

LEO

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

! kostenlos
06-07 | 2025



Like us on
Socials.

| Leidenschaftlich
Sebastian
am Saxophon

| Zielstrebig
Noelle beim
Leistungssport

Triff deine Stadt:
PARTY.PICS
ab Seite 6

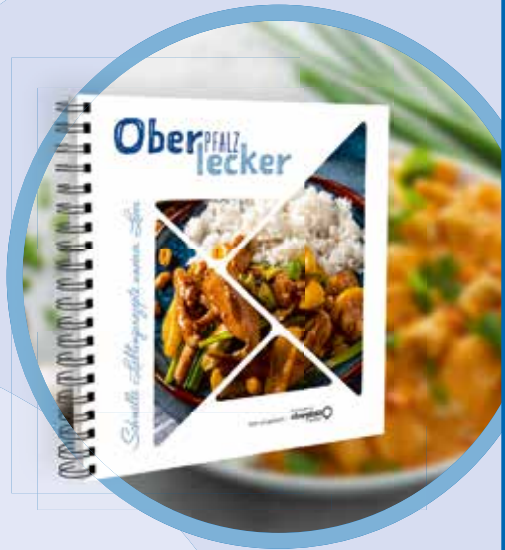
Selbstlos
Heinke in Nepal



FÜRS LEBEN. FÜR ALLE. FÜR DICH.

62 Rezepte für die „**schnelle Küche**“
und (fast) alle Lebenslagen.
Komm mit auf diese besondere
kulinarische Reise.

Erhältlich in all unseren Geschäftsstellen
sowie vielen weiteren Verkaufs-
stellen und auf **onetz.de/lesershop**



SCAN MICH!

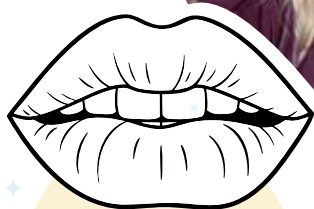
Hier ist für **jeden**
etwas dabei.
Unsere Magazine für dich.
onetz.de/magazine

SEE YOU!

Party.Pics
AB S. 6



Foto: Hannes Stock



SMILE BRIGHT

Virale Zahnpflege-Methoden

AB
S. 28



BAHN FÜR BAHN - SIEG UM SIEG

Leistungsschwimmerin
Noelle in ihrem Element

AB S. 18

PROBIERE DICH AUS!

LEO

bietet alles, was
dich bewegt.

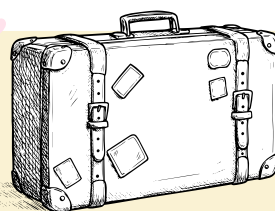
Unkompliziert,
selbstbewusst und
neugierig.

Unsere
druckfrische
Juni/Juli-Ausgabe
ist vollgepackt
mit spannenden
Themen.

SCHAU GLEICH MAL REIN.



Mehr
AB S. 12



HERZ IM GEPÄCK

Mit Geldspenden nach Nepal

PROST UND ETIKETTE

Kniggetipps für
den **BIERGARTEN**
AB S. 34

PLAN B ODER C

für die Zukunft?

AUF S. 22

BELLA ITALIA

Sommerlooks mit
italienischen
Vibes

S. 32



© Ernsting's Family,
H&M



Für ihr „I see“-Charity-Projekt hat Heinke Scheel aus Sulzbach ein Jahr lang Spenden gesammelt und dann selbst in Kathmandu und Nepal verteilt.

12



Alle LEO-Inhalte
findest du auch hier:

LEO | Special



AMBERG 24

LEO Party:Pics	6
Charity-Initiative auf 5364 Höhenmetern	12
LEO trifft ... Leistungsschwimmerin Noelle	18
LEO träumt: Saxophonist Sebastian Wurzer	50
LEO hautnah	56



WEIDEN 24

LEO | Impressum

HERAUSGEBER: Oberpfalz Medien GmbH, Weigelstraße 16, Weiden

ANZEIGEN: Ivana Zang (verantwortlich)

MEDIABERATUNG: Pia Schiffner 0961 | 85-355, Roland Brandt 0961 | 85-587, anzeigen@lies-leo.de

GESAMTVERANTWORTUNG REDAKTION/DESIGN: Sabine Fuchs

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

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

FOTOS: Sara Neidhardt, Johanna Nübler, Adobe Stock

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

Gültige Mediadaten: 01/2025. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung der Texte, Bilder, usw., insbesondere im Internet, nur mit schriftlicher Genehmigung der Oberpfalz Medien GmbH. Wir haften weder für unaufgefordert eingesandtes Material noch für die Richtigkeit der Veranstaltungstermine.

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

Wirtschaft

Flexibel: Zukunft neu gestalten 22

Gesundheit & Beauty

Strahlend: Zahnpflege-Trends im Check 28

Trends & Lifestyle

Sonnig: Dolce-Vita-Styles für den Alltag 32

Essen & Trinken

Aufgepasst: Die wichtigsten Biergarten-Regeln 34

Freizeit & Sport

Sommerlich: Ideen für den perfekten Sommer 42

Sicher: Nützliche E-Scooter Basics 48

Kinoneustarts

Diese Film-Highlights erwarten dich 54

Horoskop

Das verraten dir die LEO-Sterne 62

Veranstaltungen

Die besten Events auf einen Blick 63

Gastroguide

Die leckersten Adressen in der Region 73

LEO fragt

Wie sieht dein perfekter Urlaubstag aus? 74



Diszipliniert: Noelle im Wasser 18



Erklärt: Biergarten-Regeln für alle 34



Inspiziert: Summer-To-Dos 42

HASHTAG





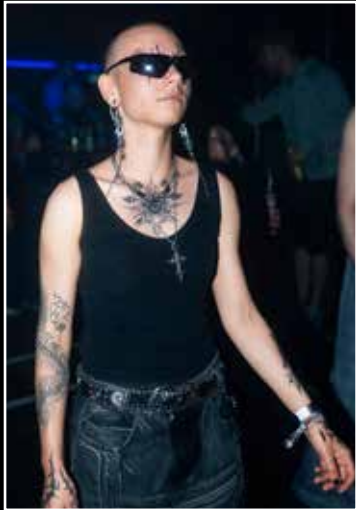
CASINO SAAL





PARADOX





▼ Von Johanna Nübler

Der Wind ist kühl auf über
2500 Metern Höhe, die
Luft dünn, der Pfad steinig.

Das Ziel: das Basecamp
des Mount Everest – doch
für die Sulzbacherin
Heinke Scheel ist es mehr
als eine sportliche Heraus-
forderung. Ihre Mission:

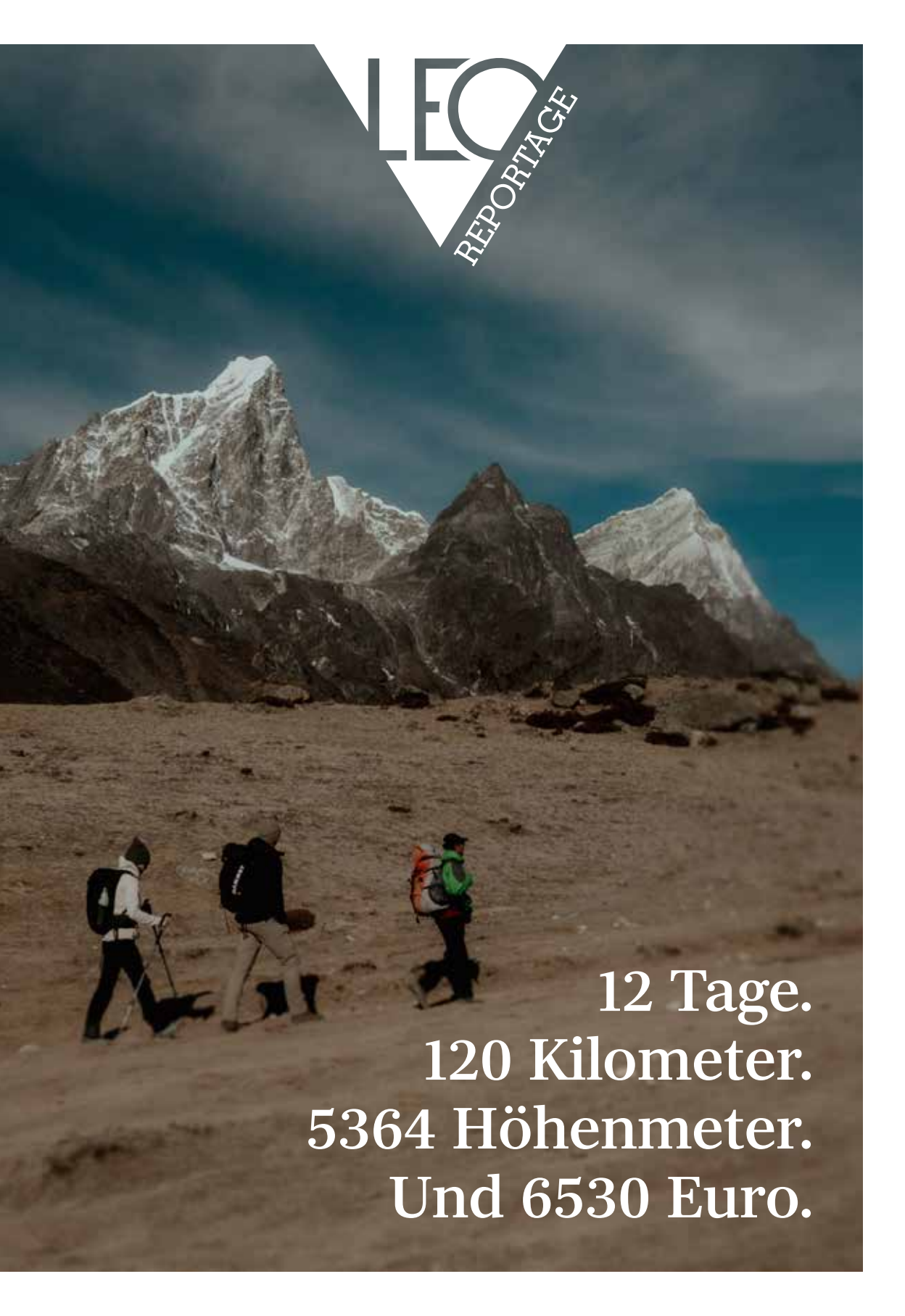
Geldspenden in den
höheren Lagen Nepals
und der Region Patan, in
Kathmandu, verteilen.

I SEE CHARITY



Foto: Heinke Scheel Fotografie

LEO REPORTAGE

A photograph of three hikers with large backpacks walking across a barren, high-altitude landscape. In the background, there are jagged, snow-capped mountain peaks under a cloudy sky. The hikers are wearing winter gear and using trekking poles.

12 Tage.
120 Kilometer.
5364 Höhenmeter.
Und 6530 Euro.



Was als Idee zwischen Freunden entstand, wurde zu einer ganz persönlichen Reise. Unter dem Charity-Projektnamen „I see“ sammelt Heinke Scheel aus Sulzbach letztes Jahr Geldspenden, startet dafür diverse Aktionen, wirbt auf Instagram und macht sich im März 2025 schließlich selbst auf den Weg nach Nepal – nicht nur, um das gespendete Geld zu übergeben, sondern auch, um zu sehen, zu geben und zu verstehen.

Begleitet von drei Freunden und einem nepalesischen Bergführer, begibt sie sich auf eine sieben-tägige Trekkingtour zum Everest Basecamp. Die Berufsfotografin trägt dabei nicht nur einen dicken Schlafsack und Trekkingausrüstung mit sich, sondern auch 2500 Euro Spendengeld. Das Projekt steht unter einem einfachen, aber starken Gedanken: Menschen helfen Menschen – direkt, ohne Umwege, ohne Bürokratie. Statt Geld an große Organisationen zu überweisen, reist sie selbst nach Nepal, um zu sehen, wo Hilfe gebraucht wird – und diese dann persönlich zu übergeben.

Ein Herzensprojekt

Die Idee dazu entsteht ganz spontan: bei einem Gespräch mit einem Freund, der ein halbes Jahr in Nepal unterwegs war. Die Erkenntnis, wie viele Spenden auf dem Weg versickern, wie wenig tatsächlich ankommt, beschäftigt sie. Heinke beginnt zu recherchieren – und merkt schnell: sie will etwas ändern und selbst einen Beitrag leisten. Die geplante Trekkingtour zum Everest Basecamp bietet sich dafür geradezu an. Warum also nicht beides verbinden?

2024 wird zum Jahr der Vorbereitung: Spendenaktionen, Netzwerke aufbauen, Kontakte knüpfen. Über Social Media sucht sie nach lokalen Initiativen, die sie unterstützen könnte und über einen Freund findet sie den Kontakt zu Iswor, einem deutschsprachigen nepalesischen Bergführer. Er ist sofort angetan und will sie bei ihrem Vorhaben unterstützen. Gemeinsam planen sie die Route und informieren sich über Projekte vor Ort, Schulen und Einrichtungen entlang des Wegs. Sie wollen gezielt helfen – und direkt erleben, was die Spenden bewirken.

Shootings, Muffins & Yogamatten

„Eine Spende zu geben ist manchmal gar nicht so einfach wie gedacht“, schreibt Heinke auf Instagram. Und doch wächst „I see“ schneller, als sie es zu hoffen gewagt hätte. Ihr Spendenziel von 5000 Euro erreicht sie im Laufe des Jahres beinahe problemlos – durch private Spenden, kleine Aktionen und ganz viel Engagement. Zur Werbung nutzt sie ausschließlich Instagram und Mundpropaganda – umso beeindruckender, dass auf diesem Weg insgesamt 6530 Euro zusammenkommen.

Aus einigen Yogastunden, die ihre Bekannte Chrissy leitet und Heinke fotografisch begleitet, fließen die Kursgebühren direkt ins Projekt. Bei Minishooting-



Das Ziel war, die Spenden vernünftig zu verteilen – manchmal ist das gar nicht so einfach.

aktionen kommen weitere Beträge zusammen. Jonah, der kleine Sohn einer Freundin, verkauft selbstgebackene Muffins. Viele aus Heinkes Freundeskreis verzichten auf Geburtstagsgeschenke, um stattdessen zu spenden – sie alle machen das Projekt zu einem Gemeinschaftswerk. Doch auch unbekannte Privatpersonen füllen die Spendenbox. Die größte Spendensumme einer Person: 500 Euro.

Die Hilfsbereitschaft aus ihrem Umfeld treibt die Initiatorin der „I see“-Charity weiter an und bestätigt sie. Sie ist beeindruckt und dankbar für die große Unterstützung. „Ein Tropfen auf den heißen Stein, der dennoch viel bewegt“, so beschreibt die Sulzbacherin die Wirkung der Aktion. Am Ende spendet sie vorab 4030 Euro an „Haus der Hoffnung – Hilfe für Nepal e.V.“, ein von einer Deutschen gegründeter kleiner Verein in Kathmandu, die restlichen 2500 Euro tauscht Heinke in Rupien um und trägt sie bar im Rucksack durch die Berge Nepals.

Der Weg ist das Ziel

Der Startpunkt liegt in Kathmandu. Von dort aus geht es für Heinke, Sophia, Daniel, Hubert und Iswor eher ungeplant statt mit einem Flugzeug, mit dem Jeep durch die kurvigen und unebenen Bergregionen nach Surke (2535 Hm), von wo aus die Gruppe





”

**Man besitzt
so viel und
konsumiert oft
unnötig – dabei
braucht man
viele gar nicht,
um glücklich
zu sein.**

zu Fuß weiterzieht: über Namche Bazar, Tengboche und Dingboche bis hin zum Basecamp auf 5364 Metern. Auf der insgesamt 120 Kilometer-Strecke gibt es keinen Tag Pause – sie ist fest geplant und doch unvorhersehbar.

Die Trekkingtour selbst ist eine besondere Reise: Nächte in fast unbeheizten Teehäusern bei minus zehn Grad, nur selten Duschen, kein Strom auf den Zimmern – und gleichzeitig diese Herzlichkeit. „Die Tour an sich war mega schön: die Landschaft, das Gefühl von Freiheit, für sich zu sein und vieles zu reflektieren – es war bereichernd.“

In allen Orten erlebt die Gruppe die Offenheit, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit der Einheimischen. Angst, mit dem Bargeld unterwegs zu sein, hatte sie keine. „Wir waren zu fünft – und es wusste ja niemand, was ich dabei habe.“ Heinke hatte die Summe zuvor in kleine Päckchen in Kuverts aufgeteilt, um die Spenden einfacher übergeben zu können.

