ist: Alle Fördermittel sollten „vor Vorhabensbeginn“ beantragt werden, rät die Handwerkskammer.

© Aliaksandr Marko – stock.adobe.com



STEUERUNGS- UND INFORMATIONSTECHNOLOGIE FÜR LOGISTIK



AUSBILDUNG.SITLOG.DE



ELEKTRONIKER (M/W/D)

AUTOMATISIERUNGS- & SYSTEMTECHNIK



- ↻ ERHÖHTE AUSBILDUNGSVERGÜTUNG
- ↻ 30 TAGE JAHRESURLAUB
- ↻ BONUSKARTE
- ↻ VIELE WEITERE BENEFITS...



1. Ausbildungsjahr

Fertigung von elektronischen Steuerungsanlagen

2. Ausbildungsjahr

Entwicklung von Schaltungen und Steuerungen mit rechnerunterstützter Hardwareplanung (CAD)

3./4. Ausbildungsjahr

SPS-Programmierung (Siemens TIA)

**BESTER
AUSBILDUNGSBETRIEB**
2010 • 2013 • 2016 • 2018
2019 • 2021 • 2023

**BUNDESSIEGER IM
LEISTUNGSWETTBEWERB**
2019 • 2023

**BAYERN'S
BEST 50**
PREISTRÄGER 2024



SITLog GmbH
Zum Nachtbühl 1
92665 Altenstadt/WN



www.sitlog.de

QUARTIER „NEUE NAABWIESEN“

Deine Wohnung im
Innenstadtquartier!

QR-Code scannen und
Traumwohnung finden!



Weitere Informationen
und spannende
Vorträge auf der Bau-
und Immobilienmesse
am **12. + 13. Oktober**
2024 in der Max-Reger-
Halle in Weiden!



City Immobilien GmbH
Wörthstraße 9 • 92637 Weiden/Opf.
Telefon 0961 84-262 Telefax 0961 84-219

www.city-immobilien.de



Ansprechpartnerin:

Sophie Kraus

0961 84-758

sophie.kraus@vr-nopf.de

NACHT DER WISSENSCHAFT

Können Katzen schreiben? Wie sieht Musik aus? Warum lecken manche Forschende an Steinen? Absurde Fragen wie diese sind mindestens genauso viel Wissenschaft wie trockene, komplizierte Fachliteratur. Sie steckt in jeder Facette des Alltags und kann mit allen Sinnen erlebt werden. „Wissenschaft heißt ausprobieren, staunen und Antworten auch auf die ungewöhnlichsten Fragen finden“, so Prof. Dr. Clemens Bulitta, Präsident der OTH Amberg-Weiden. „Um genau das zu zeigen und unsere Leidenschaft weiterzugeben, veranstalten wir am 25. Oktober die Nacht der Wissenschaft.“

Von 18 Uhr bis Mitternacht öffnet die OTH Amberg-Weiden dafür ihre Türen und lädt zu Laborführungen, Vorträgen und vor allem dazu ein, Wissenschaft selbst zu erleben. „Unsere Hochschule ist sehr praxisorientiert“, erklärt Bulitta. „Das heißt, wir sind davon überzeugt, dass wir am meisten und am besten

lernen, wenn wir die Dinge nicht nur in der Theorie verstehen, sondern auch tatsächlich machen und Erfahrungen sammeln. In diesem Sinne möchten wir an diesem Abend alle und jeden einladen, sich der Wissenschaft ohne Berührungängste zu nähern.“

Entdeckungsreise in die Welt der Wissenschaft

Dafür macht die Hochschule an beiden Standorten Wissenschaft an jeder Ecke begreifbar. Schon bei einem kurzen Spaziergang über den Campus in Amberg gibt es zum Beispiel viel zu entdecken: An einer bunten Girlande sammelt das International Office besondere Wörter in allen Sprachen. Nicht weit davon entfernt sind alle eingeladen, sich künstlerisch mit Verhaltensmustern auseinanderzusetzen. Wer weiter über den Campus schlendert, steht vor einer Tesla-Spule. Sie schießt Lichtblitze in die Nacht, die nicht nur spektakulär

aussehen, sondern auch Töne erzeugen und dem Publikum ein Konzert der besonderen Art bieten. Wer von dort aus den Torbogen der Fakultät Elektrotechnik, Medien und Informatik durchquert, kommt nicht nur zum Digital Campus mit vielen Themen zu KI und Informatik, sondern kann auch eine aufwendige Fassadenbeleuchtung bewundern. Sie wurde von Studierenden und internationalen Medienkünstlerinnen und -künstlern gestaltet und ist zusammen mit der Fassadenillumination am Campus Weiden auch noch am Wochenende nach der Nacht der Wissenschaften im Rahmen des ersten LuminaFestes zu sehen. „Mit dieser Attraktion bieten wir der Region ein neues kulturelles Highlight und zeigen auch, was unsere Studierenden können und wie kreativ, schön und vor allem anschaulich Wissenschaft sein kann“, so Bulitta.



OTH Amberg-Weiden lädt ein zum Entdecken

Über 100 Attraktionen in Weiden und Amberg

Damit die Besucherinnen und Besucher die Attraktionen an beiden Standorten ohne großen Aufwand erleben können, pendelt alle 45 Minuten ein Bus-Shuttle zwischen Weiden und Amberg. So lässt sich etwa ein Spaziergang über den Campus Amberg problemlos mit einem Besuch des Weidener Campus verbinden. Dort erwartet Interessierte weitere Mitmachaktionen, Labore und hinter jeder Tür ein anderes spannendes Thema: von Eyetracking und Roboter über Bitcoins und die Zukunft der Finanzbranche bis hin zu Anatomie und Videospiel-Programmierung. Auch für Essen und Trinken ist an beiden Standorten gesorgt.

„Insgesamt sind es mehr als 100 Programmpunkte, die über die gesamte Hochschule und den Abend verteilt auf alle Neugierigen warten“, erklärt

Bulitta stolz. Sein besonderer Dank gilt den Hochschulangehörige und Sponsoren, die mit ihrem Engagement die Nacht der Wissenschaft an der OTH Amberg-Weiden erst möglich machen. Er freut sich auf die Veranstaltung und hofft auf „viele neugierige Besucherin-

nen und Besucher, die Lust haben, auch ungewöhnliche Fragen zu stellen und Wissenschaft in all ihren Facetten und mit allen Sinnen zu erleben“.

Das vollständige Programm ist veröffentlicht unter: www.oth-aw.de/ndw



NACHT DER WISSENSCHAFT

25.10.2024

18.00 - 24.00 Uhr

Eintritt frei

OTH Amberg-Weiden

GLANZ UND GLAMOUR

Ein funkelnendes Accessoire kann nicht nur dein Outfit aufwerten, sondern auch dein Selbstbewusstsein stärken und deinen individuellen Stil unterstreichen. Was es bei der Wahl des richtigen Schmuckstückes zu beachten gibt, erfährst du von LEO.

Welcher Stil passt zu mir? Bevor du dich für ein Schmuckstück entscheidest, überlege dir, welchen Stil du verkörpern möchtest. Ob minimalistisch, verspielt, rockig, vintage oder extravagan – jeder findet für seinen Geschmack das passende Accessoire.

Welches Material möchte ich? Achte auf die verwendeten Materialien. Hochwertiger Edelstahl, vergoldetes Silber oder Modeschmuck mit hochwertiger Verarbeitung können eine gute Wahl sein. Bedenke jedoch, dass allergische Reaktionen bei manchen Menschen auftreten können. Teste daher, ob du auf das Material reagierst, bevor du den Schmuck kaufst. Gleichzeitig sollte dir bewusst sein, dass hochwertige Materialien wie Gold, Silber und Platin länger halten und sich nicht verfärben.

Für welchen Anlass suche ich? Wähle deine Accessoires passend zum Anlass aus. Ein elegantes Collier passt gut zu formellen Veranstaltungen, während verspielte Ohrhinge ideal für den Alltag sind. Ebenso kannst du täglich verschiedene Ringe kombinieren. Bei schickeren Anlässen solltest du auf nur einen Ring setzen.

Welche Farbe steht mir? Wenn du helle Haut mit einem blauen oder rosa Unterton hast, kannst du auf Weißgold, Silber oder Platin setzen. Diese Farben passen besonders zu sportlichen, minimalistischen Typen und heller Kleidung. Gelbgold steht dir, wenn du eher dunkler oder leicht gebräunt bist oder gelbliche Haut hast. Roségold passt hingegen zu allen Hauttypen und ist universell tragbar.

Schmuckinspiration: 1) Tropfen-Collier-Halskette: Pandora, 2) Ohrstecker und Kette: Pernille Corydon, 3) Ohrhinge: Pernille Corydon, 4) Ringe: Bijou Brigitte, 5) Ringe: Pandora, 6) bis 8) Ohrhinge und Armband: Bijou Brigitte, 9) Ohrhinge und Ring: Pernille Corydon, 10) Layeringkette: Bijou Brigitte, 11) Kette: Lascana, 12) Glieder-Armbänder und Charms: Thomas Sabo

Bildnachweise liegen bei den jeweiligen Marken.



PFLEGETIPPS FÜR DEINEN SCHMUCK

Durch das tägliche Tragen nutzen sich auch edle Materialien irgendwann ab. Um dem vorzubeugen, ist die richtige Pflege wichtig. LEO zeigt dir, worauf du achten musst.

Kein Kontakt mit Kosmetika: Ziehe deine Accessoires erst an, nachdem du Haarspray, Make-up, Parfum und Lotion aufgetragen hast. Die Chemikalien in diesen Produkten können die Oberfläche des Schmucks beschädigen oder verfärben.

Richtige Aufbewahrung: Bewahre deinen Schmuck an einem trockenen und dunklen Ort auf. Verwende Schmuckkästchen oder Beutel, um Kratzer und Verfärbungen zu vermeiden. Halte verschiedene Schmuckstücke voneinander getrennt, um Reibung und Beschädigungen zu verhindern.

Schutz vor Wasser: Vermeide den Kontakt mit Wasser, insbesondere bei empfindlichen Materialien wie Perlen. So solltest du Schmuck vor dem Duschen oder Schwimmen vor allem in Chlorwasser entfernen, um Korrosion

und Verfärbungen zu verhindern. Auch bei Garten- oder Haushaltsarbeiten solltest du auf Accessoires an den Händen verzichten.

Regelmäßige Reinigung: Schmuck sollte regelmäßig gereinigt werden, um ihn von Schmutz, Ölen und Rückständen zu befreien. Verwende dazu ein mildes Reinigungsmittel und ein weiches Tuch. Du kannst deine Schmuckstücke aber auch mit einer Zahnbürste und milder Seife ohne Chemikalien reinigen. Wasche sie danach gründlich ab.

Angelaufenes Gold kannst du mit einem speziellen Tuch polieren. Silberschmuck kann mit einem speziellen Silberreiniger behandelt werden. Auch eine professionelle Reinigung durch einen Juwelier sollte bei hochwertigem Schmuck hin und wieder durchgeführt werden.



HOW TO HOW I STYLE STYLE ...

Ich probiere mich in Sachen Styling gerne aus. Manchmal habe ich Lust auf etwas rockiges, am nächsten Tag fühle ich mich klamotten-technisch eher der Hippiebewegung zugehörig. Aber wie sieht ein rockiger Style aus, was ist eigentlich Grunge und wie style ich French chic? In diesem Jahr möchte ich Licht in die Tiefen der Stilrichtungen bringen und dir jeden Monat unterschiedliche Moderichtungen vorstellen. Ich hoffe, du findest neue Inspiration oder mit meinem Styleguide einen Stil, der zu dir passt. Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

▼ Von Isabell-Katrin Diehl



1) Sweatshirt: ACNE STUDIOS via MYTHERESA.COM, 2) Longsleeve: Rock Rebel by EMP, 3) Jacke: King Louie, 4) Cargo-Rock: mister* lady, 5) Tasche: Deichmann, 6) Hose: King Louie, 7) Metallgürtel: mister* lady, 8) 7/8 Hose in Lederoptik: GERRY WEBER, 9) Metallica: Tank-Top: EMP Signature Collection, 10) Leggings: Black Premium by EMP, 11) Strickmantel: Marc O'Polo, 12) Blusenkleid: Arnedangels, 13) Langarmshirt: Marc O'Polo, 14) T-Shirt: Jake's, 15) Overknee-Strümpfe: KUNERT, 16) Gürtel: mister* lady, 17) Verzierte Wide-Leg Jeans: XU ZHI via MYTHERESA.COM, 18) Tasche: Bijou Brigitte, 19) Schnürboots: Deichmann, 20) Boots: Deichmann, 21) Biker-Jacke: bonprix, 22) Longsleeve: EMP Signature Collection, 23) Mesh-Oberteil: bonprix, 24) Rock: Aniston CASUAL über baur.de, 25) Jacke: mister* lady, 26) Strickpullover: Aniston CASUAL über baur.de, 27) Slipdress: bonprix, 28) Pullover: Arnedangels, 29) Beanie: LASCANA, 30) Ohrringe: Bijou Brigitte, 31) Loafer: bonprix, 32) Hose: GANG, 33) Pullover: Jake's Studio Men





... GRUNGE

Rockig und rebellisch: Das ist Grunge. Sein Ursprung liegt in den 1980ern. Die Essentials: Band T-Shirts, weit geschnittene Flanellhemden, Karomuster, die Farbe Schwarz, Leder und schwere Schnürboots. Ach und nicht zu vergessen: die Bikerjacke.

