

LEO

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

| kostenlos
04 | 2025



Like us on
Socials.

| Vielseitig
Musikproduzent
Jimmiturnerbeats

| Ausdrucksstark
Miss Germany
Finalistin Anja

Triff deine Stadt:
PARTY.PICS

ab Seite 6

Hoffnungsvoll

Hilfe im Ursula-Barrois-Haus





AB IN DIE SONNE

UND REIN INS VERGNÜGEN

Mauritius, Seychellen & Madagaskar

14 Tage | AIDAstella | ab/bis Port Louis
z. B. ab 08.12.2025

Meerblickkabine
Premiumtarif*
inkl. Flug ab/bis Frankfurt

Unser Preis: **ab 3555 €***



BESTE BERATUNG IN IHREN DERTOUR REISEBÜROS

Amberg: Tel. 09621-12057
amberg1@dertour-reisebuero.de

Schwandorf: Tel. 09431-71510
schwandorf1@dertour-reisebuero.de

Weiden: Tel. 0961-5071
weiden1@dertour-reisebuero.de

* Preis pro Person bei 2er-Belegung inkl. An- und Abreisepaket basierend auf AIDA Premium Konditionen. Begrenztes Angebot, vorbehaltlich Zwischenverkauf, Preisänderung und Druckfehler. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen, Hinweise und Infos auf aida.de/agb.

Kanada & Indian Summer

12 Tage | AIDAdiva | ab/bis New York
z. B. ab 11.09.2026

Meerblickkabine
Premiumtarif inkl. Flug ab/bis Frankfurt

Unser Preis: **ab 3595 €***



SEE YOU!

Party.Pics
AB S. 6

© Martin Spornal



VON HERZEN:

Unterstützung für Wohnungslose

AB
S. 12



BIST DU EIN HERO?

Heuschnupfen ist eine Superkraft!

AB S. 26

PROBIERE DICH AUS!

LEO

bietet alles, was dich bewegt.

Unkompliziert, selbstbewusst und neugierig.

Unsere druckfrische April-Ausgabe ist vollgepackt mit spannenden Themen.

SCHAU GLEICH MAL REIN.



Tipps
AB S. 22



VERSICHERT?

Versichert!

Turn the BEAT UP!

AB S. 42

UUUUUUND ACTION:

Mehr als nur Joggen, Radeln und Schwimmen



S. 40

LOS

Frühling

Diese Looks brauchst du

S. 32



© ETERNA



Das Ursula-Barrois-Haus in der Schustermooslohe bietet derzeit 33 wohnungslosen Menschen ein sicheres und warmes Zuhause mit Herz.

12



Alle LEO-Inhalte
findest du auch hier:

LEO | Special



AMBERG 24

LEO Party.Pics

6

Engagiert: Wohnungslosenunterkunft in Weiden

12

LEO trifft ... „Female Leader“ Dr. Anja Konhäuser

18

LEO träumt: Jannik Wagner über sein Musikbusiness

42

LEO hautnah

48



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

GESAMTVERANTWORTUNG REDAKTION/DESIGN: Sabine Fuchs

REDAKTION: Sabine Fuchs (verantwortlich), Lea-Mareen Kuhnle, Johanna Nübler, Rebecca Zweigle, Isabell-Katrin Diehl, Evi Wagner

DESIGN: Sara Neidhardt, Isabell-Katrin Diehl, Barbara Schlicht, Ramona Hanisch, Franka Eichl, grafik@lies-leo.de

FOTOS: Sara Neidhardt, Johanna Nübler, Franka Eichl, Adobe Stock

DRUCK: Gebr. Geiselberger GmbH, Druck und Verlag, Altötting

Gültige Mediadaten: 01/2025. 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.

Wirtschaft

Informiert: Die wichtigsten Versicherungen 22

Gesundheit & Beauty

Vorbereitet: Allergie als Superkraft 26

Trends & Lifestyle

Aufgehübscht: Frische Outdoor-Highlights 28

Inspiziert: Die Must-haves im Frühling 32

Essen & Trinken

Faszinierend: Gewürze rund um die Welt 36

Freizeit & Sport

Sportlich: Outdoor-Action im Frühling 40

Kinoneustarts

Diese Film-Highlights erwarten dich 46

Horoskop

Das verraten dir die LEO-Sterne im April 52

Veranstaltungen

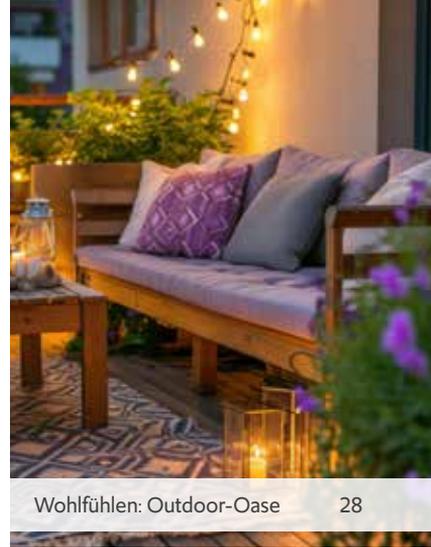
Die besten Events auf einen Blick 53

Gastroguide

Die leckersten Adressen in der Region 65

LEO fragt

Was ist dein größtes kleines Glück im Alltag? 66



Wohlfühlen: Outdoor-Oase 28



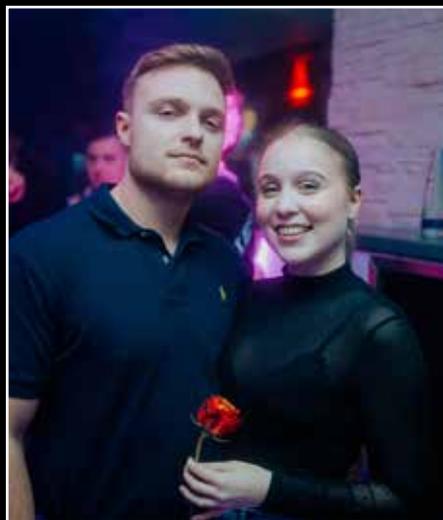
Frühlingshaft: Farbenfrohe Styles 32



Aromatisch: Buntes Gewürzregal 36

HASHTAG





MONKEY





HAPPY ROCK





WO HILFE VON HERZEN ZÄHLT



▼ Von Rebecca Zweigle

33 wohnungslose Menschen leben derzeit offiziell in Weiden – wahrscheinlich sind es noch deutlich mehr. Viele von ihnen haben Traumata und harte Schicksalsschläge erlitten. Um wieder in ein geregelteres Leben zurückzufinden, brauchen die Wohnungslosen Unterstützung. Ein Einblick in die Arbeit derer, die helfen und hinter die Kulissen des Ursula-Barrois-Hauses.

Es ist ein warmer Tag Anfang März in der Weidener Schustermooslohe. Die Sonne scheint. Die orangenen, weißen und grünen Fassaden der Gebäude bilden einen Kontrast zum blauen Himmel. Hinter den bunten Fassaden im Inneren der Häuser ist die Atmosphäre im Gegensatz zu draußen kühl und steril. In den Zimmern leben Menschen ohne eigenen Wohnraum, denn hier im Nordwesten Weidens befindet sich die Wohnungslosenunterkunft der Stadt.

Die Häuser sind einstöckig. Im Obergeschoss sind im einen Haus sieben, im anderen acht Wohnungen. Jeweils zwei Apartments teilen sich eine Treppe aus Stahl als Zugang. „Um die Begegnungen zu reduzieren“, erläutert der Dezernent für Familie und Soziales der Stadt Weiden, Wolfgang Hohlmeier. Gemeinsam mit André Pfeiffer vom Besonderen Sozialdienst der Stadt und Pavlo Yukhno sowie Iryna Swkhochova, den Vorort-Mitarbeitern der Wohnungslosen- und der Asylunterkünfte in Weiden, ist er an diesem Tag in der Schustermooslohe unterwegs. 44 Bewohner können hier unterkommen, im Moment leben 33 Menschen dort. Davon sind 29 Männer und vier Frauen. Gut die Hälfte sind noch unter 40 Jahre alt. Jedes Zimmer in der Unterkunft sieht gleich aus. Immer zwei Menschen leben gemeinsam in einem Raum.

Pfeiffer hält einen elektronischen Chip an die Tür von Zimmer Nummer 1. „Eine der besten Anschaffungen im Rahmen der neuen Unterkunft“, sagt er über den Chip und schmunzelt. Die Wohnungslosenunterkunft wurde erst vor gut einem Jahr eröffnet. Zuvor gab es an selber Stelle Baracken aus Holz aus den Dreißigerjahren, in denen die Bewohner hausten. „Kein Zustand“, finden Hohlmeier und Pfeiffer. Für die vorherigen Wohnungen gab es noch Schlüssel. „Die sind ständig verloren gegangen oder nicht mehr zurück gebracht worden und wir mussten sie neu machen lassen“, sagt Hohlmeier. Nun springt die Tür mit einem leisen Klicken auf.

EINE ZWECKGEMEINSCHAFT?

Im Inneren: Weiße Wände, zwei Betten, ein Tisch und ein Spind. Dazu ein Bad mit Waschbecken, Dusche, Klo und Spiegel sowie eine kleine Küchenzeile. Darin ein Herd, ein Kühlschrank und eine Spüle. Alle Armaturen sind aus Edelstahl. Unter dem grauen Fußboden ist die Heizung verbaut. „Wegen Vandalismus“, wie Hohlmeier erklärt. Anders verbaute Heizungen würden abgetreten oder sonst wie kaputtgemacht. „Die Menschen leben nun mal in einer Zweckgemeinschaft. Dort treffen Leute aufeinander, die sich völlig fremd sind.“

Da käme es schon mal zu Wutausbrüchen oder Gewalt. Aber André Pfeiffer weiß auch: „Es sind schon Freundschaften entstanden. Die Bewohner helfen sich dann zum Beispiel beim Kochen. Das ist schon auch schön, das mit anzusehen.“

Zwischen den Zimmern haben Iryna und Pavlo ihr Büro. Ein grünes Lämpchen über der Tür signalisiert, wenn die beiden da und für die Bewohner ansprechbar sind. Sie sind jeden Tag in der Unterkunft. Allerdings immer nur vereinzelt, da sie auch in den Asylunterkünften in der Stadt präsent sind. „Die Bewohner können uns alles fragen. Wir helfen, wenn Kleinigkeiten kaputt gehen oder wenn jemand dringend etwas zu Essen braucht“, erklären die beiden. Die Wohnungslosen sind für alles selbst verantwortlich: Essen besorgen, putzen, waschen. Von 8.30 bis 19 Uhr ist dafür der Waschraum geöffnet. Dort stehen zwei Waschmaschinen und zwei Trockner. Die beiden Maschinen sind gut befüllt und rödeln mit einem leisen Brummen vor sich hin. Vor und nach der Öffnungszeit geht nichts. Die klaren Regeln haben laut Wolfgang Hohlmeier einen Sinn: „Sie sollen den Bewohnern wieder ein Gefühl von einem geregelten Leben geben.“ Pfeiffer ergänzt: „Es geht darum, dass die Menschen wieder lernen, zu wohnen.“

INDIVIDUELLE BERATUNG

Wenn jemand in der Unterkunft erkrankt, gibt es zwei Quarantänezimmer, um die ansteckende Person von ihrem Zimmernachbarn separieren zu können. Seit Eröffnung der Unterkunft waren sie nur einmal belegt. Anders sieht es bei den Polizeizimmern aus. Die sind regelmäßiger in Benutzung. In die Räume bringt die Polizei Menschen, die sie beispielsweise hilflos auf der Straße auffindet oder die sie am Bahnhof ohne gültige Meldeadresse aufgreift.

Schräg unter den beiden Polizeizimmern ist der Gemeinschaftsraum. In der Mitte stehen mehrere zu einer Tafel zusammengeschobene Tische. Eine Küche mit Herd, Ofen und Spüle ist an der Rückwand des Raumes eingebaut. Sie ist nicht aus Edelstahl, sondern aus Holz. Hier führen drei Sozialpädagogen der Stadt jeden Montag und Donnerstag Gespräche mit Bewohnern der Unterkunft. „Die sind ganz individuell“, erklärt Pfeiffer. Mal gehe es um die Wohnungssuche, dann um die Suche nach einem

die Bewohner kennen und schauen, wie sie helfen können. Dann kann die Unterbringung monatlich verlängert werden. Die meisten Menschen leben weniger als ein halbes Jahr in der Unterkunft. Der längste Bewohner lebt seit zehn Jahren dort. Eine Ausnahme. Während die Männer und Frauen in der Unterkunft wohnen, wird deren Anschrift ihre Meldeadresse. Das ist wichtig, denn nur mit einer gültigen Adresse können sie zum Beispiel Bürgergeld beantragen oder sich auf eine Wohnung bewerben.

„Jeder ist
unserer
Hilfe
würdig.“

Anna-Katharina Barrois

GEMEINSCHAFTSNACHMITTAG

Wenn nicht die städtischen Sozialpädagogen im Gemeinschaftsraum beraten, ist am Dienstag der Verein „Die Initiative“ zu Gast. Er arbeitet seit über 40 Jahren eng mit der Stadt zusammen und bietet einen Treff für die Bewohner – mit Kaffee und guten Gesprächen. Caroline Schneider, Sozialpädagogin und Suchttherapeutin, von der „Initiative“ erzählt schmunzelnd: „Alleine der Kaffee ist für 90 Prozent der Bewohner schon ein Zugewinn.“ Meist würde an einem Nachmittag ein Thema besprochen. Zum Beispiel: „Wie finde ich mich eigentlich im Hilfesystem der Stadt zurecht?“

Wenn einzelne Bewohner dann Gesprächsbedarf signalisieren, können sie zur offenen Sprechstunde am Donnerstag ins Stadtteilzentrum „Neue Mitte“ kommen. Diese steht allen Bürgern der Stadt Weiden offen. Ein Termin ist nicht nötig. „Es ist ganz individuell, welche sozialtherapeutische Arbeit nötig ist“, erzählt Schneider. Mal sucht sie einen Therapieplatz, mal klärt sie zur sicheren Nutzung von Suchtmitteln auf und mal unterstützt sie bei der Wohnungssuche. Leicht ist das nicht immer. „Wenn man dann immer wieder beleidigt wird, merkt man schon, dass der Ton ein anderer ist.“ Doch Schneider wisse, dass solche Aussagen nur aus der Verzweiflung der Menschen kommen und





zum Ziel haben, Kontakt zu suchen – auch wenn das paradox scheint. Viele Bewohner der Unterkunft haben mit mehreren Problemen gleichzeitig zu kämpfen: Schulden, Sucht, psychische Erkrankungen. Einige sind aus der JVA entlassene Häftlinge, andere sind wegen Räumungsklagen oder Kündigung aufgrund von Eigenbedarf in der Unterkunft gestrandet. Viele, die einmal da waren, kommen wieder.

HILFE FÜR ALLE

„Jeder ist unserer Hilfe würdig“, erklärt Anna-Katharina Barrois. Sie ist die Vorsitzende der „Initiative“ – der „Inni“, wie sie und ihre Kollegin Schneider den Verein liebevoll nennen. Ihre Mutter, Ursula Barrois, gründete den Verein vor über 45 Jahren und setzte sich zu Lebzeiten für die Belange von Wohnungslosen ein. Deshalb ist die neue Unterkunft der Stadt Weiden auch nach ihr benannt: Ursula-Barrois-Haus. Lange wollte Barrois gar nicht in die Fußstapfen ihrer Mutter treten. „Aber mein Herz ist offen für die Arbeit mit Wohnungslosen.“ Die Unterkunft in Weiden und die Gesprächsmöglichkeiten für Wohnungslose seien unfassbar wichtig. „Sonst verlieren sie ihren Ort zum Leben“, betont die Vorsitzende. Auch deshalb ist es ihr ein Anliegen, die Arbeit ihrer Mutter fortzuführen. Sowohl die Stadt als auch die „Inni“ arbeiten eng mit der Suchtberatung der Caritas und der Schuldnerberatung zusammen und haben auch sonst ein enges Netzwerk für Therapieangebote und einen Draht zum Sozialdienst der JVA.

Die Arbeit scheint zu fruchten. Seit 2022 ist die Wohnungslosigkeit etwas zurückgegangen. Allerdings betont Schneider, dass von einer deutlich höheren „verdeckten Wohnungslosigkeit“ auszugehen ist. Also von Menschen, die wohnungslos sind, sich aber gar nicht als solche melden. Insbesondere

Frauen würden häufig lieber bei zwielichtigen Freunden oder Bekannten unterkommen, anstatt sich wohnungslos zu melden. Denn die Konsequenz ist häufig, dass die Frauen ihre Kinder an das Jugendamt abgeben müssen, bevor sie die Wohnungslosenunterkunft beziehen. Für viele keine Option. „Ob das die bessere Lösung ist, ist fragwürdig“, wirft die Sozialpädagogin ein.

WEGBEREITER SEIN

Für viele ist es auch keine Option, überhaupt Hilfe anzunehmen – wenn dann nur widerwillig. Schneider erklärt das so: „Oft gab es da in der Vergangenheit negative Erfahrungen mit Helferpersonen, zum Beispiel bei der Therapie.“ Das macht die professionelle Unterstützung der „Initiative“ schwer. Man müsse sich bewusst machen, dass man nicht verantwortlich für die Klienten sei, sondern nur ein Wegbereiter, meint die Sozialpädagogin. „Es ist Hilfe zur Selbsthilfe, was wir hier machen.“ An manchen Donnerstagen kommt nur eine Person zu ihr in die offene Sprechstunde, an anderen sechs oder sieben. „Ich nehme mir für jeden die Zeit, die es braucht“, bekräftigt Schneider das Motto des Angebots. Auf einem Flyer der „Initiative“ ist es untertitelt mit den Worten: „reinkommen, drankommen, ankommen.“

Auch beim Treff der „Inni“ am Dienstag im Ursula-Barrois-Haus variiert die Teilnehmerzahl stark. Mal sind zwei Personen da, mal ist „volle Bude“. Manchmal sind die Mitglieder der „Initiative“ da auch als Streitschlichter gefragt. „Die Stimmung in der Unterkunft kann schon schwierig sein.“ Konflikte seien immer wieder Thema – auch Gewalt und Übergriffe.

Damit der Verein den Menschen noch besser helfen kann, würde er seine Arbeit gerne ausweiten. Barrois und Schneider wünschen sich, Klienten

beispielsweise zu Arztterminen begleiten zu können oder bei einer Wohnungsbesichtigung dabei zu sein. Schneider meint: „Da geht es darum, ihnen beispielsweise beizubringen, ein sauberes, weißes T-Shirt zur Besichtigung anzuziehen.“ Viele Wohnungslose hätten das Gefühl dafür verloren, was „normal“ ist und was nicht. Gerade auch soziale Kontakte seien für viele herausfordernd. Da möchte die „Inni“ ihren Klienten mehr unter die Arme greifen können.

PRÄVENTION ALS ZWEITE SÄULE

Zur Zeit arbeiten sechs Menschen hauptamtlich für den Verein. „Es ist schwer, gutes Personal zu finden“, berichtet die Vorsitzende Anna-Katharina Barrois. Es brauche viel Erfahrung und Herzblut für die Wohnungslosenhilfe. Daran scheint es bei den bisherigen „Inni“-Mitgliedern auf jeden Fall nicht zu mangeln, denn die Arbeit zahlt sich aus. Aus dem Schaffen des Vereins ist nämlich auch Präventionsarbeit entstanden, um Wohnungslosigkeit zu vermeiden. Gerade bei Familien versuche der Verein zu verhindern, dass diese in die Wohnungslosigkeit rutschen. Wenn gegen eine Familie beispielsweise eine Räumungsklage vorliegt, nimmt die

„Initiative“ zu ihr Kontakt auf. Dann versucht der Verein mit dem Vermieter zu verhandeln. Wenn es doch zu einer Räumung kommt, sind Mitarbeiter des Vereins vor Ort und helfen den Betroffenen. Vor allem mentale Unterstützung sei wichtig. „Das ist ein traumatisches Ereignis, wenn man plötzlich sein Dach über dem Kopf verliert“, weiß Barrois.

Zur Prävention gehört auch, dass die „Inni“ mit Klienten, die nach einer Wohnungslosigkeit wieder ein eigenes Heim gefunden haben, in Kontakt bleibt und prüft, ob sie regelmäßig ihre Miete zahlen, oder, ob sie ihre Wohnung sauber halten. Alles, damit die Menschen nie wieder ihr zu Hause verlieren müssen. Dann brauchen sie auch kein Zimmer in der Schustermooslohe mehr. Das für Familien trägt übrigens die Nummer 6. Es ist größer als die anderen, vier Betten stehen darin. Sonst sieht alles gleich aus – schlicht. Bisher war der Raum noch nie belegt. „Er könnte, wenn er müsste“, sagt André Pfeiffer vom Besonderen Sozialdienst. Gemeinsam mit Wolfgang Hohlmeier und den beiden Vorort-Mitarbeitern tritt er wieder ins Freie vor das Ursula-Barrois-Haus. Es ist noch wärmer geworden. Drinnen bleibt es schlicht und kühl. Aber dort und bei der „Initiative“ gibt es Hilfe – und die kommt von Herzen.

HILFSANGEBOTE FÜR WOHNUNGSLOSE IN DER STADT WEIDEN

WOHNUNGSLOSENHILFE DER STADT WEIDEN

Am Stockerhutpark 1

Telefon: 0961 / 815161; 0961 / 815162; 0961 / 815165

E-Mail: wohnungslosenhilfe@weiden.de

„DIE INITIATIVE“

Domprediger-Dr.-Maier-Straße 16

Telefon: 0961 / 28180, 0160 / 9115378

E-Mail: info@dieinitiative.org

EMPOWERING WOMAN

Sie ist Gründerin, Unternehmerin, Mutter und „Female Leader“. Bei der Miss Germany Wahl 2025 war die gebürtige Wackersdorferin Finalistin. Mit ihrem Einsatz für Diversität und Chancengleichheit will die 40-jährige Dr. Anja Konhäuser nicht nur die Geschäftswelt verändern, sondern auch junge Frauen motivieren, ihre eigenen Ziele zu verfolgen und echte Veränderungen zu bewirken.

▼ Von Johanna Nübler

DU WARST FINALISTIN BEI MISS GERMANY. WIE IST ES ZU DEINER TEILNAHME GEKOMMEN?

Der Claim von Miss Germany lautete „Empowering Women“ – das hat mich angesprochen und ich wollte mehr herausfinden. Als Mitbegründerin eines Unternehmens für Digitalberatung, das mit 300 Mitarbeitenden aus über 35 Nationen und einen Frauenanteil von 50 Prozent ein besonders diverses Team für die Tech-, Daten- und KI-Branche darstellt, liegt mir Female Empowerment und Chancengleichheit besonders am Herzen.

DIE WAHLEN SIND IN KATEGORIEN UNTERTEILT. WAS WAR DEIN THEMA UND WAS STECKT DAHINTER?

Ich habe mich ursprünglich als Gründerin (Female Founder) beworben, wurde aber später in die Kategorie Leader umverteilt – in dieser Kategorie stand ich also auch im Finale. Die verschiedenen Segmente sollen Frauen in unterschiedlichen Bereichen sichtbar machen: Female Founder für Gründerinnen, Female Mover für Frauen in männerdominierten Berufszweigen und Female Leader für Führungskräfte.

Früher ging es um Aussehen und Auftreten, heute um Themen, für die Frauen stehen.

WIE LÄUFT SO EINE WAHL AB?

Die Wahl begann mit meiner Online-Bewerbung Anfang Juli 2024. Ende Juli erhielt ich die Nachricht, dass ich unter den TOP 90 bin – das bedeutete eine persönliche Vorstellung in Köln, inklusive eines 60-Sekunden-Pitches zu meiner Person und Mission. Mitte August kam die nächste Runde: Ich gehörte zu den TOP 45 und wurde zu einem zweitägigen Event nach Berlin eingeladen. Dort gab es Content-Sessions mit Speakern, sowie erneut einen 60-Sekunden-Pitch. Im Oktober erfuhr ich, dass ich unter den TOP 18 bin und damit eine Woche in Kroatien mit dem Miss Germany Team und den anderen Kandidatinnen verbringen werde. Dort standen Speaker-Trainings, Fotoshootings und Content-Sessions auf dem Programm. Zusätzlich mussten wir diesmal einen Drei-Minuten-Pitch halten. Mitte November wurden die TOP 9 informiert, dass sie im großen Finale im Februar 2025 stehen. Die Finalshow fand im Europa-Park in Rust statt und dauerte zwei Stunden.

GIBT ES EIN PFLICHTPROGRAMM?

Es gab durchaus einige Aufgaben, die wir erledigen mussten – Content Video Produktionen mit genauen Briefings, Pitch Training, Präsenzveranstaltungen und Coachings.

WAS WAR DER PRÄGENDESTE MOMENT WÄHREND DER MISS GERMANY WAHL?

Der Zusammenhalt unter den Teilnehmerinnen ab der TOP 18 war beeindruckend – wir hatten eine tolle Zeit und haben uns zu jedem Zeitpunkt gegenseitig unterstützt und bestärkt. Das kam aus unserer Gruppendynamik und aufgrund der tollen Menschen, die dabei waren – das war wirklich bemerkenswert und hätte ich so nicht erwartet.

DU BIST IN DER TECH-BRANCHE. BIST DU DORT STARK MIT STEREOTYPEN KONFRONTIERT?

Ich setze mich jeden Tag dafür ein, Stereotypen aufzubrechen. In meiner Firma haben wir ein stark weiblich geprägtes und internationales Team – diese Vielfalt an Perspektiven macht uns besonders erfolgreich. Die hohe

LEO
TRIFFT



Foto: Stephan Glathe



Foto: Stephan Gläthe

„
Ich stehe für Female
Empowerment und
setze mich für
Chancengleichheit ein.“

Kunden- und Teamzufriedenheit zeigt, dass Diversität und eine gelebte offene Unternehmenskultur einen echten Mehrwert bringen. Es wird sehr geschätzt, mit einem diversen Team zu arbeiten, denn dadurch können digitale Transformationsprojekte noch besser und ganzheitlicher umgesetzt werden.

WELCHE BOTSCHAFT MÖCHTEST DU JUNGEN FRAUEN MIT DEINER TEILNAHME MITGEBEN?

Ich möchte jungen Frauen mitgeben, dass es sich immer lohnt, sich mit ihrer eigenen Marke (Personal Brand)

und dem eigenen Profil auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, was einen motiviert, welche Themen einem am Herzen liegen und welche Richtung man einschlagen möchte. Das kann sich im Laufe der Zeit natürlich ändern, dennoch ist es sehr wichtig, sich selbst zu fragen – wer bin ich, wo möchte ich hin und warum möchte ich das?

WAS IST DEINE MISSION?

Meine Mission hat zwei Facetten: Erstens, Deutschland in den Bereichen Digitalisierung und KI voranbringen.

Wir sind ein starker Wirtschaftsstandort, haben aber noch Nachholbedarf. Durch meine Arbeit unterstütze ich Unternehmen dabei, die Chancen der Digitalisierung und KI zu erkennen und zu nutzen. Zweitens möchte ich, dass Deutschland die Chancen erkennt, die in Vielfalt stecken. Unser diverses Team macht uns besonders erfolgreich. Ich bin überzeugt, dass viele Unternehmen von mehr Diversität – gerade im Management – enorm profitieren könnten.

WAS SIND DEINER MEINUNG NACH DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN FÜR FRAUEN IN DER TECH-BRANCHE HEUTE?

Die größte Herausforderung für Frauen in der Tech-Branche ist es, bereits junge Frauen und Schülerinnen frühzeitig für diese Welt zu begeistern. Die Tech-Branche ist die Zukunft – sie bietet enorme Entwicklungsmöglichkeiten und spannende Karrierechancen. Es gibt tolle Initiativen mit starker Reichweite auf Social Media, die weiblichen Jugendlichen die Tech Branche näherbringen wollen – diese Formate sind meiner Meinung nach sehr wichtig.

WIE SCHAFFST DU ES, ALS DREIFACHE MUTTER UND UNTERNEHMERIN ALLES UNTER EINEN HUT ZU BEKOMMEN?

Mein Mann und ich meistern jeden Tag den Spagat zwischen Karriere und Familie. Unsere Zwillinge sind sieben, unser jüngster Sohn ist eins, und da wir beide in Vollzeit arbeiten, braucht es eine durchdachte Organisation mit Plan-B-Optionen, falls mal etwas anders läuft als geplant. Wir kriegen das tatsächlich sehr gut hin. Unterstützung erhalten wir von unseren Familien und ein paar Stunden auch von einer Nanny, damit die Kinder zum Sport kommen. Am Ende ist es eine gut geplante Matrixorganisation, die wir recht gut aufgebaut und perfektioniert haben. Wir machen

immer einen Wochen-, Monats- und Quartalsplan – so kann man Ausflüge, Arzttermine und kurzfristige Events gut unterbringen.

LASSEN SICH FAMILIE UND UNTERNEHMEN ÜBERHAUPT STRIKT TRENNEN?

Kaum – die Firma ist tatsächlich wie ein viertes Kind – wenn man gründet, dann übernimmt man volle Verantwortung für sein Team und das kann man nicht plötzlich abstellen. Ich profitiere von der Verschmelzung beider Welten: Ich kann flexibel von zuhause aus arbeiten oder meine Kids mit in die Firma nehmen. Diese Vorteile mache ich mir komplett zunutze.

WAS SIND DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE?

Ich konzentriere mich auf meine Mission. Ich habe mir immer vorgenommen ehrlich und fleißig zu sein – damit bin ich sehr weit gekommen. Gerade Ehrlichkeit ist im Business heutzutage wichtiger denn je und dieses Credo werde ich weiterverfolgen.

Jede Frau sollte, wenn sie Karriere und Kinder unter einen Hut bekommen möchte, auch in der Lage sein, dies zu tun.



Unsere Firma wächst stark und wir haben viele Expansionsmöglichkeiten, denen wir uns in den nächsten Jahren widmen wollen. Die Themen Digitalisierung, KI und Vielfalt werden uns in Zukunft begleiten. Daher werde ich mich darauf konzentrieren, das Unternehmen weiter fit zu machen und gleichzeitig persönlich mit den rasanten Entwicklungen im Bereich KI Schritt zu halten.

WAS WÄRE DEINE „WUNSCHLISTE“ FÜR DIE WELT DER FRAUEN IN DEN NÄCHSTEN ZEHN JAHREN?

Chancengleichheit ohne, dass man darüber reden muss. Wenn meine Tochter groß ist, soll sie nicht auf der Bühne stehen müssen, um für Chancengleichheit zu kämpfen – es soll bis dahin ganz normal sein. Ich wurde weder als Unternehmerin noch als Mutter geboren – ich habe mich in alle Rollen hineinentwickelt. Role Models sind unglaublich wichtig, sie bieten Frauen Hoffnung und Inspiration. Deshalb hoffe ich, dass noch viel mehr Geschichten von Frauen sichtbar werden, die die jüngere Generation inspirieren. Jede Frau sollte, wenn sie Karriere und Kinder unter einen Hut bekommen möchte, auch in der Lage sein, dies zu tun. In Deutschland gibt es immer noch nicht die richtigen Strukturen, um das problemlos zu ermöglichen – hier gibt es noch viel zu tun.

Als Female Leader hat Anja ihren Weg gefunden, Karriere und Familie erfolgreich zu vereinen.



Foto: Christoph Rapp

VERSICHERUNGEN to go

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

Endlich volljährig. Endlich die erste eigene Wohnung. Endlich nicht mehr über die Eltern versichert? Mit neu gewonnener Freiheit kommt auch Verantwortung – vor allem finanzielle. Welche Versicherungen für dich wichtig sind und unbedingt abgeschlossen werden müssen, erfährst du von LEO.

Krankenversicherung - Pflicht für alle

Die Krankenversicherung ist in Deutschland gesetzlich vorgeschrieben, entweder als private Krankenversicherung (PKV) oder als gesetzliche Krankenversicherung (GKV).

• Gesetzliche Krankenversicherung (GKV)

Falls du unter 25 bist und noch studierst, kannst du über deine Eltern familienversichert bleiben. Wenn du arbeitest, zahlst du automatisch Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung, die vom Gehalt abgezogen werden.

• Private Krankenversicherung (PKV)

Lohnt sich vor allem für Selbstständige oder sehr gut verdienende Arbeitnehmer und bietet oft bessere Leistungen, aber auch höhere Kosten.

TIPP !

Falls du studierst und über 25 bist, kannst du dich freiwillig gesetzlich versichern (etwa 110 bis 120 Euro pro Monat).



2

Privathaftpflichtversicherung - unverzichtbar

Diese Versicherung gehört zu den wichtigsten überhaupt. Sie schützt dich vor finanziellen Forderungen, wenn du aus Versehen eine andere Person oder deren Eigentum schädigst. Ohne diese Versicherung kann ein Missgeschick schnell teuer werden.

- Bei einer Party bei Freunden stößt du versehentlich eine teure Vase um. Ohne Versicherung müsstest du den Schaden selbst zahlen.

- Du verlierst deinen Schlüsselbund und die Wohnungstür muss von einem Schlüsseldienst aufgebrochen werden.

- Du verursachst einen Zusammenstoß mit einem Radfahrer, der sich verletzt. Neben möglichen Reparaturkosten für sein Fahrrad kommen auch Schmerzensgeld oder Arztrechnungen hinzu.

Gute Nachrichten !

Viele junge Leute sind bis zum Ende der Ausbildung oder des Studiums noch über die Eltern mitversichert.

Hausratversicherung - schützt dein Eigentum

Deine Möbel, dein Laptop, dein Fernseher – all das hat einen Wert. Die Hausratversicherung greift bei Schäden durch Feuer, Leitungswasser, Einbruchdiebstahl oder Sturm. Diese Versicherung ist besonders wichtig, wenn du wertvolle Möbel, Technik oder andere teure Gegenstände besitzt. Die Versicherung greift beispielsweise hier:

- Dein Laptop, Smartphone und deine teure Kamera werden aus deiner Wohnung gestohlen.

- Ein Wasserrohrbruch setzt deine Wohnung unter Wasser und zerstört Teile deiner Einrichtung und technische Geräte.

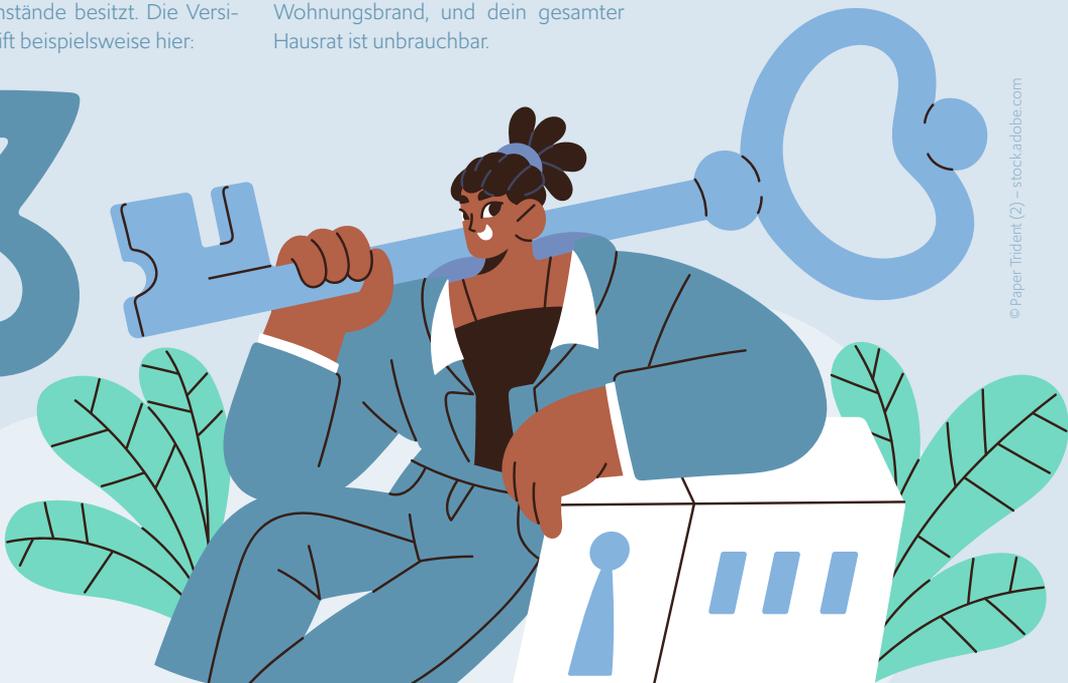
- Ein technischer Defekt führt zu einem Wohnungsbrand, und dein gesamter Hausrat ist unbrauchbar.



Wichtiger Tipp

Achte darauf, dass die Versicherungssumme deiner Hausratversicherung hoch genug ist, um dein gesamtes Eigentum zu ersetzen. Eine Unterversicherung kann dazu führen, dass du nicht den vollen Schaden ersetzt bekommst.

3



Berufsunfähigkeitsversicherung - früher dran denken

Viele denken nicht daran, dass sie irgendwann aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr arbeiten könnten. Doch genau das kann passieren – und ohne Einkommen stehst du plötzlich ohne finanzielle Absicherung da.

- Falls du durch Krankheit oder Unfall dauerhaft nicht mehr arbeiten kannst, sichert dir die BU eine monatliche Rente.
- Gerade in jungen Jahren sind die Beiträge günstiger, weil du meist gesund bist. Wer erst später eine BU abschließt, zahlt oft mehr oder bekommt sie nur mit Einschränkungen.
- Viele Berufsunfähigkeiten entstehen nicht durch Unfälle, sondern durch psychische Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen – auch das ist durch die BU abgedeckt.



Aber Achtung

Es ist wichtig, dass die Versicherung dich schon bei einer 50-prozentigen Berufsunfähigkeit unterstützt und keine abstrakte Verweisung enthält (das heißt, dass du nicht auf einen anderen Job verwiesen wirst).

5

Rechtsschutzversicherung - falls es Ärger gibt

Ob Ärger mit dem Vermieter, Stress im Job oder ein Streit mit dem Nachbarn – manchmal braucht man rechtlichen Beistand. Eine Rechtsschutzversicherung übernimmt Anwalts- und Gerichtskosten, falls es zu einem Streitfall kommt.

- Im Job läuft es nicht gut, und du willst gegen eine ungerechtfertigte Kündigung vorgehen.
- Du hast einen Verkehrsunfall, bei dem der Unfallgegner dir die Schuld gibt und du deine Unschuld vor Gericht beweisen musst.
- Du hast Ärger mit deinem Vermieter, weil er die Kautions nicht zurückzahlen will oder eine unrechtmäßige Mieterhöhung durchsetzt.

TIPP

Viele Versicherer bieten spezielle Tarife für junge Leute oder Studenten an. Falls du kein Auto hast, kannst du auf den Verkehrsrechtsschutz verzichten und nur einen Miet- oder Arbeitsschutz wählen.

Autoversicherung - Pflicht für Fahrzeugbesitzer

Wenn du ein eigenes Auto hast, ist eine Kfz-Versicherung gesetzlich vorgeschrieben. Dabei unterscheidet man zwischen einer Kfz-Haftpflichtversicherung (Pflicht), die Schäden, die du mit deinem Auto an anderen verursachst, abdeckt. Ohne diese Versicherung darfst du kein Auto fahren.

Eine Teilkasko deckt zusätzliche Schäden wie Diebstahl, Wildunfälle, Glas-

bruch oder Unwetterschäden ab und eine Vollkasko übernimmt auch Schäden an deinem eigenen Fahrzeug, auch wenn du den Unfall selbst verursacht hast.

- Bei einem neuem oder teurem Auto ist eine Vollkasko sinnvoll.
- Bei Gebrauchtwagen unter 5000 Euro reicht meist eine Teilkasko.
- Bei einem sehr alten Auto kann eine Kfz-Haftpflicht genügen.

SPAR-TIPPS FÜR JUNGE FAHRER



Es ist oft günstiger, wenn du als Zweitfahrer über deine Eltern versichert bist. Außerdem bieten einige Versicherungen günstigere Tarife an, wenn du Reparaturen in bestimmten Werkstätten durchführen lässt. Dies nennt sich Werkstattbindung. Wenn du die jährliche Zahlungsweise auswählst, ist es meist günstiger als monatliche Raten.



HEUSCHNUPFEN ALS SUPERKRAFT:

Wie Pollen dich stärker machen

Dein hyperaktives Immunsystem zeigt, wie aufmerksam und leistungsfähig dein Körper ist – immer bereit, dich zu schützen. Was für andere wie eine Schwäche aussieht, kannst du als Stärke sehen. Heuschnupfen ist die Folge einer Überreaktion deines Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen. Dein Körper ist immer auf Zack und aktiviert Abwehrmechanismen wie Niesen oder Juckreiz. Das kann nerven, aber es zeigt auch, wie gut und aufmerksam dein Körper auf potenzielle Bedrohungen reagiert – selbst, wenn es ein Fehlalarm ist.

ALLERGIKER SIND STÄRKER

Als Allergiker hast du ein hochsensibles Immunsystem, das ständig in Alarmbereitschaft und damit top trainiert ist. Das bringt aber auch überraschende Vorteile:

- **Top fit:** Dein Immunsystem ist ständig im Einsatz und reagiert auf Reize. Damit kann es bei echten Gefahren – wie Viren oder Bakterien – frühzeitig und schnell reagieren. Das ständige Auseinandersetzen mit Reizen macht es stärker und reaktionsfähiger.
- **Möglicher Schutz:** Es gibt Forschungen, dass Allergiker ein niedrigeres Risiko für bestimmte Arten von Krebs haben könnten. Ein besonders wachsam

Immunsystem erkennt möglicherweise frühzeitig Veränderungen in Zellen, die zu Krebs führen können.

- **Anpassungsfähigkeit:** Als Allergiker lernst du, dich an wechselnde Bedingungen wie die Pollensaison anzupassen. Das fördert deine Widerstandskraft gegenüber Stress und macht dich auch im Alltag anpassungsfähiger.
- **Immunfitness:** Dein Allergiker-Immunsystem ist ein Spitzensportler – es trainiert ständig. Diese Immunfitness bedeutet, dass du durch permanente Reize besser auf andere Herausforderungen vorbereitet bist.

DIE „SUPERKRAFT“ STEuern

Wie bei jeder Superkraft ist es wichtig, sie richtig zu nutzen und zu kontrollieren. Mit ein paar Tricks kannst du dein Immunsystem unterstützen und gleichzeitig die unangenehmen Symptome lindern:

- **Gesunde Ernährung:** Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien oder Wirkstoffen wie Kurkuma und Ingwer können helfen, Entzündungen zu reduzieren.
- **Bewegung und Entspannung:** Sanfte Aktivitäten wie Yoga oder Spaziergänge bringen dich in Balance und bauen Stress ab.
- **Achtsamkeit und Meditation:** Entspannungstechniken beruhigen dein Nervensystem und können Entzündungsreaktionen mindern.
- **Praktische Helfer:** Pollenschutzgitter, Luftreiniger oder Nasenspülungen machen die Pollensaison erträglicher.
- **Medikamente gezielt einsetzen:** Antihistaminika bekämpfen die Symptome, ohne dein Immunsystem zu schwächen.

Dr. Uta Schmieden-Lindner

Bahnhofstr. 16,
92648 Vohenstrauß
Telefon: 09651 917431
Fax: 09651 917432

info@oberpfaelzer-naturheilpraxis.de
www.oberpfaelzer-naturheilpraxis.de

Bioresonanz-/ Laser-/ Sauerstoff-
und Eigenbluttherapie





Die Pollensaison nervt? Klar, tränende Augen und ständiges Niesen sind kein Spaß. Aber wusstest du, dass hinter deinem Heuschnupfen eine Superkraft steckt?

▼ Von Johanna Nübler

Während bestimmte Lebensmittel die Immunregulation unterstützen und die Reaktion auf Pollen mildern, kann Bewegung sowie Meditation helfen, die Luftwege zu befreien. Das beruhigte Nervensystem ruft eine geringere Entzündungsreaktion im Körper hervor.

**SPEZIALISTIN FÜR
INFORMATIONEN-
FREQUENZMEDIZIN**



Erfahren Sie, wie Sie ...

- ... ihre Leistungsfähigkeit erhöhen
- ... ihre Unverträglichkeiten angehen
- ... ihren Antrieb steigern
- ... ihre Abwehrkräfte stärken
- ... ihre Wasserqualität verbessern
- ... ihre Konzentration steigern
- ... ihre Akkus wieder aufladen
- ... in nur einer Minute mehr Energie haben

GESUND und SCHÖN



HEIDI
FRANK

Parksteiner Str. 42 b
92637 Weiden
Tel. 01781483551



EMSELLA-STUHL:

**Effektives Beckenbodentraining im Sitzen –
jetzt kostenlose Probesitzung sichern!**

Mütter nach der Geburt und Frauen rund um die Wechseljahre wissen, wie wichtig ein starker Beckenboden ist. Mit der **Emsella-Technologie** von BTL Medizintechnik können Sie Ihre Muskulatur effektiv stärken – ohne Schmerzen, ohne invasive Eingriffe und in nur wenigen Sitzungen. Die Behandlung basiert auf wissenschaftlichen Studien und wird von Ärzten empfohlen.



arevita Med Beauty

Praxis für Ästhetik und Kosmetik
Inh. Annette Rester
Fleurystr. 7
92224 Amberg
T 09621/250 778
M post@arevita.de

QR-CODE SCANNEN
UND PROBE-
BEHANDLUNG
BUCHEN.





FRÜHLINGS

DEIN OUTDOOR-

Die ersten Sonnenstrahlen sind da und der Frühling ruft. Jetzt ist die perfekte Gelegenheit, Balkon, Terrasse oder Garten in deine Wohlfühloase zu verwandeln.

Ob chillige Nachmittage, gesellige Abende oder einfach ein bisschen Naturgenuss – mit ein paar kreativen Ideen wird dein Outdoor-Bereich zum echten Highlight. Selbst kleine Flächen lassen sich mit der richtigen Planung in einladende Wohnräume verwandeln. Minimalistisch, mediterran oder verspielt: Der richtige Stil, kombiniert mit den passenden Pflanzen und durchdachten Dekodetails, sorgt für den perfekten Look.

FINDE DEINEN STIL

Für eine gelungene Gestaltung solltest du einen klaren Stil wählen, der zu dir und deinem Außenbereich passt. Ein mediterranes Flair mit warmen Erdtönen, Terrakotta-Töpfen und robusten Holzmöbeln schafft eine gemütliche Atmosphäre, die durch Lavendel oder kleine Olivenbäumchen abgerundet wird. Wenn du es bunter magst, ist der Boho-Look genau das Richtige: Farbiges Textil, Makramee, Teppiche und Hängematten schaffen





FRISCH

MAKEOVER

▼ Von Johanna Nübler

eine chillige, einladende Stimmung. Wer es eher minimalistisch mag, setzt auf schlichte Möbel und klare Linien in neutralen Tönen – perfekt für kleine Flächen. Mit stimmungsvoller Beleuchtung durch Lichterketten oder Solarlampen kannst du zusätzlich Akzente setzen.

KLEINE FLÄCHEN, GROSSE IDEEN

Auch auf begrenztem Raum kannst du Großes schaffen: Der Trend zum vertikalen Garten bleibt aktuell und lässt sich super nutzen, um Wände mit Pflanzenampeln, Blumenkästen oder grünen Pflanzenwänden zu verschönern. So bringst du Farbe und Leben in deinen Außenbereich, ohne viel Platz zu verschwenden. Zusätzlich sorgen platzsparende Möbel wie Klappstühle oder Bänke mit Stauraum für mehr Flexibilität und helfen dir, den Raum clever zu nutzen.

PERFEKTE HIGHLIGHTS

Pflanzen sind das Herzstück jeder Gestaltung – und im Frühling gibt es viele Möglichkeiten:

- **KRÄUTERECKE UND MINI-TEICH:** Kräuterspiralen bieten dir eine platzsparende Möglichkeit, verschiedene Kräuter anzupflanzen. Wenn du in einem Topf oder einer Wanne einen Mini-Teich anlegst, verleiht das deinem Außenbereich einen beruhigenden, naturnahen Akzent.
- **BLUMENLIEBE:** Lila, Pink und frische Blautöne liegen im Trend. Kräuter wie Rosmarin und Basilikum verbinden Nützlichkeit und Dekor, während du mit Frühlingsblumen wie Narzissen und Tulpen farbige Highlights setzen kannst. Sukkulenten und Ziergräser ergänzen diesen Look und sind pflegeleicht.





TRENDS FÜR DIE OUTDOOR-OASE

Sowohl die Innenräume als auch den Außenbereich erobern neue Design-Trends:

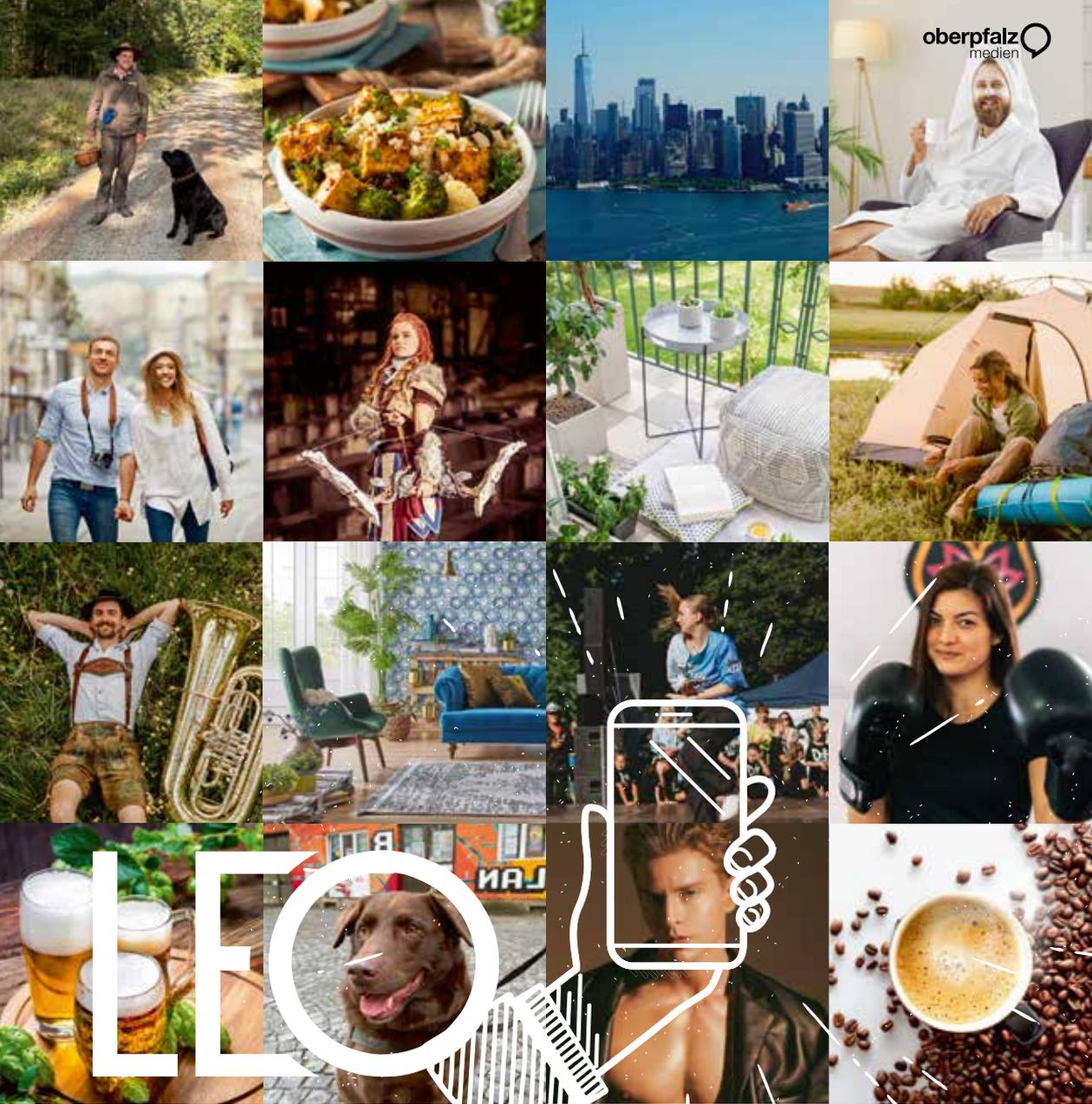
- **MATERIALIEN:** Metall, Marmor und minimalistische Gestaltungen verleihen deiner Terrasse, Balkon und Garten eine moderne, raffinierte Note.
- **FARBEN:** Rubinrot und Smaragdgrün dominieren nicht nur die Mode, sondern auch die Einrichtungsdesigns. Auch Senfgelb und Petrolblau kehren zurück und inspirieren mit lebendigen Akzenten und unerwarteten Farbkombinationen.
- **TEXTUREN:** Kombiniere glatte Oberflächen mit gemütlichen Stoffen wie Samt oder Bouclé für eine elegante, zeitgemäße Optik und eine luxuriöse Atmosphäre.

MACH'S NACHHALTIG

Im Frühling passt der Gedanke der Nachhaltigkeit besonders gut zur aufblühenden Natur:

- **UPCYCLING:** Funktioniere alte Kisten, Fässer oder andere Materialien zu originellen Möbelstücken oder Pflanzgefäßen um.
- **PFLERGELEICHTE PFLANZEN:** Sukkulente, Krokusse oder andere pflegeleichte Sorten brauchen wenig Wasser und halten lange.





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

inspired by

FRÜHLING

Der „Barbiecore“ ist zwar out, aber zartes Rosa, Lachs oder Rot-Pink ist weiterhin in den Kollektionen vertreten. Tipp: Ein cooler Mix entsteht mit Khaki.



Von Kopf bis Fuß – im Frühling blühen wir auf.

Süß mit einer spicy Note – auch Dessous sind pastellig.

Von pulsierenden Metropolen über die Schönheit der Natur bis hin zu Kunstgalerien, Filmen, Serien und den kleinen Dingen des Lebens: Mode schöpft aus einer Vielzahl von Quellen. Hier erfährst du, was mich jeden Monat inspiriert und wie Styling-ideen entstehen.

Blümchen sprießen, alles wird grüner ... der **Frühling** ist da. Und mit ihm neue Inspirationen. Es wird langsam wärmer, die Kleidung luftiger. Feinstrick, Lochmuster und transparente Stoffe lassen sich in den aktuellen Styles finden. Auch der Boho-Stil begleitet uns weiterhin. Außerdem wird es farbenfroh. Meine persönlichen Frühlingsboten sind Pastelltöne. Das trifft sich gut, denn sie decken sich mit der Trendpalette der Saison. Hell- oder Buttergelb steht dabei ganz oben auf der Liste. Zu Denim ist die Farbe ein echter Hingucker. Außerdem gefragt: Grün in allen Facetten und Hellblau. Knallige Farbtupfer bringen Orange, Rot, Türkis und Lila.

▼ Von Isabell-Katrin Diehl



Frühlingshafter Business-Chic mit Bluse und abgestimmten Anzelementen. Nicht fehlen darf eine geräumige Tasche. Wie wäre es mit einer Bucket-Bag?



Sonnenbrillen werden wieder ausgepackt. Auch dein Outfit kann sonnig gelb werden.



13)

14)

15)

Ein Blumenkleid mit farblich abgestimmter Tasche und Schuhen ... fertig ist der Look für den Osterbrunch.



16)

17)



18)



19)



Auch in der Herrengarderobe ziehen neben neutralen Farben Pastelltöne ein.



20)

Skinny-Jeans waren gestern. Hosen werden nun mit geradem Schnitt oder Wide-Leg getragen.



21)

Für knalligere Farbakzente, setze auf trendiges Grün und Orange. Sie lassen sich gut mit neutralen Tönen wie Beige kombinieren.



22)

- 1) Cardigan: bonprix, 2) Hose: TAIFUN, 3) Blumenringe: Bijou Brigitte, 4) Sandalette: Magda Butrym x H&M, 5) & 6) Weste und Hose: King Louie, 7) Bluse: ETERNA, 8) Mesh-Bralette: Understatement, 9) Bucket Bag: COS, 10) Pullover: bonprix, 11) Sonnenbrille: COS x Linda Farrow, 12) Kleid: King Louie, 13) Bomberjacke: COS, 14) & 15) Hemden: ETERNA, 16) Tasche: Liebeskind Berlin, 17) Pump: billi bi, 18) Jeans: GANG, 19) Slingpump: Deichmann, 20) Jeans mit geradem Bein: COS, 21) Bluse: SAMOON, 22) Tasche: Unisa

Anzeige



FÜR TRADITION

MEHR PLATZ



DIE ERWEITERUNG IN IMMENSTETTEN!

Am 28. März haben wir feierlich die Erweiterung unserer Filiale in Immenstetten eröffnet! **Mit dieser Neueröffnung schaffen wir noch mehr Platz für unsere traditionelle Trachtenmode und bieten unseren Kunden ein noch besseres Einkaufserlebnis.** „Die Nachfrage nach hochwertiger Tracht steigt stetig, und wir wollen unseren Kunden in Immenstetten eine noch größere Auswahl bieten“, erklärt Georg Nübler. Der Standort, der einst ein Bauernhaus seiner Eltern war, hat sich über die Jahre zu einem beliebten Treffpunkt für Trachtenliebhaber entwickelt. „Jetzt gehen wir den nächsten Schritt und machen Immenstetten zu einem noch bedeutenderen Zentrum für echte bayerische Tracht.“



Die Erweiterung bringt nicht nur mehr Platz, sondern auch eine noch schönere Einkaufsatmosphäre. „Wir haben großen Wert darauf gelegt, das traditionelle Flair beizubehalten und gleichzeitig eine moderne, einladende Umgebung zu schaffen“, erzählt Georg. **Große, lichtdurchflutete Räume, liebevolle Details und eine durchdachte Präsentation der Kollektionen machen den Besuch zu einem besonderen Erlebnis.** Hier kann man in Ruhe stöbern, verschiedene Kombinationen ausprobieren und sich von der Vielfalt der Trachtenmode inspirieren lassen.

Auch die Auswahl ist größer denn je. Die neue Kollektion 2025 begeistert mit hochwertigen Stoffen, detailreichen



Stickereien und raffinierten Schnitten. Neben klassischen Dirndl in zeitlosen Designs gibt es auch moderne Interpretationen mit frischen Farben und Mustern. Herren finden eine große Auswahl an Lederhosen mit traditionellen Reliefstickereien, ergänzt durch edle Westen, Strickjacken und stilvolle Hemden. Kindertrachten, Accessoires und saisonale Highlights runden das Sortiment ab. „Unser Ziel war es, in Immenstetten einen Ort zu schaffen, an dem man nicht nur einkauft, sondern die Faszination der Tracht hautnah erlebt“, so Georg.

„**Mit der Erweiterung können wir unseren Kunden auch noch besseren Service bieten.**“ Persönliche Beratung, individuelle Anpassungen und exklusive Einblicke in die neuesten Trends machen den Einkauf in Immenstetten besonders. Die große Auswahl, gepaart mit dem einzigartigen Ambiente, sorgt dafür, dass jeder das perfekte Trachtenoutfit findet – egal ob für eine festliche Veranstaltung, das Oktoberfest oder den Alltag.

Die Geschichte dieses Standorts macht die Neueröffnung umso besonderer. Was einst ein Bauernhof war, ist heute ein Ort, an dem die Tradition der Tracht weiterlebt – in ihrer schönsten Form. Wir freuen uns, diesen Meilenstein mit euch gefeiert zu haben und heißen euch herzlich in unserer erweiterten Filiale in Immenstetten

willkommen!



DIE WELT DER GEWÜRZE UND KRÄUTER

Schon vor Jahrhunderten haben Gewürze und Kräuter die Welt verändert. Sie haben ganze Imperien geprägt, Entdeckungsreisen angestoßen und die Küchen revolutioniert. Pfeffer, Zimt und Co. waren Luxusgüter, die den Handel und die Entfaltung menschlicher Zivilisation beeinflusst haben. Sie sind bis heute ein Fenster in die Kulturen und Geschichten der Welt.

Weltreise durchs Gewürzregal

Indien: In der indischen Küche und der ayurvedischen Heilkunst treffen Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom aufeinander. Sie finden sich in vielen traditionellen Gewürzmischungen wie Garam Masala und Curry – die Grundlage für Gerichte wie das Reisgericht Biryani und das aus getrockneten Hülsenfrüchten bestehende Dal.

Marokko: Die berühmte Mischung Ras el Hanout besteht aus bis zu 30 Gewürzen und verleiht der marokkanischen Küche ihre unverwechselbare Tiefe und

Komplexität. Im traditionell marokkanischen Eintopf, Tajine, darf sie deshalb nicht fehlen.

Naher Osten: Za'atar, eine Mischung aus Thymian, Sesam und Sumach, und Sumach selbst geben der levantinischen Küche eine frische, würzige Note, beispielsweise in klassischem Hummus.

Südostasien: Zitronengras, Kaffirlimettenblätter und Chili sorgen in der thailändischen und vietnamesischen Küche für die perfekte Mischung aus süß, sauer und scharf – unverzichtbar in einer Tom Yum Soup oder einem Green Curry.

Mexiko: Chili, Koriander (das „grüne Gold“ Mexikos), Oregano, Kreuzkümmel und Zimt sind die typischen Zutaten für Salsas, Mole oder auch das weltbekannte Chili con Carne.

Peru: Aji Amarillo (gelber Chili) und Kumin sind die Basics der peruanischen Küche. Außerdem werden die Kräuter Quillay und Huacatay für Saucen und Eintöpfe verwendet. Daraus entstehen

erfrischendes Ceviche oder herzhaftes Lomo Saltado (Pfannengericht mit Rindfleisch).

Äthiopien: Berbere, eine scharfe Gewürzmischung aus Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel und Fenchel, sowie Kebeh, ein aromatisches Butter-Gewürz stehen für die äthiopische Küche. Traditionell nutzt sie außerdem Kräuter wie Koriander, Basilikum und Fenchel. Ein typisches Gericht: Doro Wat (Hühnchen-eintopf).

Italien: Basilikum, Rosmarin, Oregano und Thymian sind Klassiker der italienischen Küche. Sie finden sich in traditionellen Gerichten wie Pasta oder Pizza. In der sizilianischen Küche verleiht Safran dem klassischen Risotto alla Milanese seine goldene Farbe.

China: Die chinesische Küche setzt auf eine Vielzahl von Gewürzen und Kräutern wie Sternanis, Ingwer, Knoblauch und Szechuan-Pfeffer. Damit entstehen aromatische Gerichte wie Mapo Tofu oder Kung Pao Chicken.

Eine Reise durch duftende Küchen und Geschichten

Gewürze und Kräuter sind das Herzstück jeder Küche – sie verleihen den Speisen nicht nur Geschmack, sondern erzählen Geschichten über Kulturen, Traditionen und Entdeckungen. LEO nimmt dich mit auf eine Reise durch die faszinierende Welt der Aromen.

Griechenland: Oregano, Basilikum und Thymian finden sich in vielen klassischen griechischen Gerichten wie Moussaka und Souvlaki. Dill sorgt in Tzatziki und Fischgerichten für eine frische, zitrusartige Note.

Frankreich: Herbes de Provence, eine Kräutermischung aus Rosmarin, Thymian, Oregano, Lavendel und Basilikum, ist in der südfranzösischen Küche verbreitet. Ratatouille und Bouillabaisse bekommen dadurch den typisch mediterranen, aromatischen Geschmack.

Japan: Shiso, ein Minzgewächs, und Wasabi werden für Sushi und Tempura verwendet und sorgt für eine erfrischende Schärfe. Miso, eine fermentierte Sojabohnenmischung, ist der Geschmacks-träger vieler Suppen und Saucen.

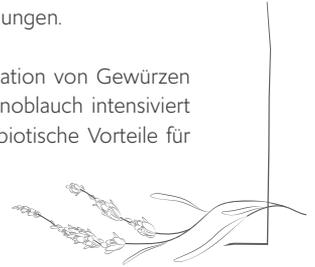
Deutschland: In der deutschen Küche werden Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill und Kümmel häufig verwendet. Besonders Senf ist ein wichtiger Bestandteil, typischerweise zu Bratwurst und Sauerkraut.

Gewürze als Heilmittel

Viele Gewürze haben auch heilende Kräfte. In der Ayurveda und der traditionellen chinesischen Medizin spielen Kurkuma, Ingwer, Zimt und Co. eine zentrale Rolle. Kurkuma wirkt entzündungshemmend, Ingwer fördert die Verdauung und das Immunsystem, während Zimt den Blutzuckerspiegel reguliert. Gewürznelken sind reich an Antioxidantien und reduzieren Entzündungen. Kurkuma und Ingwer gelten als „Supergewürze“, die gesundheitliche Vorteile bieten.

Kulinarische Trends

- **Neuinterpretationen:** Die Tonkabohne erlebt mit ihrem süßlichen Geschmack in der Sterneküche eine Renaissance. Gewürze aus dem Nahen Osten wie Za'atar und Sumach werden in gehobenen Gerichten immer beliebter.
- **Nachhaltig und fair:** Der Fokus liegt auf ökologisch verantwortungsbewusstem Anbau und fairen Arbeitsbedingungen.
- **Fermentiertes:** Fermentation von Gewürzen wie Chili, Ingwer und Knoblauch intensiviert Aromen und bietet probiotische Vorteile für die Verdauung.





LIEBLINGSPLATZ

Cafe · Küche · Bar

Es gibt Orte, die sich einfach wie Zuhause anfühlen – und der Lieblingsplatz in Amberg gehört definitiv dazu. Direkt am Marktplatz gelegen, ist es der perfekte Ort, um zu entspannen und zu genießen. Ob ein leckeres Frühstück, etwas Herzhaftes für zwischendurch oder ein erfrischender Cocktail – hier fühlst du dich sofort wohl.

Gemütliche Sitzcken, weiche Sessel und Fenstertische mit Blick auf das lebendige Treiben machen den Lieblingsplatz zu einem Ort, an dem man gerne bleibt. An der Theke duftet es nach gerade aufgebühtem Kaffee und bei schönem Wetter gibt es draußen unter den Sonnenschirmen ein Plätzchen an der frischen Luft. Perfekt, um deinen persönlichen Lieblingsplatz zu finden.

Von neun bis zwölf Uhr gibt es eine große Auswahl an Frühstücksvarianten – ob süß oder herzhaft, kalt oder warm, groß oder klein – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und das Beste: Die gesamte Karte ist von 12 bis 21 Uhr durchgehend verfügbar. Wer also nachmittags schon Lust auf ein Steak, ein Schnitzel oder einen Burger hat, bekommt genau das. Die Küche des Cafés ist so vielfältig wie seine Gäste – von Mexikanisch über Vegetarisch und Vegan bis hin zu herzhaften Gerichten. Neu auf der Karte: verschiedene Steak-Varianten wie Rumpsteak, Zwiebelsteak oder das Westernsteak mit knusprigem Bacon und Spiegelei.

Wer es besonders deftig mag, kann sich auch für die 300-Gramm-Version entscheiden.

Ein echtes Highlight sind die hausgemachten Kuchen und Torten, die nicht nur nachmittags, sondern den ganzen Tag über angeboten werden. Sogar spät am Abend kann man sich noch ein Stück gönnen oder es einfach mit nach Hause nehmen – wie wäre es zum Beispiel mit einem frischen Apfelstrudel?

Passend zur Saison gibt es regelmäßig neue Getränkecreationen. Aktuell: hausgemachte erfrischende Limonaden und Eistees. Oder wie wäre es mit einer kühleren Variante eines Klassikers, etwa einem Iced Matcha Latte oder Frozen Latte Macchiato?

Wenn du deinen Lieblingsplatz auch mit anderen teilen möchtest, kannst du das mit Gutscheinen in Form von Wertekarten tun – perfekt für ein Frühstück, ein Mittagessen oder ein paar entspannte Drinks. Außerdem gibt es an verkaufsoffenen Sonntagen eine kleine Öffnungszeiten-Ausnahme: Da öffnet der Lieblingsplatz ab 13 Uhr seine Türen. Übrigens: Der Lieblingsplatz ist ein anerkannter Ausbildungsbetrieb und bildet derzeit sechs Azubis im Bereich Küche und Service aus.

Also, warum nicht mal vorbeischauchen und deinen ganz persönlichen Lieblingsplatz entdecken?





DEIN LIEBLINGSPLATZ



www.amberg-liebingsplatz.de



@liebingsplatz_amberg



@liebingsplatzamberg

LIEBLINGSPLATZ

Marktplatz 9
92224 Amberg

Telefon: 09621 | 8998099
E-Mail: liebingsplatz-amberg@outlook.com

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag ab 9 Uhr
(Frühstück 9 bis 12 Uhr, Küche durchgehend von 12 bis 21 Uhr)

Feiertage ab 14 Uhr,
(Küche durchgehend von 14 bis 21 Uhr)

Sonntag geschlossen



PACKRAFTING – ABENTEUER MIT RUCKSACK

Es ist die perfekte Mischung aus Wandern und Wildwasser. Dabei nutzt du ein ultraleichtes, aufblasbares Boot, das in einen Rucksack passt. Du wanderst zu einem Fluss oder See, packst dein Boot aus und paddelst los.

Vorteile von Packrafting

- + Kombiniert Trekking und Wassersport
- + Ermöglicht den Zugang zu entlegenen Naturorten
- + Einfach zu lernen und vielseitig einsetzbar

So integrierst du es in den Alltag

Auch wenn es sich nach einer großen Expedition anhört, kannst du Packrafting leicht für Tagesausflüge nutzen. Viele ruhige Seen oder Flüsse sind perfekte Einstiegsorte, bevor du dich an größere Touren wagst.

Joggen, Wandern, Radfahren, Schwimmen ... Du denkst, das war's an coolen Outdoor-Aktivitäten? Da hast du dich geirrt. Es gibt noch einige weitere Trends, von denen du vielleicht sogar noch nie gehört hast.

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle



BOULDERN AM FELSEN – KLETTERN OHNE SEIL

Bouldern ist nicht nur in der Halle ein Trend, sondern macht draußen an echten Felsen noch mehr Spaß. Es geht darum, kurze, aber anspruchsvolle Kletterrouten in Absprunghöhe zu bewältigen – ganz ohne Seil, nur mit einer Bouldermatte zur Absicherung.

Vorteile von Outdoor-Bouldern

- + Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- + Fördert Konzentration und Problemlösungsfähigkeit
- + Ein tolles Naturerlebnis, oft in landschaftlich reizvollen Gegenden

So integrierst du es in den Alltag

Viele Städte haben natürliche Felsen oder Bouldergebiete in der Nähe. Schnapp dir ein paar Freunde, eine Bouldermatte und verbringe ein Wochenende oder einen Nachmittag draußen in der Natur.





UND ACTION!

CROSS-INLINERN – OFFROAD MIT SKATES

Diese Sportart ist wie Inline-Skaten, aber für unbefestigte Wege. Mit speziellen Geländeskates, die mit zwei bis drei großen Luftreifen ausgestattet sind, und Stöcken kannst du über Waldwege, Schotterpisten und Wiesen fahren – eine Mischung aus Skaten und Skilanglauf, nur ohne Schnee.

Vorteile von Cross-Inlinern

- + Effektives Ausdauertraining mit geringem Gelenkverschleiß
- + Perfekt für alle, die Skilanglauf lieben, aber keinen Schnee haben
- + Fördert Gleichgewicht, Koordination und Beinkraft

So integrierst du es in den Alltag

Statt Jogging einfach mal eine Strecke mit Geländeskates fahren. Besonders Parkwege oder leichte Waldpfade sind ein guter Start für Einsteiger.

SKIMBOARDEN – SURFFEEELING AUF DEM SEE

Skimboarden bringt das Surf-Feeling nach Bayern – und das ganz ohne Meer. Statt Wellen reitest du mit einem flachen Board über seichte Wasserstellen an Seen oder Flüssen. Dabei gleitest du mit Anlauf über das Wasser und kannst Tricks wie Drehungen oder kleine Sprünge einbauen.

Vorteile von Skimboarding

- + Perfekt für alle, die Surfen lieben, aber kein Meer in der Nähe haben
- + Stärkt Gleichgewicht, Beinkraft und Koordination
- + Macht super Spaß und kann fast überall am Wasser ausprobiert werden

So integrierst du es in den Alltag

Die Oberpfälzer Seen und Weiher bieten ideale Bedingungen mit flachen Uferbereichen. Alles, was du brauchst, ist ein Skimboard – und schon kannst du im heimischen Urlaub, nach der Arbeit oder am Wochenende losschlittern.



BEATS,

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

DIE UM DIE ZWEI WELTEN

„2019 war ich während meines Tourismusstudiums auf der Suche nach einem Hobby, das Spaß macht. Ich hab zu dieser Zeit viel Musik gehört, hauptsächlich amerikanischen Rap“, erzählt der 28-jährige Jannik Wagner. Irgendwann stellte sich die Frage: Warum nicht selbst Musik produzieren? Ohne musikalische Ausbildung oder professionelle Hilfe begann der gebürtige Freudenberger, sich das Handwerk autodidaktisch beizubringen. „Ich habe mir alles über YouTube und Learning by Doing angeeignet“, erinnert sich Jannik. Seine ersten Beats waren noch holprig und roh, doch der Drang, immer besser zu werden, trieb ihn an. Er tüftelte Nächte lang an Sounds und ließ sich nicht entmutigen, wenn ein Track mal nicht funktionierte.

Dann kam der entscheidende Moment: eine Reise nach Faro, Portugal. Zwischen intensiven Gesprächen und inspirierenden Begegnungen mit „Leuten, die ihr Ding gemacht haben“ fasste Jannik den endgültigen Entschluss mit der Musikproduktion anzufangen. „In Faro habe ich mich entschieden, meinen Traum zu verfolgen und Geld in die Hand zu nehmen. Und dann hab ich’s einfach gemacht.“

Zwei Künstlernamen, zwei Welten

Anfangs produziert Jannik ausschließlich Rap- und Hip-Hop-Beats unter dem Künstlernamen „Jimmiturnerbeats“. In Kooperation mit anderen Artists entstehen so noch heute fertige Collab-Songs, die über Distributoren an die gängigen Musikplattformen geschickt werden. „Ich bin da aber immer abhängig von anderen Künstlern. Die Entstehung der Songs dauert deutlich länger und liegt nicht nur in meiner Hand“, erklärt der Musiker. Das ließ ihn nach einem zweiten Projekt suchen, bei dem er die volle Kontrolle über die Musik hat – so entsteht der Künstlername „lofi_nnik“ und der Entschluss, ruhige Lofi-Musik zu produzieren. „Wenn ich bürokratische Arbeit hab, läuft bei mir selbst im Hintergrund auch immer solche Musik.“

Die Entscheidung, die beiden Projekte strikt voneinander zu trennen, war auch aus marketingtechnischer Sicht clever. Während die Rap- und Pop-Songs energiegeladene, schnelle Beats enthalten, sind die Tracks von „lofi_nnik“ ruhig, entspannend und atmosphärisch. Gerne mischt er dabei Sounds des soften

Pianos oder des klassischen E-Pianos aus den 70ern in seine Lieder. „Es sind einfach zwei komplett verschiedene Genres.“ Dennoch nehme die Lofi-Musik immer mehr Einfluss auf die Songs, die unter dem Künstlernamen „Jimmiturnerbeats“ entstehen. „Die Songs werden jetzt noch melodischer und noch ruhiger – nicht so energetisch.“

Zwischen Routine und Magie

Der kreative Prozess funktioniert immer gleich. Jannik legt dennoch vorher fest, an welchem Projekt er arbeiten möchte – abhängig von Stimmung, Laune, ob er entspannt oder glücklich ist. Dabei sei viel emotional getrieben und wenig rationales Denken dahinter. „Ich mach einfach, wonach ich mich

LEO TRÄUMT

Ein Leben zwischen Beats und Melodien:
Jannik Wagner hat es geschafft, mit seiner Musik
die ganze Welt zu erreichen. Er produziert
moderne Rap- und Hip-Hop-Beats sowie sanfte
Lofi-Tracks, die zum Träumen einladen.

GEHEN

fühle. Und lasse mich von allem
beeinflussen, was ich höre – vor
allem Underground-Artists
inspirieren mich.“

„Ich habe eine klare Rou-
tine – ein Schema F.“
Wenn Jannik im Studio
sitzt, herrscht eine fast
meditative Ruhe. Ob
Lofi oder Hip-Hop
– die Herangehens-
weise bleibt gleich:
„Ich starte ohne eine
genaue Idee – ein-
fach ein zufälliges
Tempo oder eine
Range, ein paar Akkor-
de – und dann lege ich
Record-Abfolgen ein, da-
nach Melodien und Drums.“



Seine Beats entstehen meist in nur anderthalb Stunden. Als „Jimmturnerbeats“ schickt er etwa fünf bis zehn Songs per Mail an eine Auswahl an Künstlern. Die entscheiden dann, auf welchen der geschickten Beats sie einen Text und Vocals liefern wollen. „Anschließend mixe ich alles fertig und mache das finale Mastering.“ Dabei entstehen Collabs mit den verschiedensten Rappern, die er über Social Media kennengelernt hat. Aber vor allem einer ist dabei eine feste Größe: Will RYTE aus Kanada. „Er ist mein Go-to-Künstler. Mit ihm ist das Arbeiten am angenehmsten, und die Songs mit ihm gefallen mir am besten.“

Eine globale Fangemeinde

Seine Musik erreicht inzwischen Menschen auf der ganzen Welt – vor allem in Amerika. Aber auch Indien, Brasilien, Deutschland und Taiwan ist dabei stark vertreten. Wie das kam? Jannik erklärt: „Performance-Marketing auf Facebook und Instagram.“ Die asiatischen Länder wurden früh durch Algorithmen erfasst und sind günstiger zu erreichen. Bis heute hält sich dort eine treue Fangemeinde. Dennoch kommen über 50 Prozent seiner Hörer aus den USA.

„Am Anfang konnte ich es überhaupt nicht verstehen und es ist immer noch unfassbar, zu wissen, dass meine Musik mehrfach um die Welt getravelt ist oder, dass ein Mensch in Brasilien sitzt und meine Songs hört – man weiß ja auch nicht in welchen Situationen. Es ist verrückt und einfach nicht greifbar – aber es macht mich sehr stolz“, erzählt der Musikproduzent.

Die Kunst, sich treu zu bleiben

Musikalisch will sich Jannik stetig weiterentwickeln, ohne dabei seine Identität zu verlieren: „Man entwickelt sich ja immer weiter – die Persönlichkeit

und was die Musikrichtung angeht. Und auch die Qualität, hoffe ich“, sagt Jannik und lacht. So sei noch vor fünf Jahren Rap das beliebteste Genre in Amerika gewesen. Heute verschiebe sich der Stil beispielsweise in Richtung EDM. „Da muss man dran bleiben, aber sich selbst auch treu.“

Neben der Produktion eigener Songs hat sich Jannik vor allem im letzten Jahr auf eine weitere Idee fokussiert: Soundpacks für andere Künstler. Zusammen mit einem Freund gründete er einen Onlineshop. Was als kleine Idee begann, entwickelte sich schnell zu einem florierenden Geschäft. Die beiden tüfteln an hochwertigen Soundbibliotheken, die von Produzenten weltweit genutzt werden können. Dafür nehmen sie eigenständig Klänge auf: vom urbanen Lärm verschiedener Großstädte bis hin zu sanftem Vogelgezwitscher. „Ich war kürzlich in Asien und habe alles Mögliche aufgenommen – Verkehr,

Straßengeräusche, Naturklänge. Alles, was sich später in Musik einbauen lässt“, erzählt Jannik.

Mittlerweile lebt Jannik in Wien und ist weit mehr als nur ein Musikproduzent. Er ist ein Künstler, der den Mut hatte, seinen Traum zu leben, Risiken einzugehen und sich dabei immer treu zu bleiben. Seine Beats sind nicht nur Musik – sie sind Momente, Stimmungen und Geschichten, die Menschen weltweit berühren. Und so klingt seine Geschichte wie seine Musik: ehrlich, emotional und voller Leidenschaft.

ICH HABE EINE KLARE ROUTINE – EIN SCHEMA F.



JANNIKS SHORTFACTS

Wie werden Songs veröffentlicht?

Es gibt unabhängige Distributoren, also Vermittler. Dort melde ich mich an, schicke ihnen meine Musik und diese verteilen die Songs anschließend automatisch auf allen Plattformen.

Gibt es feste Release-Tage?

Industrieüblich ist Freitag – so handhabe ich das auch. Eine Zeit lang hatte ich sogar einen Release-Plan, in dem vermerkt war, wann ich welchen Song veröffentliche. Aber ich habe gemerkt, dass mich das unter Druck setzt. Jetzt release ich nur, wenn etwas fertig ist.

Wie verdienst du damit Geld?

Jeder Klick wird bezahlt. Das ist aber von Plattform zu Plattform unterschiedlich. Bei Spotify bekommt man beispielsweise ungefähr drei Dollar pro 1000 Streams. Außerdem verkaufe ich Samplepacks an andere Künstler und bin selbst ein Distributor.





KINO NEUSTARTS

Eine wahre Kriminalgeschichte, unnatürliche Kreaturen und eine farbenfrohe Gedankenwelt – die Kinohighlights im April lassen keine Wünsche offen. Auch Minecraft-Fans dürfen sich auf eine Verfilmung freuen. Vielversprechend sind auch alle anderen Neustarts.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX
AMBERG

THRILLER

Wahren True-Crime-Fans sollte diese Geschichte rund um den deutschen Arzt Dr. Friedrich Ritter und seiner Geliebten Dore Strauch bekannt sein. Der Abenteuerthriller **„Eden“ (Kinostart: 3. April)** von Ron Howard erzählt die wahre Tragik des Paares (Jude Law und Vanessa Kirby), das in den 1920er Jahren auf die abgelegene Galápagos-Insel Floreana zieht, um fernab der Zivilisation ein neues Leben zu beginnen. Ihre Abgeschiedenheit wird jedoch gestört, als weitere deutsche Siedler und die charismatische, aber unberechenbare Baronin Eloise Wehrborn de Wagner-Bosquet (Ana de Armas) mit ihren Liebhabern auftauchen. Die Spannungen auf der Insel nehmen zu und mysteriöse Vorfälle häufen sich. Gedreht wurde der Film unter extremen Bedingungen in Queensland, Australien. Neben Jude Law und Ana de Armas sind auch Daniel Brühl, Sydney Sweeney und Felix Kammerer Teil des hochkarätigen Casts. Für die musikalische Untermalung sorgt der Oscar-prämierte Komponist Hans Zimmer.

KOMÖDIE

Basierend auf dem beliebten Videospiel folgt die Handlung von **„Ein Minecraft Film“ (Kinostart: 3. April)** vier Außenstehern – Garrett „The Garbage Man“ Garrison (Jason Momoa), Henry (Sebastian Eugene Hansen), Natalie (Emma Myers) und Dawn (Danielle Brooks) – die durch ein mysteriöses Portal in die blockige Welt von Minecraft gezogen werden. Dort müssen sie gemeinsam

mit dem erfahrenen Handwerker Steve (Jack Black) lernen, in dieser neuen Umgebung zu überleben und einen Weg zurück zu finden. Gedreht wurde der Film in Auckland, wobei die Produktion aufgrund von Verzögerungen und der COVID-19-Pandemie mehrfach verschoben wurde. Neben den Hauptdarstellern gehören auch Jennifer Coolidge, Kate McKinnon und Jemaine Clement zum Ensemble. Die Macher sind überzeugt, dass der Film nicht nur Minecraft-Fans, sondern auch Zuschauer, die mit dem Spiel wenig anfangen können, abholen wird – vor allem durch die starke Chemie zwischen den Darstellern und den selbstironischen Humor.

HORROR

1932. Im Süden der USA. Mitten während der Prohibitionszeit. **„Blood & Sinners“ (Kinostart: 17. April)** erzählt die düstere Geschichte der Zwillingbrüder Elijah und Elias Smoke, beide dargestellt von Michael B. Jordan, die nach Jahren der Abwesenheit in ihre Heimatstadt zurückkehren. Gezeichnet vom Krieg und getrieben von dem Wunsch, ein ruhiges Leben zu führen, wollen sie die heruntergekommene Familienfarm wieder aufbauen. Doch die Stadt hat sich verändert. Bald erfahren die Brüder von einer grausamen Mordserie, die die kleine Gemeinde heimsucht. Augenzeugen berichten von unnatürlichen Kreaturen, die in den Sümpfen lauern und nachts Jagd auf Menschen machen. Elijah und Elias geraten selbst ins Visier der Verdächtigungen. Um ihre



I Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für die Anime Night mit Popcorn-Menü (Film darf ausgesucht werden, muss aber aus der Anime-Reihe sein). Ruf an unter **01378-80 32 30*** und nenne das Stichwort **KINO** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 21.04.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

*Telemidia 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.

Unschuld zu beweisen, machen sie sich auf die Suche nach der Wahrheit – unterstützt von Mary (Hailee Steinfeld), einer mutigen Journalistin.

ANIME

Die Oberschülerin Totsuko Higurashi im Anime-Film **„The Colors Within“ (Kinostart: 27. April)** von Naoko Yamada kann die Gefühle anderer Menschen als Farben wahrnehmen. Fasziniert von der strahlenden Aura ihrer Mitschülerin Kimi Sakunaga gründet sie gemeinsam mit ihr und dem zurückhaltenden Rui Kagehira eine Band. Während sie in einer alten Kirche auf einer abgelegenen Insel proben, wachsen Freundschaften und Selbstfindung auf besondere Weise zusammen. Und Totsuko lernt, ihre eigene Farbe zu erkennen. Der Film beeindruckt mit zarter Animation und emotionaler Tiefe und wurde bereits beim Shanghai International Film Festival 2024 mit dem Golden Goblet Award für den besten Animationsfilm ausgezeichnet.

WEITERE KINONEUSTARTS IM APRIL

„Horizon - Chapter 2“: Drama – Kinostart: 3. April

„The Amateur“: Thriller – Kinostart: 10. April

„Warfare“: Drama – Kinostart: 17. April

„Drop – Tödliches Date“: Horror – Kinostart: 17. April

„Until Dawn“: Horror – Kinostart: 17. April

„The Accountant 2“: Action – Kinostart: 24. April



LEO
HAUTNAH

AMBERG TANZT
7 LOCATIONS | AMBERG

Fotos: Lolografie







Vincent und Konstantin



STUDIENINFOTAG OTH AMBERG-WEIDEN | WEIDEN

Fotos: Franka Eichl



Maximilian und Joel



Lea-Tara



Fabian mit Hund Lexi



Manfred und Tristan



Isabell



Monique und Stephanie



Johanna



Monique, Margit und Martina



Martha und Michael mit Roboter Franka Emika



Benedikt und Roman

LEO STERNE



WASSERMANN (21.1. bis 19.2.)

Zeit für Neues. Wolltest du schon lange den Job wechseln, dich endlich selbständig machen oder jemanden sagen, was du für ihn empfindest? Jetzt ist der geeignete Zeitpunkt, mach es einfach.



ZWILLINGE (21.5. bis 21.6.)

Im Mittelpunkt. Du schaffst es, die Menschen um dich herum in deinen Bann zu ziehen. Vor allem kannst du mit deiner gewinnenden Art begeistern und erhältst viele interessante Angebote.



WAAGE (24.9. bis 23.10.)

Längst überfällig. Du solltest endlich damit aufhören, eine wichtige Entscheidung immer wieder aufzuschieben. Mach dir klar, was du wirklich willst. Du wirst sehen, dann geht das ganz leicht.



FISCHE (20.2. bis 20.3.)

Ganz viel Magie. Die nächsten Wochen wirst du so schnell nicht vergessen, denn du fühlst dich wie verzaubert. Es warten viele neue Begegnungen und spannende Abenteuer auf dich, genieße sie.



KREBS (22.6. bis 22.7.)

Keine Zwischenfälle. Aufregende Zeiten stehen dir gerade nicht bevor, doch das kann durchaus spannend sein. Du hast jetzt den Kopf frei, um den Frühling in Ruhe so richtig zu genießen.



SKORPION (24.10. bis 22.11.)

Es bleibt spannend. Deine Neugier führt dich nicht nur zu Orten, an denen du noch nie in deinem Leben warst. Du stellst dir außerdem die Frage, ob es nicht an der Zeit ist, Neues auszuprobieren.



WIDDER (21.3. bis 20.4.)

Wilde Zeiten. Du schaffst es endlich, über deinen eigenen Schatten zu springen und Dinge zu tun, die du schon immer tun wolltest. Mit deiner Energie schaffst du es, andere zu begeistern.



LÖWE (23.7. bis 23.8.)

Zeit für eine Entscheidung. Schon länger bist du mit einer bestimmten Situation nicht mehr wirklich zufrieden. Nun hast du die Chance, etwas zu ändern. Du musst nur eine klare Ansage machen.



SCHÜTZE (23.11. bis 21.12.)

Zeit für eine Pause. Lange genug warst du jetzt auf der Überholspur unterwegs, deine Kräfte lassen allmählich nach. Nun solltest du deine Akkus wieder aufladen und dir ein paar freie Tage gönnen.



STIER (21.4. bis 20.5.)

Neue Chancen. Die Unternehmungslust packt dich und es tun sich plötzlich ganz neue Wege für dich auf. Trau dich ruhig, diese auch zu gehen. Du hast schon lange etwas Abwechslung nötig.



JUNGFRAU (24.8. bis 23.9.)

Du erlebst überraschende Wendungen. Wenn du dachtest, dass dein Leben einfach weiter so vor sich hin plätschert, dann hast du dich getäuscht. Du erhältst eine Neuigkeit, die dich umhaut.



STEINBOCK (22.12. bis 20.1.)

Himmel voller Geigen. Während andere nur über Frühlingsgefühle reden, spürst du die Schmetterlinge im Bauch. Du bist dir sicher: Das ist der Mensch, der dir zum Glück noch gefehlt hat.

ERLEBE DEINE REGION

Du hast Lust auf Konzerte, Märkte, Theateraufführungen 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 Daxenbichler - stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.



AMBERG



SCHWANDORF

KULTURAMT
AMBERG



SULZBACH-
ROSENBERG



LANDESTHEATER
OBERPFALZ

NT-TICKET



WEIDEN



Foto: Andreas Hofstetter

Samstag, 12. April | 11.30 Uhr
Jugendzentrum Klärwerk | Amberg

OFFENE TANZWERKSTATT

FÜR ALLE VON 13 BIS 27 JAHREN

In der offenen Tanzwerkstatt kannst du in die Welt des Tanzes eintauchen und deiner Kreativität freien Lauf lassen. Ausprobiert werden Übungen zu verschiedenen Techniken, der Körper wird im Zusammenspiel mit Musik erkundet. Die Freude an der Bewegung und die Möglichkeit, sich zusammen mit anderen Tanzbegeisterten künstlerisch auszudrücken, stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse brauchst du keine, aber du solltest bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen. Der Workshop ist kostenlos, anmelden kannst du dich per Mail an kulturamt@amberg.de.

NORBERT SCHNEIDER & BAND

EIGENSINNIGER AUSTROPOP



Foto: Georg Buxhofer

Samstag, 5. April | 20 Uhr
Schaffershof | Neuhaus

Ein Abend mit Norbert Schneider ist einfach immer einmalig. „Ollas Paletti“ ist das neue Album, mit dem sich der dreifache Amadeus-Music-Award-Gewinner zurückmeldet. Die Band spielt mit Tempo, Dynamik und Stimmung, dass es einfach eine Freude ist. Der eigensinnige Austropop mit Einflüssen aus den unterschiedlichsten Genres sowie die großartige achtköpfige Band sorgen für ein hochmusikalisches Erlebnis. Genieße im kleinen Rahmen großes Kino. Karten gibt es beim NT-TicketService (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

KENNETH BRIAN BAND

SOUTHERN ROCK & AMERICANA SOUND

Sänger, Songwriter und Gitarrist Kenneth Brian kehrt mit einem neuen Album mit dem Titel „Keys to the Kingdom“ zurück. Dieses steckt voller Southern Rock, Alternate Country, Blues und Americana-Sounds – und bringt bei garantiert jedem, der diesen Sound hört, ein paar Beine zum Wackeln und den Mund zum Lächeln. Kenneth und seine Band waren in den letzten Jahren mit Blackberry Smoke, Lucinda Williams, ZZ Top und Lynyrd Skynyrd auf Tour, jetzt sind sie live im VAZ zu erleben. Karten gibt es beim NT-TicketService (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Donnerstag, 17. April | 20 Uhr
VAZ Pfarrheim | Burglengenfeld



Foto: Tamirind Free Jones

KIRSCHBLÜTEN-FESTIVAL

HOUSE-BEATS UND LICHTKUNST



Amberg bekommt ein neues Festival: das Kirschblütenfestival am OTH-Campus. Los geht's schon am Nachmittag. Schnapp dir einen Drink, komm mit den Leuten unter den Kirschblüten ins Gespräch. Dazu gibt es lockere House-Musik auf die Ohren. Zur goldenen Stunde, wenn die Sonne untergeht, wechseln die DJs dann zu Piano House. Begleitet wird das Ganze von einem Live-Saxophonisten. Wenn es dann vollständig dunkel ist, beginnt die Lichtshow in den Bäumen des OTH-Campus. Farbwechsel in Blau und Magenta verleihen den ansonsten weißen Kirschblüten eine Atmosphäre, die perfekt zu dem Mix aus modernsten Elektro-Tracks bis hin zu den größten Hits aller Zeiten passt. Einfach nur wow. Mehr Infos gibt es auf www.kirschbluetenfestival.de.

Samstag, 12. April | 17 Uhr
OTH-Campus | Amberg



| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 25*** und nenne das Stichwort **FLOHMARKT** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 07.04.2025. 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.

NACHTFLOHMARKT

LIEBLINGSSTÜCKE FINDEN

Wer hat eigentlich gesagt, dass man immer früh aufstehen muss, um auf dem Flohmarkt echte Schnäppchen zu ergattern? Dass das auch ganz anders geht, beweist mal wieder der Nachtflohmarkt. Ob Omas alter Sessel, Schallplatten und CDs. Eine kultige Kaffeekanne, Second-Hand-Klamotten oder das Buch, das es im Laden nicht mehr gibt. Hier kannst du alles finden. Aber nicht nur das. Natürlich kannst du hier auch Freunde treffen und in Partyatmosphäre ein Bierchen trinken. Denn Nachtflohmarkt geht einfach immer. Sei dabei und schnapp dir die besten Teile. Mehr Infos gibt's auf www.facebook.com/NachtFlohmarktWeiden.

Freitag, 11. April | 17 bis 22.30 Uhr
Stadthalle | Neustadt/WN



Kunst im Kino

CINEPLEX
AMEERG

Exhibition on Screen



12:00 Uhr
OmU

Morgenröte des Impr.
Paris 1874

Sonntag, 06.04.



12:00 Uhr
OmU

John Singer Sargent

Sonntag, 04.05.



12:00 Uhr
OmU

Michelangelo:
Liebe und Tod

Sonntag, 01.06.

DIE NOWAK

STEINIGE GRÜSSE VON DER
GRENZENLOSEN WIESE

19



Foto: Rebecca Schwarzmeier

Samstag, 19. April | 20 Uhr
Kulturkeller | Schwandorf

BEN STONE TRIO

MEHR ALS NUR COVER

19



Foto: Rock'n'Fucking-Roll-Pictures

Samstag, 19. April | 20 Uhr
Keller No. 10 | Burglengenfeld

Während seiner Konzerte liegt immer eine besondere, eine anziehende Spannung in der Luft. Eine, die die Gäste nicht nur einlädt zuzuhören. Vielmehr eine, die das breitgefächerte Publikum behutsam abholt und mitnimmt auf eine musikalische Reise. An diesem Abend steht Ben Stone nicht alleine, sondern zusammen mit seinem Trio auf der Bühne – und nimmt dich mit auf eine Reise in die Welt des Rocks. Es stehen nicht nur schweißtreibende Rhythmen, sondern auch große Balladen auf dem Programm. Dabei wird nicht einfach nur gecovered, sondern neu interpretiert. That's Rock! Mehr Infos gibt es auf www.ben-stone.de.



Verlosung

LEO verlost 1 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 28*** und nenne das Stichwort **NOWAK** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 14.04.2025. 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.

Ihre Stimme klingt nach heißem Glühwein auf Seidenpyjama. Sie verwandelt Schottergärten in Blumenwiesen, heilt altes Liebesleid und holt dich Träumer endlich aus dem Neverland ab. Mit einem schmerzhaften Biss in den Verstand schneidet ihre Musik wie eine klingende Kettensäge durch den Dschungel der Konsumgesellschaft und deckt die Wahrheit über den Zustand unserer Welt auf. Anders, eigenwillig und ein bisschen verschoben, aber das ist es, was ihre Musik so faszinierend macht. Wenn sie auf der Bühne steht, kann man nicht anders, als sich von ihrer Energie und ihrem Charisma mitreißen zu lassen. Infos zum Konzert im Kulturkeller gibt's auch auf www.schwandorf.de.

FRÜHLINGSFEST

GAUDI AUF DEM WEIDENER FESTPLATZ

Vom 25. April bis zum 4. Mai verwandelt sich der Festplatz an der Conrad-Röntgen-Straße wieder in einen großen Vergnügungspark mit neuen Attraktionen und vielen interessanten Fahrgeschäften. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Lust auf Käse, Steckerlfisch, Dotsch, Zuckerwatte? Oder doch lieber gebrannte Mandeln, Bratwürstel oder Schokofrüchte? Hier gibt es alles. Und im Festzelt gibt es außerdem so allerhand Schmankerl und natürlich das leckere Festbier. Prost, auf das Frühlingfest.



Foto: Helmut Kurze

Freitag, 25. April, bis Sonntag, 4. Mai | 14 bis 24 Uhr
Festplatz an der Conrad-Röntgen-Straße | Weiden



Foto: Henke Scheel

Montag, 21. April | 17 Uhr
ACC | Amberg

BLECH UND FRECH

ZÜNFTIGE BLASMUSIK UND
FRECHE GSTANZL

Gestaltet wird diese launige Veranstaltung von Florian Gröninger, den Hulzstoussbom und dem Trio Schleudergang. Tausendsassa und Multitalent Florian Gröninger ist nicht nur in der Region bekannt wie ein bunter Hund: Bei der Band DeSchoWieda ist er an der Tuba und an der Posaune zu finden, bei der Stimmungsband Grögötzt Weißbir an der Quetschn, am E-Bass und Kontrabass sowie an Tuba und am Mikrofon. Solo ist er mal als Moderator, mal als Gstanzlsänger zu erleben. Die Hulzstoussbom aus Waldthurn touren mit ihrer bayerisch-böhmischen Blasmusik und Wirtshaus-Gesängen. Und auch das Trio Schleudergang, bekannt aus den „Brettl-Spitzen“ des Bayerischen Fernsehens, erfreut sich größter Beliebtheit. Mehr Infos gibt es auf www.acc-amberg.de.

EISI GULP

TAGEBUCH EINES KOMIKERS

Spätestens seit den Eberhofer-Krimi-Verfilmungen kennt ihn wohl jeder als den kiffenden Film-Papa des Polizisten Franz Eberhofer. Seit 2015 spielt er in „Dahoam is daoham“ und er hat außerdem in unzähligen anderen Spielfilmen und Serien mitgewirkt. Nach vielen Jahren, in denen er vor allem als Schauspieler aktiv war, meldet er sich nun nach längerer Abstinenz mit seinem brandneuen Programm als Stand-up-Comedian zurück. Eisi ist ein vielseitiger Komiker, dessen Körper so sprachgewaltig ist wie sein Geist und der gleichzeitig mit Wortwitz, Mimik und Bewegungen perfekt zu jonglieren weiß. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

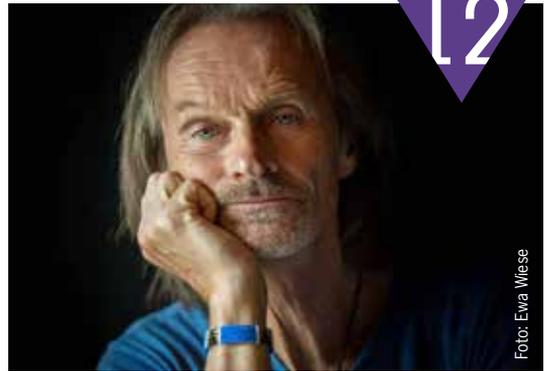


Foto: Ewa Wiese

Samstag, 12. April | 20 Uhr
Restaurant Miesberg | Schwarzenfeld

SIXX PAXX
THEATER
on Tour

Fr. **18.07.2025** 20:00 Uhr
Amberger Congress Centrum

Tickets unter: okticket.de

HIER IST WAS LOS ... HIER IST WAS LOS ... HIER IST WAS LOS ...



SULZBACH
ROSENBERG

KULTUR PROGRAMM

2025



24.05. | Lisa Wahlandt

Auch im Jahr 2025 hat die Kultur in Sulzbach-Rosenberg wieder einiges zu bieten. Die Kulturwerkstatt und die Kulturschaffenden haben wieder eine bunte Mischung aus Kunst, Musik aller Arten und ganz viel Geschichte zusammen gestellt, um Ihnen das ganze Jahr ein abwechslungsreiches Programm zu bieten.

Lassen Sie sich von den einzelnen Darstellern, Duetten, Sängern, Kabarettisten und vielen mehr verzaubern.

TICKETS

www.okticket.de

www.nt-ticket.de

APRIL 2025 APRIL 2025

27.04. | 10 bis 18 Uhr

Weißer Sonntag-Markt
mit verkaufsoffenem Sonntag



S LOS



2025 MAI 2025 MAI

01.05. | 20 Uhr

Quadro Nuevo

HAPPY Deluxe

04.05. | 20 Uhr

Bonhoeffer - Tragik einer Liebe

Ein Musiktheater der Formation Duett zu dritt

24.05. | 20 Uhr

Lisa Wahlandt Trio

Zwei Damen und ein Kontrabass

25.05. | 11 Uhr

Ariana Burstein und Roberto Legnani

Sonntagmatinee in der ehemaligen Synagoge



Oktober | Gitarrentage

STADTFÜHRUNG

So., 13.04. | 14 Uhr

Die gute alte Zeit - Einkaufsstadt Sulzbach-Rosenberg

Der Bäcker und Metzger um die Ecke, das Kaufhaus mit Spielwaren und vielem mehr. Vergangene aber nicht vergessene Geschäfte.

mit Peter Preller
keine Anmeldung notwendig | 5 €
Geschichtsbrunnen Rathaus

INFOS UND BUCHUNGEN

Tourist-Information

Tel.: (0 96 61) 510 - 11 70
Tourist-Info@Sulzbach-Rosenberg.de
Website: www.tourismus.suro.city

Weitere Termine und Veranstaltungen finden Sie bei uns online oder in der Stadt-App. Schauen Sie mal vorbei.



events.suro.city

Kulturwerkstatt
Luitpoldplatz 25
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel.: (0 96 61) 510 - 11 70
kulturwerkstatt@sulzbach-rosenberg.de



Foto: ZYX Music



Freitag, 25. April | 20 Uhr
Bistrot Paris | Weiden

JIM SNIDERO QUARTETT

JAZZ AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Der mit einem Grammy ausgezeichnete Jim Snidero bringt auf den Punkt, was am Jazz so einzigartig und fesselnd ist. Der Mann mit dem genialen Sound holt nicht nur aus schier unerschöpflichen Quellen Ideen für seine mitreißenden Improvisationen, er hat sich auch im Bereich Jazzeducation einen Namen gemacht: Kaum ein Saxophonschüler kennt seine Übungshefte und Play-Alongs nicht. Klar, dass er für seine Europatournee erstklassige Sidemen auf die Bühne bringt. Der als virtuoser Meisterdrummer bekannte Rick Hollander sorgt für das rhythmische Fundament in dieser Spitzenformation. Ein absolutes Highlight für alle, die Jazz lieben. Mehr Infos gibt es auf www.jazz-zirkel-weiden.de.

ULAN & BATOR

KABARETT AUS ABSURDISTAN



Foto: Enrico Meyer



Samstag, 5. April | 20 Uhr
Mehrzweckhalle | Windischeschenbach

Nicht vielen Bühnenkünstlern kann man nachsagen, eine ganz eigene Kunstform erschaffen zu haben. Ulan & Bator arbeiten seit mehr als 20 Jahren an ihrem „Krazy Kabarett“ und sind im deutschsprachigen Raum einzigartig. Im Reich des „Undsinns“, schreibt die Süddeutsche Zeitung anlässlich der Premiere ihres neuen Programms, spiegele sich die reale Welt als absurde, groteske Parodie. Die Spielfreude, die Sebastian Rüger und Frank Smilgies als Ulan & Bator auf der Bühne in Szenen, Liedern, Tänzen und Grotesken entfesseln, ist längst legendär. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

ENTENRENNEN

MITMACHEN UND PREISE GEWINNEN

Es ist wieder so weit: Das Amberger Entenrennen steht an. Hol auch du dir deine persönliche Rennente, gestalte sie nach deinen Vorstellungen und schicke sie an den Start. Es erwarten dich nicht nur jede Menge Spaß und Action, sondern natürlich auch wieder tolle Preise. Gestartet wird an der Fronfestbrücke um 15.30 Uhr, Ziel ist wie immer an der Stadtbrille. Enten zum Kauf bekommst du zum Beispiel am Entomaten, der auch dieses Jahr wieder direkt am Rathauszugang steht, und jeden Samstag im April von 10 bis 13 Uhr am Verkaufsstand auf der Krambrücke. Mehr Infos gibt es auf www.entenrennen-amberg.de.

Sonntag, 27. April | 15.30 Uhr
Fronfestbrücke | Amberg



© Petra Hart



Fotos: Regionalbibliothek Weiden



WEIDENER LITERATUR- TAGE

LITERATUR GENIEßEN UND NEUES ENTDECKEN

Aus ganz Bayern reisen Freunde des gedruckten Wortes an, um eine Woche Literatur und Kunst auf höchstem Niveau zu genießen. Die Attraktivität der Weidener Literaturtage beweisen nicht nur die Besucherzahlen, sondern eben und vor allem die namhaften Autoren. Schauspieler und Schriftsteller aus unterschiedlichsten Genres stehen im Mittelpunkt des Festivals. Es ist die Mischung, die die Weidener Literaturtage so lebendig und erfolgreich macht. Das ganze Programm und alle Infos gibt es auf www.weidener-literaturtage.de.

Dienstag, 8. April, bis Sonntag, 13. April
verschiedene Locations | Weiden

Tickets bequem
und einfach von zu
Hause aus kaufen!

ntticket.de TIPP

Fr., 04.04.2025
VAZ Pfarrheim,
Burglengenfeld, 20 Uhr

WERNER
SCHMIDBAUER - SOLO



So., 06.04.2025
Stiftsbasilika,
Waldsassen, 17 Uhr

PASSIONSKONZERT MIT
DEM RENNER ENSEMBLE

© Jana Melz

So., 06.04.2025
Amberger
Congress Centrum, 18 Uhr

90 JAHRE KING OF
ROCK 'N' ROLL



Do., 10.04.2025
Restaurant Miesberg,
Schwarzenfeld, 20 Uhr



TONI LAUERER

© Power Concerts

Fr., 18.04.2025
Amberger
Congress Centrum, 19 Uhr

AMBERGER
ORATORIENCHOR



Sa., 03.05.2025
Musikomm,
Amberg, 20 Uhr

SCHOTTISCH
IRISCHE NACHT

© Carlos Steinbeisser



CAMPUS OSTER BEATS

WEIDENS GRÖSSTE OSTERPARTY

Am Ostersonntag wird der OTH-Campus in Weiden wieder zur ultimativen Partyzone. Hier kannst du so richtig Ostern feiern – aber nicht mit Eiersuche im Garten, sondern mit fetten Beats und bester Stimmung bis in die frühen Morgenstunden. Zwei DJs sorgen für die heißesten Sounds aus Charts, Hip Hop, Black & Party – auch für den perfekten Miternachtssnack am Foodtruck ist gesorgt. Ostereier suchen war gestern, hier kannst du dir coole Überraschungen und Drinks for free sichern. Tickets sind nur online erhältlich, diese findest du auf www.eventim.de.

Sonntag, 20. April | 22 Uhr
OTH-Campus | Weiden

HASENJAGD

DIE MEGA-FLIRT-PARTY

Du willst nicht schon wieder allein nach Hause? Musst du auch nicht – an diesem Abend findest du bestimmt dein passendes Gegenstück. Außerdem gibt's jede Menge Spaß mit dem Konfetti Shooter, der Crazy Cam, beim Torwandschießen, am Glücksrad, beim Osternester suchen und in der Bierpong-Arena. Das ist aber noch lange nicht alles. Du bekommst LED-Festival-Sticks und Neon-Sonnenbrillen geschenkt und es gibt viele weitere Specials. Gefeiert wird auf zwei Floors – mit dem Pearls Hitmix und 100 Prozent Black Music.

Samstag, 19. April | 21 Uhr
Pearls | Nabburg



GARTENTAGE

AUF SCHLOSS GUTENECK

An Ostern verwandelt sich das Schloss Guteneck wieder in ein Meer aus Farben und Düften. Es erwarten dich verschiedenste Aussteller, Fachvorträge für Hobbygärtner, ein vielfältiges Kinderprogramm sowie Kulinarisches aus der Region. Präsentiert wird alles rund um Garten, Pflanzen, Deko und mehr. Außerdem gibt es ein vielfältiges Rahmenprogramm – und natürlich auch wieder Musik. Mehr Infos findest du auf www.schloss-guteneck.de.

Samstag, 19. April, bis Montag, 21. April | 10 bis 18 Uhr
Schloss Guteneck



FLOHMARKT

TRÖDELN MACHT SPASS

Frühaufsteher, Schnäppchenjäger und Sammler aufgepasst: Jede Menge Flohmärkte finden auch diesen Monat wieder in der Region statt. Da findest du alles, was sich bisher auf Dachböden und in Kellern versteckt hat. Und du kannst wieder echte Raritäten, Kuriositäten und Sammlerstücke ergattern. An den Ständen zu stöbern, das macht immer wieder Spaß. Mitmachen kann – auch als Verkäufer – übrigens jeder. Mehr Infos gibt es auf www.edenhofner.com und www.swenne.de.

Samstag, 5. April, und Samstag, 19. April | 14 bis 18 Uhr

Sonntag, 27. April | 13 bis 17 Uhr

OTH-Studentenparkplatz | Amberg

Sonntag, 6. April | 10 Uhr

Parkplatz Schwarzachtalhalle | Neunburg v. W.

Samstag, 12. April, Samstag, 26. April

und Sonntag, 27. April | 7 bis 14 Uhr

Dultplatz | Amberg

Samstag, 19. April | 7 Uhr

Festplatz | Vohenstrauß

Jeden Samstag | 8 bis 12 Uhr

Alter Festplatz am Hetzenrichter Weg | Weiden



| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Karten. Ruf an unter **01378-80 32 26*** und nenne das Stichwort **OPER** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 08.04.2025. 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.



OPER IM FOYER

(K)EIN KLASSISCHES KONZERT

Das renommierte Ito Kollektiv kehrt im April nach Weiden zurück und präsentiert ein einzigartiges Opernkonzert im Foyer des Ring-Kinos. Unter dem Motto „Oper für alle“ erlebst du berühmte Arien und Duette in entspannter Atmosphäre – ein Genuss für Kenner sowie Neulinge gleichermaßen. Das international besetzte Ensemble verbindet klassische Musik mit lokalen Wurzeln: Die gebürtige Weidenlerin Anika Ram (Sopran) tritt mit der irischen Mezzosopranistin Anna Brady und der japanischen Pianistin Madoka Ito auf. Ihr innovativer Ansatz macht Oper zugänglich und begeistert mit einer erfrischenden Inszenierung. Mehr Infos gibt es auf www.suendik.at.

Sonntag, 13. April | 20 Uhr

Sünde | Weiden



Wir lassen Sie nicht allein.

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

www.haus-grundbesitzerverein-weiden.de

Telefon: 0961 - 633666

LEO verlost 1 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 27*** und nenne das Stichwort **DISCO** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 21.04.2025. 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.

SILENT DISCO

TANZE ZU DEINER LIEBLINGSMUSIK



Freitag, 25. April | 20 Uhr
Hammerschloss-Stodl | Schmidmühlen

Alle tanzen und man hört keine laute Musik? Wo gibts denn sowas? In Schmidmühlen im Hammerschloss-Stodl veranstaltet der Heimat- und Kulturverein im April eine Silent Disco. Und so funktioniert das: Du bekommst einen drahtlosen Kopfhörer und wählst einfach den DJ aus, dessen Sound du gerade hören willst. So kannst du immer zu deiner Lieblingsmusik tanzen – und bist trotzdem mittendrin in der Party. Du kannst übrigens Rock, Schlager oder Partymusik hören. Ausprobieren – und abtanzen. Mehr Infos findest du auf www.schmidmuehlen.de.



Foto: Klezmer Connection Trio

KLEZMER CONNECTION TRIO

MESCHUGGE 2.0

Im innigen Dialog zwischen Klarinette, Akkordeon und Kontrabass entsteht ein vitales Mosaik, ein einmaliges Klanggemälde aus Lebensfreude, Melancholie und Sinnlichkeit. Das neue Programm der Salzburger Musiker „Meschugge 2.0“ steht für emotionsgeladene Interpretationen voll lyrischer Eleganz und feuriger Virtuosität, mit eigenwilligen Interpretationen voller Kreativität, Spontanität, mit viel Spielwitz und Gestaltungsfreude – und geht dabei seine eigenen, durchaus internationalen Wege. Unfassbar virtuos, spannend, abwechslungsreich, berührend, ein kreatives Feuerwerk, kompromisslos, inehaltend bis schwindelerregend rasant, humorvoll bis tiefenst. Karten sind beim Ticket-service der Amberger Zeitung (09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de erhältlich.

Samstag, 5. April | 20 Uhr
Ehemalige Synagoge | Sulzbach-Rosenberg

MURPHYS GANG

OIS ROCK 'N' ROLL TOUR 2025

„Ois Rock 'n' Roll“ ist das Motto der Murphys Gang. Eine Band, die das Beste der Spider Murphy Gang geballt auf die Bühne bringt. Songs, die man kennt. Die man mitsingen kann, sich aber nicht erinnern kann, wann man sie zum letzten Mal gehört hat. Texte, die vom Leben, der Liebe und vom Rock 'n' Roll erzählen. Rock 'n' Roll is here to stay. Ein bayrischer und bluesig guter Start in den Mai. Und das auch noch im Biergarten. Und bei freiem Eintritt.



Foto: Murphys Gang

Donnerstag, 1. Mai | 16 Uhr
Winkler Biergarten | Amberg

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.genussmomente-weiden.de

Das Hemingway

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

Lieblingsplatz, Café-Küche-Bar

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

Parapluie, Café – Bar – Billard

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

Hotels

Altstadt Hotel BräuWirt

Türlgasse 10 – 14, Weiden
Telefon 0961/3881800
www.genussmomente-weiden.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.genussmomente-weiden.de

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 – außer bei Feiertagen

Abholservice



Lieferservice



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

Restaurant

Restaurants Elements & News

Paul-Engel-Straße 1
92729 Weiherhammer
Telefon Elements: 09605/919 9210
News: 09605/919 9214
info@elements-bhs.de
www.elements-news.de

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle
und Johanna Nübler



**Anas Ahmad, Student Digital Health
Care Management**

„Mein größtes kleines Glück im
Alltag ist der erste Tee am Morgen –
ein arabischer Tee.“



Was ist dein
größtes 
kleines Glück
im Alltag?



**Katharina Bucher, Studienberaterin
an der FH**

„Mein größtes kleines Glück ist, dass
ich von meinem Bett aus den Sonnen-
aufgang sehen kann.“



**Matthias Lederer, Professor
Wirtschaftsinformatik**

„Wenn ich Menschen anlächle und sie
zurück lächeln.“

**Lina Weidlich, Studentin Digital Health
Care Management**

„Mit meinem Hund, einem Australian
Shepherd, zweimal am Tag spazieren
gehen. Da kann ich runterkommen und
entspannen. Und meine Schwester, mit
der ich mich sehr gut verstehe.“



Elias Oehlerking, Schüler

„Wenn ich Musik anhöre. Das hilft mir
durch den Tag zu kommen und muntert
mich auf.“





MAKING-OF

ERIKA
BARAEV

Alter: 25

Wohnort: Amberg

Beruf: Assistenz der
Geschäftsführung in Elternzeit

Leidenschaft: Mode, Romane, Reisen,
Mama sein

Lieblingsmusik: Boot – Apache 207

Hier trifft ihr mich:

zu Hause bei meiner Familie



DUAL STUDIIEREN

AN DER OTH AMBERG-WEIDEN

Das duale Studium ist die Kombination von beruflicher Praxis im Unternehmen und einem zeitgleichen akademischen Studium.

In den Bereichen Informatik & Medien, Energie & Umwelt, Wirtschaft, Gesundheit, Pädagogik und Technik können alle Studiengänge der OTH Amberg-Weiden dual studiert werden.



Kooperationsunternehmen
und weitere Infos unter
oth-aw.de/dual



OTH
Amberg-Weiden