Von Gesten und Dankschals

Wem wie viel gespendet wird, entscheidet sich spontan. In einem Dorf auf 2600 Höhenmetern folgen sie Schulkindern, deren Lehrer das Gespendete

für Schulgeld und -utensilien nutzen wollen. Unterwegs treffen sie einen schwerschleppenden Lastenträger, den eine Spende von 80 Euro – für ihn ein Monatslohn – zu Tränen rührt. Ein Junge an einem Kiosk erzählt, er sei der Einzige in seiner Familie, der zur Schule gehen kann. Auch er bekommt Unterstützung. Zusätzlich erhält ein Zentrum für Kinder



Fotos: Heinke Scheel Fotografie (3)

mit Downsyndrom eine Spende: Das Geld soll für Kleidung, Mahlzeiten und Bastelmaterial verwendet werden – Dinge, die im Alltag oft fehlen, aber viel bewirken können. „Es war mir wichtig, dass das Geld gut eingesetzt wird – für Bildung, Essen oder den Lebensunterhalt.“

Die Hilfsorganisation, an die die größte Einzelsumme bereits im Vorfeld ging, bedankte sich mit einer besonderen Geste: Auf einem Tisch präsentieren sie alles, was sie von der Spende kaufen konnten – sorgfältig aufgereiht, zum Greifen nah, sichtbar wirksam. Auch andere Spendeneinsätze bleiben hängen. Etwa die einer Schule, deren Lehrer von dem Geld Instrumente kaufen wollen. Sie möchten den Kindern mehr Abwechslung bieten, die Kultur ehren und durch Musik eine fundierte Ausbildung garantieren.

Warum sich die Spenden vor allem an soziale Einrichtungen richten, erklärt Heinke klar: „Es war so am besten angelegt. Bei Privatpersonen kann man oft nicht abschätzen, wie die Verhältnisse aussehen – man möchte auch nicht beleidigend sein.“ Zum Dank werden der Gruppe immer wieder weiße Khata-Schals umgehängt – traditionelle tibetische Ehrenschals. Sie stehen für Ehrerbietung, Dankbarkeit und Wertschätzung.

Was bleibt, wenn man gibt

Obwohl „I see“ ihr erstes Charity-Projekt war, steht für Heinke fest: es war nicht das letzte. „Veränderung beginnt, wenn man einfach macht – und nicht alles zerdenkt“, sagt sie. Für eine zweite Reise gibt es noch keine konkreten Pläne, aber Ideen hat sie viele. Und gesammelt wird weiter. Vielleicht auch mal für Aktionen in anderen Ländern – oder hier vor Ort.

Beim nächsten Projekt möchte sie „I see“ noch sichtbarer machen – mehr Menschen erreichen, das Vertrauen stärken und das Spendenziel nach oben setzen. Sie ist überzeugt: Wer sieht, dass Hilfe ankommt, hilft auch gern. Und sie möchte zeigen, dass soziales Engagement kein Alleingang sein muss. „Man muss nicht alles allein starten – ich bin offen für gemeinsame Aktionen. Zusammen kann man noch mehr bewegen.“

Denn der Gedanke, der hinter all dem steht, begleitet sie schon lange: „Wir haben so viel – und brauchen oft so wenig, um glücklich zu sein. Es sind die kleinen Dinge, die zählen. Begegnungen, Emotionen, unsere Umwelt. Das echte Miteinander.“ Geben hilft nicht nur denen, die empfangen – sondern auch einem selbst.

NOELLE BENKLER

SWIM. WIN. REPEAT.

Mit gerade einmal 17 Jahren gehört Noelle Benkler schon zur deutschen Schwimm-elite. Die Bodenwöhlerin, die seit zwei Jahren im Internat am Olympiastützpunkt Heidelberg lebt und trainiert, hat zuletzt nicht nur gleich zweimal die Deutsche Meisterschaft bei den Erwachsenen für sich entschieden – sie ist aktuell auch die schnellste Lagenschwimmerin Deutschlands. Noelle bringt Tempo, Technik und Disziplin ins Becken. LEO hat die junge Ausnahmeathletin zum Gespräch getroffen und mehr über gewonnene Titel, Leistungsdruck und ihre Olympia-Ziele erfahren.

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

WANN UND WARUM HAST DU MIT DEM SCHWIMMEN ANGEFANGEN?

Ich habe mit circa fünf Jahren das See-pferdchen gemacht. Meiner Mutter war es sehr wichtig, dass ich früh schwimmen konnte, da wir in der Nähe eines Sees wohnen. In den Schwimmverein eingetreten bin ich, nachdem ein Arzt bei mir Skoliose im Alter von circa sieben Jahren festgestellt hat.

GAB ES EINEN MOMENT, BEI DEM DU WUSSTEST: „DAS IST MEHR ALS NUR EIN HOBBY“?

Ich denke, als ich bei meinem ersten Wettkampf in Schwandorf vier Medailen gewonnen habe. Ab da wollte ich bei jedem Wettkampf meine Zeiten verbessern.

WAS BEDEUTET DIR DAS INTERNAT – SPORTLICH WIE PERSÖNLICH?

Ich bin mit 14 Jahren ins Internat gezogen und habe es keine Minute bereut. Ich habe hier die besten Trainingsmög-

lichkeiten und Unterstützung, meinen Traum zu leben. Der Pool ist im Keller, der Krautraum nebenan und somit habe ich nach der Schule und zum Frühtraining keine langen Wege. Das Zusammenleben im Internat ist wie in einer große Familie mit Sportlern, die alle ihre eigenen Ziele haben. Meine Erzieher und Kameraden im Internat sind einfach toll und auch die komplette Schule und die Lehrer unterstützen mich in allen Bereichen.

WIE SCHAFFST DU DEN SPAGAT ZWISCHEN LEISTUNGSSPORT UND PRIVATLEBEN?

Der Leistungssport ist hart. Ich trainiere zehn mal in der Woche im Wasser je zwei Stunden pro Einheit und fünf mal die Woche Landtraining (Kraft, Yoga, Athletik). Das sind circa 25 Stunde pro Woche. Und natürlich gehe ich in Heidelberg auch zur Schule. Deshalb bleibt nicht viel Zeit für andere Dinge. Meine Familie sehe ich circa alle fünf Wochen und meine Freunde zu Hause noch weniger, aber zum Glück gibts ja die

sozialen Medien (lacht). Ich würde mir deshalb wünschen, dass der Leistungssport und natürlich speziell auch der Schwimmsport mehr Anerkennung findet. Der Schwimmsport in Deutschland findet im Vergleich zu beispielsweise Fussball kaum statt.

WIE SIEHT EIN TYPISCHER TAG BEI DIR IM INTERNAT AUS – VON WECKERKLINGELN BIS LICHT AUS?

Um 6.15 Uhr stehe ich auf, dann gibt es ein erstes kleines Frühstück, danach geht es ins Wassertraining für zwei Stunden, anschließend esse ich das zweite Frühstück und dann fahre ich in die Schule. Nach der Schule geht es zurück ins Internat zum Mittagessen, dann mache ich eine kurze Pause und anschließend Hausaufgaben oder Nachführunterricht. Um 16 Uhr ist Landtraining und von 17 bis 19 Uhr schwimme ich wieder. Um 19.30 Uhr gibt es Abendessen und an zwei Tagen in der Woche besuche ich im Anschluss noch die Physiotherapie. Um circa 22.30 Uhr gehe ich schlafen.

LEO
TRIFFT



SWIM. WIN.

AUF WELCHE DEINER BISHERIGEN TITEL UND MEILENSTEINE BIST DU BESONDERS STOLZ?

Mein bisher größtes Highlight war, als ich mich 2022 für EYOF (Europäisches Olympisches Jugendfestival) qualifiziert habe und zum ersten Mal mit der Jugendnationalmannschaft für Deutschland an den Start gehen durfte. Dass ich dann noch drei Medaillen gewinnen konnte, war ein unvergessliches Erlebnis. Und natürlich mit 16 Jahren mein erster Deutscher Meistertitel bei den Erwachsenen. Das war völlig überraschend und unerwartet.

DU HAST DICH GERADE AUCH ZUR DEUTSCHEN MEISTERIN BEI DEN ERWACHSENEN GEKRÖNT. WIE FÜHLT SICH DIESER ERFOLG AN?

Sehr, sehr gut (lacht). Ich bin überglücklich, dass ich meinen Titel in den 400 Meter Lagen von 2024 verteidigen und dann auch noch in den 200 Meter Lagen zusätzlich den Titel gewinnen konnte. Im letzten Jahr war ich in dieser Lage noch Fünftplatzierte. Bei den Erwachsenen zu starten und die Olympiateilnehmer so nah zu sehen, ist natürlich auch für mich sehr besonders.

DEINE ZEITEN SIND NUR KNAPP AN DER WM-NORM VORBEI. WIE GEHST DU MIT SO EINEM ENGEN „FAST-DRÜBER“-MOMENT UM?

Kurz war's in meinem Kopf. Aber ich denke, es ist gut, so wie es ist. Ich bin noch so jung und wenn ich es in diesem Jahr schon geschafft hätte, wie soll es dann weitergehen (lacht)? Man braucht ja immer neue Ziele und deshalb geht es für mich nach der Jugend-Europameisterschaft im Juni zum ersten Mal zur Jugend-Weltmeisterschaft im August. Das hat mich riesig gefreut, als ich die Qualifikationszeiten dazu geschafft habe. Mal schauen, wo ich in den nächs-



Foto: Patrick Wallbaum

LEO QUICKIES

SCHWIMMEN IST FÜR NOELLE:

- Schwerelosigkeit
- Freiheit
- unvergessliche Erinnerungen

ten Jahren noch die zwei fehlenden Sekunden für die WM rausholen kann.

WAS SIND DEINE ERWARTUNGEN AN DIE JUGEND-WELTMEISTERSCHAFT – UND WAS MÖCHTEST DU DORT FÜR DICH MITNEHMEN?

Ich habe keine sportlichen Erwartungen, da ich zum ersten Mal auf einer Weltmeisterschaft bin. Die Jahre zuvor waren es immer Europameisterschaften. Deshalb möchte ich neue Erfahrungen sammeln, neue Eindrücke gewinnen und soviel wie möglich lernen. Mein Ziel ist eher, so nah wie möglich an meine Bestzeiten ranzukommen.

WAS FASZINIERT DICH AN DER DISZIPLIN LAGENSCHWIMMEN?

Speziell beim Lagenschwimmen muss man alle vier Schwimmstile beherr-

schen – Rücken, Schmetterling, Brust und Kraul. Deshalb trainiere ich auch alle Lagen und somit habe ich im Becken auch immer Abwechslung. Beim Wettkampf speziell ist es immer spannend, da meine Gegnerinnen und natürlich auch ich die ein oder andere Schwimmlage besser beherrschen und somit ist das Rennen immer sehr spannend und unvorhersehbar.

WAS IST DAS ERSTE, DAS DU MACHST, WENN DU NACH EINEM WETTKAMPF AUS DEM WASSER KOMMST?

Bei kleineren Wettkämpfen gehe ich zu meiner Trainerin, bespreche kurz mein Rennen und gehe dann ins Ausschwimmbecken. Bei großen Wettkämpfen, wie der Deutschen Meisterschaft, ist das Erste ein Interview am Beckenrand, gefolgt von einem weite-



ren Interview in der Mixedzone. Dann kommt eventuell eine Dopingkontrolle beziehungsweise gehe ich immer noch zur Blutabnahme bezüglich meines Laktatwerts. Danach gehe ich noch kurz zu meiner Trainerin, bevor ich in einem separaten Becken lange auschwimme.

DEIN TRAININGSPLAN KLINGT ZIEMLICH INTENSIV. WIE SCHAFFST DU ES, KÖRPERLICH AUF DIESEM LEVEL ZU BLEIBEN?

Ich habe eine tolle Trainerin: Sie kennt mich sehr gut und weiß auch, wenn ich mal nicht so gut drauf bin. Sie nimmt mich dann aus dem Training oder gibt mir einen Tag Pause. Außerdem haben wir am Stützpunkt tolle Physiotherapeutinnen – dort bin ich auch zweimal in der Woche. Anders würde das nicht so gut ohne Verletzungen funktionieren. Das Höhentrainingslager mit der Nationalmannschaft ist körperlich beispielsweise eins der anstrengendsten. Vor allem weil wir nebenher auch noch unsere Schule nachholen und die Schulaufgaben schreiben müssen. Natürlich ist aber eine gesunde Ernährung und viel Schlaf ebenfalls wichtig, um Erkältungen im Winter so gut es geht zu vermeiden. Denn für uns Schwimmer ist jeder Trainingsausfall schon ein Rückschritt.

WIE WICHTIG IST DIE MENTALE KOMPONENTE IM SCHWIMMEN – ARBEITEST DU AUCH MIT SPORT-PSYCHOLOGEN?

Ich würde persönlich sagen, dass der mentale Zustand der wichtigste ist. Man muss bei dem, was man macht, Spaß und Freude haben und zu 100 Prozent diszipliniert und fokussiert sein. Wir haben eine tolle Psychologin am Stützpunkt. Vor wichtigen Wettkämpfen, wie zum Beispiel den Qualifikationswettkämpfen, nehme ich das Angebot ger-

ne an. Auch wenn ich mit der Nationalmannschaft unterwegs bin, haben wir immer eine Sportspsychologin dabei.

HAST DU MANCHMAL DAS GEFÜHL, AUF DIR LASTET ZU VIEL DRUCK?

Ja und nein. Ich mache mir den Druck bei manchen Wettkämpfen selbst. Deshalb versuche ich seit einem Jahr nur mit Spaß an meinen Start zu gehen und den Kopf vorher frei zu machen.

TRÄUMST DU SCHON VON DER OLYMPIA-TEILNAHME? WENN JA – WANN KÖNNTE ES SOWEIT SEIN?

Ja, natürlich! Ich denke, für alle Leistungssportler ist es das große Ziel (lacht). Ich habe mir 2028 oder auch 2032 als Ziel gesetzt.

VIELE JUNGE MENSCHEN KÄMPFEN MIT FEHLENDER MOTIVATION – WAS MOTIVIERT DICH JEDEN TAG AUFS NEUE?

Ich denke an meine Ziele und an das, was ich schon erreicht habe. Da fallen mir viele schöne Momente ein und ich weiß wieder, warum ich jeden Tag aufs Neue in den Pool steige.

WAS MACHST DU, WENN DU MAL EINEN SCHLECHTEN TAG IM WASSER HAST?

Wenn ich mal einen schlechten Tag im Wasser habe, was tatsächlich erst letzte Woche vorgekommen ist, bin ich

natürlich immer sehr enttäuscht, da ich ein sehr ehrgeiziger Mensch bin. Dennoch rede ich dann erst mal mit meiner Trainerin und wir besprechen, ob wir eine freie Einheit brauchen oder woran es lag. Ich telefoniere auch mit meiner Mutter, sie kann mich immer gut runter holen. Anschließend versuche ich mich abzulenken mit Sachen, die ich mag, zum Beispiel mit Serien.

STELL DIR VOR, DU DÜRFTEST EINMAL IN EINE VÖLLIG ANDERE SPORTART REINSCHNUPPERN – WELCHE WÄRE DAS UND WARUM?

Ich glaube Turnen. Das habe ich auch schon immer gerne gemacht. Aber auch Reiten, Wakeboarden oder Tanzen finde ich gut.

STELL DIR VOR, DU GIBST DER ZEHNJÄHRIGEN NOELLE EINEN TIPP – WAS WÜRDST DU IHR SAGEN?

Sei nicht aufgeregt vorm Start, genieße die Atmosphäre, freue dich auf dein Rennen und hab Spaß! Setze vor dem Start Kopfhörer auf und höre deine Lieblingsmusik! Das ist der Geheimtipp, der mich im Schwimmen ganz nach vorne gebracht hat und mit dem ich meine Nervosität lindern konnte.

GIBT ES EIN LIED, DAS DICH SOFORT IN WETTKAMPF-STIMMUNG BRINGT?

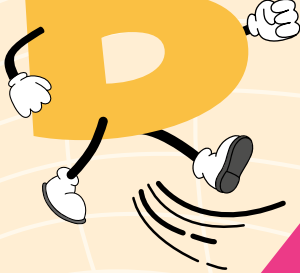
Da gibt es viele, aber meine Nummer eins ist: „Shake it Off“ von Taylor Swift.

„Man muss bei dem, was man macht, Spaß und Freude haben und zu 100 Prozent diszipliniert und fokussiert sein.“

PLAN B

IST DER NEUE

PLAN A



Warum junge Menschen ihre Zukunft heute flexibler denken – und wie sich das auf Studium, Beruf und Sicherheit auswirkt.

▼ Von Johanna Nübler

Früher galt ein „gelungener“ Lebenslauf als geradlinig: Abitur, Studium, Job, Karriere. Möglichst ohne Umwege, ohne Lücken. Wer einmal vom Weg abkam, musste sich erklären. Wer vom Kurs abwich, musste das rechtfertigen. Heute denken viele junge Menschen anders – nicht aus Bequemlichkeit, sondern aus kluger Anpassung an eine Welt, die sich rasant verändert.

Es muss nicht immer alles nach Plan laufen, um gut zu werden. Sicherheit liegt oft nicht in starren Plänen, sondern in Anpassungsfähigkeit. Ein Studien-

wechsel ist kein Drama, sondern Teil des Weges. Der Beruf, den man anfangs ins Auge gefasst hat, ist später vielleicht gar nicht mehr so spannend – auch das ist okay.

Heute zählt die Fähigkeit, flexibel zu bleiben. Wer Neues ausprobiert – ob Reisen, Studienwechsel oder Side-Business – entwickelt Schlüsselkompetenzen wie Eigenverantwortung, Resilienz und Entscheidungsstärke. Der Arbeitsmarkt honoriert genau das: authentische Persönlichkeiten mit Lernbereitschaft und vielseitiger Erfahrung, die Probleme kreativ lösen und querdenken können.