Da früher Grunge als Ausbruch der Modetrends galt, wurden bewusst zerschlissene Details in den Look integriert. Auch heute musst du beim Grunge-Style keine Angst vor Gebrauchsspuren der Klamotten haben. Für einen femininen Touch sorgt das Slip-Dress und stellt einen Kontrast zu dem sonst derben Look und Oversize-Schnitten dar. Statt klobige Stiefel oder Stiefeletten kannst du auch auf Vans und Chucks zurückgreifen.

Ein Grobstrick-Cardigan darf ebenfalls nicht in deinem Kleiderschrank fehlen. Dadurch können auch coole Lagenlooks entstehen, indem unterschiedliche Materialien gezielt gemixt werden.

Neue Lieblingshose gesucht?

In Weiher, Rossbach und Selb finden Sie
MAC Damen- und Herrenhosen
bis zu 70% günstiger als der ursprüngliche
Verkaufspreis!

20 Euro Gutschein

Gegen Vorlage ab einem Einkauf von 69€, gültig bis 31.10.2024,
nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



mac-jeans.com

MAC Outlet
Weiher
Weiher 7
92536 Pfreimd
Tel. 09606/923568

MAC Outlet Selb
Philip-Rosenthal-
Platz 1
95100 Selb
Tel. 09287/8827524

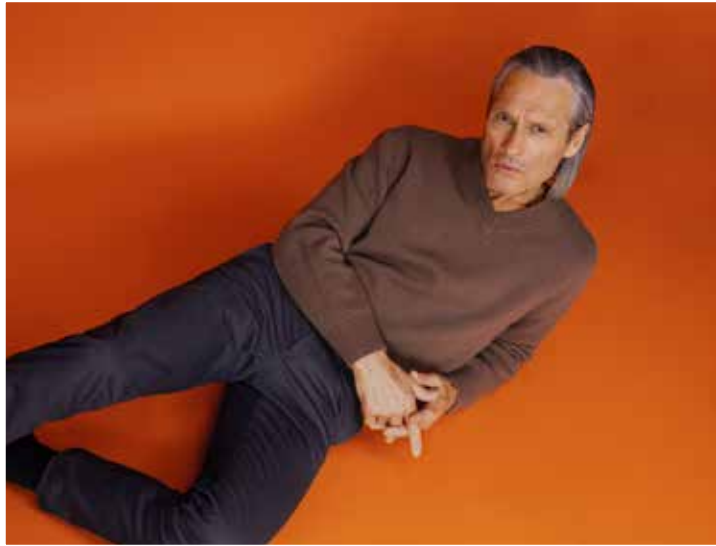
MAC Outlet
Rossbach
Bahnhofstr. 1
93192 Rossbach
Tel. 09463/810735

HITL OUTLET

Das Herrenmode-Outlet in der Region

99

"SEIT 1955 –
QUALITÄT OHNE
KOMPROMISSE"



**Herbstliche Looks für
kühlere Tage – Entdeckt
die neue Herbst/Winter
Kollektion im HITL Outlet!**

Taucht ein in die Welt der Premium-Herrenmode und besucht das HITL Outlet – ganz in eurer Nähe. Die neue Herbst/Winter-Kollektion ist eingetroffen und bietet alles, was Männer für die kühlere Jahreszeit brauchen: von lässigen Jeans und eleganten Chinos bis hin zu hochwertigen Wollhosen. Feinste Stoffe und eine breite Farbpalette sorgen dafür, dass für jeden etwas dabei ist.

Aber das ist noch lange nicht alles! Stellt euer perfektes Herbst-Outfit mit stilvollen Hemden, Gürteln und Overshirts zusammen.



Als besonderes Highlight könnt ihr vom Outlet aus einen Blick in die HILTL Manufaktur werfen. Hier werden HILTL Hosen in einer einzigartigen Kombination aus Handwerk und modernster Technik gefertigt. Einige dieser exklusiven „Made in Germany“ Artikel sind auch im HILTL Outlet erhältlich.

Besucht das HILTL-Outlet und erlebt Premiumartikel zu Bestpreisen!



Blick vom Outlet in die HILTL-Manufaktur



OUTLETPREISE
MIT EINEM
PREISVORTEIL VON
BIS ZU **70 %** GGÜ. UVP!

Adresse

HILTL OUTLET
Dieselstraße 9
92237 Sulzbach-Rosenberg

Öffnungszeiten

DO	13 – 18 Uhr
FR	13 – 18 Uhr
SA	9 – 15 Uhr



HILTL OUTLET

EXKLUSIV FÜR LEO-LESER

20% RABATT

Gültig bis 31.12.2024

*nur für HILTL-Produkte und unter Verwendung dieses Coupons, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.



GRAUE TAGE, DUNKLE GEDANKEN

WINTERBLUES UND DEPRESSION

Der Winter bringt nicht nur kalte Temperaturen mit sich, sondern für manche auch eine spürbare Veränderung in ihrer Stimmung. Der Winterblues und die Depression sind zwei Begriffe, die oft miteinander verwechselt werden, aber es gibt einige Unterschiede. LEO zeigt dir Wege, wie du mit beiden umgehen kannst.

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

WINTERBLUES: SAISONALE VERSTIMMUNG

Der Winterblues, auch als saisonale affektive Störung (SAD) bekannt, ist eine Art von Stimmungsstörung, die in den dunkleren Monaten des Jahres auftritt. Menschen, die unter Winterblues leiden, erfahren in dieser Zeit oft Symptome wie Energielosigkeit, Müdigkeit, vermehrten Appetit und einen Rückzug aus sozialen Aktivitäten. Diese Symptome sind in der Regel leichter und zeitlich begrenzt, beginnen typischerweise im Herbst und verbessern sich im Frühling.

DEPRESSION: PSYCHISCHE ERKRANKUNG

Im Gegensatz dazu ist Depression eine ernsthafte psychische Erkrankung, die jeden Aspekt des Lebens einer Person beeinflussen kann. Depression ist nicht auf eine bestimmte Jahreszeit beschränkt, sondern kann das ganze Jahr über auftreten. Zu den Symptomen gehören tiefe Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Energielosigkeit, Schlafstörungen und Selbstwertprobleme. Depression erfordert oft professionelle Hilfe, und die Behandlung kann aus Psychotherapie, Medikamenten oder eine Kombination aus beidem bestehen.

SYMPTOME, AUF DIE DU ACHTEN SOLLTEST:

- Energie und Antriebslosigkeit
- Gereiztheit und Niedergeschlagenheit
- Mentale Verstimmung
- Ständige Lust auf Süßes und Gewichtszunahme
- Interessenverlust und Ängste
- Vernachlässigung sozialer Kontakte
- Geringere Körperhygiene
- Erhöhte Müdigkeit bis hin zur Schlafsucht

ABER: Ein höheres Schlafbedürfnis und mehr Appetit sind im Winter nichts Ungewöhnliches. Erst wenn diese Punkte zur Belastung werden, zählen sie als ernstzunehmende Symptome.

DIE FEINEN UNTERSCHIEDE ERKENNEN

Um Winterblues von Depression zu unterscheiden, ist es wichtig, auf die Intensität und Dauer der Symptome zu achten. Winterblues neigt dazu, vorübergehend zu sein und reagiert oft direkt positiv auf Veränderungen im Lebensstil, wie etwa regelmäßige Be-

wegung, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Wenn diese Maßnahmen jedoch nicht ausreichen und die Symptome anhalten oder sich verschlimmern, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Beide, Winterblues und Depression, können durch ähnliche Lebensstiländerungen angegangen werden. Du solltest etwa deinen Tag strukturieren und auch am Wochenende deinen Wecker stellen und zeitig aufstehen. Du kannst dich auch zu kleinen Treffen verabreden, die dich mental nicht zu sehr belasten. Oder du gestaltest deinen Tag alleine mit schönen Erlebnissen.

Eine kleine Runde an der frischen Luft bereits am Morgen oder im Laufe des Tages macht dich fit für den Tag und bringt deinen Kreislauf in Schwung. Mindestens eine halbe Stunde täglich Spazieren, bekämpft deine Melatonin-Ausschüttung. Wenn das natürliche Tageslicht nicht reicht, kannst du eine Lichttherapie durchführen. Setze dich hierzu täglich vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang etwa 30 bis 60 Minuten vor eine Lampe, die künstliches Tageslicht produziert. Du täuscht somit deinem Körper einen längeren Tag vor.

Eine gesunde Ernährung ist für einen ausgeglichenen Körper das A und O. So

kannst du durch ausreichend Vitamine eine Balance schaffen. Aber gleichzeitig solltest du auch Lebensmittel essen, die deine Serotonin-Produktion anregen. Das sind etwa Kohlenhydrate und Obst. Aber auch Schokolade und andere Süßigkeiten musst du dir nicht verkneifen. Nimm dir zudem bewusste Auszeiten in deinem Alltag und trinke gemächlich einen Tee. Öffne dabei das Fenster und genieße die frische Luft und Ruhe.

Bei anhaltenden Symptomen ist es jedoch entscheidend, professionelle Hilfe zu suchen. Therapeuten, Psychiater und andere Fachleute können individuelle Behandlungspläne entwickeln, um den Betroffenen zu helfen.

WICHTIG:

Nicht jede depressive Verstimmung im Winter ist ein Winterblues. Bei ernstzunehmenden Symptomen findest du unter der Website der Deutschen Depressionshilfe verschiedene Anlaufstellen. Bei akuten Sorgen oder Ängsten kannst du anonym die Telefonseelsorge unter den Telefonnummern

0800/111 0 111 oder **116 123** anrufen.

ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Martina Thaller

📍 Asylstraße 11 | 92637 Weiden
☎ Telefon 0961 / 31 77 9
📠 Telefax 0961 / 38 1 38 53
✉ info@zahnarzt-dr-thaller.de

www.zahnarzt-dr-thaller.de



DIE **BUNTE** VIELFALT DER KÜRBISSE

Bei einem Blick in die Gemüse-Abteilung im Supermarkt oder auf dem Bauernmarkt ist dir bestimmt schon einmal die Vielfältigkeit der Kürbisse aufgefallen. Unterschiedlichste Formen, Farben und Größen gibt es zu entdecken. LEO zeigt dir, welche beliebtesten Sorten es gibt und wie du sie verwenden kannst.

▼ Lea-Mareen Kuhnle

// HOKKAIDO-KÜRBIS:

Der Hokkaido-Kürbis ist für seine kräftige orange Farbe und süße, nussige Geschmacksnote bekannt. Seine Form erinnert an eine Zwiebel. Die Schale dieses Kürbisses ist dünn und essbar, was ihn ideal für Suppen, Eintöpfe, Aufläufe und Pürees macht. Sein fleischiges Inneres eignet sich auch hervorragend für herzhafte Kürbiskuchen. Du findest ihn von Mitte August bis in den Winter erntefrisch im Supermarkt oder auf Bauernmärkten und Straßenverkäufen.

DER ZARTE

Der Butternuss-Kürbis zeichnet sich durch seine längliche, birnenartige Form und die blass-gelbe Farbe aus. Das Fruchtfleisch ist butterartig und hell-orange. Sein süßer, leicht nussiger Geschmack macht ihn zur perfekten Wahl für cremige Suppen, Risotto, als Beilage oder im Salat. Ebenso kann er befüllt im Ofen gegart werden. Die Schale ist zwar essbar, benötigt aber recht lange, bis sie gar ist.

DIE KOHLENHYDRATARME ALTERNATIVE

Den Spaghettikürbis erkennst du an seiner oval-runden, länglichen Form und seiner gelben Farbe. Er überrascht mit seinem spaghettiahnlichen Fruchtfleisch. Nach dem Garen kann es mit einer Gabel herausgelöst werden und ergibt mit einer leichten Tomatensauce eine kohlenhydratarme Alternative zu Pasta.

A photograph of a canal in Amsterdam, showing a row of historic buildings with a cafe terrace in the foreground and boats in the water.



Mehr Informationen:
www.bootshaus-amberg.de

Bootshaus Amberg
Schiffbrückgasse 11
92224 Amberg
+49 (0)9621 908020
servus@bootshaus-amberg.de



Alles neu!

