

LEO

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

! kostenlos
10 | 2025



Like us on
Socials

| Spektakulär
Steffi und
ihre Abenteuer

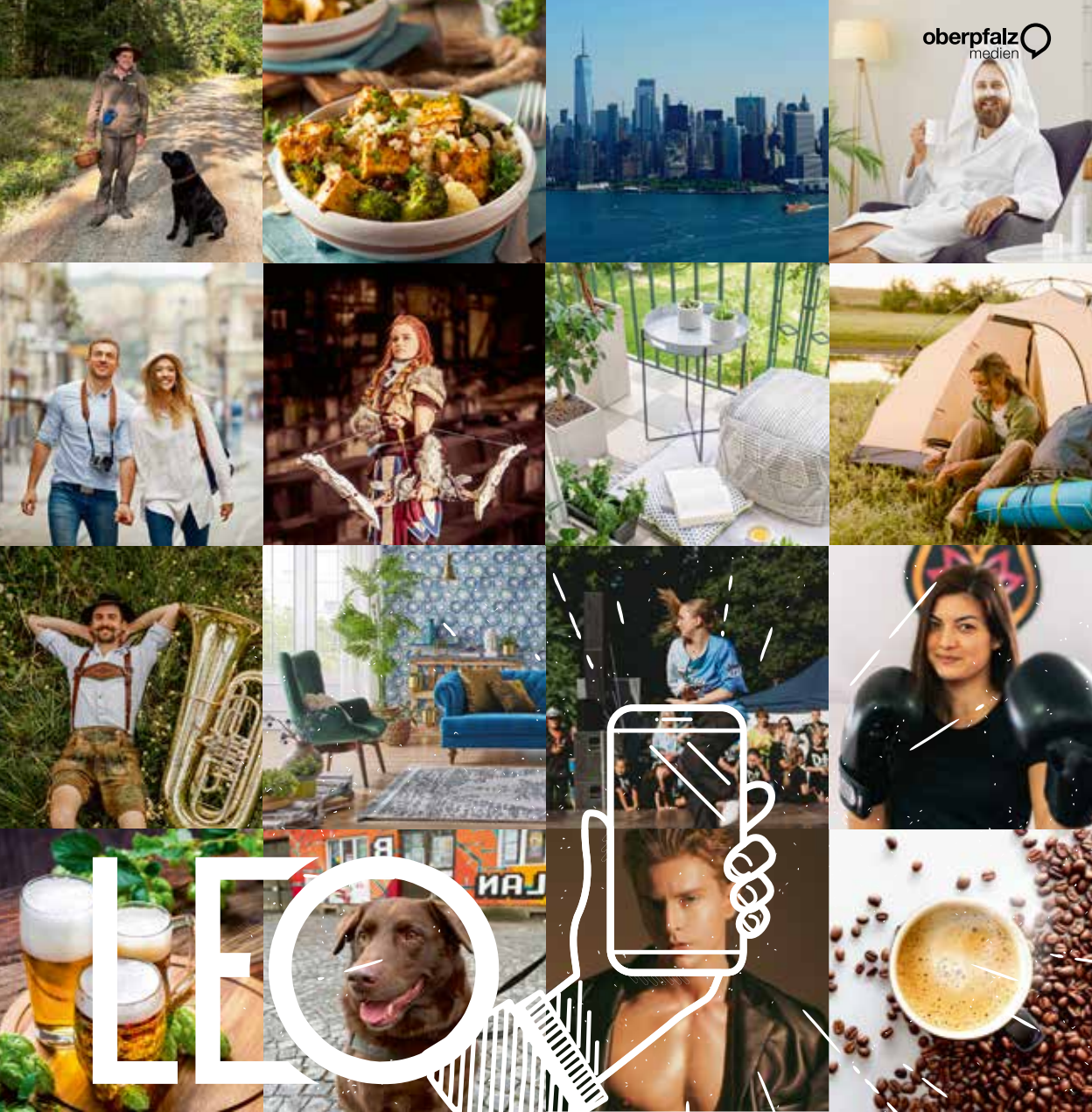
| Vielschichtig
Heinz Bruno
singt mit Gefühl

Triff deine Stadt:
PARTY.PICS
ab Seite 6

Souverän

Polizei auf vier Pfoten





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

SEE YOU!

Party.Pics
AB S. 6

Foto: Martin Spornel



~~STAY TOXIC!~~

Entfliehe dem
Beziehungsmuster

AB
S. 32



WUFF

Training mit
Polizeihund Julia

AB S. 12

PROBIERE DICH AUS!

LEO

bietet alles, was
dich bewegt.

Unkompliziert,
selbstbewusst und
neugierig.

Unsere
druckfrische
Oktober-Ausgabe
ist vollgepackt
mit spannenden
Themen.

SCHAU GLEICH MAL REIN.



AB
S. 18



OUTDOOR, ADVENTURE & TRAVEL

Steffis moody und dreamy
Foto-Welt

KÜRBIS- SEASON

So machst du **BURGER**,
FRITTEN und **TACOS**

AB S. 38

FLIRT, FLIRT, BABY!



IM **GYM** WIRD
GEFLIRTET

AUF S. 40

SPOOOOooky

Bring Halloween
in deinen
Kleiderschrank

S. 30





Polizeihauptmeisterin Stephanie Stilp hat eine neue Kollegin: Polizeihündin Julia begleitet die Hundeführerin der Zentralen Einsatzdienste in Weiden seit März täglich bei der Arbeit.

12



Alle LEO-Inhalte
findest du auch hier:

LEO | Special



AMBERG 24

LEO Party:Pics	6
Polizeihund Julia im Einsatz	12
LEO trifft ... Weltenbummlerin Steffi	18
LEO träumt: Musiker heinzbruno	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, Evi Wagner, Rebecca Zweigle, Isabell-Katrin Diehl

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

FOTOS: Sara Neidhardt, 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 Gewinnspielleister 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

Präzise: Handwerk in der Region 22

Trends & Lifestyle

Spooky: Looks für die Halloween-Season 30

Gesundheit & Beauty

Toxisch: Beziehungsmuster erkennen 32

Essen & Trinken

Entspannt: Weihnachtsfeiern vorplanen 35

Kreativ: Ausgefallene Kürbis-Rezepte 38

Freizeit & Sport

Flirty: So klappt's mit dem Gym-Crush 40

Kinoneustarts

Diese Film-Highlights erwarten dich 46

Horoskop

Das verraten dir die LEO-Sterne im Oktober 54

Veranstaltungen

Die besten Events auf einen Blick 55

Gastroguide

Die leckersten Adressen in der Region 65

LEO fragt

Was ist dein persönlicher Gute-Laune-Tipp? 66



Steffi in ihrem Element

18



Kürbis mal anders

38



Flirty Vibes im Fitnessstudio

40

— SCHÄTZLERBAD





HAPPY ROCK





MURANO BEACHCLUB







EINSATZ AUF VIER PFOTEN

Die Kollegin von Polizeihauptmeisterin Stephanie Stilp trägt keine Uniform, sondern Halsband. Denn seit März ist sie Stephanie Hundeführerin bei den Zentralen Einsatzdiensten (ZED) in Weiden. Jetzt rund um die Uhr an ihrer Seite: Polizeihund Julia.

▼ Von Evi Wagner





Fotos: Evi Wagner

„Der Hund ist immer bei mir – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche“, ...

... sagt Stephanie, während sie Julia das Halsband anlegt. „Und das wird wohl auch so bleiben.“ Wie jeden Tag ist auch heute wieder ganz viel Training angesagt. Denn Stephanie und ihre einjährige holländische Schäferhündin Julia sind gerade mitten in der Ausbildung. Und da gibt es ganz schön viel

zu lernen. Denn Julia muss schließlich später als Polizeihund im Einsatz in jeder Situation ruhig, kontrolliert und souverän bleiben. „Jetzt geht es darum, dass sie umweltsicher wird, verschiedene Untergründe kennenlernt und mit zahlreichen verschiedenen Situationen vertraut gemacht wird. Dazu gehören ungewohnte Geräusche, fremde Menschen und herausfordernde oder ungewöhnliche Szenarien, mit denen sie später im Dienst konfrontiert wird.“

Stephanie weiß, wovon sie spricht. Denn sie ist bereits seit 2010 bei der Polizei und hat schon viele Streifendienste und Einsätze hinter sich. „Natürlich gibt es auch mal Situationen, die gefährlich werden können“, sagt die 37-Jährige.

„Wenn zum Beispiel der Funkspruch kommt: ‚Angriff mit Messer‘, dann ist man schon sensibilisiert. Klar, es kann immer was passieren. Aber wenn man auf seine Eigensicherung achtet, so wie man es gelernt hat, dann kann man die Gefahr schon auf ein gewisses Maß reduzieren.“ Was Stephanie an ihrem Job liebt, ist vor allem die Vielfaltigkeit. „Im Streifendienst ist kein Tag wie der andere. Vom Verkehrsunfall bis zu großen Einsatzlagen ist da alles dabei. Es gibt natürlich auch immer wieder Einsätze, bei denen man an seine Grenzen kommt. Aber gemeinsam arbeitet man das ab. Wenn man ein Team hat, das funktioniert, macht die Arbeit bei der Polizei einfach wahnsinnig viel Spaß.“

Immer zusammen

Während Stephanies Team in der Vergangenheit vor allem aus menschlichen Kollegen bestand, hat ihre Partnerin nun vier Pfoten. Von ihr verabschiedet sie sich auch nach Feierabend nicht, sondern nimmt sie mit nach Hause. Längst ist Julia ein Familienmitglied geworden – genauso wie Stephanies Mann Johannes, ihr Sohn Josef und ihre drei weiteren Hunde Rosi, Erna und Thea. „Ich muss natürlich auch meinen Alltag nach dem Hund richten. Vor allem in der Zeit in der Ausbildung. Wenn ich gut vorankommen möchte, muss ich einfach viel Zeit in meiner Freizeit investieren. Während andere heimkommen und erst einmal die Füße hochlegen, muss ich mit Julia natürlich abends auch nochmal raus“, erzählt Stephanie und lacht. Für sie ist das alles kein Problem. Denn schließlich hat sie ihr Leben schon immer mit Hunden geteilt, genauso wie ihr Mann Johannes. Er ist einer der „Dog Brothers“ und weit über die Region hinaus als Hundetrainer bekannt.

„Dass er genauso hundeverrückt ist wie ich, das hilft natürlich ungemein. Das Thema Hund spielt bei uns eine große

Rolle.“ Stephanie lacht wieder. Sie ist angekommen. Nicht nur in ihrem Leben, sondern auch in ihrem Job. Denn schon lange war die Hundestaffel Stephanies Traum. Dieser Traum erfüllte sich dann im März diesen Jahres, als eine Stelle bei den Zentralen Einsatzdiensten in Weiden frei wurde – und sie diese auch bekam. „Ohne die Unterstützung von meiner Familie könnte ich den Beruf als Diensthundeführerin gar nicht ausüben“, sagt die Polizeihauptmeisterin. „Mein Mann hat seinen ganzen Arbeitsalltag so umgestellt, dass er unseren Sohn morgens in den Kindergarten bringt und nachmittags wieder abholt. Dafür bin ich ihm auch unglaublich dankbar. Meine Eltern und meine Schwiegermutter unterstützen uns außerdem.“ Und so kann sich Stephanie jetzt auch völlig auf ihr Training mit Julia konzentrieren.

Heute auf dem Plan: Fährte, Stöbern nach Gegenständen, Unterordnung. Während Julia in ihrer Hundebox im Auto warten muss, legt ihr Frauchen in Uniform erst einmal eine Fährte in der angrenzenden Wiese. Dafür macht sie feste Schritte, streut anschließend Leckerlis in die Fußspuren. „Am Anfang beginnt man mit einem Fährtenquadrat“, erklärt die Diensthundeführerin. „Man stampft in der Wiese ein Quadrat, so dass Bodenverletzungen entstehen. Die Mikroorganismen in der Erde geben Gerüche ab. Leckerlis werden darin verteilt, so verknüpft der Hund dann den Geruch der Bodenverletzungen mit den Leckerlis. Man arbeitet sich von dem Fährtenquadrat langsam vor. Erst zwei, drei Schritte, dann werden das immer mehr – bis der Hund einer Schrittfolge folgen kann.“ So lernt Julia, später in der

Praxis einer Fährte zu folgen, wenn zum Beispiel ein Täter aus einem Gebäude in den Wald flüchtet.

Harte Arbeit

Um in einer solchen Situation später außerdem Tatwerkzeuge oder Diebesgut finden zu können, trainiert Stephanie mit Julia außerdem das Stöbern von Gegenständen. Aber erst nach einer 15-minütigen Pause. Denn schließlich ist das alles für Julia harte Arbeit und wahnsinnig anstrengend. Deswegen darf sich die Hündin nun erst einmal etwas ausruhen, während Stephanie einen Geldbeutel, ein Klappmesser und einen Stift auf dem Gelände versteckt. Nach dem Kommando „Verloren“ ist Julia dann auch schon wieder im Einsatz. Mit der Nase auf dem Boden streift sie

SPEZIALISIERTE EINSATZGEBIETE VON POLIZEIHUNDEN

RAUSCHGIFTSPÜRHUND

Er sucht nach Betäubungsmitteln, auch wenn sie luftdicht verpackt oder in Fahrzeugen verbaut sind.

BANKNOTENSPIRHUND

Er sucht nach Bargeld, um Täter zu überführen.

DATENTRÄGERSPIRHUND

Er ist speziell zum Auffinden von Speichermedien ausgebildet.

SPRENGSTOFFSPÜRHUND

Er sucht nach verdächtigen Gegenständen, um die Sicherheit insbesondere auf Großveranstaltungen zu gewährleisten.

LEICHENSPIRHUND

Er sucht nach menschlichen Überresten, auch im Wasser.



ALLGEMEINE EINSATZ- MÖGLICHKEITEN VON SCHUTZHUNDEN

PERSONENSUCHE

Sie helfen, vermisste Personen oder flüchtige Täter zu finden – sowohl im freien Feld, Wald als auch in Gebäuden.

BEWEISMITTELSUCHE

Ihr überragender Geruchssinn ergänzt die menschliche Arbeit bei der Suche nach Beweismitteln.

EINSATZ BEI GROSSVERANSTALTUNGEN

Sprengstoffspürhunde werden präventiv eingesetzt, während Schutzhunde bei Fußballspielen oder Demonstrationen zur Sicherheit beitragen.

VERFOLGUNG UND FESTNAHME

Schutzhunde unterstützen die Polizeibeamten bei der Verfolgung von Straftätern und können diese stellen.

ABSICHERUNG

Sie ergänzen die Polizeiarbeit.

Stephanie versteckt
den Gegenstand,
den Julia finden soll.

Fotos: Evi Wagner

über die Wiese, bis sie die versteckten Gegenstände gefunden hat. „Natürlich sind diese kleinen Erfolgserlebnisse wichtig, die bestärken einen“, sagt Stephanie, sichtlich zufrieden mit der Arbeit ihrer tierischen Partnerin. „Natürlich gibt es auch immer mal wieder Tage, an denen es nicht so gut läuft. Da darf man dann nicht gleich in Frust verfallen. Denn es ist einfach so, dass die Hundeausbildung viel Zeit und Geduld braucht. Da muss man dann auch immer wieder seine eigene Erwartungs-

haltung überdenken und sich in kleinen Schritten vorarbeiten.“

Insgesamt dauert die Ausbildung eines Diensthundes bei der Polizei etwa zwei bis zweieinhalb Jahre. Insgesamt fünf Prüfungen müssen in dieser Zeit bestanden werden. Voraussichtlich Ende nächsten Jahres werden Stephanie und Julia die Schutzhunde-Ausbildung absolviert haben. Dann kann Julia auch jederzeit im Dienst eingesetzt werden. „Nach dieser ersten Ausbildungspha-

Nur einige Minuten
später hat der Hund
auch schon den
Geldbeutel auf dem
Gelände gefunden.

se folgt dann noch eine Spezialisierung“, erklärt Stephanie. „Je nachdem, ob Julia später als Drogenspürhund, Sprengstoffspürhund, Brandmittelspürhund, Leichenspürhund oder Dattenträgerspürhund eingesetzt werden soll.“ Wie später ihr Berufsalltag genau

aussehen wird, wissen Stephanie und ihre vierbeinige Partnerin Julia jetzt noch nicht. Aber zunächst ist es ohnehin erst einmal wichtig, die holländische Schäferhündin als Schutzhündin auszubilden. Schutzhunde begleiten ihre Hundeführer nicht nur zu Einsätzen, um Straftäter aufzustöbern, zu verfolgen und festzuhalten. Sie helfen außerdem bei der allgemeinen Absicherung von Großveranstaltungen wie Fußballspielen oder Demos und können Angriffe abwehren.