Absichern und vorbereiten

Flexibilität braucht dennoch ein stabiles Fundament. Sich beruflich auszuprobieren oder ein Herzensprojekt zu verfolgen, gelingt leichter, wenn man sich bewusst um die eigene Absicherung kümmert. Das bedeutet nicht, alles

bis ins Kleinste durchzuplanen – aber vorbereitet zu sein, wenn es darauf ankommt.

Wer neben dem Studium selbstständig arbeitet, sollte frühzeitig an die Krankenversicherung, Einkommensteuerverpflichtung und eine private Haftpflichtversicherung denken. Ist nach dem Abschluss keine direkte Festanstellung geplant, sollte eine Übergangslösung bei der Einkommenssicherung vorhanden sein. Generell ist für jeden Plan oder Nicht-Plan eine Basisabsicherung, wie eine Berufsunfähigkeitsversicherung, sinnvoll.

Es geht nicht darum, jedes Risiko zu vermeiden, sondern darum, sich genug Rückhalt zu verschaffen, um die eigenen Wege entspannt gehen zu können. Ob geradeaus, oder über Umwege. Wer unterwegs offenbleibt und die Richtung auch mal wechselt, kommt oft genau dort an, wo es richtig gut passt.

MEIN WEG, MEINE ZUKUNFT!



Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt haben ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm für 2025 unter dem Motto „Mein Weg, meine Zukunft!“ zusammengestellt. Dieses soll Unterstützung im Beruf und beim beruflichen Wiedereinstieg bieten und Sie durch das ganze Jahr begleiten.

Bei den Online-Veranstaltungen erhalten Interessierte wertvolle Informationen und kurzweilige Vorträge von Experten zu folgenden spannenden Themen:

(QUER-)EINSTIEG IN DIE KINDBETREUUNG

10. Juni, 9 bis 11 Uhr

Sie lernen von den Referenten der Berufsberatung für Erwachsene verschiedene Zugangswege für Tätigkeiten im Bereich der Kinderbetreuung kennen.

KINDERZUSCHLAG

24. Juni, 9 bis 10.30 Uhr

Nützliche Hinweise und Tipps der Familienkasse zum Leistungsangebot und zur Online-Beantragung.

BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG

15. Juli, 9 bis 10.30 Uhr oder

13. November, 9 bis 10.30 Uhr

Orientierungshilfe um Stärken gezielt einzusetzen und den beruflichen Neustart zu meistern.

VEREINBARKEIT VON FAMILIE, PFLEGE UND BERUF

23. Juli, 10 bis 11.30 Uhr

Erfahren Sie alles zu Leistungen, Unterstützungsangeboten und Versorgungsformen.

ERNÄHRUNG UND PRÄVENTION IM ALLTAG UND BERUF

22. September, 10 bis 11.30 Uhr

Erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung fit und gesund durch Alltag und Beruf kommen.

RESILIENZ – WAS MACHT UNS STARK?

12. Dezember, 9 bis 11 Uhr

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, wie man seine eigene innere Stärke verbessert und im Alltag gelassener wird.



Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Anmeldungen einfach per Mail an

• Weiden.BCA@arbeitsagentur.de
oder über



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Weiden

PRÄSENZ- VERANSTALTUNGEN

ALLTAGS- UND FAMILIENMANAGEMENT

Lebenszeit – Frauenpower 4.0 – Ich würd' so gern, nur komm ich nicht dazu?!

Datum: 14. Juli 2025

Dauer: 9 bis 11 Uhr

Ort: Agentur für Arbeit
Weiden

Referentin: Birgit Barth,
auch bekannt als
Schreibtschnanny®

Entdecken Sie, wie Sie aus der Perfektionsfalle rauskommen, vom Dringenden zum Wichtigen gelangen und lernen Sie, wie Sie Strategien zur Stressregulierung richtig und individuell auf sich abgestimmt anwenden können.

MINIJOB UND RENTE

Datum: 23. Oktober 2025

Dauer: 9 bis ca. 11 Uhr

Ort: Jobcenter Tirschenreuth, Kornbühlstr. 28,
Tirschenreuth
und:
14 bis ca. 16 Uhr
BIZ Weiden,
Weigelstr. 24, Weiden

Referent: Peter Hofmann
Regionssekretär Oberpfalz – DGB Bayern

In diesem Vortrag werden die wichtigen Fragen zum Thema Rente besprochen und warum es im Bezug auf die Rente nicht immer vorteilhaft ist einen Minijob auszuüben.

RICHTHAMMER VERSICHERUNGSMAKLER

Sicherheit beginnt mit der richtigen Absicherung

Ob als Privatperson, Selbstständiger oder Unternehmer – die passende Versicherung ist weit mehr als nur ein Vertrag. Sie ist ein Sicherheitsnetz, das im Ernstfall über finanzielle Stabilität oder eine existenzielle Krise entscheiden kann.

Viele Menschen schließen Versicherungen heute schnell und bequem online ab – doch erst wenn es darauf ankommt, zeigt sich: Der günstigste Tarif ist nicht immer der beste.

Genau hier setzt Richthammer Versicherungsmakler an. Seit über 40 Jahren sorgt das Familienunternehmen dafür, dass Versicherungen dann greifen, wenn man sie wirklich braucht. Die Beratung ist persönlich, individuell und an der Realität der Kunden orientiert –

ganz gleich, ob es um private Lebenssituationen oder unternehmerische Risiken geht.

„Viele haben eine Versicherung – aber nicht die richtige.“

Michael Richthammer, einer der drei Geschäftsführer des Unternehmens, weiß, woran es oft scheitert: „Das größte Problem ist nicht, dass Menschen keine Versicherung haben – sondern, dass sie nicht zur aktuellen Lebenssituation passt.“ Einmal abgeschlossen, geraten viele Verträge in Vergessenheit – auch wenn sich das Leben längst verändert hat. Kinder kommen dazu, neue berufliche Herausforderungen entstehen, Unternehmen wachsen – doch die Versicherung bleibt, wie sie war. „Wir sehen immer wieder Policen, die zehn

oder 20 Jahre alt sind. Damals waren sie vielleicht sinnvoll – heute decken sie oft nicht mehr das ab, was wirklich gebraucht wird.“

Unterschätzte Risiken und Schema-F-Versicherung

Ein weiteres Problem: Viele verlassen sich auf Standardlösungen – und gehen davon aus, ausreichend geschützt zu sein. Doch der Bedarf unterscheidet sich stark – je nachdem, ob man Angestellter, Selbstständiger oder Unternehmer ist. „Ein Selbstständiger benötigt einen anderen Versicherungsschutz als ein Angestellter“, betont Richthammer. „Viele merken das erst, wenn etwas passiert – und dann ist es zu spät.“ Gerade bei komplexeren Situationen reicht ein Tarif von der Stange oft nicht aus.



Richthammer Versicherungsmakler steht für individuelle Lösungen, ehrliche Beratung und echten Schutz. Denn wer sich gut beraten lässt, muss sich im Ernstfall keine Sorgen machen.

Fotos: Anja Winkler

WAS MACHT EIN VERSICHERUNGSMAKLER?

Ein Versicherungsmakler arbeitet ausschließlich im Interesse seiner Kunden – nicht für eine bestimmte Versicherungsgesellschaft.

Vorteile auf einen Blick:

- Zugang zu vielen Anbietern
- Persönliche, ehrliche Beratung
- Individuelle Absicherung statt Standardlösungen
- Unterstützung im Schadensfall

Allein im Ernstfall: Warum Beratung zählt

Der Trend zu Online-Abschlüssen ist deutlich: Preisvergleiche, Tarifrechner, digitale Policen. Doch was bequem erscheint, birgt Risiken. „Online-Tarife sind oft stark standardisiert“, erklärt Michael Richthammer. „Individuelle Risiken werden nicht berücksichtigt. Viele schließen zum Beispiel eine günstige Berufsunfähigkeitsversicherung ab – ohne zu prüfen, ob ihre tatsächliche Tätigkeit überhaupt mitversichert ist.“

Gerade für Unternehmen ist eine professionelle Beratung entscheidend. „Wenn eine Firma wegen eines Schadens ein paar Wochen nicht arbeiten kann, kann das schnell existenzbedrohend werden. Deshalb ist es so wichtig, dass die Absicherung auch wirklich zur Unternehmensrealität passt.“

Vorsorge statt Schadensbegrenzung

Bei Richthammer Versicherungsmakler geht es nicht um den schnellen Vertragsabschluss – sondern um eine dauerhafte Begleitung. „Viele denken, Makler wollen nur verkaufen. Unser

Anspruch ist ein anderer: Wir betreuen unsere Kunden langfristig und passen ihre Versicherung regelmäßig an“, erklärt Richthammer. Zu Beginn wird analysiert, was bereits besteht – und was fehlt. In vielen Fällen werden gefährliche Versicherungslücken entdeckt oder Versicherungsbeiträge deutlich reduziert.

Ein großer Vorteil: persönliche Betreuung

Wer online abschließt, muss sich im Ernstfall selbst mit dem Versicherer auseinandersetzen. (Drücken Sie die 1 usw.) Anders bei Richthammer: Die Kunden werden bei der Abwicklung aktiv begleitet. „Wenn ein Schaden

eintritt, ist unser Team da. Wir kümmern uns um die Kommunikation mit der Versicherung und helfen bei der Abwicklung. Gerade das ist oft der schwierigste Teil und da sind wir da.“

Absicherung, die wirklich schützt

Versicherungen sollen Sicherheit geben – und nicht erst dann zum Thema werden, wenn es zu spät ist. „Unser Ziel ist es, Risiken frühzeitig zu erkennen und passend abzusichern – für Privatpersonen ebenso wie für Unternehmen.“

Eine gute Absicherung ist kein bloßer Kostenpunkt – sie kann im Ernstfall Existenzen sichern.



RICHTHAMMER
VERSICHERUNGSMAKLER

Zum Burgstall 38+51 | 92637 Weiden | www.richthammer.de

KARRIERE MIT KONZEPT: BERUFSBEGLEITEND STUDIEREN MIT OTH PROFESSIONAL



Zeitgemäß, praxisnah, individuell – wer sich neben dem Beruf akademisch weiterentwickeln möchte, findet bei OTH Professional das passende Angebot.

Als zentrale wissenschaftliche Weiterbildungseinrichtung der OTH Amberg-Weiden vereint OTH Professional fundierte Hochschulqualität mit maximaler Flexibilität. Ob MBA oder LL.M., ob Einzelmodul oder Zertifikatskurs – das Portfolio richtet sich konsequent an den Bedürfnissen berufstätiger Fach- und Führungskräfte aus.

„Wir verstehen Weiterbildung als etwas Persönliches. Deshalb legen wir großen Wert auf individuelle Betreuung, eine familiäre Atmosphäre und Inhalte mit echtem Praxisbezug“, erklärt Marina Retzer-Reil, Leiterin von OTH Professional. „Unsere Teilnehmenden kommen mit ganz unterschiedlichen Zielen zu uns – wir helfen ihnen, den passenden Weg zu gestalten.“

BERUFSBEGLEITENDE MASTER – AKADEMISCH FUNDIERT, PRAXISNAH KONZIPIERT

Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf den acht berufsbegleitenden LL.M.- und MBA-Masterstudiengängen, die aktuelle Herausforderungen aus Wirtschaft und Recht gezielt aufgreifen. Im berufsbegleitenden Masterstudiengang LL.M. Arbeitsrecht beispielsweise erwerben die Teilnehmenden fundierte Kenntnisse in allen zentralen Bereichen des Individual- und Kollektivarbeitsrechts – stets mit einem klaren Fokus auf die Anwendung in der Praxis. Der ebenfalls berufsbegleitende MBA Digital Business Management bereitet andererseits gezielt auf Führungsaufgaben im digitalen Zeitalter vor. Egal welcher der Studiengänge – durch die Kombination aus Online-Lehre und Präsenzveranstaltungen bleibt das Studium gut mit Beruf und Familie vereinbar.



Marina Retzer-Reil,
Leiterin von OTH Professional



INDIVIDUELLE WEITERBILDUNG IM BAUKASTENSYSTEM

Neben den Masterangeboten bietet OTH Professional zahlreiche einzeln buchbare Module und Zertifikatskurse, die sich nach dem persönlichen Bedarf zusammenstellen lassen – ganz nach Interesse, Zeitbudget und Karriereplanung. Ob Leadership, Projektmanagement, Nachhaltigkeit oder Innovationsstrategien – die Kurse decken eine breite Themenvielfalt ab. Das flexible Baukastensystem macht es möglich, Schritt für Schritt weiterzulernen und sich dabei genau auf die Inhalte zu konzentrieren, die im beruflichen Kontext wirklich zählen. Auch Quereinsteigerinnen oder Berufsrückkehrerinnen profitieren von diesem System. Alle Programme werden berufsbegleitend angeboten – mit einer durchdachten Kombination aus Online- und Präsenzphasen.

Wichtig: Auch dieses Kursangebot entwickelt sich kontinuierlich weiter und passt sich verändernden Anforderungen an. So sind für das kommende Wintersemester auch wieder neue, zukunftsorientierte Programme in Planung, die sich mit aktuellen Themen, wie Digitalisierung, Nachhaltigkeit oder Künstliche Intelligenz beschäftigen. „Unsere neuen Programme greifen nicht nur Trends auf, sondern bereiten gezielt auf künftige Berufsfelder vor“, erklärt Retzer-Reil. „Unser Ziel ist es, Menschen in ihrer beruflichen Entwicklung zu stärken – mit Know-how, das direkt anwendbar ist, und mit Formaten, die sich mit dem Leben vereinbaren lassen. So wird Weiterbildung zum echten Gewinn – für die Teilnehmenden selbst, aber auch für die Unternehmen und die Region.“

Weitere Informationen zu den Programmen, Bewerbung und Beratung:
www.oth-aw.de/weiterbildung/

JETZT INFORMIEREN UND BEWERBEN

Die Bewerbungszeit für das Wintersemester 2025/2026 an der OTH Amberg-Weiden hat begonnen. Wer seine Zukunft praxisnah, innovativ und mit besten Karrierechancen gestalten möchte, kann sich ab sofort für ein Studium bewerben.

JUST SMILE !?

TikTok, Instagram und Co. sind für vieles bekannt: virale Tänze, krasse Transformationen – und immer wieder auch „Geheimtipps“. Einige davon versprechen ein strahlend weißes und schönes Lächeln mit Hausmitteln. Aber was ist wirklich dran? **LEO hat zehn der bekanntesten Trends durchleuchtet.**

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

1 AKTIVKOHLE-ZAHNPASTA: Schwarz für Weiß

Schwarze Zahnpasta sieht nicht nur edgy aus, sondern soll auch hartnäckige Verfärbungen lösen. Die Kohle wirkt wie ein Peeling für deine Zähne – und da liegt das Problem. Häufige Anwendung kann die Schutzschicht der Zähne abtragen. Die Folge: schmerzempfindliche Zähne, und paradoxerweise verfärben sie sich auf Dauer sogar schneller.

► Für gelegentliche Anwendung okay, aber keine Dauerlösung.



2 ERDBEEREN + NATRON: Das süß-saure Bleaching

Ein viraler DIY-Trick mischt zerdrückte Erdbeeren mit etwas Natron, um damit die Zähne aufzuhellen. Klingt natürlich und lecker – aber genau da ist der Haken. Die natürliche Säure aus den Erdbeeren weicht den Zahnschmelz auf, und das abrasive Natron schleift die Oberfläche regelrecht ab. Kurzfristig mag es etwas bringen – langfristig wird dein Zahnschmelz dünner, die Zähne empfindlicher und anfälliger für Schäden.

► Netter Gedanke, aber zu riskant für den Alltag.

BANANENSCHALE:**Ein biologischer Weißmacher**

Manche reiben sich mit der Innenseite einer Bananenschale die Zähne ein – weil darin angeblich Mineralien stecken, die den Zahnschmelz stärken und aufhellen sollen. Der Hype hält sich, die Wirkung leider nicht. Es gibt keine nachgewiesene bleichende Wirkung – außer einem Placebo-Effekt und einem leicht tropischen Nachgeschmack passiert hier wenig.

- Harmlos, aber mehr Wellness-Geste als Whitening-Trick.



3

WASSERSTOFFPEROXID-BLEACHING:**Labor-Feeling im Badezimmer**

Ein Trend, der definitiv Grenzen überschreitet: Wasserstoffperoxid – das Zeug, das auch Friseure für Haarbleiche nutzen – direkt auf die Zähne tropfen oder gurgeln. Klingt verrückt. Ist es auch und noch dazu riskant. Ohne richtige Dosierung können Schleimhäute verätzt werden und das Zahnfleisch leidet massiv. Auch wenn du kurzfristig Ergebnisse siehst – langfristig können Nerven geschädigt werden.

- Bitte nicht zu Hause nachmachen.

**ÖLZIEHEN:****Detox für den Mund**

Ein TikTok-Klassiker, der auf alte Ayurveda-Traditionen zurückgeht. Hierbei wird etwa Kokosöl minutenlang im Mund hin- und hergespült. Das soll Bakterien binden, Plaque reduzieren und für frischen Atem sorgen. Tatsächlich kann das Ölziehen dabei helfen, die Mundflora zu unterstützen – aber es ersetzt weder Zahnbürste noch Zahnseide.

- Nicht als Ersatz für die normale Zahnpflege, aber auch nicht schädlich.

4

**EMSELLA-STUHL:**

Effektives Beckenbodentraining im Sitzen –
jetzt kostenlose Probesitzung sichern!

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



Foto: Daniela Hotner

QR-CODE SCANNEN
UND PROBE-
BEHANDLUNG
BUCHEN.

**arevita Med Beauty**

Praxis für Ästhetik
und Kosmetik

Inh. Annette Rester
Fleurystr. 7
92224 Amberg

T 09621/250 778
M post@arevita.de



ZITRONENSAFT + ALUFOLIE: Die Turbo-Säurepackung

Dieser Mix ist brandgefährlich: Zitronensaft wird mit Zahnpasta verrührt, auf Alufolie gestrichen und wie eine Zahnmaske aufgelegt. Das klingt nicht nur absurd, sondern ist es auch. Die aggressive Säure greift den Zahnschmelz an, die Alufolie verstärkt den Druck auf die Zahnoberfläche – das ist Bleaching im Hardcore-Modus, aber ohne Schutz oder Kontrolle.

- Ein absolutes No-go. Bitte sein lassen.

8

ZÄHNEFEILEN: DIY-Zahntechnik mit Nagelfeile

Ein besonders heikler Trend zeigt User, die ihre Schneidezähne mit Feilen in Form bringen wollen. Was sie nicht bedenken: Zahnschmelz wächst nicht nach. Wer zu viel abträgt, kann dauerhaft Schaden anrichten – von Schmerzempfindlichkeit bis hin zu irreparablen Schäden.

- Die perfekte Zahnform lieber Profis überlassen.



ZAHNSEIDE:

DIY-Lip-Filler für den prallen Kussmund

Wer braucht chemische Filler, wenn man mit Zahnseide die Lippen anschwellen lassen kann? Das behauptet zumindest ein Trend, bei dem Zahnseide über die Lippen gezogen wird, um gezielt Mikroverletzungen auszulösen – für den aufgespritzten Look. Die Folge: Rötungen, kleine Risse, potenzielle Entzündungen – aber keine echten Ergebnisse.

- Schmerzhafte, sinnlos und schlicht zweckentfremdet.

7

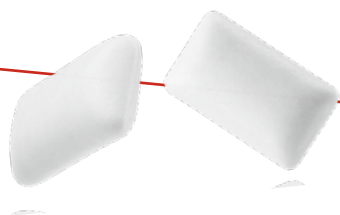


KAUGUMMI:

Ersatz für Zahnbürste und -paste

„Zuckerfreier Kaugummi ist die neue Zahnbürste“ – behaupten einige Videos. Und ja, Kaugummi kann nach dem Essen tatsächlich helfen, Speichelproduktion zu fördern und damit leichte Reinigungseffekte zu erzielen. Aber: Er ersetzt keine gründliche Zahnreinigung. Beläge oder zwischen den Zähnen festsitzende Essensreste bleiben, wo sie sind.

- Für unterwegs okay, aber Zähneputzen bleibt Pflicht.



9



ZAHNPASTA AUF PICKEL:

Zwei Fliegen mit einer Tube

Zwar kein Zahnpflege-Trend, aber artverwandt und ein uralter Beauty-Mythos, der auf den sozialen Medien sein Revival feiert: Zahnpasta auf Hautunreinheiten auftragen. Die enthaltenen Stoffe sollen austrocknend wirken. Problem: Zahnpasta ist für Zähne gedacht – nicht für die Haut. Die Folgen können Reizung, Rötung und noch mehr Pickel sein.

- Zahnpasta auf dem Gesicht gehört gestrichen.



**Zahngesundheitszentrum
Amberg**



Für ein Strahlendes Lächeln - Ihr Zahnarzt in der Nähe

Das Geheimnis eines strahlenden Lächelns

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte. Lassen Sie uns dafür sorgen, dass Ihr Lächeln strahlend, gesund und selbstbewusst ist. Unsere erfahrenen Zahnärzte bieten Ihnen modernste Behandlungsmethoden und eine persönliche Betreuung, um Ihre Zahngesundheit optimal zu fördern.

Unsere Leistungen:

- ✓ Professionelle Zahnreinigung
- ✓ Zahnaufhellung
- ✓ Ästhetische Zahnmedizin
- ✓ Zahnersatz und Implantate
- ✓ Vorsorgeuntersuchungen



**Ihr Lächeln in den besten
Händen! Wieso zu uns?**

Behandlung mit Herz
Zahnschonend & Abdruckfrei
Moderne Ausstattung
Maximaler Service & Komfort

Zahngesundheitszentrum Amberg

Fleurystraße 7 | 92224 Amberg
Tel. +49 (0)9621 96 00 60

www.zahnarzt-amberg.de



inspired by

BELLA ITALIA



Der perfekte Mix aus Coolness und Klasse: luftige Hemden, Leinenanzüge und perfekt sitzende Jackets.

Um den Hals, auf dem Kopf oder an der Tasche: Ein Satintuch ist ein echtes Allround-talent.



Selbstbewusstseinsbooster und italienische Sexyneß: luxuriöse Dessous mit Spitze.

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.

Ich liebe Italien. Beim Durchstöbern meiner Urlaubsfotos, überkam mich die Sehnsucht nach „Dolce Vita“ – der Leichtigkeit, die auch in der italienischen Mode spürbar ist. Der Italo-Chic lebt von einer scheinbar mühelosen Eleganz, wirkt unbeschwert und beeindruckt mit einem feinen Gespür für Details. Italiener sind somit echte Stil-vorbilder. Nicht umsonst beherbergt das Land führende Modemetropolen und Marken. Aber nicht nur die großen Städte haben mein Herz erobert. Auch die Landschaften, die kleinen Dörfer und natürlich das Meer ...

Durch ausgewählte Styles möchte ich das Italien-Feeling aufleben lassen und dich auf eine Reise nach Bella Italia mitnehmen.

▼ Von Isabell-Katrin Diehl



Foto: Sara Neidhardt

Neben figurschmeicheln-den Kleidern, am liebsten in Midilänge, gehört auch eine große Sonnenbrille zu den Must-Haves.

Sich an die Amalfi Küste zu träumen ist mit der richtigen Bademode nicht schwer. Mit einer lockeren Bluse über dem Bikini, einem Sonnenhut und einer großen Strandtasche ist dein Strandlook perfekt.



Bei der Schuhwahl greifen Italienerinnen nicht nur zu hohen Pumps oder Kitten Heels, sondern auch auf Loafers und stilvolle Sandalen.



Essentials in der Urlaubsgarderobe: leichte, luftige Röcke und Kleider spiegeln für mich das mediterrane Lebensgefühl wider.



Maria Pasquale fängt in ihrem Buch das Wesen des italienischen Lebens ein – von Kulinarik über Kultur bis hin zur Mode.

Statement-Pieces sind unerlässlich. Trau dich, ausgefallene Accessoires zu kombinieren.



- 1) Sakko: Marc O'Polo, 2) - 5) T-Shirt, Hemd, Abendschuh und Sneaker: Jack & Jones, 6) Hose: Marc O'Polo, 7) Sonnenbrille: Max Mara, 8) Seidentuch: DOLCE & GABBANA via MYTHERESA.COM, 9) & 10) Balconette BH & Thong: Understatement, 11) Midikleid: DOLCE & GABBANA via MYTHERESA.COM, 12) Badeanzug: Erning's Family, 13) Bikini: Abercrombie & Fitch, 14) Bluse: COS, 15) Haarschleife: Bijou Brigitte, 16) Top: NEW YORKER, 17) Strohhut: GUCCI via MYTHERESA.COM, 18) Buch: Prestel Verlag, 19) Sandalen: AQUAZZURA via MYTHERESA.COM, 20) Bikinihose: Abercrombie & Fitch, 21) T-Shirt: Vero Moda, 22) Maxitasche: UNSIA, 23) Anhänger: Bijou Brigitte (blau) und H&M (rot), 24) & 25) Maxirock & Kleid: Vero Moda, 26) Sandale: UNISA, 27) Kampagnenbild: DOLCE & GABBANA x MYTHERESA



Biergarten Knigge

Gscheid Genießen

Ein kühles Getränk im Biergarten genießen, während die Sonne untergeht oder sich eine frische Brezn unter freiem Himmel schmecken lassen – etwas besseres gibt es wohl kaum. Ein Besuch im Biergarten kann aber ganz schön viele Fragen aufwerfen. LEO hat die Antworten für dich.



Kinder und Familien

Der Biergarten ist ein Ort für die ganze Familie. Viele Anlagen bieten Spielplätze oder große Wiesen, auf denen Kinder spielen können. Wichtig: Nehmt Rücksicht und macht keine wilde Partyzone aus den Bierbänken. Hunde sind auch meistens erlaubt – solange sie brav und angeleint sind.

Tischnachbarn

Das gesellige Beisammensein ist der Kern jedes Biergartenbesuchs. Setze dich also ruhig an einen Tisch, der schon teilweise besetzt ist. Es gibt aus gutem Grund nur große Tische. Außerdem wird schnell geduzt. Ob alt, jung, Anzug- oder Lederhosen-träger, jeder redet mit jedem. Nachname und Ausbildung interessieren keinen. Aber Vorsicht: An noch unbesetzte Stammtische solltest du dich nicht einfach setzen. Hier haben die etablierten Besucher Vorrang.

Bedienung

In einigen Biergärten wirst du bedient, in anderen herrscht Selbstbedienung. Das erkennst du meistens daran, ob die Tische eingedeckt sind oder nicht. Die eigene Auswahl des Essens bringt auch immer ein paar Risiken mit sich. Denn in der bayerischen Küche gibt es ein paar klare No-Gos:

- Weißwurst mit scharfem Senf
- Weißwurst mit Sauerkraut
- Obazda mit Semmel oder Brot
- Steckerlfisch mit Fischmesser essen.

ZUPROSTEN

Wenn du deinen Tischnachbarn nur einmal zuprotest, wird das wahrscheinlich als unhöflich aufgefasst. Bei jedem Schluck zuprosten, ist aber zu viel des Guten. Hier gilt es, wie so oft, die goldene Mitte zu finden. Auch wegschauen solltest du beim Anstoßen besser nicht, das bringt Unglück. Also dem Gegenüber immer schön in die Augen blicken. Ob du deinen Krug nach dem Prostern noch einmal auf der Tischplatte absetzt oder direkt daraus trinkst, ist egal. Wenn du kein Bier trinkst, kannst du natürlich trotzdem immer mit anstoßen.

Öffnungszeiten

Tatsächlich gibt es eine bayerische Biergarten-Verordnung, um deren Betrieb zu regeln. Speisen und Getränke dürfen demnach nur bis 22.30 Uhr ausgegeben werden. Dich zu beschweren, wieso du um 23 Uhr also kein Weizen mehr bekommst, ist zwecklos.

Bayerisch-Basics

Solltest du das hier lesen und nicht aus Bayern kommen, gibt es auf jeden Fall ein paar Bayerisch-Basics, die du für deinen ersten Besuch im Biergarten drauf haben solltest.

- Radi: weißer Rettich
- Leberkäs: Fleischkäse
- Fleischpflanzerl: Frikadelle oder Bulette
- Obazda: Käsecreme aus Camembert, Butter, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel.

Handynutzung

In Biergärten geht es um Geselligkeit – also leg dein Handy einfach mal weg und genieß die Zeit mit deinen Liebsten. Am besten schaltest du es auf stumm, damit es auch nicht andauernd klingelt. Wenn du dann doch mal telefonieren musst, mache das am besten so, dass du nicht deinen gesamten Tisch beschallst.

*R*ATSKELLER RESTAURANT

Unterer Markt 10
92637 Weiden
Telefon 0961 | 42166
Telefax 0961 | 7448649
E-Mail: info@ratskeller-weiden.de

Unsere Räumlichkeiten eignen sich für Festlichkeiten aller Art.



Natur Radler

AUCH ALS
ALKOHOLFREI

0.0%



GEGR. 1817
Wintler
AMBERG

Masskrüge

Bier wird in Masskrügen ausgeschenkt. Übernimm dich also beim Tragen nicht. Krüge für einen ganzen Tisch zu tragen kann für eine Nicht-Wiesn-Bedienung schon deutlich zu viel sein. Apropos viel: Die Bedienungen räumen die Krüge in der Regel schon ab, auch wenn noch ein Schluck im Glas ist. Das Noagerl (letzter Schluck Bier im Masskurg) stößt bei vielen nämlich nicht gerade auf Begeisterung.



© W. Heber Fotostudio – stock.adobe.com

Rossini Restaurant & Eiscafé



EISCAFÉ ROSSINI

Englischer Garten 1 • 92224 Amberg
T 09621/788513 • M info@eiscafe-rossini.de

Öffnungszeiten: Mo. – So.: 11.00 – 22.30 Uhr

Küchenzeiten: Di. – So.: 11.00 – 14.30 Uhr, 17.00 – 21.00 Uhr

Eigenes Essen

Selbst Essen mitzubringen ist grundsätzlich in vielen Biergärten erlaubt. Wenn du dir unsicher bist, kannst du vorher einfach im Biergarten deiner Wahl nachfragen. Allerdings solltest du keinen Döner, kein Sushi und keine Pizza vom Lieferdienst mitbringen, sondern eine zünftige bayerische Brotzeit. Dazu gehören Obazda, Kartoffel- und Wurstsalat, Radieschen, Leberkäs und natürlich Brot und Butter. Außerdem Holzbrett, Besteck und Servietten nicht vergessen. Eigene Getränke mitzubringen ist dahingegen ein echtes No-Go. Die gibt es ja vor Ort und sollten auch im Biergarten gekauft werden.

Kleidung

Es muss keine Tracht sein – aber wer in Dirndl oder Lederhose erscheint, wird sich nicht fehl am Platz fühlen. Viel besser: Meist erhalten Gäste in Tracht anerkennende Blicke. Dennoch ist es völlig in Ordnung, wenn du in legerer, sauberer Freizeitkleidung erscheinst. Trachtenaccessoires sind zudem gern gesehen – aber bitte verzichte auf den verkleideten „Faschingslook“.

Edelherb verbindet

Nimm teil bei der Kulmbacher Kronkorken-Aktion ...

... und gewinne mit etwas Glück tolle Preise!

- Dazu Aktionskronkorken sammeln.
- Online registrieren und Kronkorken-Depot anlegen.
- Mit den richtigen Zahlen im Depot bist du automatisch im Lostopf für die wöchentlichen Ziehungen im Zeitraum Juni - August.

Weitere Infos unter:
www.kulmbacher.de



Aktionskronkorken
mit Zahlen von 1 - 40

5

12

31



... und viele weitere Preise!





SCHLEMMEN & GENIESSEN

Biergartenzeit im BräuWirt Weiden

Ein Besuch beim BräuWirt in Weiden ist immer ein Erlebnis. Ob im idyllischen Innenhof, an den gemütlichen Tischen mitten in der Altstadt oder im historischen Ambiente auf vier Etagen – hier lässt sich der Sommer perfekt genießen.

Die bayerischen Köstlichkeiten aus regionalen Zutaten und das frisch gebraute Zoiglbiere laden zum Genießen ein. So erwartet unsere Gäste neben der regulären Speisekarte eine wöchentliche wechselnde und eine Empfehlungskarte.

Die einladenden Räumlichkeiten bieten außerdem den perfekten Rahmen für Feierlichkeiten jeder Größe, sei es eine kleine Runde oder eine festliche Veranstaltung mit bis zu 250 Gästen.

Das Gesamtkonzept aus Regionalität, Frische und bayerischer Gastlichkeit verspricht wundervolle Stunden. Das Herz des Hauses jedoch schlägt im Braukeller, wo helles und dunkles Zoiglbiere, Zoigl-Weizen und je nach Jahreszeit Fest- oder Bockbiere gebraut wird.

Diese Biere können nicht nur im Wirtshaus genossen werden, sondern auch zuhause: Für Ihre private Festlichkeit gibt es die Biere vom BräuWirt in Fässern und Partyfässern, und auch das nötige Equipment dazu lässt sich hier ausleihen. Prost!



Altstadt Hotel BräuWirt

Türlgasse 10-14
92637 Weiden

BräuWirt

Unterer Markt 9
92637 Weiden

Öffnungszeiten

täglich ab 11 Uhr durchgehend bis 22 Uhr



WIR SUCHEN DICH!

Entdecke deine Karrieremöglichkeiten

Koch (m/w/d)

Küchenhilfe/Spüler (m/w/d)

Rezeptionist (m/w/d)

**Auszubildene zum Hotelfachmann,
Restaurantfachmann, Koch und
Konditor** (m/w/d)



Altstadt HOTEL
BräuWirt
★★★★



Interesse geweckt?

Werde Teil unseres Teams!
Weitere Informationen findest du unter
karriere.witron.de





SCHLODERER BRÄU

Hast du Lust auf einen ofenfrischen Schweinebraten oder ein knuspriges Schäufele? Ist dir eher nach Flammkuchen oder Kohlrabi-Schnitzel? Oder wolltest du vielleicht schon lange mal eine Brizza – eine Brezenpizza mit Bierkäse und Zwiebeln – probieren? Dann bist du auf jeden Fall beim Schloderer mitten in der Amberger Innenstadt richtig. Hier gibt es auf der Speisekarte eine Vielfalt, wie sie nur selten zu finden ist. Abwechslung steht hoch im Kurs, gekocht wird überwiegend mit frischen Zutaten. Übrigens auch vegetarisch oder vegan. So findest auch du genau das Richtige für deinen großen oder kleinen Hunger.

Und natürlich auch für deinen Durst. Erst recht, wenn du Bier magst. Dieses kommt beim Schloderer aus der eigenen Hausbrauerei und wird immer frisch gezapft. Ob hopfiges Helles,

rauchiges Dunkles oder prickelndes Weizen. Mit direktem Blick auf den Braukessel schmeckt's gleich noch besser. Wenn du wissen willst, wie das alles hier so funktioniert mit dem Bierbrauen, kannst du auch eine Brauereiführung buchen und dir mit deinen Freunden das Sudhaus zeigen lassen. Oder du tauchst beim Kesselhocken in die Geschichte des Bierbrauens ein. Denn klar ist: Beim Schloderer wird es nie langweilig, aber immer lecker. Und da ist es ganz egal, ob du tagsüber oder abends kommst.

Es soll sogar Gäste geben, die im gemütlichen Biergarten im Innenhof auch mal den ganzen Tag verbringen. Oder den ganzen Abend. Beim Schloderer fällt es leicht, den Alltagsstress einfach mal draußen zu lassen und den Sommer zu genießen. An bestimmten Terminen gibt es im Biergarten außerdem



LIVEMUSIK BEIM SCHLODERER

Freitag, 20. Juni 2025:

Dr. Jekyll & Mr. Hyde

Samstag, 12. Juli 2025:

Alligators of Swing

Samstag, 26. Juli 2025:

Ben Stone

Samstag, 2. August 2025:

Ramona Fink Gospel Group

Samstag, 16. August 2025:

Tanquoray

Samstag, 30. August 2025:

Ohrange

Samstag, 13. September 2025:

Diana Laden & Friends

Los geht's immer um 19.30 Uhr.
Der Eintritt ist frei.



SCHLODERER BRÄU

Rathausstraße 4
92224 Amberg
Telefon 09621/420707
www.schlodererbraeu.de



www.facebook.com/schlodererbraeu

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag: 9 bis 23 Uhr
Freitag und Samstag: 9 bis 0 Uhr
Sonntag: 10 bis 22 Uhr

Durchgehend warme Küche

Montag bis Donnerstag: 11 bis 21.30 Uhr
Freitag und Samstag: 11 bis 22 Uhr
Sonntag: 11 bis 21 Uhr

Live-Musik: Da bleibt man am liebsten gleich noch etwas länger. Hier werden alte Freundschaften gepflegt und neue geschlossen. Und du weißt ja: Je später der Abend ...

In der Bergfest-Zeit kannst du das süffige Schloderer-Bier übrigens nicht nur im uralten Wirtshaus in der Altstadt, sondern auch im lauschigen Wald-Zelt auf dem Mariahilfberg genießen. So ein Helles im Steinkrug schmeckt besonders gut. Und wenn du dann Lust auf einen Brauerteller oder ein Bierbrauer-Gulasch bekommst, gehst du einfach wieder runter. Denn der Schloderer hat immer offen – auch in der Bergfestzeit. Außer Mittwoch, da ist Ruhetag. Aber an allen anderen Tagen ist das Schlemmen im gemütlichen Biergarten oder direkt neben dem Braukessel möglich.

Eines ist sicher: Wenn du einmal beim Schloderer warst, kommst du wieder. Vielleicht auf einen Salat mit warmen Ziegenkäse, Birne und Balsamico-Preiselbeerdressing? Oder eine frittierte Breze mit Vanille-Eis mit Sahne? Die Auswahl fällt nicht leicht. Aber da musst du durch.



FEELS LIKE Summer

Mit LEO & Friends
den Sommer leben



Partytime

Relax



Ob ihr mitten in der Stadt wohnt, am Stadtrand mit Balkon oder draußen auf dem Land – Sommer beginnt im Kopf. Und manchmal reicht schon ein Sprung ins kalte Wasser oder eine Tüte Erdbeeren vom Markt, um das Gefühl von Freiheit wiederzubeleben. LEO hat euch die besten Ideen für Feierabende, Wochenenden und alles dazwischen zusammengestellt.

SUNRISE-YOGA IM PARK

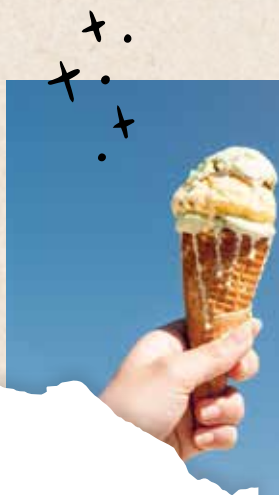
Ja, 5 Uhr morgens ist früh. Aber sobald ihr auf der Matte steht und die ersten Sonnenstrahlen durch die Bäume blitzen, fühlt sich alles ganz leicht an. Danach gibt es Cappuccino und Croissants vom Lieblingscafé.

FREIBAD-BINGO

Ein Klassiker neu gedacht – mit To-Dos wie: Pommes rot-weiß und Eis essen, Sprung vom Dreier, Aquajogging oder einen Sommerhit lauthals unter der Dusche singen. Wer Bingo hat, darf sich auf sein Lieblingseis freuen – oder übernimmt die nächste Runde Sonnencreme für alle.

EISDIELEN-RALLYE

Warum sich auf eine Eisdiele beschränken, wenn man sie alle haben kann? Plant eine Route durch eure Stadt und probiert in jeder Eisdiele eine neue Sorte. Bonuspunkte gibt es für exotische Kreationen wie Zitrone-Basilikum oder



Dieses Jahr wird der Sommer nicht einfach nur vorbeiziehen, sondern voll auskosten. Von Feierabend bis Festivalfeeling, von Freibad bis Lagerfeuer – mit den richtigen Leuten wird aus „Was machen wir heute?“ ein Sommer voller Storys.

Mango-Chili. Oder ihr sucht nach dem besten Pistazien- oder Spaghettieis der Stadt.

▼ Von Johanna Nübler

KANU-TOUR MIT ZELTEN

Wasser, Wildnis und ein bisschen Abenteuer. Mietet Kanus, packt Zelt, Schlafsack und Snacks ein – und paddelt los. Tagsüber auf dem Wasser entspannen, abends gemeinsam am Lagerfeuer kochen, Sterne schauen und Geschichten erzählen. Die perfekte Mini-Auszeit vom Alltag – ganz ohne große Planung.

MOTTOHAUSPARTY

Euer Balkon wird zur Bühne für die beste Sommerparty. Ob Hawaiianische Nacht, 90er-Trash oder White-Only-Party – ein Motto sorgt für Stimmung und jede Menge Kreativität. Mit passender Playlist, Deko, Getränken und Snacks verwandelt sich jeder Außenbereich in eine kleine Festival-Location. Und das Beste: kein langer Heimweg.

FAHRRADTOUR MIT SUNSET-SPOT

Sucht euch einen Spot, von dem aus man den Sonnenuntergang besonders gut sehen kann – auf einem Hügel, am Wasser oder einfach auf einem abgeernteten Feld. Radelt mit Snacks, Getränken und Decken im Gepäck dorthin und lasst den Tag in goldenem Licht ausklingen. Perfekt für spontane Feierabende mit Sommerfeeling.

© pandiclub23, Pattiadis, NDABCREATIVITY, Ieszekglasner, Vanessa GF, nataliadenabina, Sunny studio, Me studio, fphoto, Animado – stock.adobe.com



HÖHENSCHWIMMBAD VILSECK

- Schwimmerbecken mit 50-m-Bahnen
- Nichtschwimmerbecken
- Großwasserrutsche (42 m)
- Kleinkinderplanschbecken mit Spielgeräten
- Beachvolleyball und Beachsoccerfeld
- Große Liegewiesen, Sonnenterrasse & Kiosk
- Wassertemperaturen live unter www.vilseck.de

Günstige Preise, warmes Wasser!

Familien-Jahreskarte: 95,- €

Täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet!

☎ 09662 / 6442 – www.vilseck.de



ONE-DAY-ROADTRIP

Einsteigen, Musik an, losfahren. Ziel? Irgendwo, wo ihr noch nie wart – ein kleiner Ort mit Flohmarkt, ein versteckter See oder ein Aussichtspunkt. Spontan sein, ist der Schlüssel. Und wer sich unterwegs Snacks teilt, Tankstellen-Kaffee trinkt und über alte Songs lacht, weiß: Der Weg ist das Ziel.

FOTOBATTLE

Ihr legt ein Motto fest – wie: alles in Gelb, lustigste Sonnenbrille oder ungleiches Paar – und dann zieht jeder für eine Stunde los, um das kreativste Foto zu machen. Am Ende werden die Ergebnisse präsentiert und das Siegerbild gekürt. Und das Beste? Es entstehen nicht nur lustige Erinnerungen, sondern auch richtig gute Bilder vom Sommer – ganz ohne Posing.

EARLY-BIRD-FRÜHSTÜCK

Stellt euch den Wecker und packt ein Frühstück ein: Croissants, Obst, Kaffee in der Thermoskanne. Sucht euch einen schönen Platz mit Aussicht – vielleicht ein Dach, ein Hügel oder einfach eine ruhige Wiese – und

genießt den Moment, wenn die Welt langsam wach wird. Magisch und überraschend meditativ.

OPEN-AIR-KINO-ABEND

Ein weißes Bettlaken, ein Beamer, ein Klassiker der 2000er – und schon habt ihr euer eigenes Freiluftkino. Wie wär's wenn jeder passend zum Film Snacks mitbringt oder sich sogar dementsprechend kleidet? Oder ihr besucht ein Open Air Kino in der Stadt.

OFFLINE-ABEND MIT LAGERFEUER

Manchmal reicht es, einfach mal offline zu sein. Keine Nachrichten, keine Storys – nur Stockbrot, Marshmallows, Gitarrenklänge und ein knisterndes Lagerfeuer. So entstehen Gespräche, die sonst untergehen. Vielleicht wird's lei-

se, vielleicht wird's laut – aber auf jeden Fall echt.

LIMONADE SELBER MACHEN

Zitronen, Limetten, Minze, Beeren, Ingwer – alles rein, was frisch ist. Wer nichts Geeignetes im eigenen Garten hat, kann noch einen Abstecher auf den Markt machen. Schöne Gläser, bunte Strohhalme und Eiswürfel in Blüten drin – fertig.

Und das ist erst der Anfang. Der Sommer schreibt seine besten Geschichten, wenn man ihn einfach machen lässt – mit Sonnenbrille am Kopf und Leuten, die bei jeder Idee dabei sind. Also los: Ideen sammeln, Musik an, raus in die Wärme und da sein, wo der Sommer passiert.

Schreib deine eigene
Summer-
To-Do-Liste.





sommerfeeling in Amberg

Leise plätschert das Wasser, eine Entenfamilie schwimmt schnatternd vorbei, der Eisvogel wartet auf ein leckeres Mahl – Entspannung pur. Erlebnisse einer Plattenfahrt auf dem Amberger Amazonas. Okay, der Amazonas ist es nicht, aber ein wunderbares Naturerlebnis ist die Plattenfahrt schon.

Die Vils war im Mittelalter ein wichtiger Transportweg für die Region. Die Platte ist den mittelalterlichen Transportkähnen für das Eisenerz nachempfunden und pendelt heute von der Altstadt durch die Stadtbrille Richtung ehemaliges Landesgartenschau Gelände zur Drahthammerwiese und wieder zurück. Während der Fahrt erfährst du viel Wissenswertes über den damaligen Handel, die Geschichte der Stadt sowie Flora und Fauna entlang der Vils.

Öffentliche Plattenfahrten

Mai bis Oktober: jeden Samstag, Sonntag und Feiertag

Abfahrt Schiffbrücke 14, 15 und 16 Uhr

Abfahrt Drahthammerwiese 14.30 und 15.30 Uhr

2. Juni bis 11. September 2025

auch Montag und Donnerstag

Du würdest gerne noch mehr über diese schöne Stadt mit der fast durchgängig erhaltenen Stadtmauer und dem mittelalterlichen Flair erfahren? Dunkle Gassen bei Fackelschein entdecken oder den Henker treffen? Mit der Amberger Stadtwache in die Zeit des Dreißigjährigen Krieges abtauchen oder die Geschichte der Braukunst kennenlernen? Begleite die Amberger Gästeführer durch ihre geliebte Stadt und lass dich überraschen, was sich für Geschichten hinter den Mauern verstecken.

Öffentliche historische Stadtführung

14. April bis 5. August und 12. September bis 31. Oktober 2025

Montag und Dienstag 11 Uhr / Freitag 14.30 Uhr /

Samstag 10.30 Uhr / Sonn- und Feiertag 11 Uhr

6. August bis 11. September 2025

auch Mittwoch und Donnerstag 11 Uhr

Treffpunkt: Tourist Information

Informationen und Tickets unter tourismus.amberg.de.

Vor Ort gibt es nur Restkarten.

Tourist-Information Stadt Amberg

Hallplatz 2 | 92224 Amberg | www.tourismus.amberg.de

E-Mail: tourismus@amberg.de | Instagram: @ambergtourismus



© Dietmar Denger (2)



© Simon Wiesner



AMBERG

FASZINATION LAPPLAND:

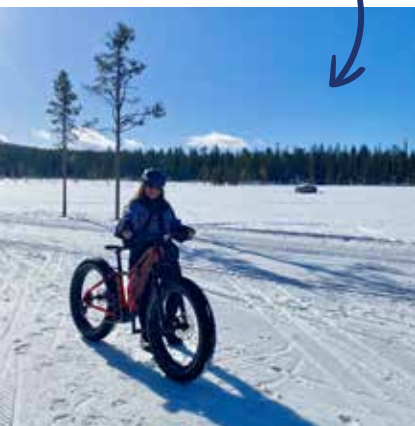
10 Dinge,
die man erlebt
haben sollte



Weite Schneelandschaften, klirrende Kälte, die unter die Haut geht und Momente, die wärmer nicht sein könnten. Lappland ist mehr als ein Reiseziel – es ist ein ruhiges Outdoorparadies, das mit seiner Ursprünglichkeit fasziniert. Wer hierher kommt, entdeckt nicht nur faszinierende Natur und Kultur, sondern auch Abenteuer, die er so schnell nicht vergisst. Zwischen Wildnis und Stille, Licht und Dunkel, Naturgewalt und innerer Einkehr warten ganz besondere Erlebnisse.

1. E-Fat-Bike Tour durch den Schnee

Mit breiten Reifen und elektrischem Motor geht es in der Region Ylläs durch die malerische Winterlandschaft Lapplands. Abseits der Straßen offenbart sich eine winterliche Wildnis, die man sonst nur aus Filmen kennt – rau, ruhig und atemberaubend schön.



2. Besuch einer Rentierfarm

Hier begegnet man dem Herzen des Nordens: Rentieren und der samischen Kultur, die seit Jahrhunderten gepflegt wird. Bei Tee und Gebäck fernab folkloristischer Klischees erzählen die Menschen auf der Farm von Rentierhirten und einem Leben, das tief mit der Natur verwoben ist – inklusive Rentierfütterung.

3. Yoga-Session im Holzfällerhaus

Altes Holz, knisterndes Feuer und die Klarheit nordischer Luft – eine Yoga-

stunde in der Kulisse eines alten Holzfällerhauses ist mehr als Entspannung. Die Stille draußen, der warme Boden drinnen, der Blick in die Natur. Die raue Umgebung schafft einen spannenden Kontrast zur inneren Ruhe – Runterkommen funktioniert hier fast von selbst.

4. Saunaabend mit Eisbaden

Ein Wechselbad der Extreme: erst schwitzen in der heißen, duftenden Sauna, dann Eisbaden in einem fast zugefrorenen See. Wer das erlebt, versteht, warum die Finnen so viel von ihrer Saunakultur halten. Es ist ein Reinigungsritual für Körper und Geist – intensiv, belebend, stärkend und unvergesslich.

5. Eisfischen auf zugefrorenen Seen

Still sitzen, lauschen, warten. Eisfischen ist ein einzigartiges Erlebnis mitten in der Natur. Dabei geht es um das Fische fangen – im Hier und Jetzt, in der natürlichen Stille. Dieses Erlebnis verleiht das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein.

6. Zu Besuch im Weihnachtsdorf

Im Elves Village bei Levi wird's märchenhaft. Santa Claus, seine Werkstatt, kleine bunte Häuschen und eine Bäckerei mit Zipfelmützen-Ofen, in der Besucher



auch Mitbacken dürfen. Ein Ort, der selbst Erwachsene kurz wieder an Magie glauben lässt. Besonders eindrucksvoll: die beeindruckenden Glaspyramiden, in denen man übernachten kann.

7. Schneemobiltour durch die Wildnis

Mit Tempo durch endlose Schneeflächen, über zugefrorene Seen und durch enge Waldpfade – wer Adrenalin sucht, wird hier fündig. Gleichzeitig bietet die Schneemobilsafari einen eindrucksvollen Blick auf die ungezähmte Natur Lapplands. Wer noch mehr Wintersport möchte, findet in Lappland viele bekannte Skiorte – ideal für Langlauf oder Abfahrt.



8. Nordlichter beobachten

Ein Schauspiel, das demütig macht. Grün, violett und manchmal bläulich flammen die Polarlichter über dem Nachthimmel auf. Sie erscheinen ohne Ankündigung und wenn sie auftauchen, bleibt alles stehen. Wer sie einmal gesehen hat, vergisst es nie. Die beste Zeit dafür: September bis März.

9. Hundeschlittensafari

Wenn das Hecheln der Huskys den Takt vorgibt und der Schlitten über den Schnee gleitet, ist jeder Gedanke an Zeit vergessen. Bellende Hunde, Wind im Gesicht, Freiheit pur. Schon vor dem Start ist die Aufregung spürbar: Die Hunde springen ungeduldig auf und ab und können es kaum erwarten, endlich loszulaufen. Wer mag, darf sogar selbst lenken und nach einer aufregenden Fahrt die gutmütigen Schlittenhunde streicheln.

10. Lappland schmecken

Erdig, ursprünglich und überraschend raffiniert: Die finnische Küche setzt auf einfache Zutaten mit großer Wirkung. Rentierfleisch, frisch zubereitet und ser-



Sabrina Göhring,
DERTOUR
Reiseexpertin

viert mit Preiselbeeren oder Pilzen, ist dabei mehr als nur ein Gericht – es ist ein Stück Identität. Zart, aromatisch und ursprünglich hat es das Potenzial zum absoluten Lieblingsgericht der Reise.

DERTOUR
Reisebüro

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

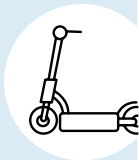
THEY SEE ME *ROLLIN'*

E-Scooter sind längst nicht mehr nur ein Großstadt-Phänomen. Ob in kleinen Orten, Vororten oder auf dem Land – sie sind eine schnelle und praktische Alternative für den Alltag.

▼ Von Johanna Nübler



Kein Parkplatzstress, keine vollen Busse, einfach aufsteigen und losfahren. Doch es gibt klare Regeln, die du kennen solltest, wenn du sicher und legal unterwegs sein willst. Hier kommen die wichtigsten Grundlagen.



WO DARFST DU FAHREN?

E-Scooter gelten als Fahrzeuge und müssen sich an bestimmte Verkehrsregeln halten. Das bedeutet:

- Gehwege und Fußgängerzonen sind tabu. Nur wenn es ausdrücklich erlaubt ist, darfst du dort fahren – und dann nur in Schrittgeschwindigkeit.
- Radwege, Fahrradstraßen und Radfahrstreifen haben Vorrang. Falls diese nicht vorhanden sind, darfst du auf der Straße fahren.
- Einbahnstraßen in die falsche Richtung zu befahren, ist verboten – außer ein Schild gibt die Strecke für Fahrräder und E-Scooter frei.

Damit du sicher unterwegs bist, gibt es ein paar klare Vorschriften. Das Mindestalter für E-Scooter beträgt 14 Jahre, einen Führerschein brauchst du nicht. Handys sind während der Fahrt tabu – wer telefoniert oder Nachrichten schreibt, riskiert ein Bußgeld. Auch Alkohol ist ein Thema: Bis 0,5 Promille ist erlaubt, aber in der Probezeit gilt ein striktes Alkoholverbot.

Wichtig ist zudem, dass E-Scooter nur für eine Person gedacht sind – Mitfahren ist verboten. Zudem gilt eine Lichtpflicht, das heißt, dein Roller muss vorne und hinten beleuchtet sein. Ab 2027 müssen neu zugelassene Modelle Blinker haben, um das Abbiegen sicherer zu machen.



EINEN EIGENEN SCOOTER KAUFEN

Nicht jeder E-Scooter darf einfach auf die Straße. Damit du legal unterwegs bist, gibt es einige Dinge, auf die du achten solltest:

- Dein E-Scooter muss eine Allgemeine Betriebserlaubnis (ABE) haben, da du ohne diese Zulassung nicht am Straßenverkehr teilnehmen darfst.

- Eine Kfz-Haftpflichtversicherung ist Pflicht und muss durch eine Versicherungsplakette am Roller nachgewiesen werden.
- Es ist sinnvoll, zusätzlich eine Teilkaskoversicherung abzuschließen, die Schäden durch Diebstahl oder Kurzschluss abdeckt.

Beim Kauf eines E-Scooters solltest du auf einige technische Details achten. Die Leistung des Rollers darf höchstens 500 Watt betragen, wobei 250 Watt der gängige Standard sind. Zudem ist es wichtig, dass der Roller mit zwei getrennten Bremsen ausgestattet ist – eine vorne und eine hinten – um für die nötige Sicherheit beim Fahren zu sorgen.

Hier sind einige zusätzliche Merkmale, die deinen E-Scooter noch praktischer und sicherer machen:

- Ein abnehmbarer Akku erleichtert das Laden, da du nur den Akku und nicht den ganzen Roller mitnehmen musst.
- Funktionierendes Licht vorne und hinten ist wichtig, damit du im Straßenverkehr gut sichtbar bist.
- Ein gutes Schloss schützt vor Diebstahl, denn E-Scooter sind ein beliebtes Ziel.
- Hydraulische Bremsen sorgen für eine präzise Dosierung und eine sichere Fahrt.

DIE NACHHALTIGKEIT DER E-SCOOTER

E-Scooter sind eine umweltfreundlichere Alternative zum Auto, aber nicht perfekt. Ein großes Problem sind die Akkus: Viele Roller landen auf dem Müll, weil die Batterie nicht mehr funktioniert. Wer nachhaltiger unterwegs sein will, sollte ein Modell mit austauschbarem Akku wählen.



Außerdem gilt: Ein E-Scooter ist nicht immer die beste Wahl. Für ganz kurze Strecken sind Fahrrad oder Fußweg oft die umweltfreundlichere Alternative. Wer ihn jedoch als Ergänzung zu Bus und Bahn nutzt, kann Emissionen sparen und den Verkehr entlasten.

Sebastian Wurzer
lebt und liebt das
Saxophon.

Foto: Eva Fredrichs

SOUL SOUND & SAXOPHON

A man with short, light-colored hair and a goatee, wearing a black turtleneck and a long black coat, stands in the center. He is holding a silver saxophone with his right hand. The background is white, and large, bold, pink letters spell out 'SOUL' at the top and 'SOUND & SAXOPHON' at the bottom. A vertical pink line is positioned to the right of the text 'Sebastian Wurzer'.

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

Sebastian ist Musiker, DJ, Arrangeur und Saxophonist aus Leidenschaft. Der 38-Jährige gebürtige Weidener schafft Augenblicke, die unter die Haut gehen. Musik, die nicht nur klingt, sondern berührt. Er ist ein Künstler, der sich bewusst zwischen den Genres bewegt – irgendwo zwischen Jazz, Funk, House, Soul, Pop und improvisierter Club-Ekstase.

Die musikalische Karriere von Sebastian Wurzer beginnt alles andere als glamourös – mit einer Blockflöte in der ersten Klasse. Später kommt die Klarinette dazu. „Mein Vater sagt immer, ich hab irgendwann einfach gesagt: Ich will das lernen. Der Schritt zum Saxophon war dann gar nicht mehr so weit – mit 13 Jahren habe ich zum ersten Mal eines in der Hand gehabt.“ Die musikalische Ader liegt bei ihm in der Familie: „Mein Vater spielt Schlagzeug, mein Opa war auch sehr musikalisch an der Orgel und am Klavier – ich bin also kein Exot in der Familie.“

Dass das Saxophon ihn nicht mehr los lässt, ist deshalb nicht verwunderlich. Es fasziniert ihn. „Grundsätzlich ist es ein sehr emotionales Instrument, es kann sehr viel ausdrücken. Man sagt ihm nach, dass es sehr nah an der menschlichen Stimme ist und es hat so einfach zu mir gefunden.“ Ob Blaskapelle, Schulband oder Bigband – Musik und speziell das Saxophon sind sein ständiger Begleiter. Trotzdem studiert er nach dem Abitur zunächst Realschullehramt in Regensburg, wo er auch heute wieder lebt. „Ich dachte, das reicht vielleicht. Aber das Lehramtsstudium hat mich nicht befriedigt. Ich hatte so eine Leidenschaft für Musik und wollte mehr – mich tiefer mit dem Instrument beschäftigen. Ich hab mich nie als Lehrer gesehen.“ Schließlich bricht er das Studium ab und wechselt an die Hochschule für Musik in Würzburg, um Jazz-Saxophon zu studieren. Eine Entscheidung, die sich auszahlen sollte.

DER WEG ZUM GEFRAGTEN MUSIKER

Heute ist Sebastian Musiker durch und durch – ob im Studio, als Lehrer, DJ-Saxophonist, Live-Act bei Events oder auf der Bühne mit anderen Künstlern. Der Weg dahin war nicht immer leicht: „Ich hab mich von 0 auf 100 selbstständig gemacht. Das war nicht immer einfach, aber es geht.“

Was ihn antreibt, ist die Leidenschaft: „Musik war irgendwann einfach alternativlos. Es war das, was mir am meisten Spaß gemacht hat und im Nachhinein die perfekte Entscheidung. Ich finde: Man sollte seine Leidenschaft zum Beruf machen – und irgendwie funktioniert das dann schon mit allem. Man ist sonst langfristig nicht glücklich.“

Besonders ist bei Sebastian Wurzer nicht nur die Musik, sondern auch, wie er sie präsentiert. Er ist einer der wenigen Künstler in Deutschland, die Live-Saxophon und Djing in einem Act verbinden – und das mit großer Wirkung. „Ich hab früher schon viel mit DJs gespielt, Mixtapes gebastelt, Sets geschnitten. Dann hat mich ein Kollege gefragt, ob ich nicht mal selbst auflegen will. Er hat mich ins kalte Wasser geschubst – und mir einfach einen Gig gebucht. Und das war richtig cool!“

Inzwischen sorgt er regelmäßig auf Hochzeiten, Firmenevents und Partys für Gänsehautmomente, wenn er zwischen Beats seine Saxophonlines einspielt. „Ich seh das Djing als eigenes

KURZ UND EHRlich.

☐ STUDIO

☒ BÜHNE

☒ FREESTYLE

☐ NOTENBLATT

☐ LEHRER

☒ KÜNSTLER

Instrument. Man muss wissen, wann was kommt, wie man Energie aufbaut. Und wenn man das mit Saxophon verbinden kann – umso besser. Das funktioniert super.“ Improvisation gehört immer dazu: „Ich bereite mich schon vor, aber am Ende funktioniert das Meiste aus dem Moment heraus. Man liest die Stimmung, spürt, was den Leuten gefällt und setzt das um.“

ONE SHOT – VIELE KLÄNGE

Mit „One Shot“ legt Wurzer sein erstes eigenes Album vor – und das mit 38 Jahren. „Ich bin für ein Debütalbum relativ alt, das war auch der Witz hinter dem Titel. Ich gebe mir eine Chance, um meine Träume zu verwirklichen“, erklärt Sebastian. „Während Corona war einfach viel Zeit. Ich hatte viele Songideen rumliegen – Songfetzen, kleine Melodien. Die hab ich gesammelt, zusammengefügt, ausgearbeitet und rund gemacht bis ein Werk entstand. Und mir dann die besten Musiker gesucht, die ich kenne.“

Und diese Band kann sich sehen – und hören – lassen: Stefan Pfeiffer am Bass, Benedikt Treimer an der Gitarre, Thomas Eibl am Piano und Daniel Treimer am Schlagzeug. Eine klassische Jazz-Quintett-Besetzung, die aber alles andere als verstaubt klingt: „Wir haben die Songs alle zusammen live im Studio eingespielt. Jeder hat seinen Teil eingebracht. Ich hab vorher Aufnahmen eingespielt, Sheets und Akkorde notiert, aber im Studio haben wir eine Woche lang einfach gejammt – die Songs sind dadurch nochmal richtig gewachsen.“

Musikalisch bewegt sich das Album zwischen Jazz-Fusion, Neo-Soul, Hip-Hop und Funk. „Ich liebe Jazz, klar – sonst hätte ich's nicht studiert. Aber Hip-Hop, Soul, Blues und Funk haben auch ihre Wurzeln im Jazz. Klassik ist aber auch genauso toll. Das gehört für mich alles zusammen.“ Und das hört man: Die Songs grooven, sind tanzbar, emotional und technisch raffiniert. Jeder Track erzählt seine eigene kleine Geschichte, ohne Worte, aber voller Emotion. Mal tänzelt die Gitarre leichtfüßig durch die Harmonien, mal baut das Saxophon mit langen Linien Spannung auf, dann wieder groovt das Ensemble durch einen Neo-Soul-Part. „Ich wollte Musik machen, die mich bewegt. Viele der Songs kann man in jeder Stimmung hören – ob traurig oder fröhlich. Wichtig ist mir nur, dass Musik eine Seele hat, Emotionen transportiert und Gefühle anspricht. Das ist das Ziel. Wenn Musik das schafft, ist sie gut.“

MUSIK, MENSCH UND MEHR

Neben seinen Solo-Projekten ist Sebastian Wurzer auch als Arrangeur und Gastmusiker unterwegs. Er arbeitet mit Partybands wie Südherz oder den Lederrebellens – und ist mittlerweile im zweiten Jahr fester Bestandteil der Live-Band des Oberpfälzer Rappers Tream,

wo er nicht nur spielt, sondern auch die Bläuersätze für Trompete, Tuba, Posaune und sein Saxophon schreibt.

Dabei bekommt er die Songs, die in der CD-Version meist ohne Bläuersatz auskommen, vorab zugesendet: „Ich höre mir zunächst den Song an, überlege, was zum Lied passen würde und live gut spielbar ist. Manchmal kommt sofort eine Idee. Oder Tream schickt mir eine Sprachnachricht, wo er was singt – und ich mach was daraus.“ Live ist er mit der Band auf Tour, spielt Festivals und große Shows. Und trotzdem

sagt er: „Die kleinen, intimen Konzerte vor ein paar Menschen mit meiner eigenen Musik, das ist für mich genauso aufregend wie ein Festival vor 5000 Zuschauern.“

Trotz aller Routine bleibt Sebastian hungrig – nach neuen Ideen, besseren Songs und persönlichem Wachstum. „Man kann sich immer verbessern. Es gibt immer etwas zu lernen – musikalisch und menschlich. Klar kann das frustrierend sein, aber es ist auch ein Ansporn.“ Kreativ ist er am besten, wenn alles um ihn herum aufgeräumt ist und er Ruhe hat: „Ordnung am Schreibtisch, Küche sauber, keine Anschlusstermine – dann kann ich loslegen.“

Jungen Musikern rät er eins: „Üben, üben, üben. Hab ich selbst zu spät gecheckt“, sagt er und lacht. „Und sich trauen! Wenn man eine Leidenschaft hat – einfach machen! Das ist nicht nur auf Musik bezogen. Leidenschaft sollte immer der Antrieb sein.“

Am 11. Juli spielt Sebastian Wurzer mit seiner Band live beim Jazzweekend Regensburg. „Das ist das nächste große Ding. Ich bin tatsächlich davor nervöser als vor einem Festival. Aber ich freu mich total!“

”
**ICH LIEBE JAZZ ...
ABER HIP-HOP,
SOUL, BLUES UND
FUNK HABEN AUCH
IHRE WURZELN IM
JAZZ.“**



Wer Jazz liebt – oder ihn neu entdecken will – sollte sich „One Shot“ nicht entgehen lassen. Erhältlich als CD oder Vinyl direkt bei Sebastian (via Instagram oder Website).



KINO NEUSTARTS

Ein gefeierter Superheld im neuen Gewand, ein Drachenabenteuer als Realfilm, das Comeback einer Kult-Komödie und ein knallharter Rachefeldzug im John-Wick-Universum – die Kinohighlights im Juni und Juli versprechen Spannung, Witz und große Emotionen. Vielversprechend sind auch alle anderen Neustarts.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX
AMBERG

ACTION

Mit **„From the World of John Wick: Ballerina“** (Kinostart: 6. Juni) betritt eine neue, tödliche Heldin die Bühne des knallharten Action-Universums. Der Film spielt zwischen den Ereignissen von „John Wick: Kapitel 3“ und „Kapitel 4“. Im Zentrum steht Eve Macarro, gespielt von Ana de Armas – einer Balletttänzerin, die zur Auftragskillerin wird, nachdem ihre Familie ermordet wurde. Auf einem brutalen Rachefeldzug trifft sie auf bekannte Gesichter aus dem John-Wick-Kosmos, darunter Keanu Reeves als John Wick, Ian McShane, Anjelica Huston und Lance Reddick in seiner letzten Rolle. Regie führt Len Wiseman, während Chad Stahelski als Produzent mitwirkt. Gedreht wurde unter anderem in Prag und Budapest. Der Film verspricht visuell beeindruckende Action und erweitert das John-Wick-Universum um eine weibliche Hauptfigur mit Tiefgang.

FANTASY

Die Realverfilmung von **„Drachenzähmen leicht gemacht“** (Kinostart: 13. Juni) bringt die beliebte Geschichte um den jungen Wikinger Hicks und seinen Drachen Ohnezahn erstmals als Live-Action-Abenteuer auf die Leinwand. Regie führt erneut Dean DeBlois, der bereits die Animationsfilme inszenierte. Die Handlung bleibt der Vorlage treu: Der schwächliche Hicks muss sich auf der Insel Berk in

einer Welt voller Drachen und kämpferischer Wikinger behaupten. Als er einen seltenen Nachtschatten-Drachen verletzt, entsteht eine ungewöhnliche Freundschaft, die alles verändert. In den Hauptrollen sind Mason Thames als Hicks und Nico Parker als Astrid zu sehen. Gerard Butler kehrt als Haudrauf, Hicks' Vater, zurück. Mit beeindruckenden visuellen Effekten und einer emotionalen Geschichte verspricht der Film ein episches Kinoerlebnis für Fans und Neueinsteiger gleichermaßen.

ACTION

„Superman“ (Kinostart: 11. Juli) ist der Auftakt einer neuen Ära im DC-Universum unter der Leitung von James Gunn. Der Film präsentiert David Corenswet als neuen Superman, der mit seiner bodenständigen Art und klassischem Charme die Rolle des Clark Kent verkörpert. An seiner Seite spielt Rachel Brosnahan die investigative Reporterin Lois Lane, während Nicholas Hoult als Erzfeind Lex Luthor auftritt. Die Handlung konzentriert sich auf Supermans inneren Konflikt zwischen seiner Herkunft vom Planeten Krypton und seiner menschlichen Erziehung in Smallville. Dabei steht auch seine Beziehung zu Lois Lane im Fokus. Neben den Hauptfiguren treten weitere DC-Charaktere auf, darunter Jimmy Olsen (Skyler Gisondo), Hawkgirl (Isabela Merced), Green Lantern Guy Gardner (Nathan Fillion) und Mister Terrific (Edi Gathegi).



I Verlosung

LEO verlost 3 x 2 Tickets für die Reihe „Best of Cinema“ vom Cineplex Arberg (Film kann innerhalb der Reihe ausgesucht werden). Ruf an unter **01378-80 32 30*** und nenne das Stichwort **KINO** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeabschluss ist der 24.06.2025. 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.

KOMÖDIE

Die Kult-Komödie **„Die nackte Kano-ne“** (Kinostart: 31. Juli) kehrt mit einer Neuauflage zurück. In der Hauptrolle des tollpatschigen Polizisten Frank Drebin ist Action-Star Liam Neeson zu sehen. Pamela Anderson übernimmt die weibliche Hauptrolle als Drebins Geliebte. Regie führt Akiva Schaffer, der bereits mit dem Film „Chip und Chap: Die Ritter des Rechts“ bewiesen hat, dass er alte Filmklassiker erfolgreich neu interpretieren kann. Obwohl Details zur Handlung noch unter Verschluss gehalten werden, verspricht die Neuauflage, den humorvollen Geist des Originals beizubehalten und gleichzeitig frische Impulse zu setzen. Gedreht wurde unter anderem in Los Angeles, um den klassischen Charme der Originalfilme einzufangen. Fans dürfen sich auf eine Mischung aus nostalgischem Humor und zeitgemäßer Inszenierung freuen.

WEITERE KINONEUSTARTS IM JUNI UND JULI:

„28 Years Later“: Horror – Kinostart: 19. Juni

„F1“: Sport – Kinostart: 26. Juni

„Jurassic World – Die Wiedergeburt“: Action – Kinostart: 2. Juli

„Die Schlümpfe – Der große Kinofilm“: Animation – Kinostart: 17. Juli

„The Fantastic Four – First Steps“: Abenteuer – Kinostart: 24. Juli



Marie und Andi

MITTELALTERMARKT SCHLOSS GUTENECK

Fotos: Tobias Albrecht



Chris und Johanna



Andi und Steffi



Christian und Tiffany



Doris und Michael



Leonie und Daniela



Katalin



Norbert und Patricia



Florian und Thomas



Denise und Eric



Patrick und Janina



Sonja und Alexander



Fabian, Jan und Peter



CARLOS' GAMESHOW

SALUTE | WEIDEN

Fotos: Sara Neidhardt



Patrick, Tanja, Christina, Niko, Katja und Tom



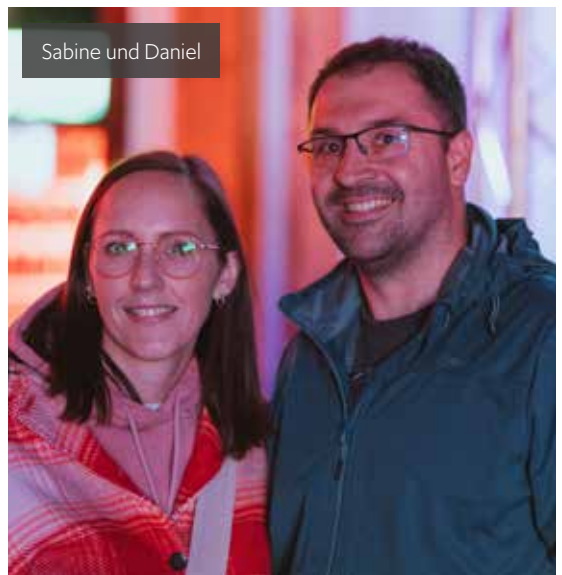
Martin, Tobi und Andreas



Lena und Shirin



Silvana, Kati, Jasmin und Tobi



Sabine und Daniel



Carlos



Yvonne, Benni und Emine



Filip und Elija



Melli und Melli



Anna und Markus



Isabell, Larissa und Martina



Julia, Alex und Yvonne



Elisa und Fabian

60 JAHRE ASV SCHWEND

SPORTGELÄNDE | SCHWEND

Fotos: Tobias Albrecht



Lina und Marcel



Bayern 3 Partyband



Moritz mit Faultier Robby



Paul und Bastian



Tommy Reeve



Ramona und Steffi



Inge und Saskia



Jonas und Vanessa



WASSERMANN
(21.1. bis 19.2.)

Geht nicht? Gib't nicht. Wenn du dich mal an etwas festgebissen hast, bleibst du auch dran. Und manchmal lohnt sich das auch – so wie jetzt. Scheinbar Unmögliches wird endlich Wirklichkeit.



ZWILLINGE
(21.5. bis 21.6.)

Warum grau, wenn es auch bunt geht? Dir steht der Sinn danach, dein Leben etwas farbenfroher zu gestalten. Und wenn du dir etwas in den Kopf gesetzt hast, ziehst du das auch wirklich durch.



WAAGE
(24.9. bis 23.10.)

Tee ist der neue Champagner? Sicher nicht. Das kommt für dich nicht in die Tüte – oder besser: ins Glas. Du hast jetzt so einiges zu feiern und tust das auch. Rauschende Partynächte stehen an.



FISCHE
(20.2. bis 20.3.)

Her mit den Schmetterlingen. Du lernst tatsächlich jemanden kennen, der dich ganz schön durcheinanderbringt. Und auch die berühmt-berüchtigten Schmetterlinge fliegen nun wieder.



KREBS
(22.6. bis 22.7.)

Großes Gefühlskino. Herzklopfen, feuchte Hände und verliebte Momente – bei dir gibt es nun tatsächlich das volle Programm. Deine Freunde müssen jetzt wohl öfter auf dich verzichten.



SKORPION
(24.10. bis 22.11.)

Klare Ansagen. Du hast die Nase voll? Willst dir einfach nicht mehr vorschreiben lassen, wie dein Leben zu funktionieren hat? Dann solltest du jemanden jetzt endlich mal die Meinung sagen.



WIDDER
(21.3. bis 20.4.)

Rosarote Brille? Runter damit. Denn nicht immer ist tatsächlich alles Gold, was glänzt. Manchmal lohnt es sich, einen genaueren Blick auf eine Sache oder Person zu werfen. So wie jetzt.



LÖWE
(23.7. bis 23.8.)

Du sehnst dich nach mehr Freiheit? Nimm sie dir. Das klappt auch, wenn du mit anderen Menschen verbunden bist. Denn nicht alle Momente im Leben müssen unbedingt geteilt werden.



SCHÜTZE
(23.11. bis 21.12.)

Aufs Bauchgefühl hören? Tatsächlich ist das manchmal nicht das Schlechteste – so wie jetzt. Hör auf, dauernd über eine bestimmte Sache nachzugrübeln. Und mach einfach das, was du willst.



STIER
(21.4. bis 20.5.)

Warum gerade jetzt? Egal, alles Eingestaubte und Langweilige muss jetzt auf jeden Fall weg. Du hast einfach genug von langweiliger Routine und stürzt dich in neue und aufregende Abenteuer.



JUNGFRAU
(24.8. bis 23.9.)

Mutig sein lohnt sich. Schon viel zu lange schiebst du deine großen Träume immer wieder zur Seite, weil du deine Sicherheit nicht verlieren willst. Doch manchmal muss man einfach mal machen.



STEINBOCK
(22.12. bis 20.1.)

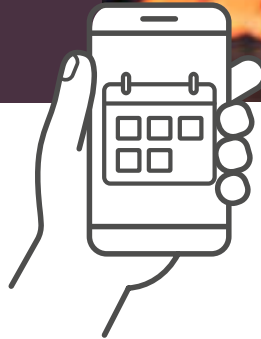
Schluss mit Suchen, Warten, Hoffen. Das ist nur Verschwendung von Energie, die du jetzt viel sinnvoller einsetzen kannst. Mach einfach mal dein eigenes Ding und zeig, dass du es drauf hast.

ERLEBE DEINE REGION

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



© Patrick Davenbichler - stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.



AMBERG



SCHWANDORF

KULTURAMT
AMBERG



SULZBACH-
ROSENBERG



LANDESTHEATER
OBERPFALZ

NT-TICKET



WEIDEN



Freitag, 6. Juni bis Sonntag, 15. Juni
Dultplatz | Amberg

AMBERGER PFINGSTDULT

BUNT, SCHNELL UND ZÜNFTIG

Lust auf Zuckerwatte, Schokofrüchte und Steckerlfisch? Auf eine frisch eingeschenkte Maß im Bierzelt und Volksfeststimmung? Auf Karussell, Autoscooter und Riesenrad? Die gute Nachricht ist: Es ist wieder Pfingstdult. Und während die Münchner noch einige Monate auf ihre Wiesen warten müssen, dürfen die Amberger jetzt schon nach Herzenslust feiern. Am Freitag, den 6. Juni, um 20 Uhr wird mit dem Bieranstich im Festzelt die Dult offiziell eröffnet. Es gibt außerdem wieder zünftige Party- und Blasmusik, Bierzeltgaudi und Feuerwerk. Das ganze Programm findest du auf www.amberger-dult.de.

BULLITREFFEN

AM MURNER SEE



Freitag, 6. Juni | 12 Uhr, bis Montag, 9. Juni | 12 Uhr
Murner See | Wackersdorf

Er ist einfach Kult. 1950 begann die Produktion des VW-Bulli, mehr als 13 Millionen Modelle wurden seitdem verkauft. Er wurde als Handwerker-Fahrzeug, praktischer Transporter, Hippie-Mobil oder Großraum-Limousine genutzt. Besonders zur Urlaubs- und Campingzeit ist das Kultauto jetzt wieder extrem beliebt. Glücklicherweise, der mit seinem Bulli mal einfach schnell an den See fahren kann. Besser gesagt: den Murner See. Denn hier findet auch dieses Jahr wieder das schon legendäre Bullitreffen statt. Natürlich können auch alle, die noch von einem eigenen Bulli träumen, einfach mal schauen, ein Bierchen trinken oder ein bisschen fachsimpeln.

CAMPUS-FESTIVAL

DIE GRÖSSTE OPEN AIR PARTY WEIDENS

Bist du ready für die größte Open Air Party, die Weiden in diesem Sommer zu bieten hat? Dann solltest du dir den 20. Juni schon mal fett im Kalender anstreichen. Auf dem OTH-Campus wird dann nämlich wieder gefeiert, getanzt und so richtig eskaliert. Auf zwei Outdoor-Stages gibt es das Beste aus Charts, Black und Partybeats sowie Techno. Eins ist klar: Das wird ein Abriss. Natürlich auch wieder am Start: leckere Drinks und Foodtrucks für die Stärkung zwischendurch. Danach ist natürlich noch lange nicht Schluss. Zwei Indoor-Afterpartys direkt auf dem Gelände bringen dich sicher bis in die Morgenstunden. Mehr Infos gibt's auf Instagram [@campusfestival_weiden](https://www.instagram.com/campusfestival_weiden).

Freitag, 20. Juni | 18 Uhr
OTH-Campus | Weiden



MONTY PYTHON'S SPAMALOT

DAS ABGEFAHRENE MUSICAL BEI OVIGO



Foto: Florian Wein

Die britische Komikergruppe Monty Python sorgte in den 1970er-Jahren mit ihrer TV-Sendung „Monty Python's Flying Circus“ weltweit für ohrenbetäubendes Gelächter. Das preisgekrönte Musical „Spamalot“ setzt die Tradition des schrillen Humors made in UK fort. Produktionen in New York, Las Vegas und London machten das Musical zum Welt-erfolg. Klar, dass es eine Fortsetzung des Wahnsinns auch in der Oberpfalz gibt – in einer aufwendigen OVIGO-Produktion mit großem Schauspiel-Ensemble, Live-Band, furchterregenden Hasen und gliedmaßen-verlierenden schwarzen Rittern. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230), beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 5. Juli, Sonntag, 6. Juli, Freitag, 11. Juli,
Sonntag, 13. Juli | 20 Uhr
Freifläche vor der Nordgauhalle | Nabburg

Freitag, 18. Juli, Samstag, 19. Juli, Sonntag, 20. Juli | 20 Uhr
Naturbühne Schönberg | Grafenwöhr



| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 26*** und nenne das Stichwort **SAMU** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 20.07.2025. 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.

SAMU HABER

„SUMMER 2025“

Samu Haber, der finnische Rockstar und Ex-Frontmann von Sunrise Avenue, startet im Sommer seine große Open-Air-Tour durch Deutschland – und ist auch auf dem Schlosspark-festival in Schwarzenfeld. Wahrscheinlich kennst du Samu als Juror bei „The Voice of Germany“. Im Oktober ist außerdem sein erstes englischsprachiges Solo-Album bei Universal Music erschienen, mit dem er dann auch gleich seine Club-Tour durch Europa startete, die sofort ausverkauft war. Die Sommer-Shows sind also die perfekte Gelegenheit, Samu live zu erleben. Tickets gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Mittwoch, 30. Juli | 19.30 Uhr
Schlosspark | Schwarzenfeld



Foto: Janita Auto

CINEPLEX
AMBERG

BEST OF CINEMA

Meisterwerke zurück im Kino

KABEL EINS

Jeden 1.
Dienstag
im Monat!

01.07.



05.08.



02.09.



07.10.



LA BRASS BANDA

„POLKA PARTY 2025“



Donnerstag, 31. Juli | 19.30 Uhr
Schlosspark | Schwarzenfeld



I Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 27*** und nenne das Stichwort **BRASS** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 20.07.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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

Wenn du schon mal auf einem Konzert von La Brass Banda warst, ist dir bestimmt klar, dass dieser Abend schweißtreibend wird. Mit ihrer unnachahmlichen Mischung aus Brass, Pop, Techno und Ska lassen die Lederhosen-Punks bekanntlich keinen Stein auf dem anderen und machen aus jedem Konzert eine Party, auf der niemand stillstehen kann. Hier wird bis in die letzte Reihe getanzt, gehüpft und gesungen. Gut möglich, dass auch der eine oder andere neue Song vorgestellt wird. Dass die neuen Lieder ein hohes Party-Potenzial haben, dürfte jetzt schon feststehen. Tickets gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

LECKER!

FOOD TRUCK FESTIVAL



Fr., 11. Juli | 16 bis 22 Uhr, Sa., 12. Juli | 12 bis 22 Uhr,
So., 13. Juli | 12 bis 19 Uhr
Festplatz | Weiden

Deutschlands erstes und einzigartiges Food Truck Festival geht auch 2025 wieder auf Tour. Hier triffst du die Essenskulturen aller Welt und kannst mit kleinen Probierportionen neue Gerichte entdecken und dich auf eine spannende, kulinarische Reise begeben. Dazu gibt es natürlich wieder eine Livebühne mit verschiedenen Acts sowie eine Cocktailbar, bunte LED-Lichterketten, Straßenkünstler sowie genügend Sitzplätze. Nicht nur alle Feinschmecker sind begeistert, sondern auch alle Festival Lover. Du bestimmst auch. Mehr Infos gibt es auf www.foodtruck-festivals.de.



ANGELA ASCHER

„VERDAMMT, ICH LIEB MICH“

Dass zwischen Selbstliebe und Narzissmus Welten liegen und Selbstliebe viele unterschiedliche Gesichter hat, ist hinlänglich bekannt. Welche Rolle dabei Zeit, Geld, Freundschaften, Humor, Empathie, Emanzipation, Liebe oder Ehrlichkeit spielen, das bespricht Angela Ascher in ihrem ersten Bühnenprogramm. Schonungslos ehrlich mit sich selbst und ihrem Publikum. Klischees werden gespielt, gebrochen, überzeichnet, fein beobachtet und mit viel Humor seziert. Selbstbewusst und mit viel Ironie ordnet Angela Themen auf ihre ganz eigene Art und Weise ein. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung oder auf www.nt-ticket.de.