Das L'italiano macht ab dem 6. Oktober Pause und öffnet am **5. November** mit einem **neuen Konzept** wieder seine Türen.

Neben den bekannten Lieblingsgerichten dürft ihr euch auch auf **neue kulinarische Highlights** freuen.

Grazie!

Wir danken euch herzlich für **10 Jahre** Vertrauen und Treue und freuen uns darauf, euch im neuen Gewand begrüßen und verwöhnen zu dürfen.

Türlgasse 1, 92637 Weiden
Tel.: 0961 47055033

Facebook: L'italiano - Pizza e Pasta Bar
Instagram: pizza e pasta bar l italiano

// MUSKATKÜRBIS:

DER EDLE

Dieser Kürbis, der auch Muscat de Provence genannt wird, punktet mit seinem edlen grünen oder auch orange-braunen Äußeren, seiner Größe und seinem süßen, saftigen Fruchtfleisch. Je reifer er wird, desto orangener wird seine Farbe – anfangs ist er grün. Er ist aromatisch und weißt eine leichte Muskatnote vor. Besonders für die Zubereitung von Chutneys oder Kuchen und Konfitüren ist er perfekt. Gleichzeitig kann sein Fruchtfleisch aber auch roh genossen werden.

// JACK-O'-LANTERN-KÜRBIS:

DER HALLOWEEN-KLASSIKER

Der Jack-o'-Lantern-Kürbis ist wohl der bekannteste Kürbis, vor allem wegen seiner Verwendung an Halloween. Groß, rund und mit festem Fruchtfleisch eignet er sich perfekt zum Schnitzen von Gruselgesichtern. Sein Inneres ist zwar nicht ungenießbar, aber recht faserig. Es kann dennoch für Suppen oder Kürbispüree genutzt werden.

// SWEET DUMPLING:

DER KLEINE

Der Sweet Dumpling ist klein, süß und hat eine gestreifte, essbare Schale. Er stammt ursprünglich aus Mexiko. Sein zartes, süßes Fruchtfleisch erinnert an Esskastanien und macht ihn perfekt für Ofengerichte oder als süße Füllung in herzhaften Gerichten.

DIE RICHTIGE VERWERTUNG VON KÜRBISSEN

Mit einem einfachen Trick merkst du, ob der Kürbis lang genug gereift hat: Wenn du darauf klopfst, sollte er hohl klingen. Achte beim Kauf auf eine makellose Schale ohne Schnitte und Druckstellen. Mit einer unversehrten Schale kannst du den Kürbis wochen- oder monatelang im feuchten Keller aufbewahren – angeschnittene Reste halten ein paar Tage im Kühlschrank.

Zum Zerkleinern deines Kürbis solltest du ein großes, schweres Messer verwenden. Wenn du dich schwer tust, lege deinen halbierten Kürbis für einige Zeit in den Ofen, damit er weicher wird. Die Schale kannst du nach dem Zerkleinern entfernen. Für einen Butternut-Kürbis eignet sich etwa ein Sparschäler – bei einem Muskat-Kürbis ein Messer. Die Kerne kannst du mit einem Löffel entfernen.



Pizza e Pasta Bar
L'ITALIANO

Feiert eure
Weihnachtsfeier
bei uns!

Nach der Wiedereröffnung mit neuem Konzept und **mehr Platz** könnt ihr bei uns unvergessliche Weihnachtsfeiern erleben. Genießt die festliche Atmosphäre mit **italienischer und kulinarischer Küche**.

Reserviert jetzt und sichert euch euren Platz für eine **besondere Weihnachtsfeier!**

Türlgasse 1, 92637 Weiden
Tel.: 0961 47055033
Facebook: L'italiano - Pizza e Pasta Bar
Instagram: pizza_e_pasta_bar_l_italiano



Natur Radler

AUCH ALS
ALKOHOLFREI
0.0%

Winkler
AMBERG

Edelherb verbindet

Vote für dein Lieblingsbild unserer Promotion und gewinne:

1 von 20



Kulmbacher
Bierpong-Tischen

1 von 50



Bierpräsenten

Deine **Gewinnchance**
steigt, je öfter
du votest!



Los geht's ab
dem **4. Oktober** –
du darfst **täglich**
neu abstimmen!

Mehr Infos unter **kulmbacher.de**





MEE DÖNER

DÖNER MADE WITH LOVE.

**Zeitgeist. Innovation.
Nachhaltigkeit. Qualität.
MEE Döner bietet mehr
als nur den altbewähr-
ten Döner. Neben den
klassischen Dönerge-
richten findet auch die
Döner-Bowl Anklang
und lockt Jung und Alt
in den modernen Laden
mitten in Weiden.**

Mee bedeutet meine Zeit. Und das finden die Gäste seit Anfang Juli im neuen Dönerladen von Reza Rangbaran, Saeed Mojaddari und Sohn Manuel. Zeit für eine gute Mahlzeit in der Mittagspause oder nach der Schule und Arbeit. In den Räumen der früheren Pizzabar Mi Pace erinnert nichts an eine klassische Dönerbude. Knallige, gelbe Wände mit einer Holzverkleidung, schwarze Sitzhocker und weitere schwarze Details erinnern an ein Berliner Szenelokal.

HOCHWERTIGES FLEISCH

Berlin ist nicht nur bei der Einrichtung das Stichwort für MEE Döner. So ist die Hauptstadt nicht nur der Ursprung des klassischen Döners. Auch das Fleisch,

dass der Weidener Dönerladen verwendet, wird direkt aus Berlin bezogen. „Uns war vor allem eine besonders hohe Fleischqualität wichtig. Es ist zwar ein wenig komplizierter für uns, das Fleisch aus Berlin zu bekommen, aber wir wollten bei der Qualität und auch beim Tierwohl keine Abstriche machen“, betont Manuel Mojaddari. Selbstverständlich ist das verwendete Dönerfleisch halal und entspricht allen Vorgaben.

EINE GROSSE AUSWAHL

Neben klassischen Dönergerichten, Lahmacun und vegetarischen Speisen erhält man bei MEE Döner auch eine gesunde Döner-Bowl. Kunden können sich ihre Bowl aus Dönerfleisch, Reis,



Stelle deine Bowl aus verschiedenen Zutaten selbst zusammen.



Salat und verschiedenen Toppings wie etwas Granatapfelkernen zusammen stellen. Wer es lieber vegetarisch möchte, kann zwischen Falafel und Haloumi-Käse wählen und so seine Bowl ganz individuell gestalten.

Auch auf die traditionelle, türkische Nachspeise Baklava können sich die Kunden von MEE Döner freuen. Natürlich finden Kunden im Weidener Szenedöner auch verschiedene Getränke und den beliebten Begleiter zum Döner: Ayrar.

NACHHALTIGKEIT ZÄHLT

Für gewöhnlich kommt der Joghurt-drink Ayrar in einem Becher daher. Aber nicht so bei MEE Döner: „Wir haben uns als Ziel gesetzt, komplett von Plastik wegzukommen. Selbst der beliebte Ayrar kommt im Glas“, erklärt Mojaddari. Auch die von Dönerbuden gern verwendete Alufolie wird im neuen Weidener Lokal durch nachhaltige abbaubare Materialien ersetzt und unterstreicht so das Image der drei Inhaber: „Döner made with love.“

MEE DÖNER

Döner made with love.
Weiden EST.2008

Stadtmühlweg 6
92637 Weiden

Tel. 0961 | 20662212
Instagram: mee_doener

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Donnerstag 11 – 21 Uhr
Freitag – Samstag 11 – 22 Uhr



Ihr Genuss ist unsere Kunst

WER SIND WIR

Ideenreichtum und Leidenschaft sind für die Familie Witt und das Catering-Team die Grundsteine erfolgreicher Arbeit. Wir lieben, was wir tun und machen es mit Hingabe, Freude und langjähriger Erfahrung. Im Bereich Catering und Eventservice sorgen wir für eine professionelle und stressfreie Umsetzung Ihrer Wünsche und Vorstellungen. Mit viel Liebe zum Detail und den Anspruch höchster Qualität lassen wir Ihr Event zu einer kulinarischen Reise werden.

Unser Erfolgsrezept? Freude an unserer Arbeit, geballte Witt-Familienpower, Engagement sowie einzigartige Qualität. Wir lassen keine Wünsche offen und bieten eine hervorragende Produktvielfalt an.

Unsere Geling-Garantie: Mit frischen Zutaten, hauseigenen Erzeugnissen der Fleisch- und Wurstwaren, schonende Verarbeitung der regionalen Lebensmittel, raffinierte Rezepte sowie Kreativität und Begeisterung für das Handwerk lassen wir jede Veranstaltung zu einem gelungenen Fest werden. Wir geben immer nur unser Bestes – für Sie. Wir bieten Ihnen ein ganz besonderes Genusserlebnis. Dafür steht unser Name und unsere Familie seit vielen Generationen ein.

CATERING

Bei privaten Veranstaltungen wie Geburtstag, Taufe, Kommunion, Hochzeit oder eine anderweitige Familienfeier ist es unser Ehrgeiz Ihre individuellen Wünsche aufzunehmen und eine optimale Lösung für Ihre Anforderungen zu finden. Dabei unterstützen wir Sie gerne von Anfang an. Ob es nun um die Planung bezüglich der Menüauswahl, der Mengen oder des Standorts der Feierlichkeit geht, Sie dürfen sich auf unsere Expertise verlassen. Wir bieten Ihnen einen Rundum-Service.

Leistungen

- Individuelle Beratung, Planung und Begleitung der Feierlichkeit
- Speisen und Getränke
- Bedienung
- Service am Buffet
- Verleih von Besteck, Geschirr, Gläsern, Stehtischen (mit Hussen)
- Dekoration
- Anlieferung und Aufbau vor Ort
- Abbau und Abholung

Hochzeitservice

Uns ist die Wichtigkeit dieses besonderen Tages bewusst. Daher begleiten wir Sie als Brautpaar gerne bereits in den ersten Schritten der Planung und schmücken Ihren Hochzeitstag schließlich mit vielen kulinarischen Höhepunkten vom Sektempfang bis

*Zufrieden sind wir erst,
wenn alle Ihre Gäste
es auch sind!*

zum Mitternachtsbuffet. Sie können sich auf uns verlassen und Ihre Aufmerksamkeit Ihren Liebsten widmen!

Wir meistern für Sie jede Herausforderung

Ob Sie nun die Teilnehmer eines Seminars über einen gesamten Tag versorgen möchten oder Geschäftspartnern zwischendurch einen kleinen Snack servieren möchten: Ihre Gäste werden immer voll auf ihre Kosten kommen.

Für öffentliche Veranstaltungen wie Kirchweihen, Einweihungen, Tagungen bis hin zu Bürgerfesten oder Vereinsveranstaltungen – mit unseren vielfältigen Möglichkeiten haben wir für jeden etwas dabei. Wir gestalten Buffets aller Art – vom besonderen Fingerfood bis zur abwechslungsreichen Menüzusammenstellung. Themenbezogene Highlights beherrschen wir ebenso wie Köstlichkeiten aus aller Welt. Johannes Witt, unser Experte für die asiatische Küche, hat durch seine kulinarische Weltreise viele Eindrücke gesammelt.



Frische Zutaten,
hauseigene
Erzeugnisse der
Fleisch- und Wurst-
waren und Verar-
beitung regionaler
Lebensmittel sind
ein Teil unserer
Geling-Garantie.



Bilder: Julia Gnan Fotografie



Egal ob private,
geschäftliche oder
öffentliche Veranstal-
tungen – wir bieten
ein Rundum-Paket im
Bereich Catering
und Eventservice.



Sie möchten etwas
Spezielles? Kein
Problem! Wir gestalten
Buffets aller Art und
überzeugen mit
abwechslungsreichen
Menüs. Dank unserer
Erfahrung und dem
Ideenreichtum unserer
Mitarbeiter kommen Ihre
Gäste immer auf ihre
Kosten.



Christian Witt
Die vierte Generation im
Dienste des Genusses.



Witt
CATERING & FEINKOST

B
BUTCHER
BROTHERS
HANDWERK MIT HERZ

KOCHEN
mit **WITTS**

WWW.WITT-CATERING.DE





RAN AN DIE GERÄTE

FIT DANK STUDIO

▼ Von Julia Hammer

Klimmzüge, Bankdrücken, Crunches – der Schlüssel für einen erfolgreichen Muskelaufbau und einen definierten Körper ist ein individuell abgestimmtes Krafttraining. Wie dir das gelingt? Ganz einfach: in einem Fitnessstudio. LEO zeigt dir alle Vorteile und Möglichkeiten.