Chemie stimmt

„Deswegen mache ich mit Julia auch regelmäßig Umwelttraining“, erklärt Stephanie. „Ich gehe mit ihr in die Stadt, besuche mit ihr die Polizeiinspektion, fahre mit ihr Aufzug und laufe mit ihr Treppen, so dass sie für alle denkbaren Einsatzmöglichkeiten gerüstet ist.“ Ob ein Hund grundsätzlich als Polizeihund geeignet ist, zeigt sich schon im Welpenalter. Bei der Auswahl werden Tiere mit überdurchschnittlichem Spieltrieb und hoher Arbeitsmotivation bevorzugt. „Der Hund muss außerdem wessensfest sein. Das heißt: Er darf sich nicht von Kleinigkeiten beeindrucken lassen – zum Beispiel einem lauten Knall. Natürlich ist auch Schusssicherheit wichtig.“ Julia erfüllte alle Voraussetzungen. Und so durfte sie bei Stephanie und ihrer Familie einziehen. „Auch die Chemie hat zwischen uns sofort gestimmt“, sagt das Frauchen in Uniform. „Und so habe ich mich wahnsinnig gefreut, dass Julia dann auch mein Diensthund geworden ist.“

Dass es einfach passt mit Stephanie und Julia zeigt sich dann auch auf dem Hundepplatz. Mit großer Begeisterung führt die Hündin die Kommandos aus, die ihre Hundeführerin ihr gibt. Nicht nur „Sitz“ und „Hier“ funktionieren schon gut, auch bei „Fuß“ weicht Julia Stephanie nicht von der Seite. Zur Belohnung gibt es ein paar Spiel- und Streichelein-

heiten. Dann geht der Arbeitstag auch schon weiter. „Man muss schon Durchhaltevermögen, Biss und Fleiß haben, um diesen Job machen zu können“, sagt Stephanie. „Und in der Ausbildung muss man belastbar sein, da immer wieder Prüfungen und Leistungsfeststellungen anstehen. Für jemanden mit Prüfungsangst ist das definitiv nichts. Und auch nicht für jemanden, der keine Geduld hat. Denn so ein Hund ist eben nicht in einer Woche ausgebildet.“ Und so bleibt Stephanie auch heute dran und bereitet Julia gut gelaunt für die nächste Trainingseinheit des Tages vor. Denn

sie weiß: „Je mehr Zeit man investiert, desto besser wird es. Und man wächst zusammen. ...“

... Der Hund lernt dich zu lesen und du lernst den Hund zu lesen – und so wächst man auch als Team.“



LEO
TRIFFT



WO BERGE GESCHICHTEN ERZÄHLEN

WELTENBUMMLERIN STEFFI JURETZKA IM INTERVIEW

Sie lebt Abenteuer, die andere nur im Kopfkino erleben. Ob in Neuseeland, Island oder auf einem einsamen Klettersteig – die Weidenerin sucht Orte, die nicht jeder erreicht, und Momente, die größer sind als jeder Filter. Ihr Blick durch die Kamera: magisch. LEO hat mit der 36-jährigen Steffi Juretzka alias steffi.outbound über Freiheit, Fotografie und den Mut gesprochen, einfach loszuziehen.

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

NEUSEELAND WAR 2017 DEIN EINSTIEG IN DIE FOTOGRAFIE – WAS HAT DICH DAMALS SO ÜBERWÄLTIGT, DASS DU ZUR KAMERA GEGRIFFEN HAST?

Grundsätzlich war es die ganze Art des Reisens. Mein Mann und ich hatten einen uralten Mitsubishi Minivan, hatten eine grobe Reiseroute geplant und wussten, wann wir wieder am Flughafen sein müssen. Die Landschaft war einfach der Wahnsinn – auf der Nordseite „Mordor“ aus „Der Herr der Ringe“ oder die Glühwürmchenhöhle und im Süden der Strand. Wir waren 24/7 draußen und man hatte einfach das Gefühl, dass ist so schön, das muss man festhalten und der Familie daheim zeigen – es für alle spürbar machen. Mein Mann meinte kurz vor unserer einmonatigen Reise, dass er uns noch schnell eine Kamera kauft. Wir hatten keine Ahnung, wie das Fotografieren funktioniert. Wir dachten, man drückt auf den Auslöser und dann klappt das schon. Und wenn man die Fotos von damals sieht und mit denen von heute vergleicht, ist es Wahnsinn,

wie sehr man sich entwickelt hat. Man merkt das währenddessen nicht – es ist ein Prozess.

ERINNERST DU DICH AN DAS ERSTE FOTO, DAS FÜR DICH MEHR ALS EIN SCHNAPPSCHUSS WAR – UND DICH NICHT MEHR VON DER FOTOGRAFIE LOSGELASSEN HAT?

Es gab gar nicht so das eine Ereignis oder Foto. Ganz am Anfang war es auch nicht so, dass ich gesagt habe, ich geh los, um das perfekte Foto zu schießen. Die Kamera war einfach dabei. Aber jetzt ist es natürlich schon eher so, dass ich das Foto aktiv plane. Gucke, wann Sonnenaufgang oder -untergang ist, wann Vollmond ist oder die Lichtstimmung generell gut. Man wächst da rein.

WIE KAM ES DAZU, DASS DU SO VIEL VON DEINEN REISEN AUF INSTAGRAM TEILST?

Als wir von Neuseeland zurück gekommen sind, habe ich angefangen, die Fotos zu posten. Dabei war es nie mein

Ziel, das auf Instagram so zu betreiben, wie es jetzt ist. Aber irgendwann kam eins zum anderen und dann haben sich auch die Reiseziele verändert. Neuseeland war der Startschuss von unseren Vanlife- und Outdoor-Leben, wie es heute ist. Aus „faul am Strand liegen“ wurde „ich stehe in der Früh um 3 Uhr auf und wander auf den Berg zum Sonnenaufgang“. Damals haben wir auch noch in München gewohnt und sind ab dem Zeitpunkt öfter zum Wandern gegangen und hatten dabei auch immer die Kamera dabei.

Ich bin auch niemand, der die Wanderung begleitet oder die Route zeigt, sondern die Momente und Lichtstimmung. Ich möchte das Spezielle und Unique einfangen. Und das ist am Ende nicht der perfekte blaue Himmel, sondern, wenn die Wolken tief hängen oder sich um die Berge schlingen. Diese Momente sind einmalig und die versuche ich festzuhalten. Irgendwann kamen die ersten Anfragen für Kooperationen und ein paar Marken sind seither meine Langzeitpartner.

WIE WÜRDST DU DEINEN FOTOGRAFIE-STIL BENENNEN? WAS ZEICHNET IHN AUS?

Ich freue mich immer über moody Lichtstimmungen und dreamy Momente. Am liebsten fotografiere ich zum Sonnenauf- oder -untergang, wenn es diese speziellen Stimmungen gibt. Der Sonnenaufgang ist oft noch spannender: Du läufst im Dunkeln los und hast am Ende so gar keine Ahnung, was dich erwartet. Wird es gut oder ein Schuss in den Ofen und du stehst im Nebel und siehst garnichts. Bei mir sind es auch immer die Berge, die mitmischen und die ich am liebsten fotografiere.

WAS SIEHST DU HEUTE IN DER NATUR, WAS DIR FRÜHER NIE AUFGEFALLEN WÄRE?

Unfassbar viel! Ich sage auch ganz oft zu meinem Mann, wenn wir im Auto wo hinfahren: Siehst du, wie die Wolke da

hängt? Oder als ich letztens mit meiner besten Freundin in den Dolomiten unterwegs war und wir auf der Berghütte saßen: Siehst du, wie das Licht auf die Spitze oder durchs Fenster fällt? Ich liebe es, mit dem Tele-Objekt zu fotografieren, weil ich da die Details einfangen kann. Mir war früher auch nie bewusst, dass der Herbst so unfassbar bunt ist, und was das Licht mit Formen und Strukturen macht. Wie weich etwas aussehen und wie klar etwas sein kann.

„Bei mir sind es auch immer die Berge, die mitmischen und die ich am liebsten fotografiere.“

”



Auch im Alltag im Café oder vor meinem Laptop daheim, wenn das Licht reinfällt und es ein Schattenspiel an der Wand ergibt, denke ich mir, das könnte ich jetzt fotografieren. Es juckt mir dann einfach in den Fingern.

FAST 50.000 MENSCHEN FOLGEN DIR AUF INSTAGRAM. WIE GEHST DU DAMIT UM, DASS DEIN LEBEN FÜR ANDERE ZUR INSPIRATION WIRD?

Ich find's mega, wenn man eine Person motivieren kann, weniger Screentime zu haben, mehr in die Natur raus zu gehen. Es müssen ja nicht immer hohe Berge sein, hier im Wald ist es auch super schön. Ich liebe es auch, wenn man jemanden ein bisschen zum Träumen abholen kann. Oft wischt man nur super schnell über die Posts, aber vielleicht bleibt der ein oder andere hängen und denkt sich was ganz eigenes dazu. Es muss auch garnicht immer sein, dass man die Leute inspiriert, da hin zu gehen. Ganz im Gegenteil: Ich möchte auch nicht jeden Ort markieren. Gerade in den Dolomiten ist es ja sehr überlaufen. Da hat man auch ein bisschen Verantwortung in dem Bereich, finde ich. Deshalb liegt mein Fokus auf Instagram nicht auf dem Teilen der Planung oder der Routen, sondern auf den Momenten und Bildern.

EINS DEINER BILDER ZIERT SEIT JUNI 2025 DAS COVER EINES NATIONAL-GEOGRAPHIC-BUCHS – WAS GING DIR DURCH DEN KOPF, ALS DU DAVON ERFAHREN HAST?

Man freut sich immer, wenn die Bilder nicht nur auf der Festplatte rumliegen oder auf Social Media drüber gewischt wird, sondern, wenn sie zum Leben erweckt werden. Das Bild ist auf unserer Hochzeitsreise entstanden – da waren wir fünf Wochen mit dem Camper in Norwegen unterwegs. Wir hatten unseren Schlafrythmus komplett umgestellt. Sind abends um 22 Uhr auf den

Berg gestiegen und haben dort die Nächte bei perfekten Licht verbracht – um 4 Uhr in der Früh ging es dann meistens zurück zum Camper zum Schlafen.

GIBT ES „UNPERFEKTE“ MOMENTE, DIE DIR MANCHMAL WICHTIGER SIND ALS DAS PERFEKTE BILD?

Ja, auf jeden Fall. Dieses Jahr habe ich zum Beispiel einen Hochtourenkurs mit meinen Mann und Freunden gemacht – da ging es viel um Technik. Ich hatte zwar meine Kamera dabei, aber am Ende ist es die Zeit draußen, die mir wichtig ist. Ich bin in den Bergen und das holt mich aus meinem Alltag raus. Ich liebe es, dann auch komplett abzuschalten und einfach nur im Moment zu sein. Aber klar, wenn was passiert – also Sonnenauf- oder -untergang – kann ich meine Kamera nicht in der Tasche lassen. Ansonsten genieße ich die Zeit und die Gespräche mit Freunden. Das ist eine ganz andere Qualitytime. Diese Erlebnisse verbinde ich aber dann auch mit meinen Bildern. Und der beste Moment ist sowieso am Ende den Kaiserschmarren zusammen zu genießen. Das ist wichtiger als das perfekte Foto.

HAST DU MANCHMAL DRUCK, STÄNDIG ETWAS NEUES, SPEKTAKULÄRES ZU POSTEN?

Ganz im Gegenteil – ich habe so viele Bilder, die auf meiner Festplatte rumliegen. Bei mir ist es eher der Drang, neue Momente zu finden, die ich fotografieren kann. Mir geht es gar nicht ums Posten, sondern ums Fotografieren, weil die Momente mir so viel geben.

DU WARST SCHON IN SO VIELEN LÄNDERN – UNTER ANDEREM IM RAHMEN Eurer EINJÄHRIGEN WELTREISE. WELCHER ORT HAT DICH AM MEISTEN ÜBERRASCHT?

Patagonien! Das war auch einer meiner Herzensorte und das sag ich auch immer wieder, wenn ich die Fotos sehe.

3 TIPPS ZUM FOTOGRAFIEREN VON LANDSCHAFTEN

- Immer mal wieder umdrehen und gucken was hinter einem ist.
- Perspektivenwechsel und Bewegung reinbringen – mal näher, mal weiter weg.
- Verschiedene Lichtstimmungen einfangen und auch mal zum Sonnenuntergang losgehen.

Fotos: Stefanie Juretzka

Vor allem die Kulisse mit dem Fitz Roy im Hintergrund – es ist Wahnsinn davon zu stehen und das mit eigenen Augen zu sehen. Da habe ich auch meinen Heiratsantrag bekommen.

GIBT ES EINEN ORT, DER DICH SO SEHR GEFORDERT HAT, DASS DU AM LIEBSTEN UMGEDREHT WÄRST – ABER FROH BIST, DASS DU GEBLIEBEN BIST?

Während unserer Weltreise war Peru schon das Land, das mich am meisten gefordert hat, weil es so ganz anders war, als das, was man bisher kannte – die Infrastruktur, die Straßen, ... Wir waren dort während der Corona-Pandemie. Auf den Straßen war Maskenpflicht und wir waren zusätzlich noch drei Wochen in einem Bergort auf 3000 Höhenmetern – da war die Luft eh schon dünn. Unser Reiseleiter, den wir auf Facebook gefunden hatten, hatte einen

uralten Toyota, mit dem wir die krasssten Schotterstraßen gefahren sind. Ich dachte, wir kommen nicht mehr zurück ins Hostel. Überall waren Straßenhunde und die Leute da haben einfach ein so anderes Leben, als man es kennt. Das war die most challenging Etappe während der Weltreise, die einem nochmal gezeigt hat, wie gut wir es hier haben.

GIBT ES EIN REISEZIEL, DAS DU DIR NOCH OFFEN HÄLTST, WEIL ES SICH WIE „ZU GROSS“ ANFÜHLT?

Ich würde gern irgendwann noch in die Antarktis oder Grönland. Da bin ich aber ein bisschen im Zwiespalt, ob man das machen sollte. Diese Ziele werden ja auch immer beliebter – aber sollte man die Natur da nicht noch mehr Natur sein lassen? Ein Resümee unserer Weltreise ist aber auch, wie schön wir es in Europa haben. Man muss gar nicht so weit weg.

DIE UNSICHTBARE KRAFT DES HANDWERKS

HAUSTECHNIK MADE IN BAYERN
INNOVATIV, EFFIZIENT, NACHHALTIG

BIEDA
SANITÄR + HEIZUNG

HR STARKER PARTNER
SEIT 1971

WIR SUCHEN DICH!

**AUSBILDUNG ZUM/ZUR ANLAGEN-
MECHANIKER/-IN FÜR SANITÄR-,
HEIZUNGS- UND KLIMATECHNIK**

Werde Teil von BIEDA SANITÄR + HEIZUNG!

→ www.bieda-amberg.de/jobboerse/azubi



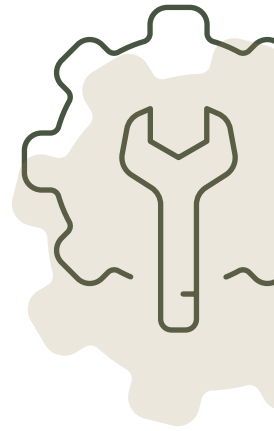
Kastnerstraße 1 • 92224 Amberg
Telefon 09621 78483-0 • info@bieda-amberg.de
www.bieda-amberg.de



© Qbertstudio – stock.adobe.com

▼ Von Johanna Nübler

Ob Wärme, Wasser, Licht oder Design – was selbstverständlich scheint, ist in Wahrheit echte Präzisionsarbeit. Handwerk sorgt dafür, dass alles läuft, verbindet Tradition mit Hightech und macht Zukunft greifbar. Unsichtbar, vielseitig – und absolut unverzichtbar. LEO klärt auf.



Wenn alles reibungslos funktioniert, fällt es kaum auf – warme Heizungen, fließendes Wasser, eine perfekt geplante Küche oder Produkte, die termingerecht geliefert werden. Doch hinter diesen scheinbar selbstverständlichen Abläufen steckt Handwerk: präzise, vielseitig und oft unsichtbar.

Handwerk ist der Motor, der unseren Alltag stabil und funktional hält – heute ebenso wie in einer zunehmend digitalen, nachhaltigen und energieeffizienten Zukunft. Ohne die vielfältigen Tätigkeiten von Handwerksbetrieben

würden viele Lösungen, die wir als selbstverständlich ansehen, gar nicht existieren.

VIelfalt des Handwerks

Handwerk zeigt sich in unzähligen Facetten: Installateure und Elektriker sorgen dafür, dass Energie effizient genutzt wird und Wohlfühltemperaturen in Wohn- und Arbeitsräumen entstehen. Raumausstatter und Schreiner verbinden Technik und Design, um Räume funktional, individuell und zukunftsfähig zu gestalten.



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:

ELEKTRONIKER (m/w/d)

für Betriebs- oder Gebäudetechnik
- keine Schichtarbeit -

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!



DEKU Kunststoffabrik E. & J. Bolkart GmbH & Co. KG,
Fabrikstraße 1 | 91224 Pommelsbrunn | z. Hd. Frau Munker
E-Mail: bewerbung@dekufolien.de | Tel. 09154/28-0

DEKU

Mechaniker und Techniker lassen Materialien entstehen, die langlebige, innovative Produkte versprechen, und Logistiker sorgen dafür, dass alles zuverlässig zur richtigen Zeit ankommt. Jede dieser Tätigkeiten erfordert Präzision, Fachwissen und handwerkliches Können.

Dabei ist Handwerk längst nicht auf traditionelle Abläufe beschränkt: Schon heute verbinden moderne Betriebe klassisches Wissen mit digitalen Tools, computergestützten Planungen und nachhaltigen Materialien. So entstehen Lösungen, die nicht nur funktional sind, sondern auch den Anforderungen der Zukunft gerecht werden. Diese Kombination aus Erfahrung, Technikverständnis und kreativen Lösungen macht

Handwerk zu einem Bereich, der heute relevant und morgen unverzichtbar ist.

INNOVATION IM ALLTAG

Das Handwerk ist längst kein starres Berufsbild mehr. Smarte Systeme, digitale Planungstools und nachhaltige Materialien zeigen, dass Handwerk innovativ und anpassungsfähig ist. Es sorgt dafür, dass Ideen praktisch umgesetzt werden – von energieeffizienten Systemen über smarte Technik bis hin zu neuen Produktionsmethoden. Diese Innovationskraft ist subtil, oft unsichtbar, aber in vielen Bereichen nicht mehr wegzudenken. Handwerk reagiert auf steigende Anforderungen und trägt aktiv dazu bei, dass Produkte und Prozesse effizient, langlebig und nachhaltig bleiben.

Rund

5,6 

Millionen

Menschen sind in Deutschland im Handwerk beschäftigt.

Quelle: statista, 2024



DAS HANDWERK

**DIE ZUKUNFT
WILL,
DASS DU SIE
MACHST.**

**WIR KÖNNEN ALLES,
WAS KOMMT.**



Erfahre mehr:
[handwerk.de](https://www.handwerk.de)



Handwerkskammer
Niederbayern-Oberpfalz

www.hwkno.de



2024 gab es in
Deutschland über
eine Million
Handwerksbetriebe.

213.600
davon befinden sich
in Bayern.

Quelle: statista, 2024

Zur Zeit durchlaufen
etwa

342.000

Lehrlinge eine Hand-
werksausbildung in
Deutschland.

Quelle: statista, 2024

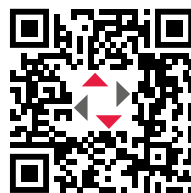
ERGEBNISSE, DIE BLEIBEN

Die Stärke des Handwerks zeigt sich in seinen Resultaten: präzise umgesetzte Lösungen, langlebige Prozesse und Produkte, die zuverlässig funktionieren. Qualität, Effizienz und Beständigkeit bilden das Fundament, auf dem alles aufbaut. Gleichzeitig zeigt sich hier die Stärke des Handwerks: Innovationen können direkt umgesetzt werden, praktische Herausforderungen werden gelöst und Ideen werden greifbar. Wer einmal erlebt hat, wie ein komplexes System von der Planung bis zur fertigen Umsetzung funktioniert, erkennt die Kraft des Handwerks – und dass es weit mehr ist als ein Berufsfeld, sondern eine Kombination aus Technik, Kreativität und Gestaltung. Darüber hinaus bietet

© luisrftc | jiiierlok_xolms – stock.adobe.com



STEUERUNGS- UND INFORMATIONSTECHNOLOGIE FÜR LOGISTIK



AUSBILDUNG.SITLOG.DE

ELEKTRONIKER (M/W/D)

AUTOMATISIERUNGS- & SYSTEMTECHNIK

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

1. Ausbildungsjahr

Fertigung von elektronischen Steuerungsanlagen

2. Ausbildungsjahr

Entwicklung von Schaltungen und Steuerungen mit rechnerunterstützter Hardwareplanung (CAD)

3./4. Ausbildungsjahr

SPS-Programmierung (Siemens TIA)



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

**BUNDESSIEGER IM
LEISTUNGSWETTBEWERB**
2019 • 2023

**BAYERN'S
BEST 50**

PREISTRÄGER 2024



SITLog GmbH
Zum Nachtbühl 1
92665 Altenstadt/WN

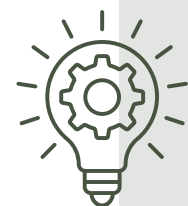


www.sitlog.de

Handwerk die Möglichkeit, Eigeninitiative zu zeigen und Verantwortung zu übernehmen. Wer im Handwerk arbeitet, gestaltet Lösungen selbst, optimiert Abläufe und entwickelt Prozesse aktiv weiter. Diese Kombination aus praktischer Arbeit, Kreativität, Teamplay und Mitgestaltung macht Handwerk zu einem spannenden und relevanten Feld.

MITGESTALTEN, STATT ZUSCHAUEN

Handwerk ist nicht nur heute wichtig, sondern wird auch in Zukunft eine zentrale Rolle spielen. Mit steigenden Anforderungen an Nachhaltigkeit, Energieeffizienz und neue Technologien werden handwerkliche Fähigkeiten noch wichtiger. Handwerk bietet die Möglichkeit, praktische Lösungen zu entwickeln, Ideen umzusetzen und Prozesse aktiv mitzugestalten – Fähigkeiten, die in einer sich schnell



Mehr als

42 %

der deutschen KMU (kleine & mittlere Unternehmen), zu denen viele Handwerksbetriebe zählen, **haben 2014 mindestens ein Produkt oder eine Prozessinnovation** auf den Markt gebracht – deutlich über dem EU-Durchschnitt (ca. 30 %).

Quelle: Bundeswirtschaftsministerium, 2014

verändernden Welt zunehmend an Bedeutung gewinnen. Menschen, die handwerklich tätig sind oder sich für Technik, Planung und Gestaltung interessieren, finden hier ein Feld, das gestalterischen Spielraum, praktische Anwendung und kreative Entfaltung verbindet.

Handwerk ist die Kraft, die unseren Alltag am Laufen hält, Prozesse gestaltet und Produkte formt. Es verbindet Beständigkeit mit Innovation, Erfahrung mit neuen Technologien und Präzision mit kreativen Lösungen. Wer die Kraft des Handwerks entdeckt, erkennt, wie vielseitig und zukunftsorientiert es ist.

© Hubba Bubba | iierlok_xolms – stock.adobe.com

Design trifft Funktion
Du liebst es Räume zu gestalten?
Dann bewirb dich! - Wir suchen:

Creative Designer Innenarchitekt
Küchenverkäufer Küchenplaner
(m/w/d)

AMANN KÜCHEN
die Kreativ Schreiner
Bewerbung an:
f.amann@kuechen-amann.de

99,6 %

aller Handwerksbetriebe mit (nicht) zwingender Zulassung sind **kleine und mittlere Unternehmen (KMU)**.

Diese Betriebe stellen etwa

80,7 %

der im Handwerk Beschäftigten.

Quelle: destatis, 2022



KEIN BOCK AUF LANGeweile?



PROMOTION FOR LIFE

Wir auch nicht!

Gemeinsam richtig durchstarten: Wir sind immer auf der Suche nach klugen Köpfen mit Visionen, die unser Team bereichern.



Bei uns in Sulzbach-Rosenberg bieten wir spannende Ausbildungsplätze in verschiedenen Bereichen an, die dir die Möglichkeit geben, deine Zukunft aktiv zu gestalten.

Interessierst du dich für Medientechnologie im Siebdruck? Oder ist Werkzeugmechanik genau dein Ding? Vielleicht liegt deine Leidenschaft aber auch in der Lagerlogistik, der Verfahrensmechanik oder im E-Commerce? Egal, wofür dein Herz schlägt, bei uns findest du den richtigen Ausbildungsplatz.



Unsere Ausbildungsprogramme sind darauf ausgelegt, dich optimal auf deine Karriere vorzubereiten. Du profitierst von einer praxisnahen Ausbildung, in der du von Anfang an Verantwortung übernimmst und Teil eines motivierten Teams wirst. Bei elasto legen wir großen Wert darauf, dass du nicht nur theoretisches Wissen erlangst, sondern auch praktische Erfahrungen sammelst, die dich in deinem Berufsleben weiterbringen.

Berufsbilder für Auszubildende (m/w/d).

Als anerkannter Ausbildungsbetrieb bieten wir spannende Ausbildungsplätze in den verschiedensten Bereichen:

- Medientechnologie im Siebdruck
- Werkzeugmechanik
- Lagerlogistik
- Verfahrensmechanik
- E-Commerce
- Fachinformatik Systemintegration



elasto.de/karriere

Mehr erfahren?

Dann folge uns   



Ein starkes Team



Arbeiten für und mit
Menschen mit Behinderung

SIGMA
Inklusionsbetrieb
gemeinnützige GmbH

KJF
werkstätten
gemeinnützige GmbH

Wir ermöglichen Menschen mit Behinderung die Teilhabe am Arbeitsleben und schaffen berufliche Chancen für Menschen mit Vermittlungshemmnissen. An unseren Standorten in der Oberpfalz und Niederbayern bieten wir Fachkräften aus dem Handwerk sowie der Sozialen Arbeit ausgezeichnete Perspektiven.

In Mitterteich nahmen die Stiftlandwerkstätten St. Elisabeth 1993 den Betrieb auf. Mittlerweile sind dort gut 270 Mitarbeiter*innen beschäftigt, davon mehr als 200 mit Behinderung.

Die Stiftlandwerkstätten produzieren Verbandtaschen für die Automobilindustrie und erbringen industrielle Dienstleistungen u. a. für die Glasindustrie und Metallbauunternehmen. Sie führen Sandstralarbeiten und individuelle Konfektions- und Verpackungsarbeiten durch. Die Großküche beliefert Kindergärten, Schulen, Unternehmen und Behörden mit Mittagsmenüs.

Wir denken und handeln inklusiv: Grundsätzlich kommen alle Stellenangebote für Menschen mit und ohne Behinderung sowie jeglichen Geschlechts in Betracht. Bewerber*innen unterschiedlicher Religionszugehörigkeiten sind uns willkommen.

Alle offenen Stellenangebote finden Sie unter:

www.kjf-werkstaetten.de/karriere
www.sigma-inklusion.de/karriere

LEO | Wirtschaft

HANDWERK IM BLICK



91 % 

der Handwerker sind **stolz auf ihre Arbeit** und ihre Leistungen – besonders Frauen und Abiturienten zeigen überdurchschnittliche Zufriedenheit.

Handwerk bietet **flexible Karrierewege**: Jeder kann schnell und **früh Verantwortung** übernehmen oder sich Zeit lassen und das Tempo selbst wählen.



Das Handwerk ist Deutschlands **führender Ausbilder**. Mehr Auszubildende als in jedem anderen Beruf starten ihre Karriere im Handwerk.

In Deutschland können über

130 **verschiedene**
Handwerksberufe

erlernt werden.



Handwerksberufe sind **zukunftssicher und attraktiv** – dank wachsendem Wirtschaftsfaktor, spannenden Aufstiegsmöglichkeiten und guten Verdienstschanzen.



Wir machen Karriere

Duale Studien- und Ausbildungsplätze zum 01.09.2026 – auch in Weiden und Schwandorf

Lerne die Agentur für Arbeit als Arbeitgeberin kennen!
Bewirb dich jetzt!



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Weiden

bringt weiter.

inspired by

SPOOKY SEASON

Es muss nicht kitschig sein. Wie Morticia Addams kannst du auch in eleganter Kleidung schaurig schönen Glanz versprühen. Mit Glitzer wird dem Herbst Magie eingehaucht.



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.

Als Halloween-Enthusiastin lag das Motto für diesen Monat nahe: Fashion inspiriert von Vampiren, Hexen, Fledermäusen, Geistern und anderen Kreaturen der Nacht. Doch wie lässt sich der Grusel in den Alltag bringen, ohne verkleidet zu wirken? Dress-code: Schwarz. In Kombination mit Lila, Orange, Blutrot oder Giftgrün bekommt dein Style den spooky Flair. Leder und Gothic-Elemente machen deinen Look edgy. Außerdem sind Spitze, Samt, Seide und transparenter Mesh oder Netzstoff die Texturen der Spooky Season. Abrunden kannst du deinen Look mit einem dunklen Lippenstift, Smokey Eyes oder schwarzen Nagellack. Möchtest du den Herbst unauffälliger verbringen, kannst du auch zu Karomustern, Erdtönen und kuscheligen Sweatern greifen.



Kuscheliger Werwolf: Fake-Fur-Jacken halten dich in der Saison warm. Alternativ gibt es Capes oder Mäntel, die den Vibe von Märchen und Hexen einfangen.

▼ Von Isabell-Katrin Diehl

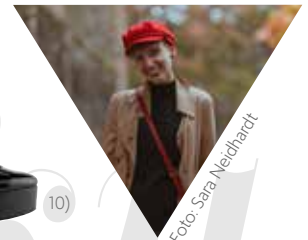


Foto: Sara Neidhardt

Bildnachweise liegen bei den jeweiligen Marken.

11)



Geister, Skelette, Spinnennetze und Kürbisse – integriere Halloween-Motive in deinen Alltagsstyle. Diese müssen nicht zwangsläufig gruselig aussehen, sondern können auch mit einem niedlichen Touch versehen sein.