Samstag, 21. Juni | 20 Uhr
Kultur-Schloss | Theuern



DRAUSSEN FEIERN

INNENSTÄDTE WERDEN ZU PARTYMEILEN



Endlich ist sie wieder da, die Zeit der Altstadt- und Bürgerfeste. Plätze und Straßen verwandeln sich in Bühnen für Live-Musik und abwechslungsreiche Partymeilen. Du hast Lust darauf, alte und neue Freunde zu treffen, den Ausnahmezustand zu zelebrieren, auf der Straße zu tanzen, einfach mal richtig zu feiern, ein bisschen zu schlendern und dich mal wieder so richtig zu amüsieren? Dann musst du einfach nur an den richtigen Tagen vor die Haustür gehen. Mehr Spaß kann der Sommer einfach nicht machen.

Altstadtfest Amberg

Samstag, 21. Juni, und Sonntag, 22. Juni

Altstadtfest Sulzbach-Rosenberg

Freitag, 27. Juni bis Sonntag, 29. Juni

Bürgerfest Weiden

Samstag, 28. Juni, und Sonntag, 29. Juni

Bürgerfest Schwandorf

Freitag, 11. Juli bis Sonntag, 13. Juli



| Verlosung

LEO verlost 1 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 25*** und nenne das Stichwort **DELICIOUS** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 21.07.2025. 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.

DELICIOUS

20 JAHRE ROCK 'N' ROLL

Unglaublich, aber wahr: Delicious wird 20 Jahre alt. Im Zentrum ihrer legendären Rock 'n' Roll-Gigs steht von Anfang an das unglaubliche blaue Album von Weezer, ummantelt von Hits der Presidents of the United States of America und unzähligen, musikalischen Mini-Anekdoten. Kein Ohr bleibt unverwöhnt, keine Kehle trocken und kein Tanzbein modert gelangweilt vor sich hin. Rock 'n' Roll locker aus der Hüfte, unwiderstehlich tight und mit maximaler Slacker-Würde präsentiert. Mit im Live-Gepäck sind die Jungs der Regionalliga. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 26. Juli | 20.30 Uhr

Blaue Haus | Amberg



SIXX PAXX.
THEATER
on Tour

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

Tickets unter: **okticket.de**

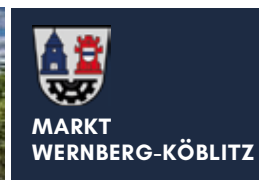
PARTYSTIMMUNG

BÜRGERFEST WERNBERG-KÖBLITZ

Lust auf einen unvergesslichen Tag voller Spaß, Kultur und Gemeinschaft? Dann komm zum Bürgerfest in Wernberg-Köblitz. Lass dich von den kulinarischen Spezialitäten der Region verführen. Vereine und Anbieter halten eine breite Auswahl an Leckerbissen bereit – von herzhaften Snacks bis hin zu süßen Versuchungen. Dazu gibt es erfrischende Getränke wie Cocktails, Bier vom Fass, Wein und vieles mehr. Freu dich auch auf mitreißende Musik von Ge heast! und Mashed Up. Der Eintritt ist frei. Das Programm und weitere Infos findest du auf www.wernberg-koeblitz.de.



Samstag, 19. Juli | 15 Uhr
Marktplatz | Wernberg-Köblitz



**LEBENDIG.
GEMÜTLICH.
MITTENDRIN.**



MARKT WERNBERG-KÖBLITZ
Nürnberger Straße 124
92533 Wernberg-Köblitz
Tel. 09604/9211-0
www.wernberg-koeblitz.de

Fotos Oberpfälzer Wald – Thomas Kujat



Foto: Florian Eckelmann

LA FEE

„SCHATTEN & LICHT TOUR 2025“

La Fee – dieser Name ist wohl jedem ein Begriff. Die deutsch-griechische Sängerin und Songwriterin ist nicht nur Trendsetterin, sondern mittlerweile auch Ikone, Inspiration und Vorbild für viele Newcomer:innen des aktuellen Popgeschehens. Bereits im Alter von 15 Jahren veröffentlichte sie ihr Debut-Album, das in Deutschland mit drei Golden Awards ausgezeichnet wurde. Auch in Österreich erreichte sie damit die Spitze der Charts und wurde mit Platin belohnt. Als Musikerin wurde La Fee inzwischen dreimal mit dem ECHO Pop, zweimal mit dem Bravo Otto und einmal mit dem Nick Kids' Choice Award ausgezeichnet. Nach fünf veröffentlichten Studioalben ist sie immer noch da – und feiert die Musik. Und du kannst mitfeiern. Tickets gibt es beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 1. August | 19.30 Uhr
Schlosspark | Schwarzenfeld

| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für das Konzert am Freitag, 1. August. Ruf an unter **01378 - 80 32 28*** und nenne das Stichwort **FEE** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 21.07.2025. 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.



FLOHMARKT

STÖBERN, FEILSCHEN, KAUFEN

Schnäppchenjäger und Sammler aufgepasst: Auch diesen Monat finden wieder jede Menge Flohmärkte in der Region statt. Von Omas altem Sessel über Schallplatten und CDs bis hin zur kultigen Kaffeekanne. Trendige Second-Hand-Klamotten, coole Accessoires oder das Buch, das es im Laden nicht mehr gibt. Hier kannst du wirklich alles finden. Gemeinsam an den Ständen zu stöbern und so neue Leute kennenzulernen, das macht immer wieder Spaß. Mitmachen kann – auch als Verkäufer – übrigens jeder. Mehr Infos gibt es auf www.edenhofner.com und www.swenne.de.

Samstag, 7. Juni und Samstag, 19. Juli | ab 8 Uhr
Brauerei Sterk | Amberg/Raigering

**Samstag, 14. Juni und Samstag, 5. Juli,
und Samstag, 26. Juli | ab 7 Uhr**
Festplatz | Vohenstrauß

Samstag, 21. Juni | ab 6 Uhr
Festplatz | Weiden

Samstag, 28. Juni und Samstag, 12. Juli | 7 bis 14 Uhr
Dultplatz | Amberg

**Samstag, 7. Juni | 14 bis 18 Uhr,
Samstag, 14. Juni, Samstag, 21. Juni und
Samstag, 28. Juni | 8 bis 12 Uhr,**
Alter Festplatz | Weiden

Samstag, 14. Juni und Samstag, 28. Juni | 14 bis 18 Uhr
OTH-Parkplatz | Amberg

Kulmbacher Aktions-Kronkorken Gewinnspiel

Seit einigen Wochen findet man auf den 0,5 l Flaschen von Kulmbacher sogenannte Aktions-Kronkorken. Diese sind innenseitig mit Zahlen zwischen 1 und 40 bedruckt. Hat man solche Kronkorken, sollte man sich gleich auf der Website www.kulmbacher.de registrieren und ein virtuelles Kronkorken-Depot anlegen. Denn ab dem 3. Juni 2025 finden immer dienstags Glücksziehungen statt. Mit etwas Glück führen die Zahlen im Depot zu einem absoluten Toppreis.

Glückszahlen-Ziehungen – und danach?

In der ersten Ziehungswoche werden gerade einmal zwei Zahlen gezogen. Jeder Teilnehmende, der in seinem Depot diese zwei Zahlen hinterlegt hat, wandert automatisch in einen Lostopf, aus dem per Zufallsprinzip Gewinner ermittelt werden. Ist man als Gewinner gezogen worden, wird man kontaktiert. Dann ist innerhalb von 48 Stunden ein Bild hochzuladen, auf dem die Kronkorken mit den entsprechenden Zahlen zu sehen sind. Außerdem müssen im Anschluss sofort die Kronkorken physisch an die Kulmbacher Brauerei verschickt werden. Liegen die Kronkorken in geforderten Zeitfenster der Brauerei vor, heißt es: Herzlichen Glückwunsch – du erhältst in den nächsten Tagen ...

Alle Infos zur Aktion unter www.kulmbacher.de – wir empfehlen, die FAQs zu lesen.



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:
kjr-neustadt.de





04



Foto: Spider Murphy Gang

SPIDER MURPHY GANG

SKANDAL IM STEINBRUCH

„I ziağ's net aus, meine Rock 'n' Roll-Schuah!“ Diese Zeile aus dem gleichnamigen Song der Spider Murphy Gang sagt eigentlich alles: Die Spider Murphy Gang ist immer noch da. Und nicht nur das – sie ist besser als je zuvor. Die Veröffentlichung von Hits wie „Skandal im Sperrbezirk“ ist nun schon mehrere Jahrzehnte her, aber die Live-Konzerte der Band sind immer noch packende Performances – das muss man erlebt haben. Tickets gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 4. Juli | 19 Uhr
Steinbruch-Arena | Burglengelfeld

DER BERG RUFT

BIERGARTENVIBES AM MARIAHILFBERG

Nicht nur die Amberger freuen sich schon das ganze Jahr darauf. Nun ist endlich wieder Bergfest. Und so pilgern sie alle hoch auf den Mariahilfberg, um die obligatorische Maß im Steinkrug zu trinken, Bratwürstel vom Grill zu essen und alte Freunde wiederzutreffen. Denn hier sind sie schließlich alle. Die Frage ist nur: In welchem Zelt? Denn wie immer stellt jede Amberger Brauerei ihr eigenes Zelt auf und schenkt dort ihr Bier aus – und die Plätze werden nicht selten knapp. Aber auch nicht schlimm, dann muss man eben ein bisschen enger zusammenrutschen.

Samstag, 28. Juni, bis Sonntag, 6. Juli | 10 bis 22 Uhr
Mariahilfberg | Amberg



Foto: Petra Hartl

BROKEN HEAD EUROPEAN STUNT MASTERS

DAS ULTIMATIVE MOTORSPORT-EVENT

Das Stunt Meet 2024 war wieder der Hammer, deshalb wird dieses Jahr noch eins draufgesetzt. Dich erwarten eine Motorrad-Stuntshow, ein internationaler Stunt-Contest mit den besten Motorrad Stunt Ridern Europas, eine Drift- und Monstertruck-Show, eine Feuer-Show und vieles mehr. Moderieren wird Matthias Matuschik, bekannt als Moderator bei Bayern 3 und Radio C. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.



Foto: Reinhard Kreuzer

Samstag, 28. Juni | 9.30 Uhr
Dr.-Kilian-Straße | Weiden



RONAN KEATING

„LIVE IN GERMANY 2025“

Pünktlich zu seinem 30-jährigen Jubiläum als Sänger und Musiker kündigte Ronan Keating letztes Jahr eine Tour durch Deutschland an. Aufgrund der fantastischen Stimmung und riesigen Nachfrage bei den Konzerten geht er nun in die Verlängerung und kommt für zahlreiche Open Air Konzerte wieder. Dabei macht er auch in Schwarzenfeld Station. Ronan Keatings beeindruckende Musikkarriere begann 1994 mit Boyzone. Von da an war Ronans Weg in der Musikszene unaufhaltsam, später startete er auch als Solo-Künstler durch und veröffentlichte zahlreiche erfolgreiche Alben. Du kannst dich auf eine einzigartige Live-Performance freuen. Denn Ronan Keating ist nicht nur Radiomoderator und TV-Persönlichkeit, sondern vor allem ein begnadeter Sänger und Performer. Tickets gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 2. August, 19 Uhr
Schlosspark, Schwarzenfeld

I Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für das Konzert am Samstag, 2. August. Ruf an unter **01378 - 80 32 29*** und nenne das Stichwort **RONAN** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmechluss ist der 21.07.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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

Tickets bequem
und einfach von zu
Hause aus kaufen!

ntticket.de TIPP

So., 08.06.2025
Burg Wernberg,
Wernberg-Köblitz, 15 Uhr

TANQUORAY



© Alexander Viebig



© Frank Lübke

Sa., 21.06.2025
Kultur-Schloss Theuern,
Kümmersbruck, 20 Uhr

ANGELA ASCHER „VER- DAMMT, ICH LIEBE MICH.“

Do/Fr., 26./27.06.2025
Brauerei Jacob Biergarten,
Bodenwöhr, 19:30 Uhr

DINNER MIT SINGER: CRASH- KURS FÜR LIEBESLIEDER



© Ovigo Theater



© kulturfreunde pirk

Fr., 27.06.2025
Pfarrkirche Auferstehung
Christi, Pirk, 19:30 Uhr

KONZERT „LL PARADISO DELLA MUSICA“

Sa., 28.06.2025
Dr. Kilian Straße 3,
Weiden, 09:30 Uhr

BROKEN HEAD EUROPEAN STUNT MASTERS



© Broken Head



© Vlasta Vodickova

So., 29.06.2025
Basilikaplatz,
Waldsassen, 20 Uhr

HOLLYWOOD MEETS WALD- SASSEN - WELTHITS DES FILMS

Jetzt Tickets sichern unter www.nt-ticket.de



Foto: Sebastian Flaschel

WEIDENER SEIFENKISTENRENNEN

SPANNUNG, SPASS UND VIELFALT

Nach drei Jahren Pause geht das beliebte Seifenkistenrennen wieder an den Start. Organisatoren sind der Stadtjugendring Weiden und der Verein „Weiden ist bunt“. Beim Rennen geht es nicht nur um Geschwindigkeit, sondern auch um Respekt, Toleranz und Chancengleichheit. Jeder kann mitmachen, anmelden kannst du dich noch bis zum 16. Juni. Aber auch für die Zuschauer gibt es einiges zu bestaunen. Die Rennstrecke ist 30 Meter lang. Prämiert werden jedoch nicht nur die schnellsten, sondern auch die kreativsten Kisten. Mehr Infos gibt es auf www.weiden-ist-bunt.de/seifenkistenrennen.

Sonntag, 27. Juli | 13 Uhr

Johanna-Frank-Straße und Bgm.-Probst-Straße | Weiden

PAPA JUAN

LATIN GROOVES

Die vier Musiker von Papa Juan kommen aus Kolumbien, Amerika und Deutschland. Ihr musikalisches Rezept ist ein würziger, scharfer Mix aus groovigem Bass, Gitarre und Akkordeon und dem treibenden Rhythmus des Cumbia-Beats mit unwiderstehlichen Latin-Grooves. Abgerundet mit einer scharfen Prise TexMex und Zydeco wird ein musikalisches Festmahl angerichtet. Handgemachte Musik, mit Spielfreude serviert und inspiriert von den Rhythmen verschiedener Kulturen. Tickets gibt es beim NT-TicketService (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 4. Juli | 20 Uhr

Innenhof Schmidt-Haus | Nabburg



Foto: H. Strobel



Glaube. Begegnung. Kultur



Adjiri Odametey
“Ekonklo”

Sonntag, 22.6.25, 16.00 Uhr,
Kloster Speinshart, Innenhof

www.kloster-speinshart.de

TANQUORAY

ORANGE SOUL SENSATION

Die Musiker Toby „The Cosmic Pope“ Mayerl, Michael „Michon“ Deiml und Sebastian „Dusty“ Hofbauer sind auch bekannt als die „Orange Soul Sensation“ aus Amberg. Mit funky Rhythmen, feinstem Soul-Jazz und zweistimmigem Satzgesang wird alles in eine orange Stimmung getaucht. Mit im Gepäck haben sie natürlich ihr Album „Soulicana“ – mit ihren Eigenkompositionen sowie Songs von Soullegenden wie Solomon Burke, Wilson Pickett, Chris Stapleton oder den Black Pumas. Karten gibt es beim NT-TicketService (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.



Foto: Alex Viebig

Sonntag, 8. Juni | 15 Uhr

Burg Wernberg | Wernberg-Köblitz

Samstag, 26. Juli | 20 Uhr

Naturbühne Schönberg | Grafenwöhr

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



Monika Giesbrecht,
Kauffrau für Büromanagement

„Es startet mit einem leckeren, gesunden Frühstück, später sind wir entspannt am Strand. Ein actionreiches Volleyballspiel gehört auch unbedingt dazu.“



Wie sieht
dein
perfekter
Urlaubstag
aus?



Isabella Schweiger,
Angestellte in der Neurologie

„Ein perfekter Urlaubstag beinhaltet für mich sonniges Wetter, leckeres Essen und ein gutes Buch. Am liebsten besichtige ich dann noch eine Burg mit Freunden.“



Mateusz Niemczuk,
Schüler an der FOS

„Ich sehe mich mit meiner Lieblingsperson in einer Großstadt wie Krakau. Dort verbringen wir einen entspannten Tag und besuchen ein Katzenkaffee.“

Eva Fuchs, Erzieherin
„Ein Strandtag am Meer mit viel Sonne und einem guten Buch. Das ist für mich Entspannung pur.“



**Tobias Prem, stellvertretender
Filialeleiter im Autoteileverkauf**

„Ein perfekter Urlaubstag findet für mich beim Camping am Meer mit der Familie statt – am besten direkt vorne am Strand.“





MAKING-OF

VANESSA
HERRMANN

Alter: 25

Wohnort: Högen

Beruf: Augenoptikerin

Leidenschaft: Mit meinen Freunden
gute Momente erleben

Lieblingsmusik: Zu jedem Anlass
eine andere

Hier trifft ihr mich:

Am Wochenende in der
Amberger Innenstadt

A photograph of three young people (two women and one man) smiling and posing together outdoors. The man on the left is wearing a blue and white patterned shirt. The woman in the middle has red curly hair, wears glasses, a purple top, and a colorful beaded necklace, and is making a peace sign. The woman on the right has long blonde hair and is wearing a white and blue striped shirt. The background is a warm, golden-hour outdoor setting.

VON

ALLTAGSHELD

BIS

WUNDERKIND

Entdecke jetzt eine Hochschule,
die dir von **A bis W** alles bietet.

Jetzt informieren: oth-aw.de/besserstudieren



OTH
Amberg-Weiden