GERÄTE UND GEWICHTE

Fitnessstudios verfügen über eine riesige Anzahl an Geräten und Gewichten für jede noch so kleine Muskelgruppe. Egal ob Kraftsport, Cardio- oder Kreislaufübungen, die meisten bieten eine große Auswahl an Trainingsmöglichkeiten. Das kommt den Sportlern zugute, denn nur, wer seinen Körper regelmäßig neuen Reizen aussetzt, kann sich auch nachhaltig verbessern und kontinuierlich Muskulatur aufbauen. Durch das große Geräte-Angebot ist es auch möglich, dass alle Leistungsklassen trainieren können: von Kraftsport-Neuling bis hin zum Fitness-Profi.

QUALIFIZIERTE TRAINER

Die korrekte Armhaltung beim Rudern? Wie viele Gewichte sind bei welchem Gerät sinnvoll? Und wie trainiere ich rückenschonend? Für all diese Fragen stehen ausgebildete und qualifizierte Trainer zur Verfügung. Gleichzeitig kontrollieren sie die Übungsausführungen und geben Tipps, um Fehler zu vermeiden. Auch bei Beschwerden nach dem Training oder einem Aufbauplan nach einer Verletzung stehen die Trainer den Sportlern zu Seite. Manche Studios bieten sogar eine Ernährungsberatung an.

INDIVIDUELLE TRAININGSPLÄNE

Heute Beinpresse und Bauch, morgen konzentrieren wir uns auf die Armmuskulatur. Um seine sportlichen Ziele

zu verwirklichen, ist es sinnvoll, nach einem individuellen Plan zu trainieren. Auch dabei helfen die qualifizierten Ansprechpartner in einem Fitnessstudio. Gemeinsam erarbeitet ihr einen Plan, der genau auf deinen Körper und deine Trainingsziele abgestimmt ist. Dank der Trainingshilfe steigt die Motivation und du merkst schnell Fortschritte.

FORDERNDE KURSE

Ob Zumba, Bauch-Beine-Po oder Hyrox: Viele Fitnessstudios bieten regelmäßige Kurse an. Das bringt viele Vorteile mit sich. Zum einen macht der Sport in der Gruppe gleich doppelt Spaß. Gleichzeitig bringen die Einheiten Abwechslung in den Trainingsalltag. Je nach Kursstunde verbessern die Teilnehmer Koordination, Fitness oder Beweglichkeit. Ob zu lateinamerikanischen Melodien die Hüfte schwingen oder mal ganz entspannt Kraft tanken beim Yoga – das Angebot wird nie langweilig.

MOTIVATION UND ERFOLG

Jeder kennt die Situation. Es war ein stressiger Tag und endlich ist er da, der wohlverdiente Feierabend. Die Motivation, jetzt noch eine Runde laufen zu gehen oder ein Workout zu Hause zu machen: nicht vorhanden. Auch dabei kann eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio helfen. Zum einen trainiert man – wenn auch für sich alleine – in einer Gruppe von anderen Sportbegeisterten. Zum anderen ist es motivierend zu wissen, dass man sich keine großen Gedanken machen und einfach

den Trainingsplan abarbeiten kann. Und nicht selten macht es dann so viel Spaß, dass man noch die eine oder andere Zusatzübung mit anhängt.

GLÜCKLICHE GESELLIGKEIT

Wie heißt es so schön: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Das gilt meistens auch für anstrengende Trainingseinheiten. Umso besser ist es, dass sich im Fitnessstudio schnell Gleichgesinnte finden, mit denen es sich viel angenehmer sporteln lässt. Wer gemeinsam trainiert kann sich außerdem zusammen zu neuen Höchstleistungen motivieren.

WELLNESS UND AUSZEIT

Zahlreiche Fitnessstudios bieten nicht nur Raum für Training, sondern auch zahlreiche Wellness-Möglichkeiten. Dank Sauna, Dampfbad und Ruheräumen gelingt es wunderbar den stressigen Alltag zu vergessen und dich vom Training zu erholen. Denn Regeneration muss schließlich auch sein.

**ÜBER 11 MIO.
DEUTSCHE
WAREN 2023
MITGLIED IN EINEM
FITNESSSTUDIO.**

Anita Gmeiner aus Weiden – in der Mundart-Rap-Szene seit Jahren als Oszkar bekannt – hat es geschafft: Ihr erstes Album ist fertig. „Kirwa fürn Kopf“ heißt es und kommt diesen Monat auf den Markt. In den Songs von Oszkar geht es meistens um Geschichten aus dem Leben. Aber auch mal um Wut. Oder darum, dass wir alle mal mehr Veränderung wagen sollten – nicht nur auf dem Dorf.

Mundart-Rap ist immer noch überwiegend männlich – mit nur einigen Ausnahmen. Anita Gmeiner aus Weiden ist eine davon. Als Oszkar steht sie seit inzwischen fünf Jahren auf der Bühne und ist eine der wenigen Frauen in der Szene. „Wenn man als Frau ernstgenommen werden will, muss man schon ein dickes Fell haben“, sagt sie. „Natürlich haben auch Männer immer einen harten Vergleich untereinander. Da muss man einfach Bock draufhaben, sich diesen Scheiß zu geben. Denn manchmal ist es auch nur unnötiges Gehabe und nervt einfach. Und als Frau spielt dann eben immer auch noch diese sexualisierte Komponente eine Rolle. Dass du einfach immer wieder auf das Aussehen reduziert wirst – und nicht nach dem beurteilt wirst, was du eigentlich rappst.“

KREATIVE TEXTE

Natürlich hat auch Oszkar in den letzten Jahren immer wieder mal negative Erfahrungen gemacht, aber eben auch sehr positive. „In dieser Bubble der Mundart-Rapper, wo ich jetzt mit drin bin, da fühle ich mich einfach sauwohl. Die sind alle supernett und ich bekomme total viel Wertschätzung.“ Inzwischen weiß das „Moidl vom Bauernhof“, wie sich Oszkar gerne mal bezeichnet, auch nur zu gut, was sie kann. „Ich habe kreative Texte. Okay, das Reimschema ist oft noch nicht so ganz ausgefeilt. Aber Hallo – das ist gut, da brauche ich mich auch nicht unter Wert verkaufen. Ich bin ja weiterhin sehr bescheiden und halte mich auch gerne mal zurück, gebe dem anderen den Rahmen, den er braucht. Oft fehlt mir da noch die Sicherheit, dass ich Grenzen setze. Aber das mit dem Album ist nun eine andere Geschichte. Das ist ausproduziert, da können’s jetzt alle mal schön die Gotschn halten.“

Mit „Kirwa fürn Kopf“ zeigt Oszkar aber nicht nur ihren Neidern, was Sache ist. Sondern sie sagt auch, was sie eben zu sagen hat. Da geht es auch mal um Wut, die einfach raus muss. „Klar schieße ich da schon mal gegen andere. Aber das ist eben meine Meinung und meine Perspektive. Und wenn ich das nicht rappe, wird es wohl keine andere Frau rappen. Deswegen mache ich das. Natürlich wäre es einfacher, im Sinn-des-Lebens-Style zu bleiben, so nach dem Motto: Ich bin auf einer Party und mache meinen Reim und so weiter. Aber das kommt für mich nicht in Frage, ich möchte schon auch ernsthafte Themen transportieren.“ Und so geht es in den Songs der 34-Jährigen auch darum, mehr Vertrauen in sich selbst zu haben und an sich selbst zu glauben und um die permanente Reizüberflutung, der wir alle ständig im Alltag ausgesetzt

sind. Oder die kollektive Depression, in der wir uns in dieser Zeit der Krisen alle befinden – oder auch nicht.

MOIDL VOM BAUERNHOF

„Natürlich hat es mich auch geprägt, dass ich vom Bauernhof stamme“, sagt Oszkar, die im kleinen Dorf Woppenrieth bei Waldthurn aufgewachsen ist. „Das ist Teil meiner Identität und ich baue es gerne in meine Texte ein, weil ich mich auch fortlaufend direkt oder indirekt damit konfrontiert fühle. Ich bin eben das Moidl von nebenan, das rappt, was es denkt und fühlt.“ Auch heute, seit sie nach ihrer Zeit in Regensburg und Innsbruck wieder in die Heimat zurückgekehrt ist, verbringt Oszkar alias Anita viel Zeit auf dem Bauernhof. Sie kümmert sich nach dem Tod ihres Vaters zusammen mit ihrer Mutter und ihren Geschwistern um die Tiere – und packt dort mit an, wo sie eben gebraucht wird. Und das alles neben ihrem Vollzeitjob als Sozialarbeiterin und ihrer Arbeit am ersten Album als Mundart-Rapperin. „Klar, ich investiere da ganz viel Zeit rein“, sagt sie und macht dabei ein ganz glückliches Gesicht. „Aber hey, ich unterstütze doch was Gutes. Mein Bruder, meine Mama, der Hof – das hat alles einen unglaublichen Wert, den ich

„ES GEHT EBEN IMMER UMS DURCHBOXEN. DA MUSS MAN SCHON EIN BESTIMMTES SELBSTBEWUSSTSEIN MITBRINGEN. UND AUCH EINEN GEWISSEN WILLEN.“



LEO

TRÄUMT

**KIRWA
FÜRN
KOPF**



„NACH MEINEM KONZERT
SOLLEN DIE LEUTE SAGEN:
WIR HABEN ZUSAMMEN
SPASS GEHABT, ABER MEIN
GEHIRNKASTL WAR AUCH
MIT AM START.“



© Katharina Glaser (2)



versuche, zu erhalten. Ich bin da reingeboren, dann kann ich da auch viel Zeit verbringen.“

Viel Zeit verbringt Oszkar natürlich auch mit dem Schreiben von Texten. Und das muss man sich so vorstellen: „Von Produzenten bekomme ich einen Beat geschickt, den höre ich mir an, er läuft quasi auf Dauerschleife. Dann renne ich in meiner Wohnung rum und irgendwann fällt mir dann was dazu ein – wie zum Beispiel ‚Kirwa fürn Kopf‘. Dann schreibe ich einfach mal los und dann merke ich schon, ob's schon sprudelt. Und wenn nicht, mache ich mir eine Mindmap mit Wörtern und Bildern die zu dem Thema passen. Dann habe ich irgendwann vielleicht 30 Wörter auf einem Zettel stehen, anschließend setze ich mich hin – und dann wird es geschrieben. Wie lange so ein Prozess dauert, kann man nie sagen. Im August habe ich den letzten Song ‚Kamikaze‘ für mein Album gemacht, den habe ich zum Beispiel komplett an einem Abend geschrieben.“

IMMER MIT DEM FLOW

Die Produzenten, die Oszkar Beats zu ihren Texten liefern, sind alles andere als Unbekannte in der Szene. Für „Kirwa fürn Kopf“ arbeitete sie mit Maniac und Lef Dutti (Dicht & Ergreifend) zusammen. „Ich hatte dann die ganzen Sachen da und dachte mir: Was mache ich daraus? Klar, ich mache ein Album daraus. Geplant war das ursprünglich nicht. Ich gehe da immer mit dem Flow. Manches kann man auch gar nicht so planen. Deswegen bin ich saufroh, dass alles so gekommen ist, wie es gekommen ist.“ Dabei ist Oszkar eine „Spätzünderin“, wie sie selbst sagt. Als sie das erste Mal rappte, war sie schon 28 und arbeitete nach ihrem Studium bereits als Sozialarbeiterin. „Das war noch in Innsbruck, da bin ich zufällig auf einer Hip-Hop-

Open-Mic gelandet.“ Anita, die damals noch nicht Oszkar war, war begeistert von den Künstlern, die sich gegenseitig das Mikro in die Hand drückten und Freestyle rappen. „Da hatte ich so richtig Bock drauf, also habe ich das auch gemacht. Das es dann weiterging, das war wohl einfach Glück.“

Über eine Arbeitskollegin lernte Anita Beatmund_noise kennen, mit dem sie dann zusammen produzierte. „Plötzlich hatte ich jemanden, mit dem ich zusammenarbeiten konnte. Dann ging es los. Ich habe mich einfach hingesetzt und habe drauflosgeschrieben ...“ Oszkar war geboren. „Der Name kommt übrigens daher, dass ein Kumpel im-

mer sagte, ich sei frech wie Oskar. Also passt das ganz gut.“ Anita – inzwischen seit fünf Jahren Oszkar – lacht, als sie an die Anfänge ihres Projekts zurückdenkt. Zunächst schrieb sie ihre Texte noch in Hochdeutsch. „Aber als ich den Liquid zum ersten Mal auf der Jahninsel in Regensburg gehört habe, habe ich gewusst: Das muss ich machen, das ist genau mein Ding – the Gaudi is real.“ Im Anschluss habe ich den Song „Gmahde Wiesen“ geschrieben und aufgenommen.“ Auch heute noch gibt es manchmal Texte von Oszkar, in denen die Mundart nur schwer zu finden ist. „Aber grundsätzlich gilt: Das klingt besser, das kommt aus dem Bauch raus, das kommt aus dem Herzen.“



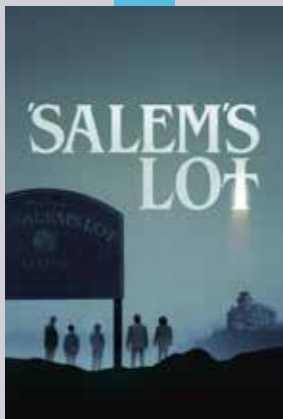
KIRWA FÜRN KOPF

Oszkar live auf der Bühne

Und es gibt nicht nur ein neues Album, sondern auch neue Show. Diese präsentiert Oszkar im Oktober – natürlich auf dem Dorf. Support an diesem Abend gibt's von den Hultzstoussboum, DJ Arok begleitet sie live an den Plattentellern. Und die Fans dürfen gespannt sein, denn natürlich wird auch der eine oder andere Special Guest erwartet. Es bleibt spannend – also schon mal im Terminkalender notieren.