12)



16)



18)



13)



17)



19)

14)



15)



Wer nur einen Hauch oder besser gesagt Spuk Halloween möchte, kann sich auf Accessoires oder Strumpfhosen beschränken. Oder du kombinierst deine Key-Pieces mit Basics. So wirkt dein Outfit cool und nicht überladen.



21)

Globige Boots bringen den Edge in dein Outfit und passen perfekt in die Herbstzeit.

Vampir im eleganten Seidenshirt oder Zombie Rocker in zerrissener Jeans? Dezent oder auffällig? Für welchen Stil entscheidest du dich?

Die Halloween-Saison ist perfekt um deinen Merch aus Filmen und Serien wie Harry Potter, Wicked oder Wednesday zu tragen. Du kannst aber auch subtil auf Horrorfilmcharaktere hinweisen. Wie wärs mit einem Look inspiriert von Chucky, der Mörderpuppe.

22)



23)



24)



25)

1) Oberteil: NEW YORKER, 2) Body: bonprix, 3) Ohrstecker: Bijou Brigitte, 4) Rock: bonprix, 5) Cardigan: Noisy May über Zalando, 6) Jacke mit Fell-Look: VILA, 7) Kleid: Lace & Beads über Peek & Cloppenburg Düsseldorf, 8) Tasche: Deichmann, 9) Mantel: FUCHS SCHMITT, 10) Pumps: Deichmann, 11) & 12) T-Shirts: Even&Odd & Merchcode über Zalando, 13) Haarklammer: Bijou Brigitte, 14) Hoodie: Merchcode über Zalando, 15) Mädchen Umhängetasche: Ernsting's family, 16) Bundfaltenhose: bonprix, 17) Ohrringe mit Glow in the dark Effekt: a cute color, 18) & 19) Buffalo über Deichmann, 20) Jeans-Latzhose: bonprix, 21) Langarmshirt: King Louie, 22) Hemd: Jake's, 23) Jeans: Review über Peek & Cloppenburg Düsseldorf, 24) Langarmshirt mit Glow in the dark Effekt: Ernsting's family, 25) Schnürschuh: Bugatti über Peek & Cloppenburg Düsseldorf

VON SCHMERZ ZU STÄRKE

Toxische Beziehungen beenden



Beleidigung, Kontrolle, Manipulation – all das können Anzeichen einer toxischen Beziehung sein. Solltest du Opfer einer solchen zwischenmenschlichen Verbindung sein, hier ein paar Tipps, wie du dich von ihr lösen kannst.

WAS IST EINE TOXISCHE BEZIEHUNG ÜBERHAUPT?

Das Wort „toxisch“ stammt vom griechischen Wort „toxon“ ab. Das bedeutet „Pfeil und Bogen“. In der Antike tranken Kämpfer ihre Pfeile in Gift, um ihre Gegner zu töten. Übertragen auf eine zwischenmenschliche Beziehung, die im übrigen nicht romantisch sein muss, beschreibt er eine schädliche Verbindung.

Inzwischen ist der Begriff „toxische Beziehung“ sehr verbreitet und viele Beziehungen, die unglücklich machen

oder unausgewogen sind, gelten automatisch als toxisch. Doch das muss nicht zwingend sein. In der Ratgeber-Literatur gelten Beziehungen als toxisch, wenn sie durch emotionale Gewalt geprägt sind. Hier sind einige Anzeichen, dass deine Beziehung toxisch ist.

1. LOVE-BOMBING

Schon kurz nach eurem Kennenlernen wirst du von Liebesbekundungen überhäuft und als „die große Liebe“ auf ein Podest gehoben. Gleichzeitig geht alles ganz schnell: der erste Sex, der erste Urlaub und auch das Zusammenziehen.

2. STIMMUNGSUMSCHWÜNGE

So schön die erste gemeinsame Zeit zu sein vermag, umso mehr von Abweisung und Distanz sind die Folgewochen geprägt. In einer Sekunde stößt deine Beziehungsperson dich weg, in der nächsten wirst du wieder mit Liebe überschüttet.

3. MANIPULATION & GASLIGHTING

Dein Partner suggeriert dir, dass du schuld bist, dass es gerade nicht gut läuft. Gaslighting ist eine besonders perfide Art der Manipulation. Dir wird das Gefühl vermittelt, dass du deinen eigenen Gefühlen und Erinnerungen nicht trauen kannst.

4. MACHTSPIELE & KONTROLLE

Deine Beziehungsperson will bestimmen, was du anziehst, wohin du ausgehst und so weiter. Aber auch Aussagen wie „Ich zerstöre dein Leben, wenn du mich verlässt.“ und „Ich nehme dir alles weg, was dir wichtig ist.“ sollen dich unter die Kontrolle deines Partners bringen.

5. EINDRINGLICHE GEWALT

Mit Beleidigungen, Drohungen, Abwertungen und im schlimmsten Fall auch Handgreiflichkeiten überschreitet deine Beziehungsperson deine Grenzen.

6. ABHÄNGIGKEIT

Du hast das Gefühl, niemanden außer deinem Partner an deiner Seite zu haben. Insbesondere, weil er dich dazu bringt, Abstand von Freunden und Familie zu nehmen, indem er sie beispielsweise schlecht redet.

WIE KANN MAN EINE TOXISCHE BEZIEHUNG BEENDEN?

Oft fällt es Menschen schwer, eine toxische Beziehung zu beenden. Denn toxische Personen kontrollieren, manipulieren und isolieren nicht nur,

sondern machen auch Komplimente, Geschenke und äußern Liebesbekundungen. So entsteht die Hoffnung, dass der toxische Part oder die Dynamik sich ändern wird. Das ist allerdings meistens nicht der Fall.

Außerdem spielt in toxischen Beziehungen „Hoovering“ eine große Rolle. Der Ausdruck kommt aus dem Englischen von „to hover“, was staubsaugen bedeutet. Der Begriff meint, dass du wieder in die Beziehung „gesaugt“ wirst, wenn du dich bereits erfolgreich getrennt hast. Der Grund: Sobald sich in toxischen Beziehungen eine Person trennen möchte oder das tatsächlich tut, wird sie vom anderen wieder mit Liebe überhäuft. So entsteht der Eindruck, dass die andere Person sich ernsthaft um dich bemüht.

Wenn du dauerhaft das Gefühl hast, dass die schlechten Momente gegenüber den guten überwiegen und vor allem, wenn du merkst, dass Beleidigungen, Drohungen oder Manipulation Teil der Beziehung sind, solltest du einen Schlussstrich ziehen. Studien belegen, wie schädlich emotionale Gewalt langfristig ist. An dieser Stelle daher ein paar Ratschläge, die dich unterstützen, deine toxische Beziehung zu beenden.

1. BEZIEHUNGSMUSTER VERSTEHEN

Führe dir vor Augen, welche Muster du immer wieder in der Beziehung erlebst. Zum Beispiel: Immer wenn du deinen Partner auf etwas hinweist, beispielsweise einen kleinen Fehler, reagiert er aggressiv („Sei froh, dass ich überhaupt bei dir bin. Ohne mich bist du nichts.“). Das führt dir vor Augen, dass beispielsweise die Aggression kein Ausrutscher war, sondern ein System hat.

2. MANIPULATION ERKENNEN

Wenn du die Muster in deiner Beziehung erkannt hast, fällt es dir auch leichter, Manipulation aufzudecken. In einer toxischen Beziehung musst du meistens als betroffene Person selbst erkennen, dass du gezielt beeinflusst

wirst. Hinweise von Freunden sind oft wenig hilfreich.

3. MIT NAHESTEHENDEN REDEN

Auch wenn die Erkenntnis, dass du in einer toxischen Beziehung gefangen bist, von dir selbst kommen muss, hilft es trotzdem, sich mit Freunden auszutauschen. Denn wenn du in einer toxischen Beziehung steckst, zweifelst du womöglich an deinem Urteilsvermögen.

4. PSYCHOLOGISCHE HILFE

Es gibt verschiedene Anlaufstellen für Menschen, die in einer toxischen Beziehung gefangen sind oder mit deren Folgen kämpfen. Viele sind auch online oder telefonisch erreichbar, falls du nicht persönlich hingehen möchtest.

WO GIBT ES HILFE?

- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben:** 08000 116016, hilfetelefon.de/beratung/online-beratung
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen:** 0800 7772244
- **Hilfetelefon „Gewalt an Männern“:** 0800 1239900, onlineberatung.maennerhilfetelefon.de
- **Telefonseelsorge:** 0800 1110111 oder 0800 1110222, online.telefonseelsorge.de



arevita

ENDLICH HAARFREI.

Für alle. Für immer. Laser Haarentfernung bei arevita med beauty

Ständiges Rasieren, Stoppeln, eingewachsene Haare?

Unsere sanfte Laser-Haarentfernung schafft dauerhaft glatte Haut – effektiv, präzise und hautschonend.

- Für nahezu alle Hauttypen geeignet
- Präziser Diodenlaser
- Für alle Geschlechter

► Jetzt Vorteil sichern: **50 € RABATT** auf die Erstbehandlung mit dem Code **HAARFREI**
Nur bis 30.11.2025

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

JETZT TERMIN DIREKT ONLINE BUCHEN UND DEN RABATTCODE IM TEXTFELD EINGEBEN.



Mehr Energie fürs Leben

Seelenarbeit mit Maria Weidinger



Stress im Job, Streit in der Familie oder einfach das Gefühl, irgendwie festzustecken, kennen wir alle. Genau hier setzt Maria Weidinger an. Seit dem 1. September gibt es ihren neuen Praxisraum in Amberg. Ihr Ansatz: Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen.

Von Reiki bis Coaching

Maria ist Reiki-Meisterin, sie arbeitet mit Energie, um innere Blockaden zu lösen und neue Kraft zu schenken. Das Besondere: Sie bietet ihre Behandlungen nicht nur für Menschen, sondern auch für Tiere an. Außerdem begleitet sie

Klienten mit energetischem Coaching, meist über mehrere Wochen hinweg. Ziel: alte Muster erkennen, auflösen und dadurch spürbar leichter durchs Leben gehen. Wer möchte, kann auch eine energetische Hausreinigung buchen oder Maria als Tierkommunikatorin anfragen.

Ganzheitlich denken

„Körper, Geist und Seele hängen immer zusammen“, sagt sie. Deshalb schaut sie auf allen Ebenen:

KÖRPER

Welche Symptome zeigen sich?

GEIST

Wie kann das Nervensystem runterfahren und klarer denken?

SEELE

Welche unbewussten Bedürfnisse oder Glaubenssätze blockieren mich?

Ihre Arbeit versteht Maria als Ergänzung zur ärztlichen Begleitung. Sie stellt keine Diagnosen, sondern arbeitet begleitend und unterstützend.

Wie alles begann

Dass sie heute andere begleitet, hat mit ihrem eigenen Weg zu tun. „Ich war selbst Patientin, habe vieles ausprobie rt. Erst über Tierkommunikation und Reiki habe ich verstanden: Es gibt mehr, als man auf den ersten Blick sieht.“ Es folgten schamanische und energetische Ausbildungen, heute kombiniert sie dieses Wissen zu einem bodenständigen, modernen Coaching-Ansatz.

Kennenlerngespräch

Neugierig? Bei Maria gibt es erstmal ein kostenloses 30-Minuten-Kennenlerngespräch, vor Ort, online oder telefonisch. Danach kann man in Ruhe entscheiden, ob es wirklich passt. Reiki-Sessions laufen meist wöchentlich oder zweiwöchentlich, ein Coaching dauert mindestens sechs Termine über drei Monate. „Mir geht's nicht um schnelle Effekte, sondern um eine nachhaltige, spürbare Veränderung“, erklärt sie. So entsteht Schritt für Schritt ein Prozess, der auch im Alltag ankommt.



Energetisch. Intuitiv. Tiefgehend.

www.SeelenTraumPfade.de | www.Maria-Weidinger.de



Ja, ist denn schon Weihnachten?

Mit der **Planung** der Weihnachtsfeier kann man nicht früh genug anfangen. Experten empfehlen, mindestens

zwei bis drei Monate

im Voraus mit der Organisation zu starten.

Die Adventszeit naht – und damit die perfekte Gelegenheit, es sich gemütlich zu machen. Ob bei einem stimmungsvollen Konzert, entspannten Momenten bei festlicher Stimmung, unvergesslichen Weihnachtsfeiern oder einem geselligen Abend mit Familie und Freunden: Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um ohne Stress in die Weihnachtsplanung zu starten.

Wer frühzeitig plant, kann nicht nur entspannt Geschenke besorgen, sondern auch besondere Erlebnisse sichern – denn wir alle wissen: Sämtliche Locations und Aktivitäten sind rund um die Weihnachtszeit besonders gefragt und schnell ausgebucht. Neben klassischen Präsenten warten viele unvergessliche Momente: kulinarische Highlights in Restaurants, gemütliche Abende in Bars, kulturelle Veranstaltungen oder Aktivitäten, die sich als gemeinsame Geschenkideen eignen. Wer früh bucht, sichert sich die besten Plätze und sorgt dafür, dass die Planung rundum genussvoll verläuft.

Anzeige



ENTSPANNUNG

GENUSS

Konzerte



Genießen Sie im November und Dezember im Atelier Teufelsbäck stimmungsvolle Konzerte, ausgewählte regionale Spezialitäten und Getränke in gemütlicher Atmosphäre. Ob bei Live-Musik im beheizten Innenhof oder einem entspannten Abend in Bistro und Weinstube – hier fühlen Sie sich einfach wohl.

Planen Sie eine Feier? Sprechen Sie uns an!

Batteriegasse 1, 92224 Amberg
Telefon: 09621 4970
atelier-teufelsbaeck.de
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. ab 17 Uhr

Wichteln gehört bei **einem Fünftel** der Deutschen zur Weihnachtszeit dazu.

Quelle: statista 2025

Weihnachtsfeiern, die während der Arbeitszeit stattfinden, gelten offiziell als **Arbeitszeit**.

Quelle: IHK

Anzeige



WEIHNACHTSFEIER IM SALUTE WEIDEN

Wer auf der Suche nach einer besonderen Location für die Weihnachtsfeier ist, wird im Salute fündig: Hier gibt es nicht nur leckeres Essen und gemütliche Buffets, sondern auch die Möglichkeit, eigene Räume zu mieten – vom kleinen Disco-Raum mit Tanzfläche bis hin zum großen Bereich für die ganze Firma. Billard, Dart, Airhockey und viele weitere Spiele sorgen für Abwechslung und lockere Stimmung. So wird aus dem Abend nicht nur ein gemeinsames Essen, sondern eine richtige Feier mit Party-Feeling bis in die Nacht.

Liebigstraße 12 | 92637 Weiden i.d. OPf.
info@salute-weiden.de | 0961 - 4802 6611

Anzeige

WEIHNACHTEN IM

Wo könnte man eine Weihnachtsfeier schöner feiern als im Cafe Lieblingsplatz direkt am Amberger Marktplatz? Bei der großen Auswahl an Speisen ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei. Dazu gibt es kreative Winterdrinks mit und ohne Alkohol. Die liebevoll, weihnachtlich dekorierten Räume und das leckere Essen sorgen dafür, dass ihr euch rundherum wohlfühlt und sofort Weihnachtsfeeling aufkommt.

Marktplatz 9 | 92224 Amberg
Lieblingsplatz-amberg@outlook.com | 09621 8998099
Öffnungszeiten: Mo. bis Sa. ab 9 Uhr, So. geschlossen
Ausnahme: Adventssonntage ab 12 Uhr
Frühstück 9 bis 12 Uhr, warme Küche 12 bis 21 Uhr

LIEBLINGSPLATZ



In Deutschland werden
jährlich rund

50

Millionen Liter
Glühwein konsumiert.

Quelle: MDR Sachsen

Plätzchen und Kekse

dürfen bei

knapp über der Hälfte
der Deutschen an Weihnachten
nicht fehlen.

Quelle: statista 2025

Anzeige

Feiern.
Genießen.

Verschenken.

Gemütliche Stunden, gutes Essen und frisch gebräutes Bier – dafür steht der Schloderer in Amberg das ganze Jahr über. Gerade in der Adventszeit bietet sich die Gelegenheit, diese Atmosphäre gemeinsam zu genießen: bei einem festlichen Abend mit Familie, Freunden oder Kollegen. Denken Sie dabei an eine Weihnachtsfeier, sollten Sie frühzeitig reservieren. Und für alle, die Freude verschenken möchten, gibt es Gutscheine für jeden Anlass – direkt vor Ort erhältlich.

Rathausstraße 4
92224 Amberg
Telefon 09621 | 420707

www.schlodererbraeu.de
f schlodererbraeu



Anzeige

ITALIENISCHE

Weihnachtsfreude

FEIERT EURE WEIHNACHTSFEIER BEI UNS.

Sichert euch jetzt euren Termin bei uns und erlebt eine Feier voller Genuss und italienischer Lebensfreude. Freut euch auf festliche Stimmung und kulinarische Spezialitäten, die eure Feier unvergesslich machen. Ob im kleinen Kreis oder mit der ganzen Firma – bei uns wird jede Feier zu einem besonderen Erlebnis.

Pizza e Pasta Bar
L'ITALIANO

Türlgasse 1 | 92637 Weiden
Tel. 0961 | 47055033
f L'italiano - Pizza e Pasta Bar
@ pizza_e_pasta_bar_l_italiano



STREET- FOOD- KÜRBIS

BURGER, FRITTEN & TACOS

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

Streetfood ist schnell, bunt, kreativ – und immer ein bisschen rebellisch. Es geht längst nicht mehr nur um Döner, Pizzaschnitten & Co. – sondern um neue Kombinationen, die überraschen. Und genau hier kommt ein alter Bekannter ins Spiel, den viele lange unterschätzt haben: der Kürbis.

Ob als cremiges Burger-Patty, goldene Fritten oder spicy Taco-Füllung: Kürbis bringt Farbe, Geschmack und eine ordentliche Portion Vitamin-Power auf die Hand.



KÜRBIS-BURGER

SAFTIG. SPICY. ÜBERRASCHEND.

Burger sind das Herzstück jeder Streetfood-Kultur. Normalerweise dreht sich alles um Fleisch, aber die Veggie-Varianten werden immer kreativer. Der Kürbis-Burger zeigt, dass man weder auf Geschmack noch auf Soulfood-Feeling verzichten muss.

Die Basis ist ein vegetarisches Patty aus geröstetem Kürbis, das mit zerkleinerten Kichererbsen oder feinen Haferflocken gebunden wird und durch Gewürze wie Kreuzkümmel, Curry oder Chili eine herzhafte Note bekommt. Statt schwer und fettig wirkt der Kürbis-Burger leicht, aber gleichzeitig sättigend. Und das Beste: Man kann ihn unendlich variieren.

TOPPING-IDEEN

- Feta oder Halloumi für den salzigen Kick
- Karamellierte Zwiebeln für extra Süße
- Rucola oder Babyspinat für mehr Frische
- Chili-Limetten-Mayo als spicy Sauce

PRO-TIPP FÜR FOODIES

Röste die Kürbisscheiben vorher im Ofen mit Ahornsirup und Paprika – das macht sie süß-scharf und noch intensiver im Geschmack.

**SAISONAL. REGIONAL.
GESUND. VIELSEITIG.**



KÜRBIS-FRITTEN

KNUSPRIG. GOLDEN. SMART.

Pommes gehen immer – keine Frage. Doch während klassische Kartoffel-Fritten oft eher schwer im Magen liegen, überraschen Kürbis-Fritten mit einer angenehmen Leichtigkeit. Außen knusprig, innen weich und mit diesem subtil süßlichen Aroma sind sie die perfekte Alternative für alle, die Lust auf etwas Neues haben.

Kürbis in feine Sticks schneiden, mit etwas Öl, Paprikapulver oder Curry würzen und mit Mais- oder Pankomehl ummanteln. Bei 200 Grad für etwa 25 Minuten im Ofen backen oder in die Heißluftfritteuse geben. Sie entwickeln eine goldene Knusprigkeit, die süchtig macht.

DIP-HIGHLIGHTS

- Avocado-Creme mit Limette für Frische
- Joghurt-Knoblauch-Dip bringt Leichtigkeit
- Erdnuss-Sauce für echte Asia-Vibes

FUN FACT

In den USA gelten Sweet Potato Fries als Trend-Snack – Kürbis-Fritten sind die Weiterentwicklung davon. Und während Kartoffel-Pommes meist unscheinbar blass daherkommen, leuchten Kürbis-Fritten in sattem Orange.



**HANDLICH.
MEXIKANISCH.
HERBSTLICH.**

Tacos sind das Sinnbild für Streetfood: unkompliziert, bunt und voller Geschmack. Mit Kürbis bekommen sie einen herbstlichen Twist, der zeigt, wie vielseitig die Küche Mexikos interpretiert werden kann.

Die Basis sind im Ofen geröstete Kürbiswürfel, die durch Chili, Paprika und etwas Honig eine süß-scharfe Balance erhalten. Kombiniert mit schwarzen Bohnen, frischem Mais und cremigem Feta entsteht eine Füllung, die satt macht und gleichzeitig leicht ist.

KÜRBIS-TACOS



EXTRA-TOPPINGS

- Koriander als aufregende Note
- Jalapeños für extra Schärfe
- Eingelegte rote Zwiebeln für Säure
- Rotkohl als Frische-Twist
- Kürbis- oder Sesamkerne für Crunch



FLIRTEN ZWISCHEN HANTELN UND LAUFBAND ...

... geht das?

▼ Von Johanna Nübler

Lautes Keuchen und Pusten, Schweiß glänzt auf der Haut, die Luft ist stickig. Ein dumpfer Aufprall auf den Boden ist zu hören, jemand zieht lautstark die letzten Wiederholungen durch. Die Muskeln sind angespannt, die Gesichter konzentriert. Zwischen all dem blitzt plötzlich etwas auf: ein Lächeln. Kurz, flüchtig – aber eindeutig.

Das Fitnessstudio ist eigentlich der letzte Ort, an dem man sich Gedanken über Dating machen sollte – schließlich steht hier das Training im Mittelpunkt. Und doch passiert es: Ein zufälliger Blickkontakt im Spiegel, eine Bemerkung über das nächste Gerät, vielleicht sogar ein Gespräch über die perfekte Technik. Aber ist das Gym wirklich ein guter Ort zum Flirten? Oder ist jede Annäherung hier von vornherein zum Scheitern verurteilt? LEO hat sich umgehört und die Do's and Don'ts fürs Anbaggern zwischen den Geräten gesammelt.

FLIRTEN IM GYM

Wer schon einmal versucht hat, im Fitnessstudio zu flirten, weiß: Es ist ein schmaler Grat zwischen charmantem Interesse und unangenehmer Störung. Während sich manche über Smalltalk an der Wasserstation freuen, rollen andere schon genervt mit den Augen, wenn jemand auch nur in ihre Richtung atmet.

Klar ist: Das Gym ist kein Club, in dem alle auf der Suche nach einem Flirt sind. Die meisten wollen einfach trainieren – konzentriert und für sich. Doch gleichzeitig ist es einer der wenigen Orte, an dem man regelmäßig dieselben Menschen sieht, gemeinsame Interessen teilt und sich (theoretisch) ganz entspannt kennenlernen könnte.

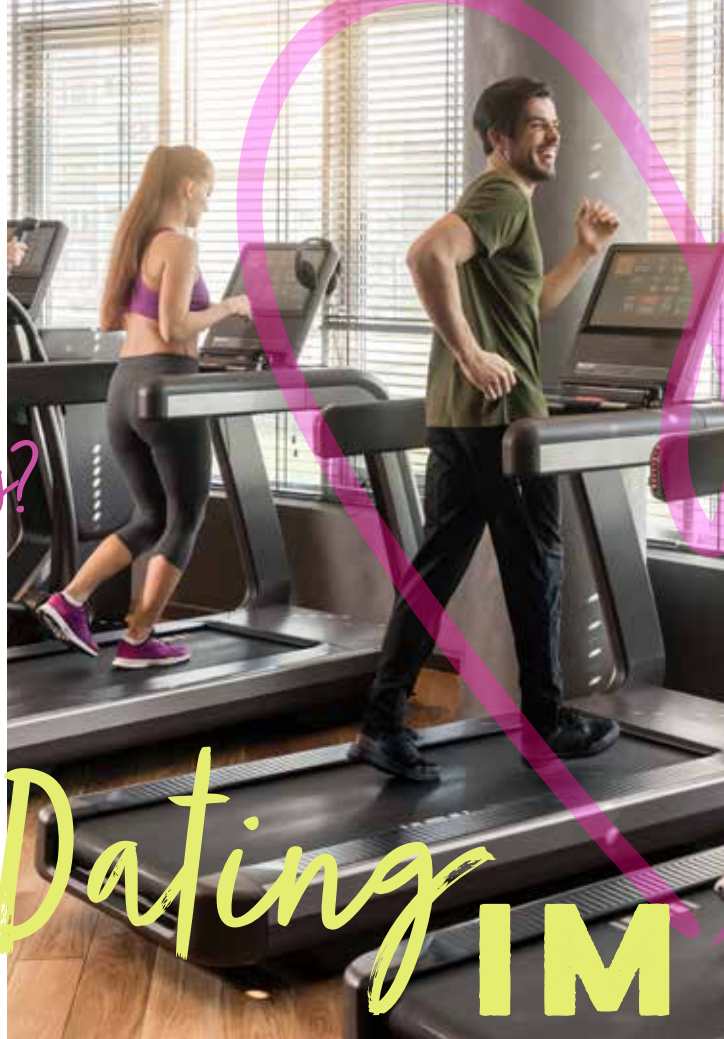
SCHWEIßTREIBENDE NO-GOS

Flirten im Fitnessstudio ist eine heikle Angelegenheit – und wer es falsch angeht, landet schneller in der „Aufdringlich“-Schublade, als ihm lieb ist. Das größte No-Go: Starren. Nur weil jemand in Sportklamotten trainiert, heißt das nicht, dass er dabei durchge-

hend beobachtet werden will. Ein kurzer Blick? Okay. Minutenlanges Fixieren während des Bizeps-Curls? Eindeutig zu viel. Das Gym ist kein Zoo.

Auch das Ansprechen mitten in einem Satz Kniebeugen oder während jemand mit Kopfhörern auf dem Laufband schwitzt, ist ungeschickt. Wenn die andere Person eindeutig in ihre Routine vertieft ist, dann ist das genau der Moment, in dem du es besser sein lässt.

Falls sich aber doch eine Gelegenheit ergibt, sollte die erste Ansprache nicht plump oder übergriffig wirken. „Du hast aber einen schönen Squat“ gehört definitiv nicht zu den besten Gesprächsaufhängern, sondern zu einem Grund, das Gym zu wechseln.



© Kzenon – stock.adobe.com



DIE WICHTIGSTEN *Gym-Flirt-Regeln.*

Fokus respektieren: Wenn jemand Kopfhörer trägt, konzentriert trainiert oder bewusst Blickkontakt vermeidet, ist das ein klares Zeichen, die Person in Ruhe zu lassen.

Timing ist alles: Zwischen zwei Sätzen oder beim Auffüllen der Trinkflasche ist ein kurzes Gespräch okay – aber bitte nicht mitten im Training.

Natürlich bleiben: Statt plumper Anmachsprüche lieber lockere, unverfängliche Gespräche führen – zum Beispiel über das Training oder das Gym selbst.

Nicht aufdringlich sein: Ein kurzes Gespräch ist gut, aber wenn die andere Person nur höflich lächelt und sich schnell wieder dem Training widmet, sollte man es dabei belassen.

Das Gym ist kein Club: Wer hierherkommt, will in erster Linie trainieren. Wer trotzdem einen Flirtversuch wagt, sollte locker bleiben – und eine Abfuhr sportlich nehmen.



TAKTISCHE DOS

Wenn man im Fitnessstudio flirten möchte, kommt es vor allem auf den richtigen Ton und Respekt an. Flirten im Fitnessstudio ist wie ein gutes Training. Technik ist alles. Statt sofort in die Offensive zu gehen, sollte man sich Zeit nehmen, Interesse auf eine entspannte und ungezwungene Weise zu zeigen. Klare Gos beim Flirten im Gym sind:

✓ INTERESSE AM TRAINING

Fragen nach spezifischen Übungen oder Tipps wirken natürlicher als das klassische „Trainierst du hier öfter?“ So wird Wertschätzung für das Training und die Fortschritte des anderen signalisiert.

✓ KOMPLIMENTE FÜR LEISTUNG

Ein Lob für die Technik oder die Ausdauer wirkt respektvoller und ist weniger aufdringlich als Komplimente über das körperliche Erscheinungsbild.

✓ TIMING IST ALLES

Der ideale Zeitpunkt für ein Gespräch ist nach dem Training oder während einer kurzen Erholungsphase. Während der intensiven Trainingseinheit ist der Fokus auf der Leistung. Bei ungewollter Ablenkung können die Chancen auf ein Date schneller vorbei sein als der Trainingssatz.

✓ PERSÖNLICHE GRENZEN

Wenn die andere Person in ihren Bewegungen oder durch Körpersprache zeigt, dass sie nicht interessiert ist, sollte

das respektiert werden. Ein kurzer Blick oder das Wegdrehen deutet darauf hin, dass es Zeit ist, sich zurückzuziehen.

✓ HUMOR PUNKTET

Ein lockerer, humorvoller Kommentar kann Wunder wirken, um die Atmosphäre aufzulockern. Wer sich über eine misslungene Übung oder ein kleines Missgeschick gemeinsam amüsiert, wirkt viel entspannter und sympathischer als jemand, der sich zu ernst nimmt.

Ein Gespräch, das natürlich und locker verläuft, wird immer viel besser ankommen als ein flacher Anmachspruch. Das Ziel ist, eine natürliche Unterhaltung zu führen, ohne sich zu sehr auf das Flirten zu fokussieren.



▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

Wenn Heinz Bruno Dettmann über Musik spricht, klingt es nicht nach einer Karriereentscheidung, sondern nach einem Lebensgefühl. Da ist ein 24-jähriger, der alles auf eine Karte setzt, weil er nicht anders kann. Es geht um Echtheit, und um den Mut, die eigene Stimme nicht zu verstecken.

Heinz Bruno ist 24 Jahre alt, stammt ursprünglich aus Neunburg vorm Wald, lebt inzwischen in Berlin, und hat ein Ziel: Musik, die Menschen bewegt. Schon als Kind spielt er Klavier, singt im Chor, später in der Schul-Bigband und nimmt Gesangsunterricht. Seine Eltern unterstützen ihn, wo sie können – und das prägt ihn bis heute. „Dass sie gesagt haben: mach Musik, das war ein Glück. Ohne diesen Rückhalt hätte ich mich vielleicht nie getraut.“

MAGIE IM STUDIO

2019 lernt er den damals noch unbekannten Rapper Tream über Social Media kennen – beide wohnen nur wenige Kilometer voneinander entfernt. Aus

ersten Sprachmemos wird ein gemeinsamer Studiotermin. Heinz Bruno erinnert sich: „Es war so, wie man es sich romantisiert vorstellt. Ich stand im Studio, hab gesungen, einen MP3-File mit nach Hause bekommen und später das erste Mal einen Song von mir gehört.“

Doch die Entscheidung, wirklich Musiker zu werden, ist alles andere als einfach. „Alle um mich herum wussten, was sie studieren wollen. Und ich hatte nur diesen einen Drang: Musik. Das war beängstigend.“ Trotzdem wagt er es. Kein Studium, kein Plan B – nur die Musik. Nach dem Abi zieht er nach Regensburg. Für ihn damals eine „riesige Stadt“, eine neue Welt. Hier wird er Teil einer kleinen, aber leidenschaftlichen Szene. Zum ersten Mal ist er ein Künstler unter Künstlern. Er nennt es seine „erste Artist-Bubble“.

Aus ersten Sessions mit Freunden und Künstler-Kollegen aus Regensburg entsteht 2021 das Projekt Apollson. Dark Pop, angelehnt an Billie Eilish – international klingend, edgy, mystisch. Damals für Deutschland eine noch komplett neue Musikrichtung. Und tatsächlich: Die Songs finden Gehör. „Tanz für mich“ bringt die ersten Streams, die ersten Gagen, den ersten Rausch. „Sterne fallen“ als erfolgreichster Song kommt mittlerweile auf über zwei Millionen Klicks auf Spotify. „Apollson war ein Gemeinschaftsprojekt. Wir hatten unsere ersten kleinen Erfolge. Ich erinnere mich noch daran, als wir 200 Streams an einem Tag hatten. Später sogar 600. Das war für mich unfassbar. Vorher wa-

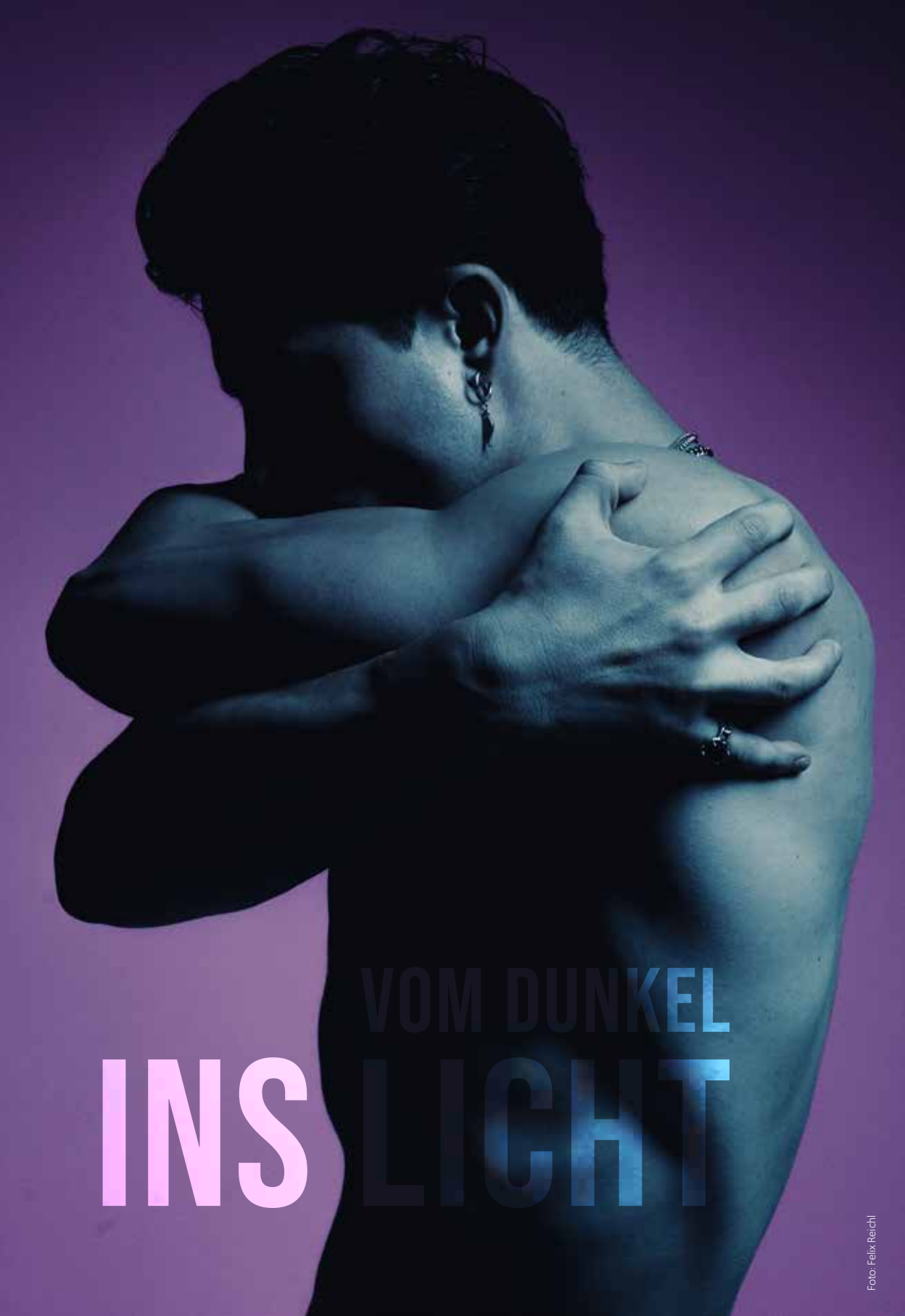
ren es vielleicht 20. Ich dachte: ‚jetzt werde ich berühmt.‘ Aber man merkt schnell, dass es doch ein bisschen mehr braucht – vor allem Geduld“, erzählt Heinz Bruno.

ALLES AUF NULL

Doch je länger er als Apollson Musik macht, desto mehr spürt er: Diese Rolle ist eine Maske, die sich zu sehr an seine früheren Depressionen klammert. „Die Leute erwarteten von mir, der gebrochene Künstler zu sein. Ich hatte das Gefühl auch abseits der Bühne düster wirken zu müssen – mystisch, kaputt. Aber innerlich wollte ich eigentlich Musik machen, die Freude schenkt.“

2024 zieht er nach Berlin. „Ins Herz der Deutschen Bands. Dort sitzen die Labels und alle jungen anstrebbenden Artist. Wer an den Puls der Musik will, muss ans Herz. Das war eine taffe Entscheidung“, sagt der Musiker rückblickend. Ein Abschied von Freunden, vom eingespielten Team – und auch von Apollson. „Aber es war der Reset-Knopf, den ich brauchte. Und ich habe entschieden, näher auf mich zuzugehen.“

Hier beschließt er, seinen echten Namen als Künstlernamen zu tragen: heinzbruno. Ein Name, den er selbst als Kind nicht mochte, weil er dafür ausgelacht wurde. „Irgendwann habe ich verstanden: Genau das ist meine Brand. Heinz Bruno ist kein Alltagsname und Aufmerksamkeit bekomme ich dafür

A man is shown from the chest up in profile, facing left. His arms are crossed over his chest, with his hands resting on his shoulders. He has short dark hair and is wearing a small hoop earring and a ring on his left ring finger. The background is a solid, deep purple. The lighting is dramatic, with the man's face and shoulders highlighted against the dark background.

INS VOM DUNKEL LIGHT



YES OR NO?

Planst du, künftig auch auf Englisch zu singen?

► NO

Ist Berlin der letzte Step oder willst du noch weiter?

► NO & YES

Fühlst du dich in deiner Musik angekommen?

► YES



Fotos: Felix Reichl

eh schon. Ich habe mich lange davor versteckt, aber jetzt ist es Zeit, dass ich meinen Namen selbstbewusst trage und die Geister meiner Vergangenheit begrabe.“ Heute macht er seinen Namen zu seiner Marke. „Es gibt keinen Menschen, der so viel mit dir lacht und weint wie du selbst. Also musst du lernen, mit dir klarzukommen. Heinzbruno ist mein echter Name, und es ist das Ehrlichste, was ich sein kann.“

Der Schritt bedeutet: ein Neustart auf Spotify, null Follower auf den sozialen Medien, keine fertige Fanbase. Mehrere Tausend monatliche Hörer und reichlich Klicks sowie View-Zahlen sind nahezu verloren. Aber er glaubt so stark an diesen Weg wie nie zuvor.

NEUE MUSIK, NEUE ENERGIE

Seine Songs klingen heute anders. Sie sind heller, offener, tanzbarer. „Lila“, seine aktuelle Single, entstand beispielsweise spontan und nicht wie Heinz Bruno früher dachte, spektakulär und auf Pergament geschrieben: „Niklas, mein Mitbewohner und bester Freund in Berlin, und ich kamen verschwitzt vom Fußball nach Hause. Wir hatten beim nachhause gehen schon ein Thema, das sich nach langen Gesprächen herauskristallisiert hatte. Er schnappte sich wie immer die Gitarre, da er selbst Songwriter ist. Dann redeten wir melodisch miteinander über das Thema, kamen in eine Art Tunnel und plötzlich war da eine Melodie. Es war mitten am Tag, völlig unspektakulär. Aber genau daraus wurde ein Song. Musik ist überall, wenn man hinschaut.“

Ein Thema, das heinzbruno nicht loslässt, ist seine Vergangenheit mit Depression. „Depression war irgendwann meine Komfortzone. Meine Ausrede. Ich konnte nicht zur Schule gehen, ich konnte keine Leute treffen – weil ich ja

„depressiv“ war. Aber irgendwann wurde mir klar: Ich benutze das als Flucht.“ Mit Apollson hat er diese Dunkelheit auf der Bühne kultiviert. Heute will er das nicht mehr. „Ich will nicht mehr der gebrochene Künstler sein. Ich will den Menschen zeigen: Es gibt einen Weg raus. Klar habe ich immer noch schwere Tage. Aber ich hänge dem nicht mehr das Gewicht an, das es früher hatte.“

Seine Vision: Pop neu denken. Keine glatte, austauschbare Chartmusik, sondern Songs, die sich zeitlos, gleichzeitig frisch anfühlen und Spaß machen. „Ich will Musik machen, die cool ist und trotzdem jeder versteht. Songs, zu denen du auf einer Wiese mit Freunden chillen kannst. Ich möchte Lebensgefühl mitgeben. Die Leute sollen sich mit meiner Musik frei fühlen.“

Ofť entsteht ein Track aus einer simplen Handyaufnahme, einer Melodie im Kopf, einem Satz, der hängenbleibt. „In Berlin bin ich ständig unterwegs. Wenn mir eine Melodie einfällt, nehme ich sie sofort auf. Dann gehe ich ins Studio und lege Akkorde drunter. Am Ende ist da dieses Gefühl: nur du und der Song.“

GROSSE TRÄUME, ECHTE ZIELE

Seine Vorbilder sind vielfältig. Michael Jackson, klar, aber auch Elvis, Ed Sheeran oder Nina Chuba. „Nina hat eine krasse Energie, die hab ich selten gesehen. Sie prägt ein Genre und bleibt trotzdem eigen. Das beeindruckt mich. Und ohne ein riesen Fan zu sein – Ed Sheeran: Er versucht nicht, seine Musik in einem Genre zu lassen. Bei ihm ist das Bindeglied seine Stimme. Das ist die Freiheit, die ich auch will.“ Heinz Bruno denkt groß – ohne Arroganz, sondern mit Überzeugung. „Ich will meinem Papa irgendwann eine goldene Platte nach Hause hängen. Das ist ein riesiger Traum, aber warum nicht?“

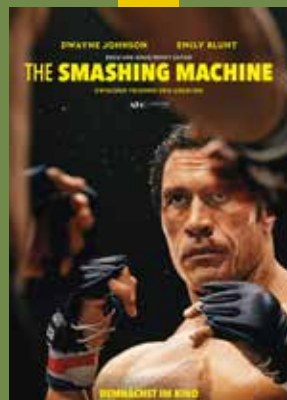
Er träumt von einer Tour durch Deutschland, Österreich und die Schweiz – und das am besten noch in seinen Zwanzigern. Von einer eigenen Familie. Von Songs, die Menschen begleiten wie einst „Thriller“ von Michael Jackson. Und von Kollaborationen, die überraschen. Am liebsten mit einer Künstlerin. „Es macht was mit mir, wenn eine weibliche auf eine männliche Stimme trifft. Ich kann mir aber noch nicht ausmalen, mit wem ich das machen möchte.“

Doch bevor es so weit ist, baut er sein Fundament, will sein Soundbild festigen und seinen Solo-Katalog aufbauen. Sessions in Berlin, neue Musik, ein wachsendes Netzwerk. „Ich bin bereit, die nächsten Jahre alles zu geben. Ich will beweisen, dass ehrliche Popmusik wieder groß werden kann.“

DER ANFANG ZÄHLT

Vielleicht ist das, was heinzbruno ausmacht, genau diese Mischung: die Fähigkeit, tief zu fühlen, aber gleichzeitig Leichtigkeit zu verkörpern. Nicht in Melancholie stecken zu bleiben, sondern immer wieder nach vorn zu schauen. Seine Musik ist ein Spiegel dieser Haltung. Mal ernst, mal verspielt. Aber immer echt. „Ich singe nichts, was ich nicht meine“, sagt er. Und man glaubt es ihm.

Heinz Bruno steht am Anfang. Aber was ihn ausmacht, ist sein unerschütterlicher Glaube daran, dass genau dieser Anfang der wichtigste Teil ist. „Das Glück ist dir nah, wenn der Teufel dich jagt“, sagt er. „In Berlin fühlt es sich manchmal an, als würde alles schiefgehen. Aber genau dann öffnen sich Türen.“ Heinzbruno beginnt eine neue Ära – nicht nur für sich selbst, sondern vielleicht auch für eine Generation junger Künstler, die keine Lust mehr haben, Masken zu tragen. Seine Botschaft ist einfach: Sei du selbst. Trau dich.



KINO NEUSTARTS

Ein zeitloses Märchen voller Magie, eine intensive Sportbiografie, ein aufwühlendes Universitätsdrama und eine charmante Tragikomödie über zweite Chancen – die Kinohighlights im Oktober bieten Spannung und starke Emotionen für jeden Geschmack. Vielsprechend sind auch alle anderen Neustarts.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX
AMBERG

FANTASY / ABENTEUER

Die Neuverfilmung des Klassikers „Momo“ (Kinostart: 2. Oktober) bringt Michael Endes zeitloses Märchen zurück ins Kino. Alexa Goodall spielt das Waisenmädchen Momo, das gemeinsam mit ihrem Freund Gino (Aralyin Oshunremi) und der weisen Schildkröte Kassiopeja gegen die unheimlichen grauen Herren kämpft, die den Menschen ihre Zeit stehlen. Unterstützt wird sie vom geheimnisvollen Meister Hora, verkörpert von Martin Freeman, dem Hüter der Zeit. Regie führt Christian Ditter („Vorstadt-Krokodile“), gedreht wurde unter anderem in Kroatien und Slowenien. Mit internationalem Cast, opulenter Bildsprache und einem emotionalen Plädoyer für Achtsamkeit und Lebenszeit verspricht die Adaption ein emotionales Fantasy-Highlight für eine neue Generation.

DRAMA

Mit „After the Hunt“ (Kinostart: 16. Oktober) kommt ein moralisch aufwühlendes Universitätsdrama in die Kinosäle. Julia Roberts spielt Alma Olsson, eine ehrgeizige Yale-Professorin, die zwischen ihrer Karriere und ihrer Verantwortung gegenüber einer Studentin (Ayo Edebiri) hin- und hergerissen ist, die ihren Kollegen (Andrew Garfield) der sexuellen Belästigung beschuldigt. Als ein dunkles Geheimnis

aus Almas eigener Vergangenheit ans Licht zu kommen droht, steht sie vor der Frage, wie viel sie bereit ist, für ihre Prinzipien zu opfern. Regisseur Luca Guadagnino setzt dabei auf psychologische Spannung und starke Schauspielerleistungen. Der Film feierte bei den Filmfestspielen von Venedig Premiere und wurde vor allem für Julia Roberts' beeindruckende Leistung und die emotionale Schlagkraft des Films gelobt.