Freitag, 25. Oktober | 19.30 Uhr
Wilhemstodl in Spielberg | Waldthurn

25



KINO NEUSTARTS

Horror, der unter die Haut geht, ein Marvel-Antiheld und die Verfilmung eines Stephen-King-Bestsellers – die Kinohighlights im Oktober lassen keine Wünsche offen. Auch Arthur Fleck alias der Joker kehrt auf die Kinoleinwand zurück – in Begleitung von Lady Gaga. Vielversprechend sind auch alle anderen Neustarts.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX
AMBERG

DRAMA

Über eine Milliarde Dollar an den Kinokassen, eine Oscar-Trophäe für Hauptdarsteller Joaquin Phoenix – es ist keine Überraschung, dass Regisseur Todd Phillips nun eine Fortsetzung in die Kinos bringt. Dieser imposante Film heißt **„Joker: Folie à Deux“ (Kinostart: 3. Oktober)**. Ein passender Titel: Der Begriff bedeutet so viel wie „Wahnsinn zu zweit“. Jokers Partnerin ist keine geringere als Superstar Lady Gaga, die in die Rolle der Harley Quinn schlüpft. Der zweite Teil knüpft direkt an den ersten an. Arthur Fleck alias Joker befindet sich wegen eines blutrünstigen Racheexzesses in der psychiatrischen Anstalt Arkham Asylum. Dort trifft er zum ersten Mal auf die Psychiaterin Dr. Harleen Quinzel. Durch ihre eigene traumatische Vergangenheit sieht Harleen im Joker jedoch schnell ein Vorbild und fühlt sich von ihm angezogen. Sie beginnen eine Beziehung und planen gemeinsam ihre Flucht aus der Anstalt. Der Wahnsinn beginnt.

HORROR

Dir wird das Lachen bald vergehen. Denn in **„Smile 2“ (Kinostart: 17. Oktober)** kann ein Lächeln schnell tödlich enden. Der erste Teil „Smile – Siehst du es auch?“ war einer der Überraschungshits 2022. Mit einem Budget von 17 Millionen US-Dollar spielte er ganze 200 Millionen US-Dollar ein. Da ist es wenig verwunderlich, dass sich Regisseur Parker Finn an eine Fortsetzung macht – natürlich mit der gleichen grausamen Entität, die jeden tötet, der ihr begeg-

net. So wie Psychiaterin Dr. Rose Cotter, deren schrecklichen Kampf mit dem Fluch wir in Teil eins verfolgten. Obwohl Rose mit allen Mitteln gegen das Böse kämpft, verliert sie ihr Leben. Im neuen Kinohit liegt es nun an ihrem Ex-Freund Joel (Kyle Gallner), den Fluch zu brechen. Er war Zeuge, wie sich Rose lächelnd selbst anzündete. Zeit zum Trauern bleibt ihm keine, denn jetzt ist er derjenige, der den Fluch an der Backe hat. Ein Kampf um Leben und Tod beginnt ...

ACTION

Es wird wohl Tom Hardys Abschluss-Tanz: In **„Venom 3: The Last Dance“ (Kinostart: 24. Oktober)** schlüpft der britische Schauspieler voraussichtlich zum letzten Mal in die Rolle des außerirdischen Spider-Man-Widersachers Venom. Doch eines sei verraten: Es wird ein würdiges Finale voll Action und unerwarteter Wendungen. Eddie und Venom sind auf der Flucht. Während sie von ihren beiden Welten gejagt werden, zieht sich das Duo um sie immer enger zu und zwingt das Duo zu einer verheerenden Entscheidung. Die Dreharbeiten unter Regie von Kelly Marcel, einer britischen Drehbuchautorin, Schauspielerin und Regisseurin, begannen im Juni 2023 im Spanischen Los Mateos sowie im Calblanque Regional Park. Auch über den Cast dürfen sich die Fans freuen. Neben Tom Hardy sind Chiwetel Ejiofor („Doctor Strange in the Multiverse of Madness“), Juno Temple („Ted Lasso“), Rhys Ifans („The King’s Man – The Beginning“), Peggy Lu



I Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets inkl. Sekt und Eiskonfekt für die Filmreihe CineART. (Film ist frei wählbar, muss aber ein Film aus dieser Reihe sein). Ruf an unter **01378 - 80 32 30*** und nenne das Stichwort **KINO** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeabschluss ist der 20.10.2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Datenschutz unter: www.onetz.de/teilnahmebedingungen. Bitte beachte ebenfalls unseren Gewinnspielhinweis auf Seite 4.

(„Venom: Let There Be Carnage“) und Stephen Graham („The Irishman“) zu sehen.

MYSTERY

Mach nicht den gleichen Fehler wie Schriftsteller Ben Mears und betritt auf keinen Fall Salem’s Lot. Denn mit diesem Ort stimmt etwas nicht, wie Fans in **„Salem’s Lot“ (Kinostart: 31. Oktober)** erleben. Ben (Lewis Pullman) kehrt nach vielen Jahren in seine Heimat zurück. Schon als Kind erlebte er im Marsten-Haus Unheimliches. Jetzt will er in diesem gruseligen Anwesen Inspiration für sein neues Buch finden und sich endlich den Ängsten seiner Vergangenheit stellen. Die ersten Gräueltaten in der Stadt lassen nicht lange auf sich warten. Der Totengräber Mike Ryerson (Spencer Treat Clark) weist Bissspuren am Hals auf und Ärztin Dr. Cody (Alfre Woodard) behandelt immer mehr Patienten mit Blutarmut. Schnell ist sich Ben sicher: Hinter all den bösen Taten müssen Vampire stecken.

WEITERE KINONEUSTARTS IM OKTOBER

- „Memory“: Drama – Kinostart: 3. Oktober
- „Transformers One“: Action – Kinostart: 10. Oktober
- „Anora“: Komödie – Kinostart: 31. Oktober
- „Hagen“: Fantasy – Kinostart: 31. Oktober
- „Terrifier 3“: Horror – Kinostart: 31. Oktober

Alle Angaben ohne Gewähr



Willi



LUFTNACHT INNENSTADT | AMBERG

Bilder: Evi Wagner



Franzi und Marie



Steffi



Benny, Nadine, Lari, Susi und Sven



Julia



Matthias und Katja



Nadja mit Oskar, Johannes, Susanne mit Julius



Sonja und Stefanie



David



Pia und Letizia



VOLKSFEST FESTPLATZ | WEIDEN

Bilder: Evi Wagner



Emma, Lukas, Ben und Elias



Eva und Carolin



Daniela



Sebastian und Michelle



Jasmin



Robin und Alina



Lisa und Eric



Luisa und Simon



Nina und Luisa



Lucille



Melanie und Stefan



KING OF THE LAKE WILD WAKE PARK | STEINBERGER SEE

Bilder: Evi Wagner



Lars, Lea, Leon und Carina



Ferdinand und Benjamin



Claudia



Teresa und Michael



Arne



Nicole und Kerstin



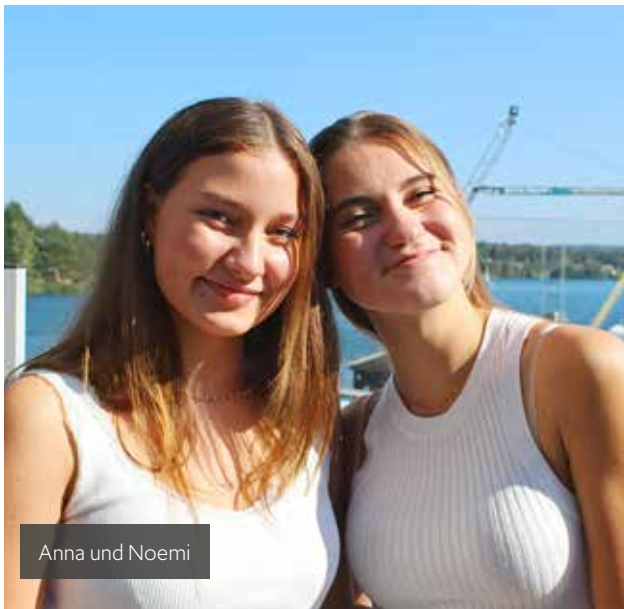
Lena und Adona



Matteo und Krasimira



Chris und Steffen



Anna und Noemi



WASSERMANN
(21.1. bis 19.2.)

Mehr Leben für den Augenblick. Du verstehst, dass es nichts bringt, dir immer nur Sorgen um morgen zu machen. Stattdessen genießt du mit allen Sinnen alles, was gerade im Hier und Jetzt passiert.



ZWILLINGE
(21.5. bis 21.6.)

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Jetzt lohnt es sich, auch mal ein Risiko einzugehen. Der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten. Du erzielst das Ergebnis, das du dir schon immer gewünscht hast.



WAAGE
(24.9. bis 23.10.)

Zeit für einen Befreiungsschlag. Du wirst immer weiter in die Enge getrieben, so dass du dich überhaupt nicht mehr wohlfühlst. Schluss damit. Befreie dich von Menschen, die dir nicht gut tun.



FISCHE
(20.2. bis 20.3.)

Leben und die anderen reden lassen. Kein Wunder, dass einige gerade neidisch auf dich sind. Deswegen musst du dich jedoch nicht bevormunden lassen, tritt deine eigenen Entscheidungen.



KREBS
(22.6. bis 22.7.)

Bitte auf die Bühne. So wie du gerade glänzt, solltest du dich auf keinen Fall verstecken. Ob Klassiker oder witziges Musical, ob leichter Flirt oder ernsthafte Beziehung – jetzt ist alles möglich.



SKORPION
(24.10. bis 22.11.)

Ein Tapetenwechsel wirkt Wunder. Die immer kürzer werdenden Tage schlagen dir aufs Gemüt und du sehnst dich nach einer Auszeit? Dann gönn dir doch endlich wieder ein kleines Abenteuer.



WIDDER
(21.3. bis 20.4.)

Es ist nicht immer Gold, was glänzt. Manchmal lohnt es sich, eine gute Gelegenheit genauer unter die Lupe zu nehmen. So kannst du dich jetzt vor einer großen Enttäuschung schützen.



LÖWE
(23.7. bis 23.8.)

Endlich ein Happy End. Deine Geduld hat sich gelohnt. Nun findet eine Geschichte, die sich lange hingezogen hat, endlich ein gutes Ende. Du hast allen Grund, dich über diesen Ausgang zu freuen.



SCHÜTZE
(23.11. bis 21.12.)

Locker bleiben. Eine Unstimmigkeit solltest du nicht zu ernst nehmen, denn bald löst sich alles in Wohlgefallen auf. Und du hast wieder den Kopf frei, um in Ruhe die Herbstsonne zu genießen.



STIER
(21.4. bis 20.5.)

Schluss mit Rosenkrieg. Wenn auch der Haussegen mal wieder schief hängt – denk daran, beim Streiten sachlich zu bleiben. Beleidigungen helfen niemandem weiter, ganz im Gegenteil.



JUNGFRAU
(24.8. bis 23.9.)

Drama, Drama, Drama. Du neigst gerade ganz schön dazu, aus jeder Mücke einen Elefanten zu machen. Nicht immer ist alles so schlimm, wie es im ersten Moment aussieht. Also: durchatmen.



STEINBOCK
(22.12. bis 20.1.)

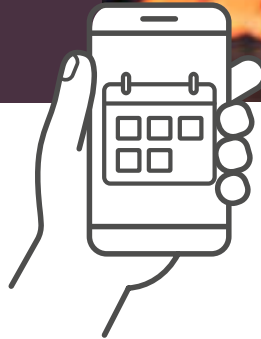
Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben. Du musst nun feststellen, dass so mancher Schlagertext tatsächlich Wirklichkeit werden kann. Genieße diese Zeit, an die wirst du noch sehr oft denken.

ERLEBE DEINE REGION

Du hast Lust auf Konzerte, Märkte, Theater-
vorführungen oder andere kulturelle und
musikalische Highlights? Dann bist du hier
genau richtig! Scanne die Codes und finde
heraus, welche besonderen Veranstaltungen
dich in der Region erwarten.



© Patrick Davenbichler - stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.



AMBERG



SCHWANDORF

KULTURAMT
AMBERG



SULZBACH-
ROSENBERG



LANDESTHEATER
OBERPFALZ

NT-TICKET



WEIDEN



Freitag, 18. Oktober | 19.30 Uhr
Stadttheater | Amberg

HAUSMEISTER KRAUSE

VERRÜCKTER SCHWANK AUF DER BÜHNE

Alarm, Alarm! Der notorische Unruhestifter Dieter Krause ist wieder da. Nachdem der übermotivierte Hausmeister ein Jahrzehnt lang im TV seine Mitmenschen gequält hat, drängt er jetzt auf die Bühne. Und das natürlich mit seiner überaus bildungsfernen Familie und dem Dackelclub. Gerade führt Krause Rosenkrieg mit seiner Lisbeth: Hat er doch wieder einmal den Hochzeitstag vergessen und nur seine Präsidenschaft im Teckel-Verein im Sinn. So weit, so schlecht: Das kennt Lisbeth und will ihn mit einigen Tagen Auszug bestrafen. Tickets gibt es in der Tourist-Information Amberg (Telefon 09621/10-239) oder direkt an der Abendkasse.

DAS PARADIES

STROBOSKOPE LIVE-VERSIONEN



Freitag, 18. Oktober | 20 Uhr
Die Sünde | Weiden

Für die „Stroboskopen Konzerte“ taucht Florian Sievers alias Das Paradies in die Schichten seiner beiden bisherigen Alben, sammelt Lieblingsbausteine der Paradiesklangwelt und setzt sie auf der Bühne zu neuen Versionen zusammen. Klang-Lego für erwachsene Fans und Einstiegsdroge für Fans in spe. Gemeinsam mit Damian Dalla Torre an Saxophon, Bassklarinette und Flöte entsteht um die Songs ein Ping-Pong-Spiel aus Melodien, Hallfahnen und Feedbackschleifen. Die „Stroboskopen Versionen“ lullen ein und schütteln einen zugleich. Mehr Infos gibt es auf www.suendik.at.

LUMINAFEST

INTERNATIONALES LICHTKUNST-FESTIVAL

Neugierig auf eine Welt aus Licht und Kunst? Erlebe beim LumaFest 2024 beeindruckende Lichtkunst, geschaffen von internationalen Medienkünstlerinnen und -künstlern sowie talentierten Studierenden des Labors für Visual Computing der OTH Amberg-Weiden. Die Fassaden der Hochschule an den Standorten Amberg und Weiden werden in leuchtende Kunstwerke verwandelt. Der Eintritt ist frei. Sei dabei und erlebe unvergessliche Lichtmomente.

Samstag, 26. Oktober, und Sonntag, 27. Oktober
18 bis 22 Uhr
OTH Amberg-Weiden | Standorte Amberg und Weiden



DAS GEHEIMNIS DER BLUTGRÄFIN

DINNER MIT KILLER – VAMPIRMYTHOS



© Florian Wein

Als Gast wirst du in das Jahr 1971 in die slowakischen Karpaten transportiert, wo du dich plötzlich auf Schloss Schächtitz wiederfindest. Hier trieb Ende des 16. Jahrhunderts Elisabeth Báthory ihr Unwesen. Auch heute wird sie noch Blutgräfin genannt und wurde gar zur Vorlage für zahlreiche Vampirgeschichten. Sie soll über 600 Dienstmädchen umgebracht haben, um sich auf ewig jung zu halten. Anschließend soll sie im Blut der Mädchen gebadet haben. Nachdem das Schloss viele Jahre unbewohnt war, leben dort heute wieder Nachfahren der Báthory, die mittlerweile Touristen willkommen heißen. Die Familie serviert dir ein köstliches 4-Gänge-Menü, das allerdings von einem grausamen Verbrechen überschattet wird. Mehr Infos gibt's auf www.ovigo-theater.de.

Sonntag, 27. Oktober | 19 Uhr
Brauerei Jacob | Bodenwöhr



Verlosung

LEO verlost ein VIP-Paket inklusive: 1 x 2 Gästelistenplätze, CD und Selfie mit RAY.AN. Ruf an unter **01378 - 80 32 29*** und nenne das Stichwort **RAYAN** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 7.10.2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Datenschutz unter: www.onetz.de/teilnahmebedingungen. Bitte beachte ebenfalls unseren Gewinnspielhinweis auf Seite 4.

RAY.AN

IN CONCERT

Are you ready for Rock 'n' Roll? Dann sei dabei und erlebe RAY.AN live. Die Presse schrieb im Oktober 2023: „RAY.AN betritt am vergangenen Samstag die Bühne im abgedunkelten Konzertsaal im Jugendzentrum in Weiden – und sofort kocht die Luft.“ Und so soll es auch dieses Mal wieder werden. Im Gepäck hat sie ihr brandneues Album „Hey You!“. Freu dich auf einen Abend voller Energie. RAY.AN sorgt nicht nur mit ihren eigenen Songs, sondern auch mit den Hits ihrer Lieblingskünstler für beste Stimmung. Von Pink bis Metallica hat sie alles im Repertoire. Karten gibt es beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 12. Oktober | 20 Uhr
JUZ | Weiden



© Doreen Schwarz

JETZT NEU!
immer
Donnerstag,
Sonntag und
Dienstag



CINEPLEX
AMBERG

Entdecke Filmkunst
im Cineplex Amberg:
CineART - die neue
Filmkunstreihe!

OLGA DUDKOVA

JAZZ, NEO-SOUL, POP & HIP HOP

Beim diesjährigen Preisträgerkonzert, bei dem immer der Gewinner oder die Gewinnerin des Förderpreises des Bayerischen Jazzverbands auftritt, steht Olga Dudkova auf der Bühne im Amberger Stadttheater. In ihren groovenden Songs zwischen Jazz, Neo-Soul, Pop und Hip Hop bringt sie eine wichtige Message unter: Sei dein eigener Boss, geh deinen Träumen nach und greif nach den Sternen. Dieses Motto hat sie für sich selbst längst beherzigt. Ihre Stücke strotzen vor Selbstbewusstsein, sind randvoll mit Optimismus und zeigen: Hier komm ich. Tickets gibt es in der Tourist-Information Amberg (Telefon 09621/10-239) oder direkt an der Abendkasse.



Mittwoch, 9. Oktober | 20 Uhr
Stadttheater | Amberg



SPIELETREFF

FÜR ALLE ERFAHRUNGSLEVEL



Freitag, 25. Oktober | 18 Uhr
Café Lawendl's | Schwandorf

Im Spielertreff dreht sich alles um das Brettspiel: Spieltester und -profi Mike Csorba präsentiert die neuesten Highlights von Spielermessen, die Nominierten zum „Spiel des Jahres“ und Geheimtipps der aktuellen Saison. Du kannst in verschiedene Spielwelten eintauchen und unter anderem klassische Aufbauspiele, witzige Party-Knaller und ungewöhnliche Stichspiele erleben. Spielvorschläge der Teilnehmer sind herzlich willkommen. Der Spielertreff bietet eine entspannte Atmosphäre zum Entdecken, Austauschen und natürlich zum Spielen. Mehr Infos gibt es direkt im Café Lawendl's oder bei der VHS Schwandorf. Eine Anmeldung ist per E-Mail an vhs@schwandorf.de möglich.

KUNST³

BILDER, COLLAGEN, SKULPTUREN

In der Ausstellung „Kunst“^{3a} zeigen drei sehr unterschiedliche Oberpfälzer Künstlerinnen ihre Bilder, Collagen, Skulpturen und künstlerischen Arbeiten mit interessanten Materialien – von Wellpappe bis zu Gemüse. Gezeigt werden Werke von Susanne Kempf, Irene Hey und Barbara Bayer.

Freitag, 11. Oktober, bis Donnerstag, 7. November,
Montag bis Freitag | 8 bis 16 Uhr
Vernissage: Donnerstag, 10. Oktober | 18 Uhr
Sonderöffnungstag mit Künstlerinnen:
Samstag, 26. Oktober | 15 bis 17 Uhr
BHS Corrugated | Weiherhammer



BBOU & DJ STICKY

BAYERISCHER HIPPIE-RAP

Sodala. Ja, richtig, satte sieben Jahre ist es her seit BBous letztem Album „Idylle“. Einerseits viel zu lange, andererseits ist die Freude nun umso größer, dass sein neues Schausstück „grodschey is“ nun endlich in Erfüllung gegangen ist. Wie schon seit Jahren unüberhörbar, geht Michls künstlerische Reise weiterhin weg von rabiaterem Sprechgesang – hin zu gehaltvollen Klängen in Eintracht mit unserem Lebensraum, jedoch mit den gewohnt gesalzenen Zweifeln an Gesellschaft und Regiment. Bayerischer Hippië-Rap quasi. Wie immer mit dem emsigen DJ Sticky, spontan mit illustren Weggefährten, stets mit im Gepäck: seine Akustik-Gitarre. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 12. Oktober | 20 Uhr
VAZ Pfarrheim | Burglengenfeld

| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets im Fanpaket mit jeweils einer CD „grodschey is“ und einem BBou-Shirt für das Konzert im VAZ Pfarrheim in Burglengenfeld. Ruf an unter **01378 - 80 32 27*** und nenne das Stichwort **BBOU** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 7.10.2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Datenschutz unter: www.onetz.de/teilnahmebedingungen. Bitte beachte ebenfalls unseren Gewinnspielhinweis auf Seite 4.



04.10. | 20:00 Uhr

Marcel Kösling Streng heim!

Kabarett meets Zauberkunst



18.10. | 20:00 Uhr

Gankinio Circus Bei den Finnen

Musikkabarett im Seidelsaal!



08.11. | 20:00 Uhr

Frank Muschalle Trio - Blues

Boogie Woogie der Extraklasse



29.11. | 20:00 Uhr

Stefanie Boltz - Midwinter Tales

Jazz im Seidelsaal



20.12. | 20:00 Uhr

Zydeco Annie & Swamp Cats

Louisiana Christmas Night

19.10.
2024

SAVE THE DATE

INFORMIEREN & INSPIRIEREN

ENERGIE KOMPETENZ ZENTRUM

GEMEINSAM (ER)LEBEN!

14:00 UHR | MARKTPLATZ AMBERG

STREET FOOD | STELZENLÄUFER | GEWINNSPIEL |
HÜPFBURG | E-MOBILE PROBEFAHREN | ZAUBERSHOW |
IMPULSVORTRAG MIT STAR-GAST CLAUDIA KLEINERT |
PARTYBAND MAXXX!



oberpfalz
medien



Feiern Sie mit uns und unseren Partnern die Eröffnung unseres
Energiekompetenzzentrums – Ihrer neuen Anlaufstelle rund um
Themen wie „Energiewende“, „Innovation“, „Energie“ u.v.m.



RUND UM DIE NEUESTEN TRENDS E-MOBILITÄTSTAG

„**WIR SIND ELEKTRO-MOBIL**“ – Die Zukunft der E-Mobilität hat bereits begonnen. Hier erwarten Sie E-Autos, E-Lastenräder, E-Fahrräder, E-Roller, E-Dreiräder und vieles mehr. Sie können vor Ort alles bestaunen, Probefahren und Ihre Fragen rund um das Thema „E-Mobilität“ stellen.

NICHT VERPASSEN
**DAS GROSSE
GEWINNSPIEL!**



DIE PROGRAMMPUNKTE & **WAS SIE SPANNENDES ERWARTET**

13:45 Uhr

Showeinlage mit Farbertänzer

14:00 Uhr

offizielle Eröffnung des Kompetenzzentrums durch Oberbürgermeister Michael Cerny und Stadtwerke-Geschäftsführer Frank Backowies

14:30 Uhr

Zaubershow mit Jörg Alexander

14:50 Uhr

Showeinlage mit Farbertänzer

15:00 Uhr

Klimawandel in Deutschland – Impulsvortrag und Podiumsdiskussion mit **TV-Star Claudia Kleinert** im Rathausaal

16:15 Uhr

Zaubershow mit Jörg Alexander

ab 16:30 Uhr

Musikprogramm mit der **Partyband MAXXX** aus Bayern! Party-Alarm für Jung und Alt! „PARTYPOWER pur!“

Weitere **tolle Aktivitäten** warten auf Sie: E-Mobile, Rennwagen, Hüpfburg uvm.



ENERGIEKOMPETENZZENTRUM AMBERG



Marktplatz 10
92224 Amberg
0800 603-5555

kundencenter@stadtwerke-amberg.de
www.stadtwerke-amberg.de/ekz

**NEUER HOTSPOT FÜR
INNOVATION UND SERVICE**

...mehr Infos finden Sie auf unserer Webseite!