KOMÖDIE

Ein gescheiterter Popstar bekommt in der Tragikomödie „No Hit Wonder“ (Kinostart: 30. Oktober) die Chance auf ein zweites Leben. Daniel (Florian David Fitz) landet nach einem missglückten Suizidversuch auf einer psychiatrischen Station, wo ihn die Glücksforscherin Dr. Lissi Waldstett (Nora Tschirner) dazu bringt, ihrer Therapiegruppe Freude zu schenken – ausgerechnet durch Gesang. Unterstützt von skurrilen Mitpatienten, kuriosen Situationen und einem Mix aus Missverständnissen lernt Daniel, sein Leben neu zu ordnen und die Leidenschaft für die Musik wiederzufinden. Regisseur Florian Dietrich erzählt mit viel Humor und Herz von Neuanfängen. Der Film verspricht ein emotionales Kinoerlebnis für alle, die über zweite Chancen und Selbstfindung lachen und mitfühlen wollen.



LEO verlost 2 x 2 Freikarten inkl. Popcorn Menü im Cineplex Amberg. Ruf an unter **01378-80 32 33*** und nenne das Stichwort **KINO** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 15.10.2025. 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.

BIOGRAFIE

„The Smashing Machine“ (Kinostart: 2. Oktober) ist ein intensives Sportdrama von Regisseur Benny Safdie, das die Geschichte des ehemaligen UFC-Schwergewichtschampions Mark Kerr erzählt. Dwayne „The Rock“ Johnson verkörpert Kerr, einen dominanten Kämpfer der späten 1990er Jahre, der sowohl im Ring als auch außerhalb mit persönlichen Dämonen zu kämpfen hat. Der Film beleuchtet Kerrs Aufstieg im MMA, seine Suchtprobleme und die Auswirkungen auf seine Beziehungen, insbesondere mit seiner Freundin Dawn Staples, gespielt von Emily Blunt. Die Produktion wurde von A24 unterstützt und erhielt bei der Weltpremiere beim Filmfestival von Venedig eine 15-minütige Standing Ovation. Für die Rolle arbeitete Johnson eng mit Mark Kerr selbst zusammen und unterzog sich einem intensiven Training.

WEITERE KINONEUSTARTS IM OKTOBER:

„Tron - Ares“: Science-Fiction – Kinostart: 9. Oktober

„The Black Phone 2“: Thriller – Kinostart: 16. Oktober

„Good Fortune – Ein ganz spezieller Schutzengel“: Action – Kinostart: 16. Oktober

„Bugonia“: Science-Fiction – Kinostart: 30. Oktober

„Dracula – a love tale“: Horror – Kinostart: 30. Oktober



Martin und Marion



Sarah und Daniel



Andrea, Corinna und Maria



Nina und Katja



STREET FOOD FESTIVAL PARKPLATZ FREIBAD PERSCHEN | NABBURG

Fotos: Tobias Albrecht



Matthias und Dominik



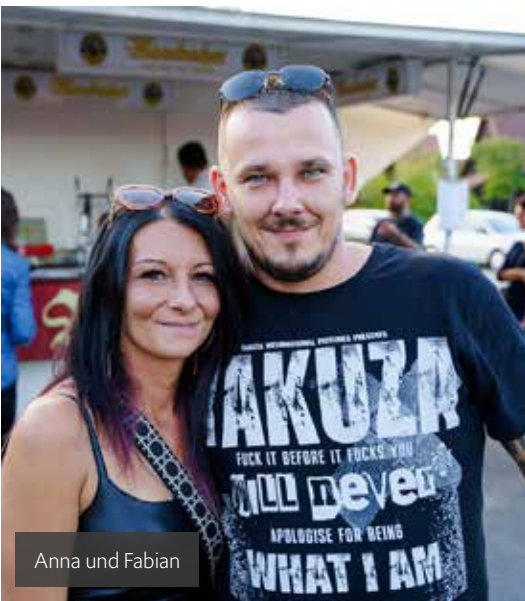
Niki



Lucas und Sven



Christian und Alex



Anna und Fabian



Thea und Natalie



Andreas und Andrea



Alina und Diana



Lisa und Jasmin



Hildegard und Christina



Sophia, Naomi, Julia und Minh



LADIES NIGHT ALTSTADT | AMBERG

Fotos: Wirtschaftsförderungsgesellschaft Amberg



Christine und Simone



Luisa, Eva, Sonja und Julia



Annelise und Günter



Ivonne, Eva und Silke



Irene, Tine, Andrea, Steffi, Diana und Dani



Wiebke und Sandra



Lisa, Lena und Christina



VOLKSFEST FESTPLATZ | WEIDEN

Fotos: Hannes Stock







WASSERMANN
(21.1. bis 19.2.)

Immer positiv denken. Wenn du jetzt wirklich an dich glaubst, kannst du einiges erreichen. Anspannung und Nervosität fallen vollkommen von dir ab und du zeigst allen, was in dir steckt.



ZWILLINGE
(21.5. bis 21.6.)

Nicht stressen lassen. Im Moment neigst du dazu, dir viel zu viele Gedanken zu machen. Das führt dazu, dass du alles unnötig in Frage stellst. Gönn dir etwas Ruhe, um mal so richtig abzuschalten.



WAAGE
(24.9. bis 23.10.)

Einen klaren Kopf bewahren. Du solltest dich jetzt nicht zu sehr von dem verwirren lassen, was andere dir erzählen. Du liegst vollkommen richtig und musst dir wirklich keine Gedanken machen.



FISCHE
(20.2. bis 20.3.)

Zusammen statt allein. Du bist bekannt dafür, dass du immer alles selbst schaffen willst. Jetzt solltest du aber die Hilfe annehmen, die dir angeboten wird. Dann kannst du ein Problem leicht lösen.



KREBS
(22.6. bis 22.7.)

Mehr Zuversicht. Wenn du es nun schaffst, eine Dummheit zu vermeiden, dann läuft alles so, wie du es dir immer gewünscht hast. Du musst dich nur trauen. Glaub an dich selbst und starte durch.



SKORPION
(24.10. bis 22.11.)

Nicht nervös machen lassen. Du hast gerade keinen Grund, an dir selbst und deinen Plänen zu zweifeln. Denk dran, dass manche einfach nur neidisch sind und dir den Erfolg nicht gönnen wollen.



WIDDER
(21.3. bis 20.4.)

Alles ändert sich. Jetzt helfen auch keine Ausreden, du musst raus aus deiner Komfortzone und dich auf eine vollkommen neue Situation einstellen. Angst musst du keine haben, es wird richtig gut.



LÖWE
(23.7. bis 23.8.)

Happy End. Eigentlich hast du schon selbst nicht mehr daran geglaubt, aber nun erntest du endlich den gewünschten Erfolg. Und du erkennst: Alle Mühen in der letzten Zeit haben sich gelohnt.



SCHÜTZE
(23.11. bis 21.12.)

Schweigen ist Gold. Du bist jemand, der gerne viel erzählt. Dieses Mal solltest du aber erst einmal den Mund halten. Vielleicht erkennst du sehr bald, dass du in dieser Sache umdenken musst.



STIER
(21.4. bis 20.5.)

Schluss mit Streit. Denk dran, dass du nicht immer Recht haben kannst. Du solltest dir in Ruhe anhören, was dein Gegenüber zu sagen hat. Dann erkennst du, dass das gar nicht so falsch ist.



JUNGFRAU
(24.8. bis 23.9.)

Schluss mit dem Drama. Du neigst dazu, immer wieder emotionale Achterbahnfahrten anzutreten. Das unnötige Auf und Ab raubt dir deine Energie und laugt dich aus. Entscheide dich für die Ruhe.



STEINBOCK
(22.12. bis 20.1.)

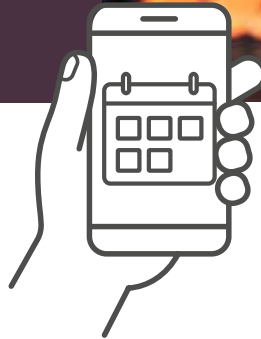
Auf andere zugehen. Es funktioniert nicht, immer nur zu warten, bis jemand auf dich zukommt. Manchmal musst du einfach selbst den ersten Schritt machen. Du wirst sehen, das lohnt sich.

ERLEBE DEINE REGION

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



© Patrick Davenbichler - stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.



AMBERG



SCHWANDORF



KULTURAMT
AMBERG



SULZBACH-
ROSENBERG



LANDESTHEATER
OBERPFALZ



WEIDEN



NT-TICKET



KUNSTGENUSS BIS MITTERNACHT

DIE ETWAS ANDERE KUNSTNACHT

Hast du Lust, Kunst mal ganz anderes zu erleben? Dann solltest du dir diesen Abend auf jeden Fall schon mal vormerken. Verschiedene Stationen bieten eine breite Palette von Ausstellungen, Lesungen, Konzerten oder Workshops. Genauso vielfältig wie die Kunst an sich, sind aber auch die Ausstellungsorte. Neben künstlerischen Darstellungen, werden auch ausgefallene Speisen und Getränke serviert. Damit du auch möglichst viel vom „Kunstgenuss bis Mitternacht“ erleben kannst, wird ein kostenloser Shuttlebus angeboten.

Freitag, 24. Oktober | 18 bis 24 Uhr
Innenstadt | Weiden

SCHWANDORF IM MONDSCHEN

DIE LANGE KULTUR- UND EINKAUFSNACHT

Auch dieses Jahr verwandelt sich die Schwandorfer Innenstadt einen Abend lang wieder zu einem Erlebnis der ganz besonderen Art. Ab 18 Uhr findet am Marktplatz die große Modenschau auf dem Catwalk statt. Auf dem 20 Meter langen Laufsteg präsentieren Models die angesagten Modetrends aus den Schwandorfer Geschäften. Außerdem erwartet dich ein buntes und attraktives Programm. Musikalische Acts, Walking Acts, Artisten, Feuerkünstler und Tänzer lassen die Schwandorfer Innenstadt zu einer einzigen großen Bühne werden. Die Geschäfte haben bis 23 Uhr geöffnet.

Samstag, 11. Oktober | 16 bis 23 Uhr
Marktplatz und Innenstadt | Schwandorf



Freitag, 10. Oktober | 18 Uhr
Capitol | Sulzbach-Rosenberg

KURZFILM-FESTIVAL

OFFENE LEINWAND FÜR KREATIVE KÖPFE

Es wird spannend. Denn alle kreativen Talente aus Sulzbach-Rosenberg, Amberg und dem Landkreis Amberg-Sulzbach sind eingeladen, thematisch völlig frei, eigene Kurzfilme der Öffentlichkeit zu präsentieren. Unter den bereits eingereichten Beiträgen findet sich unter anderem die Verfilmung der Geschichte der Maxhütte von drei Studentinnen der OTH Amberg-Weiden. Aber auch Erstlingswerken von Hobbyfilmerinnen und Hobbyfilmern soll hier ein professioneller Rahmen geboten werden, ihre Werke der Öffentlichkeit vorzuführen. Lass dich einfach mal überraschen, was da so alles über die Leinwand flimmert.

DANCE YOUR STYLE CONTEST

COOLE MOVES UND KRASSE BEATS



Foto: Sara Nedhardt

Rund 500 Tänzer und Tänzerinnen auf der Bühne – der größte Amateur-Tanzwettbewerb der Region steigt wieder. Seit über 15 Jahren veranstaltet der Stadtjugendring Weiden in Zusammenarbeit mit örtlichen Tanzstudios den Dance Your Style Contest. Für Solos, Duos und Gruppen in den Kategorien Minis, Kids, Juniors, Adults und Ü30. Die Zuschauer erwarten ein buntes Rahmenprogramm, spektakuläre Auftritte von Tanzgruppen aus ganz Bayern sowie eine fachkundige Jury. Durch das Programm führt „Rampensau“ Franziska Glaser. Der Wettbewerb ist in zwei Veranstaltungen unterteilt. Es beginnen um 10 Uhr die Minis (bis sieben Jahre), Juniors (13 bis 18 Jahre) und Ü30. Nach der Preisverleihung wird der Saal geräumt. Ab 15 Uhr starten die Kids (bis 12 Jahre) und die Adults (ab 18 Jahre). Weitere Infos findest du auf www.juz.de.

Sonntag, 5. Oktober | 10 Uhr
Max-Reger-Halle | Weiden



| Verlosung

LEO verlost 1 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 28*** und nenne das Stichwort **BANANZ** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 15.10.2025. 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.

BANANZ

BRACHIALE LIEDER

Der Arbeiter, der mit der Weisheit eines Philosophen spricht. Worte umklammern dich und ratternd siehst du einen Schwarz-Weiß-Film in deiner Seele flimmern. Francois Villon wankt mit Qualtger in die nächste Bar und singt dabei Tom Waits. Charles Bukowski sitzt in der Ecke und findet Liebe, wo sie keiner vermutet. Bananz' Figuren scheinen wie aus einem Film zu springen. Durch die Beschreibung kleinster Details werden sie plastisch und greifbar. Nicht zuletzt die Ironie und die Aufdeckung so mancher Macken seiner Charaktere sorgt für Lacher. Dabei begleitet sich der Sänger selbst an der Gitarre. Mehr Infos bekommst du auf www.bananz.com.

Donnerstag, 23. Oktober | 20 Uhr
Sünde | Weiden



Foto: Bernhard Eder Photography

**exklusiv
im Kino!**

CINEPLEX
AMBERG

50 Jahre

Roland Kaiser

Dienstag, 21. Oktober

TICKETS AN DER
KINOKASSE & ONLINE

Infos & Tickets:

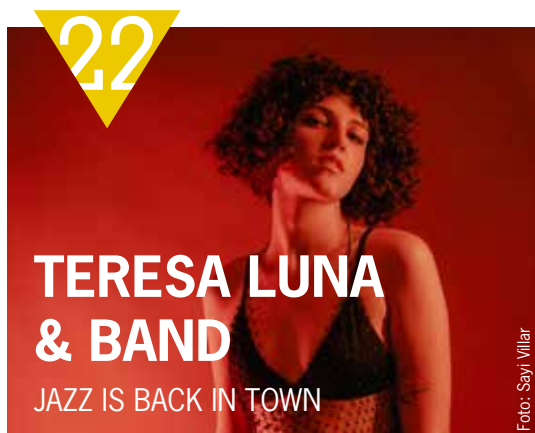


Scan me!



**Der
Vorverkauf
läuft!**

www.cineplex.de/amberg



Mittwoch, 22. Oktober | 20 Uhr
Stadttheater | Amberg

FIGHT CLUB

NOTHING BUT 80S METAL



Samstag, 18. Oktober | 20 Uhr
VAZ Pfarrheim | Burglengenfeld

Zurück zu den Whiskey getränkten Wurzeln ihrer treulosen Väter bringen dich Fightclub, denen das Wort Anachronismus merklich am Spandexhintern vorbeigeht. Die Party beginnt auf der Bühne und endet Backstage niemals. Du hast genug von Cajons streichelnden Hipstern? Bei Fightclub kommt der Bart ab. Mat, Wes, Bill, Jo & Co. eröffnen das Feuer und drehen dazu die Marshalls auf elf. Hier sind Recken am Werk, die die 80er aufgesogen haben – und auch seitdem kaum einer geregelten Arbeit nachgegangen sind. Karten bekommst du beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 29*** und nenne das Stichwort **JAZZ** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmechluss ist der 14.10.2025. 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.

Der Förderpreis des Bayerischen Jazzverbands kürt jedes Jahr die besten jungen Talente der bayerischen Jazzszene. Die diesjährige Gewinnerin ist Teresa Luna & Band. Sie überzeugte beim Finale im Rahmen des Kemptener Jazzfrühlings mit einem ausdrucksstarken Auftritt. Teresa Luna ist Argentinierin und eine Künstlerin, die Pop, R&B, brasilianische Musik und Jazz miteinander verbindet. Derzeit studiert sie Gesang am Jazz-Institut Berlin und tritt regelmäßig live auf. Tickets gibt es in der Tourist-Information Amberg (Telefon 09621/10-239) oder direkt an der Abendkasse.

ALIN COEN

„AUSZEIT“

Alin Coen taucht in die Tiefen der Emotionen und verwandelt sie in bewegende Melodien. Ihre einfühlsamen Texte und ihre einzigartige Stimme stehen im Mittelpunkt eines Abends voller Musik und Geschichten, inspiriert von der inneren Welt. „Ich lausche der Musik, die am Klavier oder an der Gitarre entsteht, und versuche, passende Worte und Geschichten zu finden, die zu dem Gefühl passen, das die Musik in mir auslöst“, erklärt sie. Neben bekannten Songs der letzten Jahre stehen an diesem Abend auch neue, bisher unveröffentlichte Stücke auf dem Programm. Ein Konzert, das Gefühle weckt und in Erinnerung bleibt. Mehr Infos gibt's auf www.suendik.at.

Sonntag, 19. Oktober | 20 Uhr
Sünde | Weiden



Anzeige

DERTOUR
Reisebüro



📍 Fuerteventura



📍 Singapur

DERTOUR
MACHT URLAUB



📍 Alaska



📍 Azoren

Nicht irgendein Urlaub. **DER** Urlaub.

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



Sonntag, 19. Oktober | 11 Uhr
Freilandmuseum Oberpfalz | Neusath

KIRCHWEIHMARKT

IM FREILANDMUSEUM

Die Hände an Apfelpunsch wärmen, Herbstdekoration kaufen und für die kalte Jahreszeit vorsorgen: Auf dem traditionellen Kirchweihmarkt im Freilandmuseum Oberpfalz kannst du dich perfekt auf den Herbst und Winter einstimmen. Die Marktstände verteilen sich auf dem gesamten Museumsgelände. Hier findest du alles, was du für die kalte Jahreszeit brauchst – zum Beispiel Strickwaren, herbstliche Dekoration oder etwas für die Hausapotheke. Aber auch kulinarisch kommst du voll auf deine Kosten. Die Auswahl reicht von gebrannten Mandeln über Liköre bis hin zu Ziegenmilchprodukten oder Wildsalami. Natürlich gibt es auch ein Aktionsprogramm. Mehr Infos bekommst du auf www.freilandmuseum-oberpfalz.de.

NACHTFLOHMARKT

SNHAPP DIR DIE BESTEN TEILE



Freitag, 31. Oktober | 17 Uhr
Stadthalle | Neustadt/WN

Wer hat eigentlich gesagt, dass man immer früh aufstehen muss, um auf dem Flohmarkt echte Lieblingsstücke zu ergattern? Dass das auch ganz anders geht, beweist mal wieder der Nachtflohmarkt. Kein Wunder, dass dieser immer mehr Fans hat. Denn hier findest du nicht nur alles, was sich bisher auf Dachböden und in Kellern versteckt hat. Du kannst hier auch Freunde treffen und in Partyatmosphäre ein Bierchen trinken. Denn Nachtflohmarkt geht einfach immer. Sei dabei und schnapp dir die besten Teile. Natürlich kannst du auch selbst einen Stand eröffnen und verkaufen. Mehr Infos gibt's auf www.facebook.com/NachtFlohmarktWeiden.

WUCAN

HEAVY FLUTE ROCK

Taucht man in das künstlerische Schaffen dieser Band ein, wird schnell verständlich, warum gängige Genre-Bezeichnungen hier an ihre Grenzen stoßen. Facettenreich und verspielt überzeugen die Dresdner seit ihrem ersten Album „Sow the Wind“ (2015) mit psychedelischen Riffs, progressiven Strukturen sowie folkigen Elementen. Mit jeder Veröffentlichung erfindet sich die Band um Sängerin und Multiinstrumentalistin Francis Tobolsky neu, ohne ihren Wiedererkennungswert zu verlieren. Ihr Repertoire reicht von knackigen Proto-Metal-Nummern bis hin zu epischen Kunstwerken von 15 Minuten Länge. Mehr Infos bekommst du auf www.wucan-music.de.

Freitag, 17. Oktober | 20 Uhr
Salute Club | Weiden





LEO verlost 2 x 1 Ticket für ein Tagesevent (Schneetreiben oder Pistenpower). Ruf an unter **01378-80 32 26*** und nenne das Stichwort **SNOW** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 27.10.2025. 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.

GENERATION SNOW SAALBACH JUGEND WINTER CAMP 2025/2026

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

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

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

Dein Winter 2025/2026

Wochenendreisen ❄ Tagesfahrten ❄ Wochenreisen

schon ab
72,99€
inkl. Skipass

Highlights:

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

Tagesevents 2026

Galtür - Schneetreiben
am 17.01.2026 **ab 72,99 €**

St. Johann i.T. - PROTEST Pistenpower
am 28.02. + 07.03.2026 **ab 79,99 €**

Jugend Winter Camp

Termine:

- 26.12. - 02.01.2026
- 01.01. - 06.01.2026
- 02.01. - 06.01.2026
- 14.02. - 21.02.2026
- 28.03. - 04.04.2026

ab 469€

in Saalbach-Hinterglemm
inklusive Ski- & Snowboardkurs

5% Rabatt -9sLE05

www.generation-snow.de

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

generation
snow



HALLOWEEN PARTY

EIN LETZTES MAL IM PEARLS

Bist du bereit für die Nacht, die dich verfolgen wird? Ein letztes Mal öffnet sich das Tor zur Hölle im Pearls Nabburg – und du bist mittendrin. Erlebe die größte Halloween Party in der Region mit gigantischer Deko, vielen Specials und der schaurigsten Atmosphäre des Jahres. Traust du dich? Dann freu dich schon mal auf düstere Konfetti Shots, Halloween Candys for free, blutige Drinks und den Creepy Spider Floor. Weniger gruselig ist der Sound. Auf dem Main Floor gibt es unter anderem EDM, Charts und Techno auf die Ohren, auf dem Black Floor ist der Name Programm. Mehr Infos findest du auf www.pearls.de.

Freitag, 31. Oktober | 21 Uhr
Pearls | Nabburg



FIFTY FIFTY TAXI



JUNGE LEUTE FAHREN ZUM HALBEN PREIS!

Jeder Jugendliche bzw. junge Erwachsene von 14-26 Jahren kann pro Monat maximal Gutscheine im Wert von 70€ kaufen und bezahlt dafür nur 35€.

WEITERE INFOS FINDEST DU HIER: kj-neustadt.de



FLOHMARKT

TERMINE FÜR SCHNÄPPCHENJÄGER

Omas alter Sessel. Schallplatten und CDs. Eine kultige Kaffeekanne. Oder ausgefallene Second-Hand-Klamotten. Auf dem Flohmarkt findest du alles, was sich bisher auf Dachböden und in Kellern versteckt hat.



Du kannst hier echte Raritäten, Kuriositäten und Sammlerstücke ergattern. Nach Herzenslust an den Ständen zu stöbern, das macht einfach immer wieder so richtig Laune. Mitmachen kann – auch als Verkäufer – übrigens jeder. Mehr Infos und Termine gibt's auf www.edenhofner.com und www.swenne.de.

Samstag, 4. Oktober, und Samstag, 25. Oktober | 6 Uhr
Festplatz | Weiden

Samstag, 4. Oktober, Samstag, 11. Oktober,
Samstag, 18. Oktober, Samstag 25. Oktober | 9 bis 13 Uhr
Samstag, 31. Oktober | 14 bis 18 Uhr
Alter Festplatz | Weiden

Sonntag, 5. Oktober | 13 bis 17 Uhr
OTH Studentenparkplatz | Amberg

Sonntag, 5. Oktober | 13 bis 17 Uhr
Brauerei Sterk | Amberg/Raiering

Samstag, 11. Oktober | 7 bis 14 Uhr
Dultplatz | Amberg

Samstag, 18. Oktober, 7 Uhr
Festplatz | Vohenstrauß

Samstag, 18. Oktober, 6 Uhr
Festplatz | Waldsassen

Sonntag, 19. Oktober, 9 Uhr
Schwarzachtalhalle | Neunburg v. W.

Sonntag, 26. Oktober, 9 bis 16 Uhr
REWE-Parkplatz | Vohenstrauß



SAD-88

EIN STÜCK ÜBER FEUER, WUT & ANGST

Solingen, Hoyerswerda, Eberswalde, Mölln, Halle. Diese Orte werden genannt, wenn es um rechtsextremistische Anschläge nach dem Zweiten Weltkrieg geht. Doch bis heute ist es weitgehend unbekannt, dass sich der erste rassistisch motivierte Brandanschlag in der Bundesrepublik Deutschland in Schwandorf ereignet hat. Am 17. Dezember 1988 steckte der stadtbekannte Neonazi Josef S. das Habermeier-Haus in Brand. Vor Gericht lieferte er den Grund: Er hasste eben Ausländer. Vier Menschen starben: Osman Can (50), Fatma Can (43), Mehmet Can (12), Jürgen Hübener (47). Wieso taten sich Stadt und Region lange Zeit so schwer, das Verbrechen aufzuarbeiten? Dieses Stück soll ein Zeichen setzen. Erinnern. Das Wegschauen verhindern. Mit dabei ist auch die bekannte Schauspielerinnen Anna Maria Sturm. Karten bekommst du beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 25. Oktober, und Sonntag, 26. Oktober | 20 Uhr
Metropol | Schwandorf

Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für das Theaterstück „SAD-88“ am 26. Oktober. Ruf an unter **01378 - 80 32 32*** und nenne das Stichwort **SAD** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmechluss ist der 21.10.2025. 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.

WEIN-LESE-FEST

LITERATUR, MUSIK UND GUTE WEINE



Die Regionalbibliothek Weiden und ihr Förderverein Pro Libris e.V. laden auch dieses Jahr wieder zum Wein-Lese-Fest ein. Zwischen Literatur und Musik erwartet dich ein geselliger Abend bei guter Unterhaltung, besten Häppchen und hervorragenden Weinen. Im Lesecafé spielt das Duo Rupprecht (Piano und Saxophon) groovigen Jazz. Journalist Wolfgang Benkhardt erzählt in einem Autorengespräch von seinen Büchern über die dunklen Seiten der nördlichen Oberpfalz. Und im Anschluss sorgt die Weidener Kultband RockConnection für beste Stimmung. Der Eintritt ist frei. Mehr Infos gibt es auf www.regionalbibliothek-weiden.de.

Samstag, 11. Oktober | 17 Uhr
Regionalbibliothek | Weiden



Tickets bequem
und einfach von zu
Hause aus kaufen!

Sa., 04.10.2025
Max-Reger-Halle,
Weiden, 15 Uhr



© Derks Entertainment

ORCHESTER HOLGER MÜCK & SEINE EGERLÄNDER



© Judith Trifellner-Spalt

So., 05.10.2025
Stiftsbasilika,
Waldsassen, 17 Uhr

ORGELKONZERT MIT DOMORGANISTIN JUDITH TRIFELLNER-SPALT

Sa., 18.10.2025
Congress Centrum,
Amberg, 20 Uhr

1. AMBERGER REDNERNACHT



© ACC

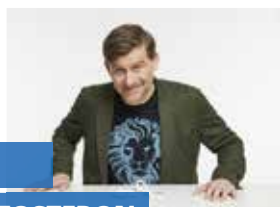


© Agentur Showtime

Do., 23.10.2025
Schwarzachtalhalle,
Neunburg vorm Wald,
19.30 Uhr

AUF A WORT

Fr., 24.10.2025
Schafferhof, Windisch-
eschenbach, 20 Uhr



© Schafferhof

MICHAEL ALTINGER: DIE LETZTE TASSE TESTOSTERON



© Thomann

Fr., 31.10.2025
Congress Centrum,
Amberg, 16 Uhr

AMIGOS



Foto: Doreen Schwarz

RAY.AN

IN CONCERT

Es gibt Konzerte – und es gibt Abende, die man nie vergisst: RAY.AN bringt Country Rock mit Herz auf die Bühne. Kraftvoll, berührend und nah am Publikum. Ein Abend voller Gänsehautmomente, guter Vibes und Songs, die bleiben. Sei dabei und erlebe, was Musik bewegen kann. Echte Musik. Echte Emotion. Mit ihrer kraftvollen Stimme, ehrlichen Songs und warmherziger Ausstrahlung nimmt dich RAY.AN mit auf eine musikalische Reise zwischen Rock, Country und Gänsehautmomenten. Ob mitreißende Powertracks oder stille Balladen – ihre Songs gehen direkt unter die Haut. Zuletzt zu sehen war RAY.AN unter anderem im Hard Rock Café München und als Support für die US-Stars Love and Theft (mit Taylor Swift auf Tour). Karten für das Konzert gibt es beim NT-Ticketser-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 18. Oktober | 20 Uhr
JUZ | Weiden

Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für das Konzert von RAY.AN. Ruf an unter **01378 - 80 32 34*** und nenne das Stichwort **RAYAN** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 13.10.2025. 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.

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 an Feiertagen

■ Abholservice



■ Lieferservice



Schloderer Bräu

Rathausstraße 4, Amberg
Telefon 09621/420707
www.schlodererbraeu.de
Durchgehend warme Küche
Mo. bis Do. 11 bis 21.30 Uhr
Freitag und Samstag 11 bis 22 Uhr
Sonntag 11 bis 21 Uhr

Gasthof-Hotel-Metzgerei „Zum Alten Fritz“ Haunritz

Hauptstraße 41, Weigendorf
Telefon 09154/4700
www.alter-fritz-haunritz.de
Facebook & Instagram
[@gasthofzumaltenfritz](https://www.facebook.com/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



Veronika Bielykh,
Angestellte im Einzelhandel
„Eigentlich bin ich ziemlich glücklich,
aber mein Tipp ist: ein gutes Buch
lesen.“



Was ist dein
persönlicher
Gute-Laune-
Tipp?



Servet Uysal,
Sachbearbeiter
„Ich schaue Contagious-Laughter-
Videos bei YouTube an – da muss ich
immer lachen.“



Sandro Flügel,
Gas-Wasser-Installateur
„Im Auto ganz laut Musik hören – das
ist immer gut!“

Hannah Vogl,
Tourismuskaufrfrau
„An Urlaub zu denken, hilft mir auf
jeden Fall immer – sich an Urlaubs-
momente zu erinnern, neue zu planen
oder sich einfach woanders hin zu
träumen.“



Mira Sperber,
Angestellte im öffentlichen Dienst
„Gutes Essen – vor allem Eis – und Zeit
mit meinen Freunden verbringen.“

MAKING OF

FILIP
ZUBAK

Alter: 23

Wohnort: Weiden

Beruf: Friseur

Leidenschaft: Ich habe meine
Leidenschaft zum Beruf gemacht

Lieblingsmusik: Techno / House

Hier trifft ihr mich:

Im Café oder Friseursalon

MARKTPLATZ 10
IN AMBERG

AM 17. & 18. OKTOBER

WIR FEIERN – 1 JAHR EKZ

MIT TOLLEN GEWINNEN

PV Drohnen-Check • Gebäudethermografie
Energieberatung vor Ort • Kufü Gutscheine

& SPANNENDEN ATTRAKTIONEN!

Sektempfang • Führungen durchs EKZ
eine Videobox uvm.



MEHR DAZU UNTER:
stadtwerke-amberg.de/ekz



**STADTWERKE
AMBERG**

und das Leben ist schön.

EIN RIESEN DANKESCHÖN an alle Besucher,
die sich bei uns informiert, unsere Ver-
anstaltungen & Vorträge besucht und sich
im EKZ-Kundencenter beraten lassen haben!