ÖFFNUNGSZEITEN MIT BERATUNG:

Montag, Dienstag und Donnerstag: 08:00 bis 12:00 Uhr

13:00 bis 16:30 Uhr

Mittwoch und Freitag:

08:00 bis 12:00 Uhr

KOMM
VORBEI!



© Sebastian Reiter

JAZZRAUSCH BIGBAND

„BANGERS ONLY!“

Im Sommer 2024 veröffentlichte die Jazzrausch Bigband ihr unbeschreibliches Album „Bangers Only!“ bei ACT und gibt unter diesem Titel eine klare Fahrtrichtung vor: Tanzbare, elektrisierende und mitreißende Rhythmen. Wuchtiger Sound, inspiriert von der Zeit als Hausband im Technoclub Harry Klein, gleichzeitig aufgeladen durch stetig neue Impulse. Ein Querschnitt des Schaffens, neubearbeitete Highlights und brodelnde neue Banger bilden jetzt das Jubiläumsalbum. Anspruchsvolle Musik, die dich bannt und nach vorne schiebt. Komm in die Sünde und hör sie dir an. Mehr Infos gibt es auf www.suendik.at.

Freitag, 25. Oktober | 19 Uhr
Die Sünde | Weiden

STEPHAN ROSNER

„DER ROSI-KAVALIER“



© Katharina Glaser

Freitag, 18. Oktober | 20 Uhr
Kaffeekollektiv | Neustadt/WN

Stephan „Rosi“ Rosner, bekannt vom Oberpfälzer Comedy-Trio Barbari Bavarii begeistert jetzt mit seinem ersten Soloprogramm. Dabei kombiniert er geschickt Alltägliches mit einem Hauch Satire und Kritik, verpackt in witzigen Liedern sowie humorvollen Geschichten. Dabei nimmt er nicht nur verschiedene Altersgruppen, wie im Song „Ü30“ auf die Schippe, sondern gerne auch mal sich selbst. Zum Beispiel dann, wenn er berichtet, wie er Unangenehmes aufschiebt, oder darüber singt, dass er sein Kind „verschlampert“ hat. Mehr Infos gibt es auf www.kaffeekollektiv.net.

LUISE KINSEHER

„WÄNDESTREICHEN. SEGELSETZEN.“

Die Möbel sind raus. Die Kinseher sitzt in ihrer leeren Wohnung: Sie könnte ungehindert auf Socken den Gang hinterrutschen, endlich ausladend zu ABBA tanzen oder ein Bobby-Car-Rennen veranstalten, wenn da nicht dieses riesige Loch im Boden wäre. Keiner kann es genau sagen: War das Loch schon immer da? Hätte man das Loch verhindern können? Ist das jetzt nur ein vorübergehendes Loch oder der Anfang vom Ende? Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 25. Oktober, 20 Uhr
Kettelerhaus, Tirschenreuth



© Martina Bogdahn

TRUE CRIME

TÖDLICHE LIEBE



Freitag, 25. Oktober | 20 Uhr
ACC | Amberg

„Tödliche Liebe“ ist eine True-Crime-Live-Show mit Moderatorin Jaqueline Belle und Strafverteidiger Dr. Alexander Stevens. Die Show beleuchtet faszinierende Kriminalfälle und bietet dir die Möglichkeit, direkt in die Ermittlungen einzutauchen und Fragen zu stellen. Mit einer Mischung aus Spannung, Unterhaltung und fundierten Einblicken wird dieser Abend garantiert ein unvergessliches Erlebnis für True-Crime-Enthusiasten und alle Neugierigen. Sei dabei, wenn Jaqueline Belle und Dr. Alexander Steven in die Abgründe der Menschheit eintauchen, um nach der Wahrheit zu suchen. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

PHILIPP WEBER

„POWER TO THE POPEL“

Philipp Webers aktuelles Programm ist eine aufregende Expedition durch die Fauna und Flora des Staatswesens. In Zeiten, wo Volksvertreter und Volksverdrehen gebetsmühlenartig die Krise der bürgerlichen Gesellschaft beschwören, übt der Kabarettist mit seinem Publikum die wertvollste demokratische Tugend: den Humor. Denn sind nicht Komik, Witz und Esprit die schillerndsten Waffen einer wehrhaften Demokratie? Karten gibt es beim NT-TicketService (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 26. Oktober | 20 Uhr
Mehrzweckhalle | Windischeschenbach

BENEFIZKONZERT

DES POLIZEIORCHESTERS BAYERN

Anlässlich des 80. Todestages des Grafen Friedrich Werner von der Schulenburg gedenken die Falkenberg-Freunde der Burg mit einem atemberaubenden Konzert des Polizeiorchesters Bayern einem besonderen Menschen, der als Diplomat und Menschenfreund wirkte. Im Kampf gegen die unmenschliche Diktatur verlor er im Zusammenhang mit dem Widerstand gegen Hitler, nach dem Attentat vom 20. Juli 1944, sein Leben. Das Polizeiorchester Bayern ist das professionelle sinfonische Blasorchester der Bayerischen Polizei. Es besteht aus 45 studierten Berufsmusikerinnen und Berufsmusikern aus 16 Nationen. Mehr Infos gibt es auf www.burg-falkenberg.bayern



Sonntag, 10. November | 17 Uhr
Pfarrkirche St. Pankratius | Falkenberg

- **Veranstaltungssäle**
für Tagungen,
Hochzeiten,
private Feiern
- **Museum**
öffentliche Führungen an
Sonn- und Feiertagen
ganzjährig um 15.30 Uhr
- **Eheschließungen**
im Burgambiente
- **Hotel**
mit 8 Doppelzimmer

Anfragen:
info@burg-falkenberg.bayern
09637-9299450
www.burg-falkenberg.bayern

WOID WOIFE

DER MIT DEN WALDTIEREN SPRICHT



Freitag, 11. Oktober | 19 Uhr
Gemeindebücherei | Schwarzenfeld

Rothirsch und Luchs steht er Auge in Auge gegenüber, ein jagendes Hermelin fotografiert er aus drei Metern Entfernung, mit Giftschlangen geht er auf Tuchfühlung und Rehe grasen friedvoll neben ihm. Der Woid Woife zeigt den Wald und seine Bewohner aus Blickwinkeln, die einfachen Spaziergängern verborgen bleiben. In einer beeindruckenden Multimediapräsentation schildert er seine Erfahrungen mit den wilden Tieren, zeigt atemberaubend schöne Aufnahmen, lehrt die Regeln und Geheimnisse des Waldes. Karten gibt es bei der Bücherei Schwarzenfeld (Tel. 09435 / 309-243).

KELLER STEFF

„DES SCHAU MA UNS OH“

Damit nix passiert, braucht's an Bulldogfahrer ... So war das beim Keller Steff. Der Tausendsassa ist mittlerweile als Solo-Künstler sowie mit seiner Keller Steff Big-Band nicht mehr wegzudenken. Er ist Schmied, Bildhauer, Künstler, aber vor allem ist er Musiker. Mit seiner ganz eigenen Art aus Spontanität, Liedermacherei und immer mal wieder einer Einlage an Chaos, schafft er es, bei seinen Konzerten eine gewaltige Stimmung in jede Spielstätte zu zaubern. Mehr Infos gibt es auf www.facebook.com/SaluteWeiden.

Samstag, 26. Oktober | 19.30 Uhr
Salute | Weiden



Samstag, 12. Oktober | 19 Uhr,
und Sonntag, 13. Oktober | 13.30 Uhr
Sportplatz | Etzenricht

ETZENRICHTER KIRWA

MIT GRÖGÖTZ WEISSBIR

Im Oktober heißt es in Etzenricht: „Wer hod Kirwa? Mir ham Kirwa!“ Mit Musik, Tanz und guter Laune wird dort wieder einige Tage ausgelassen gefeiert. Einer der Highlights ist sicherlich der Samstag, wenn Grögötz Weißbir auf der Bühne steht und den Kirwagästen so richtig einheizt. Nicht umsonst nennt sich die Oberpfälzer Band ein „Rausch für die Ohren“. Am Sonntag geht's dann weiter mit der traditionellen Kirwaolympiade, außerdem wird – wie sich das so gehört für eine richtige Kirwa – der Kirwabaum ausgetanzt. Es spielt die Blaskapelle Etzenricht. Der Eintritt ist an allen Tagen frei, mehr Infos gibt's bei @etzenrichterkirwaleit auf Instagram.



LEO verlost 2 x 1 Ticket für ein Tagesevent (Schneetreiben oder Pistenpower). Ruf an unter **01378-80 32 26*** und nenne das Stichwort **SNOW** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 30.10.2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Datenschutz unter: www.onetz.de/teilnahmebedingungen. Bitte beachte ebenfalls unseren Gewinnspielhinweis auf Seite 4.

GENERATION SNOW SAALBACH JUGEND WINTER CAMP 2024/2025

Ihr habt noch keine Pläne für den Winter? Dann packt Skier und Boards ein, schnappt euch eure Freunde und fahrt mit uns nach Saalbach-Hinterglemm. Ohne Eltern, ohne Langeweile, dafür aber mit ganz viel Fun und Action. Verbringt gemeinsame Skitage mit coolen Leuten zwischen 14 und 18 Jahren und natürlich mit unseren jungen, ausgebildeten Ski- und Snowboardguides. Skituning und Rodeln sind nur einige Highlights dieser Reise.

Der Skipass von Saalbach-Hinterglemm gilt auch auf der Schmittenhöhe in Zell am See und am Kitzsteinhorn in Kaprun. Es erwarten euch 270 Pistenkilometer, 70 Lifte und ein atemberaubendes Panorama bei 100 Prozent Schneesicherheit. Fieberbrunn ist für sein weitläufiges Freeride-Gebiet bekannt. Natürlich gibt es außerdem gratis WLAN im Skigebiet. Untergebracht seid ihr im "Farmhouse" des Hinterbrandthofs beziehungsweise im Müllauerhof. Die Skibushaltestellen liegen in unmittelbarer Nähe zu den Häusern.

Lasst euch den Spaß nicht entgehen und erlebt eine unvergessliche Zeit. Alle weiteren Infos und Buchung unter www.generation-snow.de.

Dein Winter 2024/2025

Wochenendreisen ❄ Tagesfahrten ❄ Wochenreisen

schon ab
69,99€
inkl. Skipass

Highlights:

- stylische Mütze oder SOGGE
- 1 Paar hochwertige Skisocken
- inkl. Skipass
- uvm.

Tagesevents 2025

Galtür - Schneetreiben
am 11.01. + 18.01.2025 **ab 69,99 €**

St. Johann i.T. - PROTEST Pistenpower
am 15.02. + 22.02.2025 **ab 79,99 €**

Jugend Winter Camp

Termine:
26.12. - 02.01.2025
01.01. - 06.01.2025
02.01. - 06.01.2025
01.03. - 08.03.2025

ab 455€

in Saalbach-Hinterglemm
inklusive Ski- & Snowboardkurs

5% Rabatt -9sLE05

www.generation-snow.de

Veranstalter:
B.U.S. Schneesportschule & Eventtouristik GmbH
Grund 2 - 92237 Sulzbach-Rosenberg
09661 906 9999 - info@generation-snow.de



Tickets bequem
und einfach von **zu**
Hause aus kaufen!

ntticket.de TIPP

Fr., 4. Oktober 2024
Kubus-Bühne,
Ursensollen, 19 Uhr



© Kirwagemeinschaft Ursensollen

EINE VERRÜCKTE FAMILIE – PREMIERE



© Robert Ehlis

Sa., 5. Oktober 2024
O´Schnitt-Halle,
Wurz, 20 Uhr

DA BOBBE: BÄRIG

Sa., 5. Oktober 2024
VAZ Pfarrheim,
Burglengenfeld, 20 Uhr



© Florian Schmölter

TRIBUTE TO MONSTERS OF ROCK



© Schafferhof

So., 13. Oktober 2024
Schafferhof,
Windischeschenbach, 18 Uhr

TRIO AMERICAN SONGBOOK

Fr., 18. Oktober 2024
Kultur-Schloss Theuern,
Kümmersbruck, 20 Uhr



© Andreas Riedel

LIZZY AUMEIER UND DIE WEISSEN LILIEN



© Martina Bogdahn

Fr., 25. Oktober 2024
Kultur- und
Veranstaltungszentrum,
Tirschenreuth, 20 Uhr

LUISE KINSEHER – „WÄNDE STREICHEN, SEGEL SETZEN“



© OVIGO

MONTY PYTHON'S SPAMALOT

DAS ABGEFAHRENE MUSICAL

Die britische Komikergruppe Monty Python sorgte in den 70er-Jahren mit ihrer TV-Sendung „Monty Python's Flying Circus“ weltweit für ohrenbetäubendes Gelächter. Das preisgekrönte Musical „Spamalot“ setzt die Tradition des schrillen Humors made in UK fort. Produktionen in New York, Las Vegas und London machten das Musical zum Welterfolg. Klar, dass es jetzt eine Fortsetzung des Wahnsinns auch in der Oberpfalz gibt – in einer knalligen und aufwendigen OVIGO-Produktion mit großem Schauspiel-Ensemble, Live-Band, furchterregenden Hasen und schwarzen Rittern. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 12. Oktober | 20 Uhr,

Sonntag, 13. Oktober | 19 Uhr,

Freitag 18. Oktober, Samstag, 19. Oktober, Freitag,

25. Oktober und Samstag, 26. Oktober | 20 Uhr

Schwarzachtalhalle | Neunburg v. W.

! Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für die Vorstellung am Freitag, 25. Oktober. Ruf an unter **01378 - 80 32 28*** und nenne das Stichwort **SPAMALOT** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 20.10.2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Datenschutz unter: www.onetz.de/teilnahmebedingungen. Bitte beachte ebenfalls unseren Gewinnspielhinweis auf Seite 4.



DANCE YOUR STYLE CONTEST

COOLE MOVES UND KRASSE BEATS

Rund 500 Tänzer und Tänzerinnen auf der Bühne – der größte Amateur-Tanzwettbewerb der Region steigt wieder. Seit über 15 Jahren veranstaltet der Stadtjugendring Weiden in Zusammenarbeit mit örtlichen Tanzstudios den Dance Your Style Contest. Für Solos, Duos und Gruppen in den Kategorien Minis, Kids, Juniors, Adults und Ü30. Als Zuschauer erwartet dich ein buntes Rahmenprogramm, spektakuläre Auftritte von Tanzgruppen aus ganz Bayern sowie eine fachkundige Jury mit unter anderem Anita Eichhorn. Durch das Programm führt „Rampensau“ Franziska Glaser. Mehr Infos gibt es auf www.juz.de.

Sonntag, 6. Oktober | 11 Uhr
Max-Reger-Halle | Weiden

Edelherb verbindet

Die letzten Monate hat Kulmbacher dazu aufgerufen, Edelherb-Genussmomente von unterwegs festzuhalten und online hochzuladen. Es ist beeindruckend, dass das Pils aus der heimlichen Hauptstadt des Bieres überall mitgenommen wird. Ein Blick auf die Bildergalerie verrät: Für viele Teilnehmende wird ein Genussmoment erst mit einem Edelherb perfekt!

Mit der zweiten Phase der „Edelherb verbindet“-Promotion wird es noch einmal richtig spannend. Denn nun heißt es abstimmen! Welche zehn Fotos sind die schönsten und sollen mit Reisegutscheinen von „Ab-in-den-Urlaub“ gekürt werden? Aufgepasst, das Voten selbst kann sich richtig lohnen. Unter allen Stimmabgaben werden 20 Kulmbacher Bierpong-Tische und 50

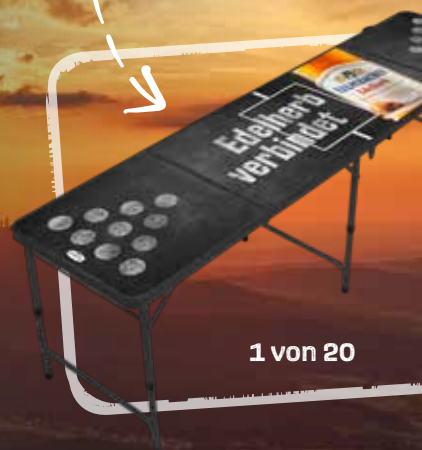
Bierpräsente verlost. Mit jeder Stimmabgabe wandert man in den Lostopf. Wer sich öfter am Voting beteiligt, erhöht somit seine Gewinnchancen.

Die wichtigsten Infos zum Voting hier zusammengefasst:

- Die Stimmabgabe ist vom 4. – 31. Oktober 2024 möglich.
- Pro E-Mail-Adresse kann täglich einmal für ein Motiv abgestimmt werden.
- Auch Personen, die selbst ein Foto hochgeladen haben, dürfen abstimmen.
- Über Suchfelder wie Stadt, Name der Person, die das Bild hochgeladen hat oder auch nach dem Land, in dem das Foto aufgenommen wurde, kann man nach Bildern stöbern.

Anzeige

**Jetzt
voten
und
gewinnen.**



1 von 20

Weitere Infos zur Aktion gibt es unter www.kulmbacher.de

FLOHMARKT

EIN TRAUM FÜR SCHNÄPPCHENJÄGER



Auf den Flohmärkten der Region findest du alles, was sich bisher auf Dachböden und in Kellern versteckt hat. Du kannst wieder echte Raritäten und Sammlerstücke ergattern. Mitmachen kann – auch als Verkäufer – übrigens jeder. Mehr Infos gibt's auf www.edenhofner.com und www.swenne.de.

Samstag, 5. Oktober, Samstag, 19. Oktober,
Samstag, 26. Oktober | 8 bis 12 Uhr
Samstag, 12. Oktober | 14 bis 18 Uhr
Alter Festplatz | Weiden

Samstag, 5. Oktober | 7 Uhr
Samstag, 26. Oktober | 8 Uhr
Neuer Festplatz | Weiden

Samstag, 5. Oktober, Samstag, 26. Oktober | 14 bis 18 Uhr
Studentenparkplatz OTH | Amberg

Samstag, 12. Oktober | 7 Uhr
Festplatz | Schwandorf

Samstag, 19. Oktober | 7 bis 14 Uhr
Dultplatz | Amberg

Sonntag, 20. Oktober | 10 Uhr
Parkplatz bei Schwarzachtalhalle | Neunburg v. W.

Sonntag, 27. Oktober | 7 Uhr
Festplatz | Vohenstrauß

LICK YOUR CHICK

DIE ULTIMATIVE PARTY DES JAHRES

Hast du Lust, mal wieder so richtig abzufeiern? Dann mach dich bereit für die ultimative Party des Jahres. Es gibt die besten Beats, coole Leute und als Highlight: Eierlikör für alle – und das gratis. Schnapp dir also deine Freunde und feiere bis in die frühen Morgenstunden. Man sieht sich auf der Tanzfläche. Oder an der Bar. Eins ist sicher: Es wird ein Abend, den du nicht vergisst.

19

Samstag, 19. Oktober | 22 Uhr
Puzzles | Schwandorf



MOJO THUNDER

SOUTHERN ROCK AUS DEN USA

Mojo Thunder sind eine Rockband aus Lexington, Kentucky, deren Stammbaum seine Früchte auf den Ästen von Kings Of Leon und den Black Crowes trägt – tief verwurzelt in einem Respekt für Lynyrd Skynyrd und Led Zeppelin. Sie mischen energiegeladenen Rock mit südlicher Harmonie für einen einnehmenden Sound, der gerne mal als „Southern-Alternative“ bezeichnet wird. Tickets gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Sonntag, 13. Oktober | 19 Uhr
VAZ Pfarrheim | Burglengenfeld



Wir lassen Sie nicht allein.

**Haus- und Grundbesitzerverein
Weiden und Umgebung e.V.**

www.haus-grundbesitzerverein-weiden.de

Telefon: 0961 - 633666

GASTROGUIDE

Die besten Adressen für Weiden, Amberg, Schwandorf und Umgebung

Café und Bars

Der Kaffeeladen + Kaffeerösterei

Poststraße 13, Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661/7975
www.der-kaffee-laden.de
Barista Seminare

Café Center

Postgasse 1, Weiden
Telefon 0961/43555
www.cafe-center.de

■ **Das Hemingway**

Regensburger Str. 55, Weiden
Telefon 0961/7172
www.musikcafe-hemingway.de
Bowling: Telefon 0961/5060
www.hemingway-bowling-lounge.de

Liebblingsplatz, Café-Küche-Bar

Marktplatz 9, 92224 Amberg
Telefon 09621/8998099
info@liebblingsplatz-amberg.de
www.amberg-liebblingsplatz.de
Facebook & Instagram
Montag bis Samstag ab 9 Uhr
Feiertage ab 14 Uhr
Frühstück 9 – 12 Uhr
Sonntags geschlossen

Parapluie, Café – Bar – Billard

Regensburger Str. 12, Amberg
Telefon 09621/83322
www.parapluie-amberg.de
info@parapluie-amberg.de
www.facebook.com/parapluieamberg

■ Abholservice



■ Lieferservice



Hotels

Altstadt Hotel BräuWirt

Türlgasse 10 – 14, Weiden
Telefon 0961/3881800
www.altstadthotel-braeuwirt.de

■ **Hotel-Landgasthof Burkhard**

Marktplatz 10, Wernberg-Köblitz
Telefon 09604/92180
www.hotel-burkhard.de

■ **Stadtkrug Hotel Restaurant**

Wolframstraße 5, Weiden
Telefon 0961/38890
www.hotel-stadtkrug.de

Pizzeria

■ **Da Salvo**

Moosbürger Straße 8, Weiden
Telefon 0961/47268041
www.dasalvo-weiden.de
Montag und Dienstag Ruhetag

Regionale Küche

Bootshaus Amberg

Hotel – Gastronomie – Event
Schiffbrückgasse 11, Amberg
Telefon 09621/7908020
servus@bootshaus-amberg.de
www.bootshaus-amberg.de

BräuWirt

Unterer Markt 9, Weiden
Telefon 0961/481330
www.braeuwirt.de

■ **d'Wirtschaft**

Jahnstraße 4, Altenstadt/WN
Telefon 09602/4511
www.dwirtschaft.de

■ **Landgasthof Dotzler**

Hauptstraße 16, Freudenberg
Telefon 09627/260
www.landgasthof-dotzler.de
Mittwoch & Donnerstag Ruhetag

■ **Landhotel Aschenbrenner**

Schmiedgasse 5, Paulsdorf
Telefon 09621/782830
www.landhotel-aschenbrenner.de
Donnerstag & Freitag Ruhetag
Infos auch auf Facebook

■ **Ratskeller Restaurant & Partyservice**

Unterer Markt 10, Weiden
Telefon 0961/42166
info@ratskeller-weiden.de

Restaurant Rußwurmhaus

Eichenforstgässchen 14, Amberg
Telefon 09621/21316
www.russwurmhaus-amberg.de
Montag & Dienstag Ruhetag

■ **Schloderer Bräu**

Rathausstraße 4, Amberg
Telefon 09621/420707
www.schlodererbraeu.de
Durchgehend warme Küche
Mittwoch Ruhetag

Gasthof-Hotel-Metzgerei

„Zum Alten Fritz“ Haunritz
Hauptstraße 41, Weigendorf
Telefon 09154/4700
www.alter-fritz-haunritz.de
Facebook & Instagram
@gasthofzumaltenfritz

■ **Zum Kummert Bräu**

Raigeringer Str. 11, Amberg
Telefon 09621/15259
www.zumkummertbraeu.de
Montag und Dienstag Ruhetag



**Billi-Fee,
Aussteigerin**

„Ein perfektes Wochenende kann man nicht planen, es muss einfach fließen. Frei nach dem Motto: Go with the flow.“



Wie schaut dein perfektes Wochenende aus?



**Sanja Bittlinger,
Zahnmedizinische Angestellte**

„Meine letzten Wochenenden waren perfekt. Mit Sonne und 30 Grad, guter Stimmung und netten Leuten. Da fühlt es sich auch daheim an wie Urlaub.“



Luna, Wasserhündin

„Ein perfektes Wochenende ist es, wenn mich meine Familie ins Wohnmobil packt und mit mir an einen See fährt. Dort darf ich dann den ganzen Tag im Wasser planschen, dazwischen gibt es Hunde-Eis und Kauknochen.“

**Susanne Lettner, Leiterin Marketing
und Kommunikation**

„Für mich beginnt es mit einem Brunch am Samstagmorgen. Gefolgt von einer Outdoor-Aktivität in unserer Region – Alpaka-Wanderung, Seenlandschaft, quer durch Felsenlabyrinth und Wälder – oder einem schönen Städte-Trip. So lässt es sich entspannen.“



Peter Unger, Privatier

„Ich stehe auf, mache einen Spaziergang um den Murner See und trinke dann meinen ersten Kaffee am Strand. Später genieße ich dort die Sonne und treffe viele nette Menschen. Und am nächsten Tag einfach alles von vorn.“



MAKING-OF

EMILIO
BRUNER

Alter: 29

Wohnort: Weiden

Beruf: Friseur

Leidenschaft: Lifestyle, Mode, Arbeit

Lieblingsmusik:

Me Enamorado – Jay Wheeler, DJ Nelson

Hier trifft ihr mich:

In der Arbeit, beim Kaffeetrinken

MARKTPLATZ 10
IN AMBERG

19.10.2024

DIE GROSSE ERÖFFNUNG

ENERGIE KOMPETENZ ZENTRUM



**STADTWERKE
AMBERG**

und das Leben ist schön.



MEHR DAZU:

