

Abenteuer Familie

01/2025

Die Familienzeitung
für die Oberpfalz

Im Takt der Zeit

Blasmusik zwischen
Tradition und Moderne

Spaß für die ganze Familie

Sterzer Erlebnispfad
begeistert Jung und Alt

Spannende Natur-Erlebnisse

Osterhöhle ein tolles
Ausflugsziel für Familien



Für die kleinen Leser:

Weißt du, wie lange ein Fischotter die Luft anhalten kann? Mehr dazu auf unseren Kinderseiten.

Im Takt der Zeit

Blasmusik bewegt sich zwischen Tradition und Moderne



Bild: privat

Von Johanna Nübler

Die Bühne ist in warmes Licht getaucht, das Publikum wartet gespannt. Leise Atem- und Pustege-räusche sind zu hören – alle sind bereit. Der Dirigent hebt die Arme, gibt den Takt vor. Ein leiser Trompe-nton schwebt durch den Raum, gefolgt von einer Klarinette. Kurz darauf steigen Querflöten und Saxofone ein, das Schlagzeug treibt den Rhythmus

an. Es ist ein moderner, mitreißender Sound – weit entfernt von den typischen Marschmelodien, die viele mit Blasmusik verbinden.

Doch genau hier liegt der Zauber: Blasmusik ist nicht altmodisch. „Sie ist wirklich alles“, betont Markus König, Leiter der Big-Band-Akademie King-Size Musics und selbst erfahrener Musiker. „Du hast die Blasmusik in Sinfonieorchestern, aber auch in Rock-, Pop-, Jazz- und Big-Bands.“ Eine Vielfalt, die überrascht – und vielleicht gerade deswegen eine spannende Option für Kinder ist, die ein Instrument lernen möchten.

Gemeinschaft erleben

Blasmusikensembles gibt es überall – in großen Städten genauso wie in kleinen Ortschaften. Hier treffen Generationen aufeinander, musizieren gemeinsam, lernen voneinander. Die jungen Menschen werden schnell Teil dieser Welt. Auch die King-Size-Big-Band setzt auf frühzeitiges

Zusammenspiel: Je früher die Schüler zusammenspielen, desto mehr motiviert das. „Gerade bei Blasinstrumenten kann man allein nur eine Melodie spielen, aber Musik wird erst mit Harmonie und Akkorden komplett“, erklärt Markus König. Diese gemeinsamen Erfahrungen sind es, die den Spaß am Musizieren ausmachen und eine einzigartige Gemeinschaft schaffen.

Lebhaft und dynamisch

Für einen Musiker zählt nicht nur der Auftritt. Schon das Proben in der Gruppe ist etwas Besonderes. In Orchestern, wie dem des Musikvereins Freudenberg, sind die Musikproben wie ein großes Zusammenkommen verschiedenster Charaktere, Alters- und Interessensgruppen, aber: Es ist ein Raum voller Musiker. Stühle werden aufgestellt, Instrumente eingepackt, Notenständer aufgebaut und Noten zurechtgelegt. Bis der Dirigent an sein Pult tritt und das Zeichen zum Start gibt, wird zwischen den ersten Tönen über Privates und Musikalisches geplaudert.

Und dann ist Konzentration gefragt. Es wird still, denn nach dem Einspielen wird gestimmt – der Feinschliff. Ausgehend von einem Referenzton

einer Klarinette justiert jetzt jeder Musiker sein Instrument einzeln und der Reihe nach so, dass der Klang möglichst harmonisch mit den anderen zusammenpasst. Für Laien erklingt dabei immer wieder der gleiche Ton, doch es sind Nuancen – die Grundlage für das, was folgen soll.

Proben sind lebhaft und dynamisch. Es läuft nicht alles sofort perfekt. Die Musiker müssen sich erst zurechtfinden und aufeinander einstimmen. Der Dirigent unterbricht, um einzelne Rhythmen zu korrigieren. Er singt die Melodie vor, klatscht bei schwierigen Passagen mit, wenn es sein muss, und gibt per Zuruf den richtigen Einsatz. Die Musiker geben sich untereinander Tipps, hören aufmerksam zu. Es ist das gemeinsame Streben nach Harmonie, das die Energie im Raum spürbar macht.

Spaß und Qualität

Schon nach wenigen Monaten können junge Musiker erste Erfolge sowohl solo als auch in einer Gruppierung feiern. Dabei steht natürlich der Spaß im Vordergrund, doch auch die musikalische Qualität ist wichtig. Einige Gruppen, wie das Orchester des Musikvereins Freudenberg, setzen einer Aufnahme in das Ensemble den

Teamgeist trifft Taktgefühl:
Wer ein Instrument spielt, ist
bei den King-Size
Youngsters mittendrin.

IMPRESSUM

Verlagsbeilage der

oberpfalz
medien

Abenteuer
Familie

12. April 2025

Anzeigen:

Ivana Zang (verantwortlich)

Redaktion:

Sabine Fuchs (verantwortlich)
Stefan Puhane, Michaela Süß
Johanna Nübler

Gestaltung:

Isabell-Katrin Diehl, Franka Eichl,
Leonie Pielenhofer, Lisa Stauß

Titelbild:

Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

Herstellung/Druck:

Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Erwerb bestimmter Musiker-Leistungsabzeichen voraus. Diese sind in Junior, Bronze (auch D1 genannt), Silber (D2) und Gold (D3) gestaffelt. Anwärter müssen dafür praktische und theoretische Prüfungen bestehen. Bei anderen Gruppen reicht ein einfaches Vorspielen mit dem Instrument, um aufgenommen zu werden.

Obwohl die Bedingungen für die Aufnahme ins Orchester variieren können, muss keiner Angst davor haben. Markus König betont, dass die Motivation, sich stetig zu verbessern, nicht nur das musikalische Können der Kinder fördert, sondern auch ein Gefühl von Stolz und Zugehörigkeit vermittelt.

„Dass so viele verschiedene Menschen mit so unterschiedlichen Instrumenten auf das gleiche Ziel hinarbeiten, ist einfach besonders“,

Das Freudenberger Orchester im Jahr 2015. In der hinteren Reihe als Vierte von rechts: Unsere Autorin selbst an der Trompete.



Selbst wenn man sich im Alltag nicht versteht – im Orchester ziehen alle an einem Strang.

– Maria Piehler, Querflötistin im Orchester des Musikvereins Freudenberg



Bilder: Hermann Koch, Johanna Nübler | © Yanika, Bespanna – stock.adobe.com



Badespaß für Groß & Klein



28 Rutschen



Kostenloses Wohlfühlprogramm



365 Tage Sommer in der größten Therme der Welt



Kunterbuntes
**Osterferien
Programm**

12. bis 27. April
mit Glitzer-Tattoos, Bauchredner, u. v. m.



www.therme-erding.de

erzählt Maria Piehler, Querflötistin im Orchester des Musikvereins Freudenberg. Sie spielt seit ihrer Kindheit und hat miterlebt, wie Musik Freundschaften schafft und Menschen verbindet. „Selbst wenn man sich im Alltag nicht versteht – im Orchester ziehen alle an einem Strang.“

Moderne und Tradition

Blasmusik hat in den vergangenen Jahren eine spannende Entwicklung hingelegt. „Es gab einen richtigen Hype, unter anderem mit Festivals wie Woodstock der Blasmusik“, erklärt Markus König. „Dort treten nicht nur traditionelle Blaskapellen auf, sondern auch Latin-, Salsa- und Rockbands mit Bläserbesetzungen.“ Während die Blasinstrumente über Jahrhunderte hinweg unverändert geblieben sind, seien es somit die Menschen, die neue Impulse setzen, weiß der Vollblutmusiker. Gerade diese Dynamik mache sie für junge Musiker so attraktiv.

Wer bei Blasmusik nur an Märsche denkt, sollte sich überraschen lassen. „Besucht ein Konzert!“, rät Maria Piehler. „Wer nicht gehört hat, wie viel mehr dahintersteckt und wie vielfältig Blasmusik ist, kann das gar nicht beurteilen.“ Markus König von der der King-Size-Big-Band ist es wichtig, neben dem Spaß an der Musik auch Teamgeist und Sozialkompetenz zu vermitteln. Das gemeinsame Musizieren fördert Disziplin und Geduld – Fähigkeiten, die im Leben wertvoll seien, wie König betont.

Musikalische Welten

Wer sich für ein Blasinstrument interessiert, kann in Fachgeschäften oder bei Musikvereinen und Musikschulen einen Überblick gewinnen. Manche Institutionen veranstalten auch spezielle Info-Tage. Dort werden alle Instrumente vorgestellt, die generell in sogenannte Register unterteilt sind: Holzblasinstrumente, Blechblasinstrumente und Schlagwerk.

Schon die Info-Veranstaltungen allein eröffnen eine ganz neue – musikalische – Welt. An diesen Tagen strömen neugierige Kinder mit ihren Eltern in die Räume, in denen die Instrumente bereit liegen. Maria Piehler kennt die dort vorherrschende Atmosphäre. Wenn die Mädchen und Jungen mit großen Augen auf die goldschimmernden Blechblas- und die filigranen Holzblasinstrumente blicken, liege oft eine Mischung aus Skepsis, Zurückhaltung, aber größtenteils Begeisterung und Neugierde in der Luft. Wie wird das Instrument richtig gehalten, wo kommt der Ton raus und vor allem: wie? Maria Piehler empfiehlt jedem, sich alles anzuschauen und auszuprobieren, um ein Gefühl für die Instrumente zu bekommen.

Freie Instrumentenwahl

Musik kennt kein Alter – es gebe keine Grenzen, so Markus König. Seine Akademie bietet deshalb schon für

Kinder ab vier Jahren musikalische Früherziehung an. Das empfohlene Alter, ein Blasinstrument zu lernen, ist meist ab der Grundschule, wobei Faktoren wie Milchzähne und Körpergröße sowie beispielsweise auch Fingerlänge und Lungenvolumen eine Rolle spielen. Die Größe und das Gewicht eines Instruments stehen nicht im Zusammenhang mit der Statur des Musikers. Sollte das Gewicht tatsächlich zu viel sein oder die Tasten zu weit auseinander liegen, gibt es spezielle Halterungen und Tragegurte oder leichtere, kleinere Versionen.

Viele Vereine und Schulen verleihen oder vermieten Instrumente an ihre Schüler – so kann in Ruhe ausprobiert werden, ob es das Richtige ist, ohne das Instrument gleich kaufen zu müssen. Einzel- und Gruppenunterricht werden in der Regel wöchentlich angeboten, die Kosten können ab etwa 70 Euro monatlich variieren.

**Zu lernen und dranzubleiben
braucht Disziplin und Geduld,
und das ist was, das jeder
Mensch brauchen kann.**

– Markus König, Leiter der Big-Band-Akademie
King-Size Musics

Gemeinsam Musik zu machen – wie hier die King-Size Juniors – ist eine große Herausforderung, macht aber auch unendlich viel Spaß.





BAYERN-TICKET
ab **32 €**
+ 10 € je weiterer
Mitfahrer

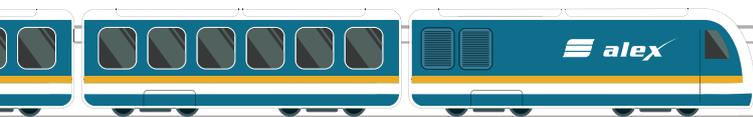


MIT DEM ZUG ENTSPANNT ZUR LANDESGARTENSCHAU FURTH IM WALD

vom 22.05. bis 05.10.2025

Der *alex* und die *oberpfalzbahn* bringen dich stündlich aus Richtung München über Regensburg und Schwandorf nach Furth im Wald. Besonders für Familien lohnt sich dabei das Bayern-Ticket: Bis zu drei Kinder bis 14 Jahre fahren kostenlos mit. So geht es ohne Stau und Stress zur Gartenschau!

Mehr Infos unter oberpfalzbahn.de/fahrplan
oder alex.info/fahrplan



ENTDECKE DEINE REGION

Auf Citytour durch die *alex*-Städte

Geh mit *alex* auf Tour und entdecke die Highlight-Städte in unserem Netz! Auf unserer Website geben wir dir Tipps zu Museen, Restaurants und Sehenswürdigkeiten, die du nicht verpassen solltest.

→ alex.info/citytouren



Entdeckertouren im Oberpfälzer Wald

Auf der Suche nach Ideen für den Urlaub daheim? In der Oberpfalz ist für jeden was dabei – Egal ob Natur, Sport, Kultur oder Kulinarik! Bestell dir gleich den Ausflugsflyer.

→ [oberpfalzbahn.de/
entdeckertouren](https://oberpfalzbahn.de/entdeckertouren)



Ein Hobby, das bleibt

Ein Blasinstrument zu lernen, ist eine Herausforderung – aber eine, die sich lohnt. Neben musikalischem Können entwickeln junge Musiker Teamgeist, Konzentration und soziale Kompetenzen. „Jeder sollte ein Instrument spielen, dann wäre die

Welt viel friedlicher“, sagt Markus König schmunzelnd und verweist auf diverse Philosophen.

Wer ein Blasinstrument spielt, findet seinen Platz in einem großen Ganzen – und erlebt unvergessliche Momente, wenn sich am Ende der Proben-

zeit alles zu einem harmonischen Klang vereint, kann Maria Piehler aus Erfahrung berichten. In diesen Augenblicken, wenn die Melodie den Raum erfüllt, einzelne Bestandteile perfekt zusammenwirken und das Publikum gebannt lauscht, erfasst sowohl die Zuhörer als auch Musiker

Gänsehaut – ein Gefühl, das Verbindung schafft. „Es ist die Entwicklung, die man hört, wenn man ein Stück das erste Mal probt und dann später auf der Bühne spielt“, erzählt die Freudenbergerin. „Zu sehen, was man gemeinsam auf die Beine stellen kann, ist einfach toll.“

Trompetenklänge und Lebenslektionen



Von Johanna Nübler

Ich geb's zu: Blasmusik und Trompete waren genau mein Ding. Nicht gerade das, was man von einem zierlichen Mädchen erwarten würde. Aber mein zehnjähriges Ich fand die Trompete faszinierend – und ich habe die Entscheidung nie bereut. Das erklärt wohl auch, warum ich ganze 13 Jahre aktiv gespielt habe.

Ich erinnere mich noch gut daran, dass viele meinten, ich wäre der Trompete nicht gewachsen,

aber ich kann mit Stolz sagen: Ich habe (zumindest meistens) den richtigen Ton getroffen. Anfangs schüchtern mit kurzen Soloauftritten, später im Nachwuchsorchester und dann, mit Bestehen des silbernen Leistungsabzeichens, im großen Orchester. Und was soll ich sagen? Es klingt vielleicht unglaublich und ich gehe das Risiko ein, für altbacken gehalten zu werden, aber die Musik hat mir mehr gegeben, als manch einer denken würde.

Natürlich war der Weg in die Orchesterproben am Freitagabend nicht immer das, was ich als Jugendliche und junge Erwachsene am liebsten gemacht habe. Während sich meine Freunde auf das Feiern einstimmten, saß ich zwischen Trompeten, Schlagzeug und Waldhörnern. Aber ganz

ehrllich: Wenn man da sitzt und spielt, denkt man darüber nicht nach. Auch bei Outfitfragen hatte ich keine Entscheidungsprobleme – die traditionelle Tracht aus Kniebundhose, Kniestrümpfen und „Leiberl“ war zwar kein modisches Highlight, aber vorgegeben und damit zeitsparend.

Trompete spielen hatte für mich etwas Entspannendes und gab mir Selbstvertrauen. Nicht jeder kann ein Instrument spielen oder Noten lesen. Außerdem braucht es Disziplin und Übung, um tatsächlich schöne Melodien herauszubekommen. Das ist etwas, worauf man stolz sein kann. Es hat mich gestärkt.

Der wichtigere Faktor war aber, Teil einer Gruppe zu sein. In den Probenraum zu gehen, hatte etwas von heimkommen, so kit-

schig es klingen mag. Bei uns war jede Altersgruppe vertreten: Ein paar hätten auch meine Eltern oder Großeltern sein können, andere meine jüngeren Geschwister – und manchmal fühlte sich das auch so an. Ich glaube, gemeinsam etwas zu schaffen, sich aufeinander abzustimmen und nicht nur sein eigenes Ding durchzuziehen, ist eine Lektion fürs Leben.

Blasmusik ist vielseitig und wandelbar. Natürlich haben wir auch die typischen Uftata-Märsche gespielt, aber unsere Konzerte waren ein bunter Mix, zu dem auch Musical-Melodien und moderne Hits gehörten. Die Gemeinschaft, der Spaß und das Gefühl, das die Musik einem geben kann, sind unersetzlich. Auch wenn ich heute nicht mehr aktiv spiele, ist die Trompete mehr als ein Hobby geblieben.



Johannas erster Auftritt beim Weihnachtskonzert im Alter von neun Jahren.



Love at
first touch

Dafür stehen die samtweichen Bad-, Pflege- und Wohntextilien von FEILER Germany.

Alle Textilien und Accessoires sind aus der einzigartigen und flauschigen FEILER Chenille gefertigt. Beidseitig identisch gemustert gewebt, das kann so nur das Traditionsunternehmen aus Oberfranken. Faden für Faden entsteht das zauberhafte Design. Das i-Tüpfelchen an den Textilien: Es wird jeder Produktionsschritt „Made in Germany“ am Firmensitz in Hohenberg a. d. Eger durchgeführt. Das Chenille-Gewebe eignet sich dank der samtweichen Oberfläche besonders für die empfindliche

Haut. Zudem ist es wesentlich saugfähiger als herkömmliches Frottee-Gewebe, denn es nimmt bis zum Fünffachen des Eigengewichts an Wasser auf. Babys und Kleinkinder lassen sich so besonders sanft nach dem Baden trocknen. Einfach einhüllen und tupfen, den Rest erledigt das Textil von selbst. Insbesondere fett-, öl- und pigmenthaltige Flecken lassen sich aus Chenille leichter entfernen. Das Gewebe ist speichelecht und nach OEKO-Tex® Standard 100 zertifiziert. Das sind die praktischen Besonderheiten, die gerade im Baby- und Kleinkind Alltag das Leben erleichtern. Das Design BEN BÄR steht für den gleich-



namigen Markenbotschafter von FEILER Mini. Groß, stark und kuschelweich zaubert der Waldbewohner jedem ein Lächeln ins Gesicht und begleitet die Kleinen Tag für Tag. Die zuckersüßen Designs finden großen Anklang und so wird die tägliche Pflegeroutine zum Spaß für Eltern und Kind. Entdecken Sie die einzigartigen Handtücher, Lätzchen, Täschchen und vieles mehr aus der FEILER Mini Kollektion. Natürlich können auch die Erwachsenen ihre Haut mit der echten FEILER Chenille verwöh-

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


FEILER
G E R M A N Y
MINI

EXCLUSIVE BATH &
CARE TEXTILES

Made in
GERMANY

Feiler Outlet

Greimweg 4 | Hohenberg a. d. Eger

+49 9233 7728-23

www.feiler.de |  feilermini





STERZER ERLEBNISPFAD:

Kostenloser Spaß für die ganze Familie



Was tun am Sonntagnachmittag, damit die Kinder rauskommen? Da gibt es sicherlich viele Möglichkeiten. Eine davon ist der Erlebnispfad bei Großensterz. Dort können Mädchen und Buben gefahrlos sowie nach Lust und Laune toben.

Von Ulla Britta Baumer

Sonntagnachmittag und bestes Frühlingswetter. Die Sonne lacht vom Himmel, es hat angenehme 15 Grad und die Kinder wollen nach dem Mittagessen sofort raus. Aber wohin mit Kind, Hund und Kegel? Ausflugsziele gibt es genug im Landkreis und in der Region. Aber Freizeitparks können ganz schön teuer sein. Inklusive Eintritt und verlockendem Eis oder Sonntagnachmittags-Kaffee im Wirtshaus sind da schnell 50 bis 60 Euro weg. In vielen Familien ist das finanziell nicht jeden Sonntag zu stemmen.

Wer trotzdem Spaß haben möchte, ganz ohne den Geldbeutel zücken zu müssen, der sollte sich einmal am Ortseingang zu Großensterz (Stadt Mitterteich im Landkreis Tirschenreuth) – von Kleinstertz aus kommend – gleich vor dem Ortsschild rechts halten. Eine kurze, geteerte

Straße führt schnurgerade entlang der Felder ins nahe Waldgebiet hinter Großensterz.

Über Wald und Wiese informieren

Direkt am Waldrand steht ein großzügiger Parkplatz zur Verfügung. Hier berichten Infotafeln ausführlich, was alles geboten ist. Aufgestellt hat diese Tafeln die Forstverwaltung Waldsassen vor einigen Jahren. Aber es gibt nicht nur Wissenswertes über Forst und Wald. Das wäre für Kinder eher langweilig. Während das Zusatzangebot, sich über Wald und Wiese informieren zu können, mehr an Erwachsenen gerichtet ist, gehört der Rundweg, der direkt am Parkplatz beginnt, hauptsächlich den Kleinen. Der Forst hat diesen Parkour, so kann man ihn schon beinahe nennen, ganz den kleinen Spaziergän-

Herzlich willkommen
auf unserem Freizeithugl

Restaurant Petersklause Minigolf/pit-pat Golferhütt'n mit Sonnenterrasse Sommerrodelbahn

www.freizeithugl.de | 95666 Mitterteich

Otto Beier Waffelfabrik GmbH
Werksverkauf & Café Waffel
Bahnhofstraße 20 • 93468 Miltach
TELEFON: 0 99 44 / 34 14 118

Öffnungszeiten, Speisekarten und weitere Informationen unter:
www.waffelbahnhof.de
oder auf Facebook und Instagramm.

Onlineshop und Gutscheinkauf unter
www.beier-waffeln.de

gern und Wanderern gewidmet. Und damit es auch richtig lustig wird, haben sich die Macher des „Sterzer Erlebnispfades“ viel Mühe gemacht und sich richtig etwas einfallen lassen.

Alles doppelt so groß

Eltern, die zuerst spazieren gehen und danach eine Rast einlegen oder ein Picknick machen wollen, sei geraten, sich beim Beginn der Wanderung links zu halten. Beginnt die Familie mit dem gut 3,5 Kilometer langen Rundweg rechts, kriegen die Eltern ihre Kinder nicht mehr von dem nur wenige Meter weit vom Parkplatz entfernten Abenteuer-spielplatz weg. Diesen Spielplatz muss die Welt gesehen haben: Aus

dicken Holzstämmen gebaut, wie es sich für einen Wald-Spielplatz gehört, ist hier alles dimensional mindestens doppelt so groß wie auf einem Dorf- oder Stadtspielplatz.



Bilder: ubb (2)

Nur wenige Meter weit vom Parkplatz entfernt befindet sich der spektakuläre Abenteuerspielplatz.

Anzeige

KICKEN UND KRAXELN

FUSSBALLGOLF UND INDOOR-KLETTERN OUTDOOR-SOCCERPARK UND INDOOR-KLETTERWALD POTTENSTEIN

„Das Runde muss ins Runde“, so lautet das Motto beim **Fußballgolf im Outdoor-Soccerpark** in Pottenstein-Regenthal. Frische Luft, ein Ball, ein Fuß und schon kann jeder auf 18 verschiedenen Bahnen den Fußball ins Loch befördern. Das Besondere am

Fußballgolf: Breitensportler jeden Alters können zusammenspielen. Einfach vorbeikommen und ausprobieren!

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

Ideal für den Familienausflug, den Kindergeburtstag, den Schulausflug oder für Firmenevents, wo auch ein Seminarraum mit Sonnenterrasse gebucht werden kann.



FUSSBALL- GOLF

DIE FREIZEITANLAGE

**SOCCERPARK
POTTENSTEIN**

INDOOR-KLETTERWALD
POTTENSTEIN

**INDOOR-
KLETTERN**

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



Eltern können relaxen

Ein gigantischer Kletterturm ragt auf einer freien Waldfläche in die Höhe mit allem, was das kleine Abenteuer-Herz höher schlagen lässt. Die Buben und Mädchen können hoch hinaufklettern. Wer mutig ist, probiert den „Netz“-Tunnel aus, und wer rasch wieder herunterkommen will, nimmt dafür die lange Rutsche. Hinter dem Kletterturm können sich die Jüngsten außerdem im Kletterparcours üben, während sich – und jetzt kommt das Beste – Mama und Papa in Hängematten ausruhen. Oder aber die Eltern bereiten derweil in aller Ruhe das Picknick in der überdachten Sitzgelegenheit vor, denn die Sprößlinge sind ja beschäftigt.

1



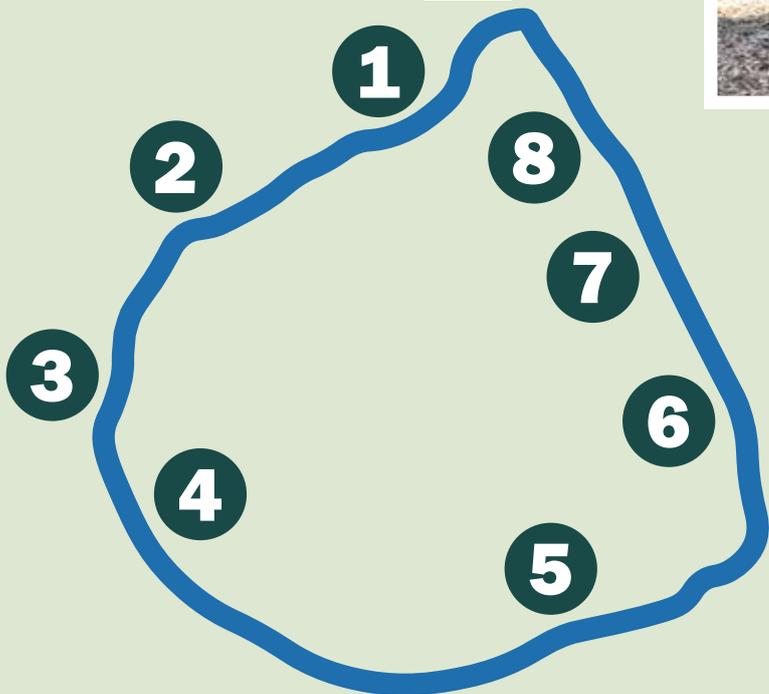
Bilder: ubb (2)

Während sich die Kleinen austoben und spielen, können sich Mama und Papa in Hängematten ausruhen.



7

P



- 1 Waldspielplatz
- 2 Bikeparcour
- 3 Drachen- & Pilzskulpturen
- 4 Moosweiher
- 5 Fußfühlpfad
- 6 Waldkunst
- 7 Eichkatzerlkobel
- 8 Sprunggrube



**Musikschule
des Landkreises Tirschenreuth**

Sie können bei uns viele verschiedene Instrumente erlernen und sich professionell beraten lassen!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Kontaktadresse:

Mähringer Straße 9
95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631/88207
Fax: 09631/88452

E-Mail: landkreismusikschule@tirschenreuth.de
Internetadresse: www.kms-tir.de



„Wochen der offenen Tür“
vom 12.05.–23.05.25
in 25 Orten des Landkreises.
DABEISEIN - AUSPROBIEREN - FRAGEN

Wanderung linksherum

Aber wie gesagt: Besser erst linksherum gut eineinhalb Stunden wandern, dann das Picknick einplanen. Die Zutaten für den gemütlichen Kaffeeklatsch in der freien Natur können übrigens gern derweil im Kofferraum bleiben. Vom Parkplatz bis zum Spielplatz sind es nur ein paar Meter, sie können nach der Wanderung rasch geholt werden und müssen nicht extra mitgeschleppt werden.

Das Schönste an allem: Der Rundweg ist für jedermann/frau angelegt: Kind, Hund, Kegel, Kinderwagen, Fahrräder, Roller, Rollator für die Oma oder den Opa oder ein Rollstuhl für Personen mit Handicap: Alles kann mitgebracht werden. Dieser Abenteuerpfad ist breit angelegt, bei schönem Wetter sauber begehbar und unter den Schwierigkeitsgraden für Wanderstrecken als „keine“ einzustufen.



Familienfreundliche Gaststätten: Kinder sind willkommen!



Wenn inmitten des Alltagsstress es einmal die heimische Küche kalt bleiben soll, gibt es zahlreiche Lokale in der Region, die ihre Gäste mit leckeren Speisen und Getränken verwöhnen. Familien mit Kindern müssen dabei vielleicht ein wenig genauer hinsehen, wo überdies Angebote vorhanden sind, die sich speziell nach ihren Belangen richten. Familienfreundliche Gaststätten sind hierfür genau das Richtige. Sie bieten zahlreiche Vorteile für Eltern und ihren Nachwuchs. Sie sind auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichtet. Auf der Speisekarte beispielsweise befinden sich hier in der Regel spezielle Kindermenüs, die gesund, lecker und preiswert sind. Sie verfügen darüber hinaus über kindgerechte Einrichtungen wie Spielbereiche und betreuen manchmal sogar die Mädchen und Buben. Außerdem

sind diese Gaststätten tolerant gegenüber dem typischen Verhalten der Kleinen und gestalten ihre Räumlichkeiten kindersicher sowie auch unterhaltsam. Sie schaffen ein angenehmes Ambiente mit heller, kinderfreundlicher Dekoration und Musik. Zudem präsentieren diese Lokale oft besondere Angebote und Rabatte für Familien. Insgesamt sind familienfreundliche Gaststätten eine ausgezeichnete Wahl für Familien, die gemeinsam essen gehen wollen, da sie eine kinderfreundliche Umgebung und attraktive Angebote bieten.



PIZZA, PASTA & AMORE

Zwischen Wasserspielplatz und Stadtteich in Tirschenreuth

WWW.HOTEL-SEENARIO.DE 



Gaststätte Postkeller
Familie Meyer

Leuchtenberger Straße 66
92637 Weiden i. d. OPf.
Telefon 0961/31659

Mittwoch Ruhetag!

www.postkeller-weiden.de
E-Mail: Postkeller-Weiden@t-online.de



familienfreundliche Freizeit am Gaisweiher

Familien- und Vereinsausflüge

Eventgastronomie Hüttel & Catering - Service
Saisonöffnung im Mai

Restaurant und Café Gaisweiher
Große Panorama-Terrasse
Kiosk und mehr
Tel. 09603/8003210
0171/1449605
www.restaurant-gaisweiher.de



Mesnerhaus
Ausflugsgaststätte am Armesberg

Bis 30.04.2025 für Kinder bis 12 J. gratis Klos mit SoB

Genießen Sie den Fernblick auf unserer gemütlichen Terrasse
Jeden Sonntag gut bürgerliche Küche
- Mittagstisch / Kaffee / Kuchen / Brotzeiten
Fleisch direkt vom Bauern
- Selbstgebackene Kuchen und Torten

Wir bieten auch Platz für Familienfeiern und Bus-, Wander- und Zweiradgruppen!

! Info ☎ 0151 - 11056281  

Anfahrt B22, Abzwg. Waldeck, Richtung Godas

erholen, genießen, vergnügen, aktiv sein - einfach wohlfühlen

KONDRAUER HOF 
GASTHOF-PENSION - SUPERIOR -

 Alte Straße 1, 95652 Kondrau
 +49 9632 92140
 service@kondrauerhof.de

RATSKELLER
Restaurant & Partyservice

Unsere Räumlichkeiten eignen sich für Festlichkeiten aller Art, erweitert um einen Raum

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



Mitten in der Natur & am Goldsteig
Biergarten, Brotzeiten & hausgemachten Kuchen, Kaffee

Busl Hof
Café und mehr...

Öffnungszeiten:
Sonntags 09.00–19.00 Uhr

Mühlberg 8 · 92660 Neustadt/WN
Tel. 0171/1890046 · info@busl-hof.de



Familienfeiern **Kommunionen**
Geburtstage **Taufen**

Das Hemingway
Bar & Restaurant

Musikcafé Hemingway
Regensburger Straße 55
92637 Weiden | Telefon 0961/7172
info@musikcafe-hemingway.de

BOWLING
LOUNGE





4

Imposante Skulpturen, der idyllische Moosweiher oder der Abenteuerspielplatz – am Sterzer Erlebnispfad wird es garantiert nicht langweilig.



3



FORTSETZUNG STERZER ERLEBNISPFAD

i

TIPPS FÜR WEITERE NUTZUNG

Zu finden ist der „**Sterzer Erlebnispfad**“ sehr leicht von Kleinstertz kommend rechts vor dem Ortsschild und von Großensterz aus umgekehrt nach dem Ortsschild. Natürlich ist der Rundweg auch für Spaziergänger, Jogger oder Walker ohne Kinder bestens geeignet, um egal an welchem Tag oder zu welcher Uhrzeit eine schöne Zeit entspannt und stresslos in der freien Natur zu verbringen. Auch Grundschulklassen finden auf dem „Sterzer Rundweg“ beste und gut begehbbare Möglichkeiten, um klassische Wandertage stressfrei mit Schülerinnen und Schülern zu gestalten.

Mehr als eine Stunde einplanen

Die Abenteuer, zu 100 Prozent natürlich für Kinder, warten in sämtlichen Nischen und Ecken am Waldrand. Deshalb sollten Familien gern etwas mehr Zeit einplanen als die gut eine Stunde für die 3,5 Kilometer lange Strecke. Denn die Buben und Mädchen brauchen ausreichend Gelegenheit, die lustigen Abenteuer auszukosten.

Immer wieder trifft man auf Gruppen von Tierfiguren wie Wildschweine, Rehe und Hirsch oder kleinere Waldbewohner wie ein Eichhörnchen. Diese Figuren sind ebenfalls wie der Spielplatz aus unbehandeltem Holz geschnitzt und gehören damit automatisch zum gewohnten Naturbild, ohne groß aufzufallen oder die Idylle zu stören. Die auf-

merksamen Augen der Kids entdecken natürlich alles. Johlend laufen sie rechts und links in den Wald hinein, um einen riesigen Bären zu streicheln, auf dem Wildschwein zu reiten oder sich mutig auf den hohen Thron des „Waldgottes“ zu setzen.

Mara und Maria sind begeistert

Sogar ein Moorteich mit einem Steg liegt direkt am „Sterzer Rundweg“. Wer es gemütlicher angehen möchte, kann auch in der Hälfte der

Strecke kurz Rast machen – über die gesamte Länge verteilt laden Sitzbänke und kleine Pavillons zum Verweilen ein.

Mama Sona und ihre Töchter Mara (11) und Maria (7), die mit der „Abenteuer Familie“-Reporterin den Weg testeten, hat's gefallen. Die Mädchen wollten danach den Abenteuerweg sofort ihren Freundinnen zeigen und waren gewiss nicht das erst- und gleichzeitig letzte Mal am Sonntagnachmittag hier.

OBERPFÄLZER **seenland**

Radtouren 2025
03. Mai - 07. Juni

8 Radtouren.
8 Urlaubsorte.
1 Naturerlebnis.

JETZT ANMELDEN

www.oberpfaelzer-seenland.de

1



Bilder: ubb (3)

Die Hasen sind los!

Schnell gemacht und richtig lecker: Quark-Osterhasen

Sie sehen nicht nur niedlich aus, sondern sind auch Ruck-Zuck fertig: Diese kleinen Quark-Osterhasen sind aus Quark-Öl-Teig und natürlich superlecker! Passend zum Osterfest hat Hasengebäck im Frühling Hochsaison. Es ist locker, fluffig und bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen beliebt. Besonderer Vorteil: Im Vergleich zu Hasen aus Hefeteig ist dieses Rezept rasch zubereitet, da die Gehzeit wegfällt, und kann auch gut zusammen mit Kindern umgesetzt werden. Und so hoppelt ihr durch das Rezept:

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Quark, Milch, Ei, und Öl in einer Schüssel verrühren. 80 Gramm Zucker mit Vanillezucker, Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Zur Quarkmasse geben und alles erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.

3. Den Teig in 20 Stücke teilen und diese auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oval-förmig (ca. 9x5 cm) ausrollen. Anschließend auf die Bleche verteilen und mit einem scharfen Messer ca. 4 cm einschneiden. Zwei Hasenohren formen und diese jeweils einmal im Uhrzeigersinn eindrehen.

4. Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und die Hasen mit der Hälfte der Butter bestreichen. Anschließend die Schokotropfen als Augen und Nasen auf den Hasen verteilen.

5. Die Bleche nacheinander für 12-15 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit 50 Gramm Zucker in eine flache Schale einwiegen.

6. Nach dem Backen die Hasen mit der restlichen geschmolzenen Butter bestreichen und im Zucker wälzen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und am besten ganz frisch genießen. Das schmeckt kleinen und großen Naschkatzen gleichermaßen gut.

ZUTATEN:

- 200 g Maßerquark
- 50 g MILCH
- 1 Ei
- 100 g Öl
- 130 g ZUCKER
- 1 TL VANILLEZUCKER
- 400 g MEHL
- 1 PCK. BACKPULVER
- 1 PRISE SALZ
- 75 g BUTTER, IN STÜCKEN
- SCHOKOTROPFEN ZUM VERZIEREN



Text umnd Bild: aja



BAUMWIPFELPFAD
STEIGERWALD

IM HIMMEL ÜBER FRANKEN

Nachts über den Pfad
bei Sternenspaziergang
& Vollmondführung

Sterne & Märchen
24. April & 09. Mai

Regionalmärkte
27. Juli & 05. Oktober

Outdoor-Kugelbahn,
Wildgehege &
Chill-out-Area

100 %
BARRIEREFREI



Baumwipfelpfad Steigerwald
Radstein 2 | 96157 Ebrach

Tel. +49 9553 989 - 80102
www.baumwipfelpfadsteigerwald.de

WOW, WIE COOL IST DAS DENN HIER?!?

Von Michaela Süß



Bilder: Mia Süß, © Style-o-Mat-Design - stock.adobe.com

Das Redaktionsteam der „Kröten-News“

Lucy Ransbach (6b)
Damon Aures (6b)
Paulina Maiß (6b)

Lukas Lier (6a)
Lukas Pohl (6a)
Jakob Gebhardt (6a)

Selina Spelveris (7b)

Celin Pilz (8g)
Anna-Lena Uhl (8g)

Vasel Kadriaj (M9-1)
Mayar Younes (M9-1)
Johannes Windisch (M9-1)
Malik Goodwin (M9-1)
Linus Viertel (M9-1)

Und dazu aus dem Lehrerkollegium der Schule: Tobias Schlegl (FLA), Stefan Schunk (STR), Artiom Lempert (LLDK), Eva-Maria Fischer (JAS), Claudia Röhrer (LinBV) und Sebastian Birzer (FL).

Schülerzeitung ist mehr als ein paar Blätter Papier. Sie ist eine Möglichkeit, die Schulgemeinschaft zu stärken, Talente zu entdecken und den Schulalltag bunter zu machen. Weil man das an der Krötensee-Mittelschule in Sulzbach-Rosenberg so sieht, gibt es seit Sommer 2024 wieder eine Schülerzeitung – die „Kröten-News“. Wir haben uns mit der Redaktion unterhalten.

Bevor die Mädels, Jungs und ihre Mitstreiter aus dem Lehrer-Team erzählen, zuerst einmal ein Überblick über das, was in den „Kröten-News“ so alles seinen Platz findet. Die Themenfelder dazu hat

Ideengeberin Claudia Röhrer (LinBV) zusammen mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet. „Uns geht es bei dem Projekt unter anderem darum, auch nach außen zu tragen, was es alles Positives hier an der Schule gibt“, sagt sie.

Anweisungen befolgen? Naja, nicht wirklich!

Und davon gibt es jede Menge, wie sich beim Blick in die mittlerweile vier Ausgaben der „Kröten-News“ zeigt: Spannendes, Interessantes, Informatives, Lustiges und viel, viel mehr. In den Interviews kommt etwa Rektor Peter Danningner zu Wort – auch wenn der sich an die

Anweisung der Schüler „Witzige oder lockere Frage, beantwortet mit EINEM Satz“ schon mal gar nicht gehalten hat ...

Oder Bürgermeister Stefan Frank erzählt von seiner Zeit als Schüler an der „Kröte“, als die Umwelt-AG etwa die erste Photovoltaik-Anlage an der Schule installiert hat. Übrigens hat es schon zu der Zeit, als der jetzige Bürgermeister seinen Quali an der „Kröte“ gemacht hat, hier eine Schülerzeitung gegeben – und er durfte damals sogar bei einem Artikel mitwirken. Immer wieder erfahren die Leserinnen und Leser der „Kröten-News“, was

sich an der Schule aktuell so tut: Ausflüge, Turniere, Sommerfest, Aktionen wie die Wellenliegen der Technik-AG oder das „Who is who“ mit den Schülersprechern und Vertrauenslehrern im Porträt.

Außerdem finden sich in der Schülerzeitung Rätsel, Gewinnspiele, Rezept, Witze, Kinotipps, ein Foodblog aus der Mensa und vieles mehr. Zum Beispiel auch ein Special zur Azubi-Messe im Januar: Neben Anzeigen für Ausbildungsplätze erzählen ehemalige „Kröte“-Schüler über ihren Berufsweg, so zum Beispiel Friseurmeisterin Nina Hausmann.

Zeigen, dass man etwas beitragen will

Aktuell gehören 14 Schülerinnen und Schüler zum Team. Mitmachen kann eigentlich jeder – aber „jemand muss schon einen Artikel beitragen, damit der dann dabei ist“, erklärt Damon Aures. Auf die Frage, warum sie denn bei den „Kröten-News“ mitmachen wollten, sind die Antworten so vielfältig wie die Interessensgebiete der Schüler auch.

Die einen lieben es, ihrer Fantasie freien Lauf lassen zu können, manche schätzen es mit einem Augenzwinkern, dass sich die Mitarbeit „gut im Zeugnis macht“, und wieder andere wollen zusammen Spaß bei den gemeinsamen Projekten haben. Damon etwa liebt es, die Info-Durchsagen für die gesamte Schule zu machen, wenn es wieder etwas Aktuelles von den News zu erzählen gibt oder die neueste Ausgabe erhältlich ist.

Und die Lehrer aus dem Team? Für sie ist die Schülerzeitung eine tolle Möglichkeit, nach außen wie innerhalb der Schule „ein bissl Werbung für unseren Bereich zu machen – zum Beispiel für Technik, Robotik, Lasercut oder 3D-Druck“, sagt etwa Sebastian Birzer. Die „Kröten-News“ als Spiegel des Schullebens, der zeigt, dass es hier viele, viele super-interessante Dinge gibt – mehr als die meisten ahnen: Das ist eine Sache, die sie gerne unter-

stützen. Allerdings – die Projektzeit mit den Schülern ist ihnen derzeit noch etwas zu knapp bemessen – „so ein bis zwei Stunden fest pro Woche, das wäre ideal“, sagen sie.

Momentan trifft sich das Redaktionsteam zweimal wöchentlich während der großen Pause für 20 Minuten, um Ideen zu sammeln, Aufgaben zu verteilen und Abgabetermine zu besprechen. Klar, dass gerade die Gewichtung und



Melanie Burger

Kornblumenstraße 14, 92648 Vohenstrauß
☎ 0172/9032093

Geburtsvorbereitung, Schwangerenbetreuung, Wochenbettbetreuung, Akkupunktur, VOH, NEW, WEN

Hebammenpraxis Vilseck

Weinbergstr. 31, 92249 Vilseck
☎ 09662/6444
🌐 www.hebamme-zimmek.de

Vilseck, Freihung, Thansüß, Kaltenbrunn, Großschönbrunn, Hahnbach, Gebenbach, Mausdorf, Ursulapoppenricht, Edelsfeld, Königstein

Elisabeth Kuttner

☎ 0151/58813849
🌐 www.hebamme-erbendorf.de

Erbendorf und Umgebung: Schwangerenbetreuung, Geburtsvorbereitungskurs, Wochenbettbetreuung

Koordinierungsstelle Hebammen Amberg

☎ 0170/5993661

Für Familien im Großraum Amberg, die keine Hebamme finden konnten, besteht die Möglichkeit über die Koordinierungsstelle einen Termin mit einer Hebamme zu vereinbaren

Maja Schaller-Thesing

☎ 0160/96860691
🌐 www.hebamme-maja-schaller.de

Schwangerenbetreuung, Nachsorge, Kurse auf Anfrage

Aufteilung der Themen dabei am herausforderndsten ist – wie eben bei einer ganz normalen Tageszeitung auch. Zum Glück hab's da bisher noch nicht so wirklich große Meinungsverschiedenheiten. „Und ansonsten machen wir halt einfach das, was am besten umsetzbar ist“, lacht Damon.

Presseausweis fürs Redaktionsteam

Für die Fotos, die in den „Kröten-News“ erscheinen hat der Schülerzeitungs-Nachwuchs übrigens eine ganz spezielle Genehmigung bekommen. Fotografiert wird mit dem Handy – und zwar, obwohl an der Schule eigentlich Handy-Verbot herrscht. Ein spezieller „Presse-Ausweis“, zeigt allen Schülern und Lehrern: „Die Jungs und Mädels von der Zeitung dürfen das hier.“

Wenn sie auf die Erfolge ihrer ersten Schülerzeitungs-Ausgaben blicken, freut sich das Team der „Kröten-News“ über viele Highlights. Anna-Lena etwa hat in ihrem Christkind-Artikel davon berichtet, „auf welchen Weihnachtsmärkten ich als offizielles Christkind der Stadt Sulzbach-Rosenberg bin und was ich da alles machen darf.“ Oder das Gewinnspiel mit dem Gutschein für die Leberkäs-Semmeln als 1. Preis: „Da haben unglaublich viele mitgemacht“, freuen sich die Schüler.

A propos Gutscheine und Gewinne: Claudia Röhrer kümmert sich

um die Sponsoren und kann hier glücklicherweise auf eine Basis an Unterstützung zurückgreifen. „Aber mehr geht natürlich immer gerne“, sagt das Team mit Blick auf weitere Unterstützer.

Sind erst einmal alle Bilder gemacht und Berichte geschrieben (hoffentlich auch noch pünktlich), geht's an die weitere Verarbeitung. Schließlich erstellt sich so eine Zeitung üblicherweise ja nicht von alleine. Die Schülerinnen können ihre Fotos zwar mit der internen Bildbearbeitung auf ihren Handys ganz gut optimieren, aber danach ist Unterstützung von außen gefragt. Projektinitiatorin Claudia Röhrer fasst alles zusammen, erstellt im Programm „Pages“ das Layout und gibt das dann in den Druck. Die Stunden dafür zählt sie lieber nicht.

Da wäre noch Luft nach oben

Ideen, diesen Prozess in Zukunft zu vereinfachen und etwa ein Programm zu nutzen, bei dem mehrere Leute zusammen an dem Dokument arbeiten können, gibt es. Vielleicht könnte das auch mal im Unterricht ein Thema sein. Aber noch ist der Diskussionsprozess dazu nicht abgeschlossen. Helfen könnte es hier möglicherweise durchaus nachhaltig, sollte sich jemand als Sponsor dazu bereiterklären, etwa bei Lizenzgebühren für ein Programm zu unterstützen.



„SCHÜLERZEITUNG IST
MEHR ALS EIN PAAR
BLÄTTER PAPIER.“

Bilder: Mia Süß (2), © Style-o-Mat-Design – stock.adobe.com



Verkaufszahlen, direkte Gespräche zu den Themen in den „Kröten-News“ und vor allem auch die Teilnehmezahlen bei den Gewinnspielen:

Das Team der Schülerzeitung ist zwar ganz zufrieden mit dem Feedback für sein Projekt – aber da ginge schon noch mehr. Vielleicht machen die Jungs und Mädels ja mal eine Umfrage dazu oder lassen sich eine andere kreative Idee einfallen.

Das Thema „Meinungen zu den Kröten-News“ kommt jedenfalls auf die Liste der Dinge, die Platz in einer der nächsten Ausgaben finden sollten. Für die „News“ zu den Pfingstferien dürfen sich die „Krötis“ übrigens unter anderem auf Freizeit-Tipps freuen, soviel verrät die Redaktion schon mal.

Und wie geht's jetzt weiter?

Inspiration für weitere neue Projekte holt sich das Team der „Kröten-News“ bei verschiedenen Gelegenheiten wie etwa einem Teambuilding-Event oder beim Redaktionsfrühstück. Gegen Schuljahresende schauen alle dann zusammen mit den Erwachsenen aus dem „Kröten-News“-Team noch ganz genau hin, wie es bei anderen Zeitungs-Profis so zugeht – im Druckzentrum von Oberpfalz-Medien in Weiden. Und nach den Ferien im neuen Schuljahr? Dann hätten alle den Wunsch, dass es weitergeht mit dem Schülerzeitungs-Projekt „Kröten-News“ – wenngleich das in manchen Fällen noch von der persönlichen Situation der Teammitglieder abhängt. Aber eines ist schon mal sicher: „Genügend Ideen haben wir auf jeden Fall.“

Akupressur zur Selbstanwendung: Entspannung durch einfachen Druck

von Johanna Nübler

Akupressur ist eine traditionelle Heiltechnik, bei der gezielt Druck auf bestimmte Punkte des Körpers ausgeübt wird, um das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen. Diese Methode lässt sich problemlos selbst anwenden und bietet eine einfache Möglichkeit zur Förderung von Entspannung und Wohlbefinden.

Was ist Akupressur?

Akupressur basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin und nutzt die gleichen Meridiane wie die Akupunktur – jedoch ohne den Einsatz von Nadeln. Stattdessen wird mit den Fingern oder Händen Druck auf bestimmte Akupressurpunkte ausgeübt, um die Lebensenergie (Qi) zu stimulieren und Blockaden zu lösen.

Vorteile der Akupressur

Akupressur kann bei einer Vielzahl von Beschwerden hilfreich sein, darunter Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, innere Unruhe, Verstopfung sowie Stress und Schlafstörungen.

Durch gezielten Druck auf bestimmte Akupressurpunkte lassen sich Blockaden lösen, was zu einer natürlichen Linderung der Symptome führen kann.

Die regelmäßige Anwendung kann das körperliche und geistige Gleichgewicht positiv unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Wichtige Akupressurpunkte :

1. HEGU ist auf der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger, in der Vertiefung nahe dem Knochen, zu finden. Durch Drücken dieses Punkts können Kopfschmerzen gelindert und Stress reduziert werden. Er kann zudem die Durchblutung fördern und das Immunsystem stärken.



2. FENGCHI liegt am Nacken, direkt unter dem Schädelansatz, beidseitig der Wirbelsäule. Er hilft bei Nackenverspannungen und fördert die Entspannung. Zusätzlich kann er massiert werden, um Erkältungssymptomen wie Schnupfen oder Fieber zu lindern.

© vectorwin - stock.adobe.com

Neue Sonderausstellung im Porzellanikon Hohenberg

Entdecken Sie die verblüffende Welt des „Fake Food“

Wie echt ist unser Essen? Schon im 18. Jahrhundert gab es auf festlichen Tafeln „Fake Food“ – mit kunstvollen Schaugerichten aus Porzellan und Fayence wurden „Fressalien“ erstaunlich echt nachgebildet. Heute lassen Zusatzstoffe, künstliche Aromen und aufwändiges Food-Styling unser Essen perfekter erscheinen, als es ist. Unsere neue Sonderausstellung „FAKE FOOD. Essen zwischen Schein und Sein“ (29. März bis 26. Oktober 2025 im Porzellanikon Hohenberg a.d. Eger) nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte der kulinarischen Illusion. Entdecken Sie faszinierende Objekte: Dosen in Form von Spargeln, Truthahn-Terrinen und Kopfsalat-Teller. Testen Sie Ihre Sinne an interaktiven Mitmach-Stationen! Und nehmen Sie Platz an

einer barocken Tafel - mithilfe von Virtual Reality! Neugierig geworden? Besuchen Sie uns und erfahren Sie, wie viel Schein wirklich in unserem täglichen Essen steckt!
Porzellanikon Hohenberg a.d. Eger
Schirmdinger Straße 48
95691 Hohenberg an der Eger
Tel.: +49 9233 77220
hohenberg@porzellanikon.org
Öffnungszeiten
Dienstag – Sonntag 10:00 Uhr – 17:00 Uhr
Feiertage 10:00 Uhr – 17:00 Uhr
Montags geschlossen
Eintrittspreise
Porzellanikon Hohenberg 3,00 €/2,00 € ermäßigt
www.porzellanikon.org

Die neue Dauerausstellung im Porzellanikon Selb

MISSION: KERAMIK

Stell Dir vor, Du wachst auf und um Dich herum herrscht Chaos! Auf seltsame Weise verschwinden keramische Bauteile aus allen Geräten. Aber was zur Hölle ist eigentlich Technische Keramik und warum ist sie so wichtig für uns? Entdecke gemeinsam mit unserer Heldin Lucy die Geheimnisse dieser faszinierenden Materialien und erlebe, dass Keramik viel mehr sein kann als Geschirr oder Blumentöpfe. Du wirst überrascht sein, wie vielfältig Keramik aussehen und sich anfühlen kann! Teste die extremen Eigenschaften bei den verschiedensten Experimenten und erlebe eine spannende Geschichte im Comic-Stil: Du begleitest Lucy auf ein spektakuläres Abenteuer, das Dich bis in den Weltraum führt, und hole die

Keramik zurück! Dabei helfen Dir acht magische Wesen, die Ceramicons, die für jeden Fall die passende High-Tech-Keramik dabei haben. Nimm die Herausforderung an und rette die Welt!
Adresse:
Porzellanikon Selb, Werner-Schürer-Platz 1
95100 Selb, Tel.: +49 9287 91800-0
selb@porzellanikon.org
Öffnungszeiten:
Dienstag – Sonntag 10:00 Uhr – 17:00 Uhr
Feiertage 10:00 Uhr – 17:00 Uhr
Montags geschlossen
Eintrittspreise
Porzellanikon Selb 5,00 € / 4,00 € ermäßigt
www.porzellanikon.org

Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan
in Selb & Hohenberg a.d. Eger

Essen
zwischen
Schein
und Sein

AUSSTELLUNG
IN HOHENBERG
**29.03. – 26.10.
2025**

MISSION: KERAMIK

DIE NEUE
DAUERAUSSTELLUNG
IN SELB

Porzellanikon Hohenberg · 95691 Hohenberg a.d. Eger
Porzellanikon Selb · 95100 Selb
Eintritt sonntags nur 1,00 € · Kinder bis 18 Jahre kostenlos

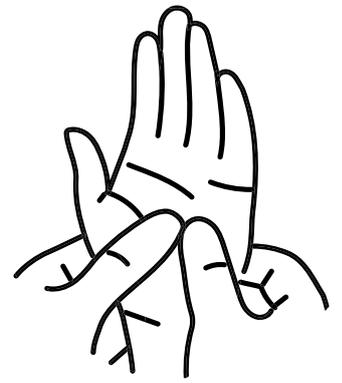
3. SHENMEN ist ein Akupressurpunkt am Handgelenk auf der Innenseite in einer kleinen Vertiefung nahe der Sehne. Er eignet sich zur Förderung der Ruhe und zur Behandlung von Schlafstörungen. Dieser Punkt wird oft genutzt, um innere Anspannung zu reduzieren und das emotionale Gleichgewicht zu unterstützen.



© vectorwin - stock.adobe.com

4. ZUSANLI befindet sich vier Fingerbreit unterhalb der Knie- scheibe, leicht nach außen ver- setzt, in einer kleinen Vertiefung neben dem Schienbein. Dieser Punkt stärkt das Immunsystem, verbessert die Verdauung und erhöht das Energieniveau. Eine regelmäßige Anwendung kann Müdigkeit reduzieren und die allgemeine Vitalität fördern.

5. ZHONGWAN liegt in der Mitte zwischen Brustbein und Bauchna- bel, etwa vier Fingerbreit oberhalb des Nabels. Der Punkt unterstützt die Verdauung, lindert Magen- schmerzen, Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen. Er wird häufig bei Magen-Darm-Beschwerden und Blähungen eingesetzt.



Anwendung der Akupressur

Zunächst wird der gewünschte Akupressurpunkt mit den Fingern ertastet. Der Punkt fühlt sich häufig etwas anders an als die umliegende Haut.

Mit Daumen oder Zeigefinger wird dann gleichmäßiger, sanfter Druck auf den Punkt ausgeübt. Dabei soll- te ein leichtes Ziehen oder Pulsieren spürbar sein. Der Druck wird etwa 30 Sekunden bis 1 Minute lang auf- rechterhalten, während tief und ru- hig geatmet wird. Mit etwas Übung kann diese Technik problemlos in den Alltag integriert werden.

ALTERNATIVE HEILVERFAHREN
für Körper, Geist & Seele



**DIE KRAFT
DER DÜFTE**

**Aromatherapie
für Körper und Geist**

Aromatherapie ist mehr als nur ein angenehmer Raumduft – sie wird seit Jahrhunderten als natürliche Heilmethode eingesetzt. Ätherische Öle, gewonnen aus Pflanzen, Blüten und Kräutern, besitzen nachweislich wirkungsvolle Eigenschaften, die das körperliche und seelische Wohlbefinden unterstützen können.

Bei Erkältungen hilft Eukalyptusöl, die Atemwege zu befreien, wäh- rend Thymianöl als natürliches Mittel gegen Husten wirkt. Pfeffer- minzöl kann Kopfschmerzen lindern und fördert die Konzentration. Kamille und Teebaumöl wirken entzündungshemmend und können bei Hautproblemen oder kleinen Wunden eingesetzt werden. Die entkrampfende Wirkung der Kamille kann außerdem bei Bauch- schmerzen helfen.

Auch bei emotionalem Ungleichgewicht kommen ätherische Öle zum Einsatz: Rosmarin und Zitrusdüfte helfen gegen Erschöpfung und beleben, während Lavendel oder Melisse beruhigend auf das Nervensystem wirken. Eine Mischung aus Bergamotte, Weihrauch und Lavendel soll bei Angstzuständen unterstützen.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielseitig – ob als Inhalation, sanfte Einreibung, in Bädern oder als Raumduft. Wichtig ist, hoch- wertige Öle zu verwenden und die richtige Dosierung zu beachten. In der Natur liegt eine sanfte, aber kraftvolle Heilmethode, die Be- schwerden lindern und das Wohlbefinden nachhaltig verbessern kann.

Praxis für Psychotherapie und Naturheilkunde (seit 2001)

Marion Abel Heilpraktikerin
Martin Abel Heilpraktiker
für Psychotherapie

Senefelder Str. 6, 92421 Schwandorf
Tel. 09431-751 95 20
www.lichtundsonne.de
info@lichtundsonne.de



- Psychotherapie für Erwachsene und Kinder
- Paartherapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Homöopathie
- Natürliche Hormonregulation
- Bioresonanztherapie

© Microgen - stock.adobe.com



OSTERHÖHLE



Bilder: exb/Jura Ranger (3) | © Tartila, spacepixel, anatolir - stock.adobe.com



MIT RANGERIN SABRINA AUF NATUR- UND TROPFSTEIN-TOUR

Von Michaela Süß

Faszinierende Tropfsteine, spannende Naturerlebnisse und danach noch eine Brotzeit: Die Osterhöhle im Landkreis Amberg-Regen war schon für Generationen von Eltern und Kindern ein beliebter Ausflugstipp. Und in diesem Jahr gibt es dort sogar etwas Besonderes zu feiern.

Besucher können die weitestgehend naturbelassene Tropfsteinhöhle im Rahmen einer Führung von Rangerin Sabrina erkunden. „Die Höhle befindet sich mitten im Wald nahe dem Ort Trondorf“, erzählt sie. Und Trondorf ist ein Teil der Gemeinde Neukirchen bei Sulzbach-Rosenberg.

Eine lange Tradition

Die Osterhöhle wird seit nunmehr 120 Jahren als Schauhöhle betrieben. Die erste urkundliche Erwähnung der Höhle stammt, wie uns die Rangerin berichtet, aus dem Jahr um 1630. „Scherbenfunde aus der Höhle deuten allerdings auf eine Nutzung als Opferplatz bereits in

SABRINA



DIE MAGIE DER NATUR ERLEBEN

NaturErlebnisWochen 1.-11. Mai 2025

Im Naturerlebnisdorf Friedenfels werden Anfang Mai spannende und erlebnisreiche Touren durch die Natur angeboten. Entdecke mit unseren Guides die Sagen, Schätze und Geheimnisse rund um Friedenfels, denn sie kennen mehr als die bekannten Highlights!

Geführten Wanderungen, MTB-Trailtour, Kräuterwanderung oder mit den Naturpark-Rangern auf Abenteuersuche im Steinwald, es ist für jeden ein Abenteuer dabei.

Details & Buchung



Kontakt:
Tourist-Information Friedenfels
Kolpingplatz 4, 95688 Friedenfels
tourist-info@friedenfels.de

das zwöelfer

WIR SIND DIE MUSEEN
IM LANDKREIS TIRSCHENREUTH



www.daszwoelfer.de

mit erlebnisreichen
Angeboten für die
ganze Familie!



www.daszwoelfer.de

der Späthallstattzeit (circa 800 v. Chr.) hin“, erzählt sie. Die Namensgebung ist nicht eindeutig geklärt. Man vermutet, dass der Name Osterhöhle von der germanischen Göttin Ostara stammt. Ihr Abbild findet sich oberhalb des Eingangs zur Osterhöhle.

Erst einmal etwas wandern

Zahlreiche Rad- und Wanderwege führen zur Osterhöhle. Besonders schön ist, wie Rangerin Sabrina findet, der Höhlenwanderweg von Neukirchen bei Sulzbach-Rosenberg hinaus zur Osterhöhle. „Wer

„Durch den Kalk, der die zahlreichen Tropfsteine bildet, haben wir ein intensives Weiß an den Felswänden, welches unterbrochen wird von tiefer Schwarz, das unter anderem von Mangan verursacht wird und so zu einem echten Farbspektakel wird.“ Da dürfen die Besucher gespannt sein.

Wann können wir kommen?

Geöffnet ist die Osterhöhle vom 1. April bis einschließlich 31. Oktober an Samstagen und Sonntagen zwischen 12 und 17 Uhr. Die Führungen finden immer zur vollen Stunde

Bilder: exb/Jura Ranger | © Tartila, Usama, digistock – stock.adobe.com



WALDSCHÄNKE



„Wer Höhlen mag, kommt hier voll auf seine Kosten. Der Höhlenwanderweg führt an zahlreichen Höhlen vorbei und man kann direkt am Felsen entlangwandern.“

mit dem Zug kommen möchte, kann dort in Neukirchen aussteigen. Der Wanderweg 3 ist gut beschildert und führt direkt zur Osterhöhle“, sagt sie. Aber auch von Sulzbach-Rosenberg aus über die „Erzweg-Schlaufe“ ist die Höhle gut zu Fuß zu erreichen.

Wer lieber mit dem Auto kommt, findet direkt am Fuße des Osterberges einen Wanderparkplatz. Von dort sind es nur noch etwa 80 Meter bis zur Höhle. Und „Fahrradfahrer finden uns entlang des Fünf-Flüsse-Radwegs“, sagt die Rangerin.

Entdeckertour unter der Erde

In der Osterhöhle kann man eine Tropfsteinhöhle in ihrer natürlichen Form erleben. „Sie wird auch nicht beleuchtet. Es wird also mit Taschenlampen geführt, was die Führung zu einem kleinen Abenteuer macht“, verspricht Rangerin Sabrina. Außerdem ist die Höhle nur zum Teil ausgebaut. An einigen Passagen ist also Bücken angesagt. Das garantiert für eine spannende Entdeckertour.

statt. An Donnerstagen und Freitagen kann eine Tour auch privat gebucht werden.

Jetzt haben wir Hunger

Ist die spannende Entdeckungsreise unter die Erde erst einmal beendet, melden sich bei dem einen oder anderen sicher auch Hunger und Durst. Doch hier ist schnell Abhilfe geschaffen: Direkt an der Osterhöhle befindet sich nämlich die Waldschänke mit schattigem Biergarten und urigem Innenraum samt Kachelofen. Diese ist vom 1. April bis 31. Oktober samstags von 11 bis 21 Uhr sowie an Sonn- und Feiertagen von 11 bis 19 Uhr geöffnet. Hier gibt es typisch oberpfälzische Küche mit warmen und kalten Brotzeiten sowie eine Auswahl hausgemachter Kuchen und Torten.

Familien mit Kindern erwartet also ein spannender Tag mit tollen Erlebnissen, wie Rangerin Sabrina findet: „Wer Höhlen mag, kommt hier voll auf seine Kosten. Der Höhlenwanderweg führt an zahlreichen Höhlen vorbei und man kann direkt am Felsen entlangwandern. Für Kinderwagen ist der Weg allerdings nicht geeignet.“

Steinzeitjägerin unterwegs

Für den „Geburtstag“ der Osterhöhle am 2. August 2025 ist übrigens natürlich einiges geplant, wie die Rangerin bereits jetzt verrät: „Zum Start kann man mich als Steinzeitjägerin auf meinem Weg vom Bahnhof Neukirchen Richtung Osterhöhle begleiten.“ Für Kinder ist die Veranstaltung kostenlos, Erwachsene zahlen 5 Euro. Und was erwartet Familien da? „Bei meiner Führung erzähle ich aus dem Alltag

einer Steinzeitjägerin. Ich erkläre, welche Bedeutung Höhlen für die Menschen hatten, was naturheilige Plätze sind und warum die Höhlen unseren Schutz benötigen“, sagt Rangerin Sabrina.

Am Wanderparkplatz finden Besucher außerdem verschiedene Aussteller, die sich mit den Themen Nachhaltigkeit, Artenschutz und Natur auseinandersetzen. „So präsentieren sich zum Beispiel eine Fledermaus-Schutzstation, eine Inklusionsgärtnerei (Jura Grün) sowie ein Naturgarten und ein Kräutergarten. Hier kann man viel lernen und sich mit Pflanzen für den heimischen Garten eindecken“, verspricht Sabrina. Natürlich wird es an diesem Tag auch Führungen in die Osterhöhle geben. Und am Nachmittag sowie am Abend gibt es dann im Biergarten Live-Musik.



DIE OSTERHÖHLE AN OSTERN

„Selbstverständlich werden wir die inzwischen lieb gewonnenen Tradition fortführen und zu Ostern wieder insgesamt 100 Ostermester für die Kinder bei uns im Wald verstecken! Die Teilnahme ist kostenlos“, erzählt Rangerin Sabrina.

„Noch gibt es übrigens freie Plätze für Aussteller. Die Teilnahme ist kostenlos. Ihre Bewerbung können Sie gerne an kontakt@juraranger.net schicken“, sagt die Rangerin.

Was fasziniert eigentlich eine Rangerin, die den ganzen Sommer über immer wieder durch das Innere der Osterhöhle geht und sie den Besuchern erklärt, besonders an diesem Ort? Auf diese Frage hat Sabrina schnell eine Antwort: „Ich bin immer wieder überwältigt von der Schönheit der Höhle. Hier kann man noch absolute Dunkelheit und Stille, die nur von Tropfgeräuschen unterbrochen wird, richtig hautnah erleben. Aber auch die Geschichte und der ganz spezielle Lebensraum, den so eine Höhle bietet, fesseln mich“, schwärmt sie.

Begeisterung für Natur wecken

Die Osterhöhle und der sie umgebende Wald sind eine nie endende Quelle für spannende und lehrreiche Entdeckertouren. Sabrina erzählt, warum sie die Arbeit mit Kindern in der Natur so besonders toll findet. „Ich möchte echte Begeisterung für die Natur wecken. Mir ist es wichtig, nicht nur über ein Thema zu sprechen, sondern mit den Kindern richtig zu forschen, zu werken und Lösungsansätze zu erarbeiten. Wenn ich merke, dass ein Kind richtig für die Themen brennt und sich langfristig zum Beispiel im Naturschutz engagiert und Spaß dabei hat, macht mich das einfach sehr glücklich.“

Und wie kommt man dazu, Rangerin werden zu wollen? Bei Sabrina war das so: „Für Natur und Umwelt habe ich mich von Kindesbeinen an interessiert. Bei meiner ersten Teilnahme an einer Baumpflanzaktion war ich gerade neun Jahre alt. Das hat bei mir intensive Eindrücke hinterlassen. So kam es letzten Endes dazu, dass ich Gärtnerin gelernt habe.“

Das ist aber noch nicht Rangerin. Wie ging es also weiter? Sabrina erzählt: „Als Mama habe ich mein Kind dann auch schon immer sehr gerne an Themen wie etwa Arten-

kenntnis herangeführt und der Wald blieb mein zweites Zuhause. Über eine Naturschutzorganisation habe ich meine Ausbildung zur Kindergruppenleitung in der Umweltbildung gemacht. Dann habe ich eine Weiterbildung zur Natur- und Landschaftspflegerin absolviert – und nun bin ich selbstständige Rangerin.“

„Auch die Geschichte und der ganz spezielle Lebensraum, den so eine Höhle bietet, fesseln mich.“

NEUE KABINENBAHN UND DER ALPIN-COASTER AM OCHSENKOPF

Seit dem 22.12.2023 bringen Sie die 40 neuen 10er-Kabinen der Seilbahn Ochsenkopf Nord auf den Gipfel des Ochsenkopfs. Durch die neue Seilbahngeneration und den Umbau der Stationen ist die Seilbahn nun barrierefrei und Sie gelangen ist schneller und bequemer auf den zweithöchsten Berg des Fichtelgebirges. Die Seilbahn Süd wurde im Jahr 2024 eben-

falls erneuert und durch eine 10er-Kabinenbahn ersetzt. Die neue Bahn steht Wanderern, Skifahren und mit den modernen Radträgern auch Mountainbikern seit 06.12.2024 zur Verfügung.

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

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

Ganz neu seit Juni 2024 sind die Mountaincarts. Ab der Mittelstation auf der Nordseite führt eine Strecke mit knapp einem Kilometer Länge ins Tal und sorgt für reichlich Action und Spaß.

EIN BESUCH AM OCHSENKOPF LOHNT SICH IMMER ...

Freizeitzentrum Ochsenkopf im Naturpark Fichtelgebirge
SEILBAHNEN OCHSENKOPF

AUF DER NORDSEITE
NEUE 10er Kabinenbahn

und Anfängerlift +
Rodelspaß am Alpine Coaster
und Mountaincarts

AUF DER SÜDSEITE **NEU AB 2025**
10er Kabinenbahn mit Fahrradtransport
und Anfängerlift +
Singletrail Strecken (Sommer)

Nordbayerns längste Skiabfahrten
Schneesicher durch moderne
Beschneigungstechnik

... IM SOMMER

WIE IM WINTER



**SEILBAHNEN
OCHSENKOPF**

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



**Das werd' ich nie vergessen ...**

Jede Führung ist anders – und immer wieder gibt es Erlebnisse, an die sich Sabrina ganz besonders gerne erinnert. So zum Beispiel auch dieses: „Ich war mit einigen Kindern an einem Gewässer unterwegs und wir haben Müll gesammelt. Dabei haben uns einige Passanten gesehen und diese haben dann angefangen, uns zu unterstützen. Am Ende waren wir eine sehr große Gruppe von 30 Leuten und konnten richtig was bewegen“, erzählt sie.

Doch damit ist die Geschichte noch nicht zu Ende. „Einige dieser Personen habe ich Wochen später erneut getroffen. Sie haben mir berichtet, dass die Sammelaktion ihren Blick für Müll in der Natur geschärft habe.

Sie nehmen jetzt auch immer Müll mit, wenn sie in der Natur unterwegs sind und haben ihre eigene Müllproduktion auf den Prüfstand gestellt.“

Für die Zukunft hat Rangerin Sabrina noch etliche interessante Aktionen geplant. „Ich freue mich über das wachsende Interesse an den Themen Höhlen und Steinzeit. Hier werde ich versuchen, mein Angebot auszuweiten“, sagt sie. „Grundsätzlich habe ich ein Jahresprogramm auf meiner Website. Jede:r ist herzlich eingeladen, das passende Angebot für sich herauszusuchen.“

KONTAKT UND INFOS**Jura Ranger.net**

sowie Juraranger auf Facebook und Instagram

kontakt@juraranger.net

Post: Hauptstraße 13, 92259 Neukirchen

Telefon 09663 / 8 04 90 80

Osterhöhle.net

sowie auf Facebook und Instagram

info@osterhoehle.net

WALDSCHÄNKE

Telefon 09663 / 2 00 97 47

(nur während der Öffnungszeiten)

Öffnungszeiten: 1. April bis 31. Oktober

Samstag: 11 bis 21 Uhr

Sonn- und Feiertage: 11 bis 19 Uhr

© Tartila – stock.adobe.com



oberpfalz
junior-club



Ideenreich

Lebendig

Bunt

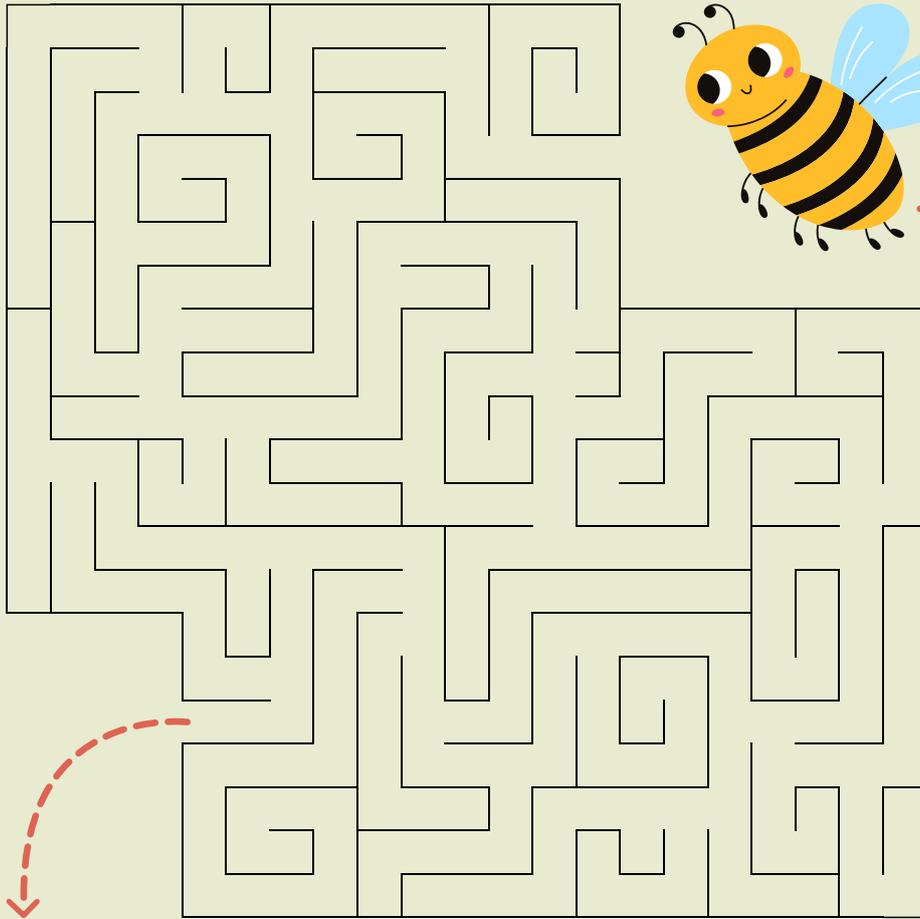


**JETZT KOSTENLOS MITMACHEN
UND JEDEN MONAT
TOLLE PREISE GEWINNEN!**



www.oberpfalz-junior-club.de

UNSERE Kinderseiten



Zeige mir den Weg zur Blumenwiese! Wusstest du, dass wir Bienen uns mit einem Tanz verständigen? Wenn ich eine tolle Blumenwiese gefunden haben, fliegen ich zurück zum Bienenstock und führe den Schwänzeltanz auf. So zeige ich meinen Freunden, wo es leckeren Nektar gibt.

© Cathynew, Maria Kololeeva - stock.adobe.com



FISCHOTTER

Das musst du wissen!

Momentan könnt ihr, wenn ihr Glück habt, Fischotter beobachten. Diese Tiere sind aber sehr scheu und man sieht sie nur selten. Sie huschen vor allem in der Dämmerung und Dunkelheit umher. Also haltet demnächst abends mal die Augen offen.



Waschbär



Vielfraß



Fischotter



Hund

Kennt du diese Pfoten?

STECKBRIEF FISCHOTTER:

Größe: Etwa 60 bis 120 Zentimeter

Gewicht: 8 bis 12 Kilogramm

Lebensdauer: 5 bis 12 Jahre

Lebensraum: Flüsse und bewaldete Ufer

Ernährung: Fische, Insekten, Vögel, Kleintiere

Feinde: Er hat kaum natürliche Feinde



ALLGEMEIN

Fischotter leben überall dort, wo es sauberes, flaches Wasser gibt. Sie mögen gerne üppiges Grünzeug und Gehölz an den Ufern. Kälte macht dem Otter nichts aus. Auch bei Minusgraden stürzt er sich in das eisige Wasser. Otter gehören zur Familie der Marder, wobei es insgesamt 13 verschiedene Arten gibt.



NACHWUCHS

Im Februar und März paaren sich die Fischotter. Nach rund 60 Tagen werden ein bis vier Junge geboren. Sie sind zu Beginn ihres Lebens blind, völlig hilflos und nicht einmal so schwer wie eine Tafel Schokolade.

dunkelbraunes Rückenfell

Ohren und Nasenlöcher sind verschließbar



Schwanz

Spitze Krallen

Schwimmhäute zwischen den Zehen



NAHRUNG

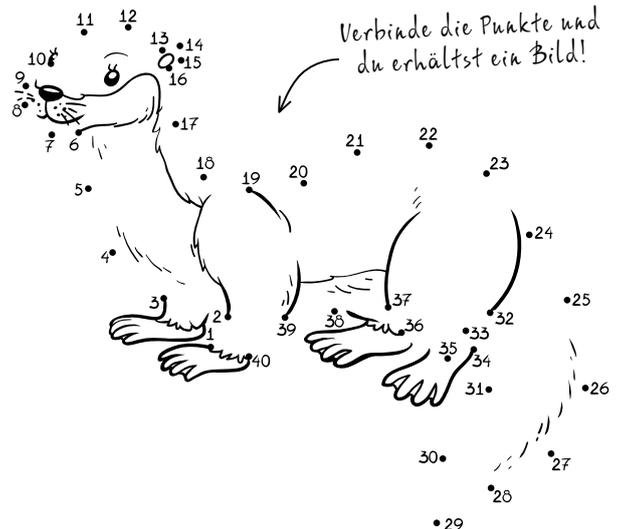
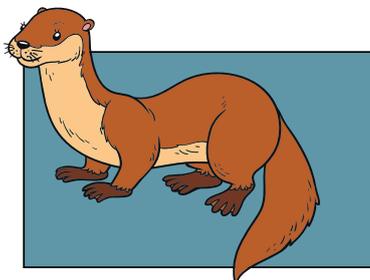
Der Name des Fischotters kommt von seinem Lieblingsessen: Fische. Wenn er diese jagt, hält er unter Wasser bis zu acht Minuten lang die Luft an. Beim Untertauchen kann er Nasenlöcher und Ohren verschließen. Wenn der Otter auftaucht, sieht man nur

einen kleinen Teil von seinem Kopf. Ist der Otter sehr hungrig, schnappt er sich statt einem Fisch aber auch mal Enten, Möwen, Ratten, Mäuse, Schnecken, Frösche, Flusskrebse oder Insekten.



IN GEFAHR

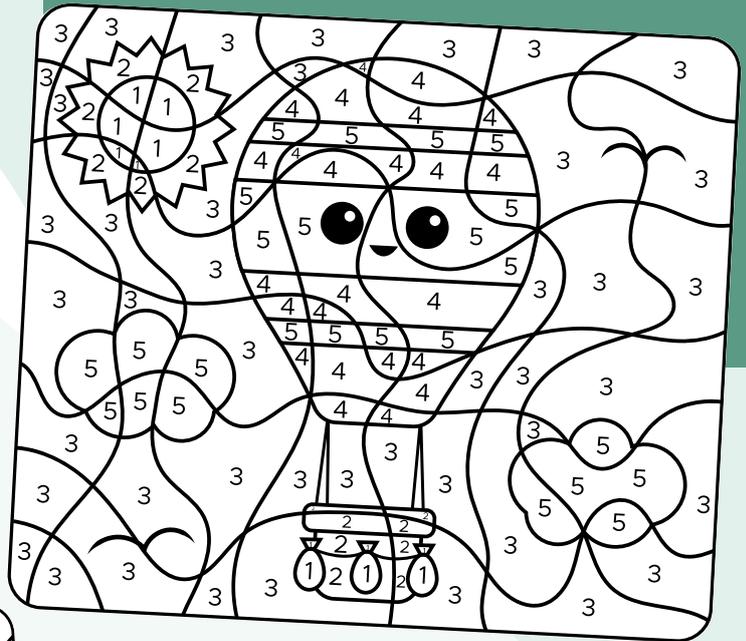
Früher hatten es die Fischotter schwer. Im Mittelalter und bis vor 100 Jahren wurden sie von den Menschen wegen ihrem warmen Fell gejagt. Mittlerweile stehen die Fischotter in vielen Ländern unter Schutz. Gefahren gibt es aber trotzdem: schmutziges Wasser, Straßen und Trockenheit bedrohen den Lebensraum der Fischotter.



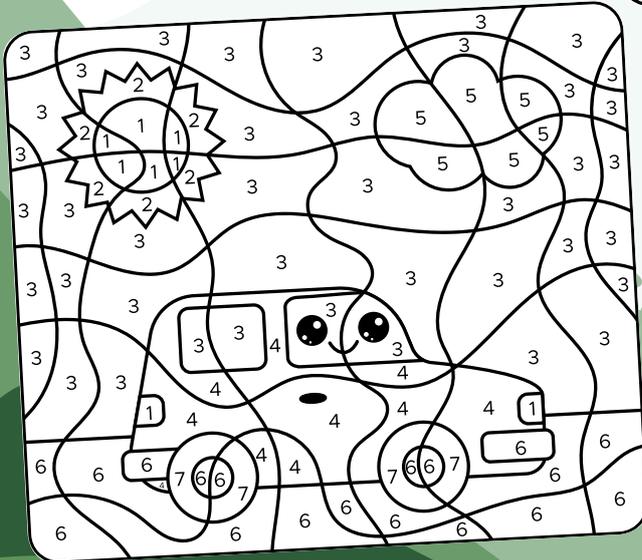
Verkehrsmittel DER WELT

Ein Verkehrsmittel ist etwas, mit dem man von einem Ort an den anderen Ort kommt. Gemeint sind zum Beispiel Autos, Straßenbahnen, Fahrräder und Flugzeuge. Sie transportieren Menschen oder Güter.

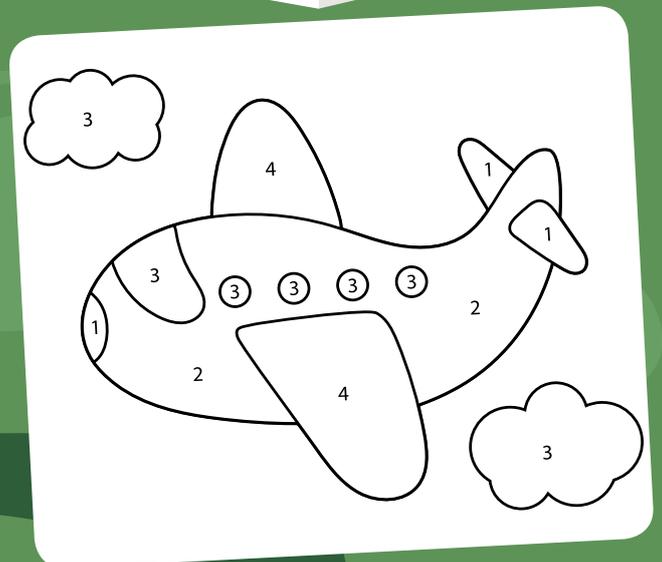
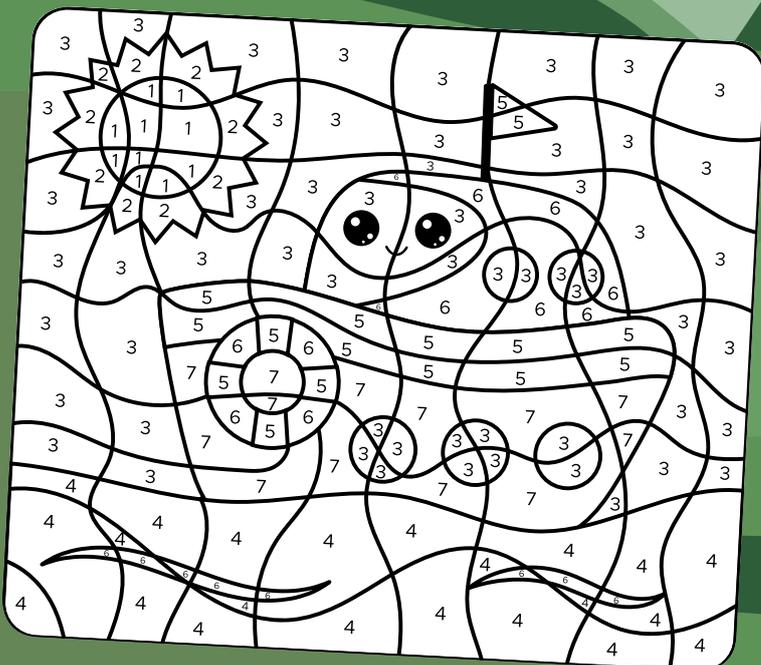
Von einem Heißluftballon aus hat man einen tollen Ausblick!



Mit dem Auto kann man schnell kurze und lange Strecken zurücklegen.



Seid ihr schonmal mit einem Flugzeug geflogen?



Ein Tag bei DER ZEITUNG

Rosas Papa ist Reporter bei Oberpfalz Medien. Das heißt er berichtet für die Zeitungen des Medienunternehmens über wichtige Ereignisse. Doch es braucht noch viel mehr Menschen, damit ihr seinen Artikel in der Zeitung lesen könnt.

ZEITUNGSLESEN BEIM FRÜHSTÜCK

Rosa, Mama und Papa frühstücken und lesen dabei in der Zeitung. Sie erfahren, was gestern passiert ist und was heute alles wichtig ist. Papa ist Reporter bei Oberpfalz Medien. Er bekommt eine Meldung von der Polizei. Ein Melonenlaster ist umgekippt und blockiert die Straße. Rosas Papa sagt in der Redaktion Bescheid und fährt zur Unfallstelle.

REPORTER AN DER UNFALLSTELLE

Viele grüne Wassermelonen sind aus dem umgekippten Laster auf die Straße gekullert. Das ist eine Nachricht in der Zeitung wert. Der Reporter macht ein Foto mit seinem Smartphone. Dann befragt er den Lastwagen-Fahrer danach, wie der Unfall passiert ist. Außerdem will er von der Polizei wissen, wie lange die Straße noch gesperrt bleibt.

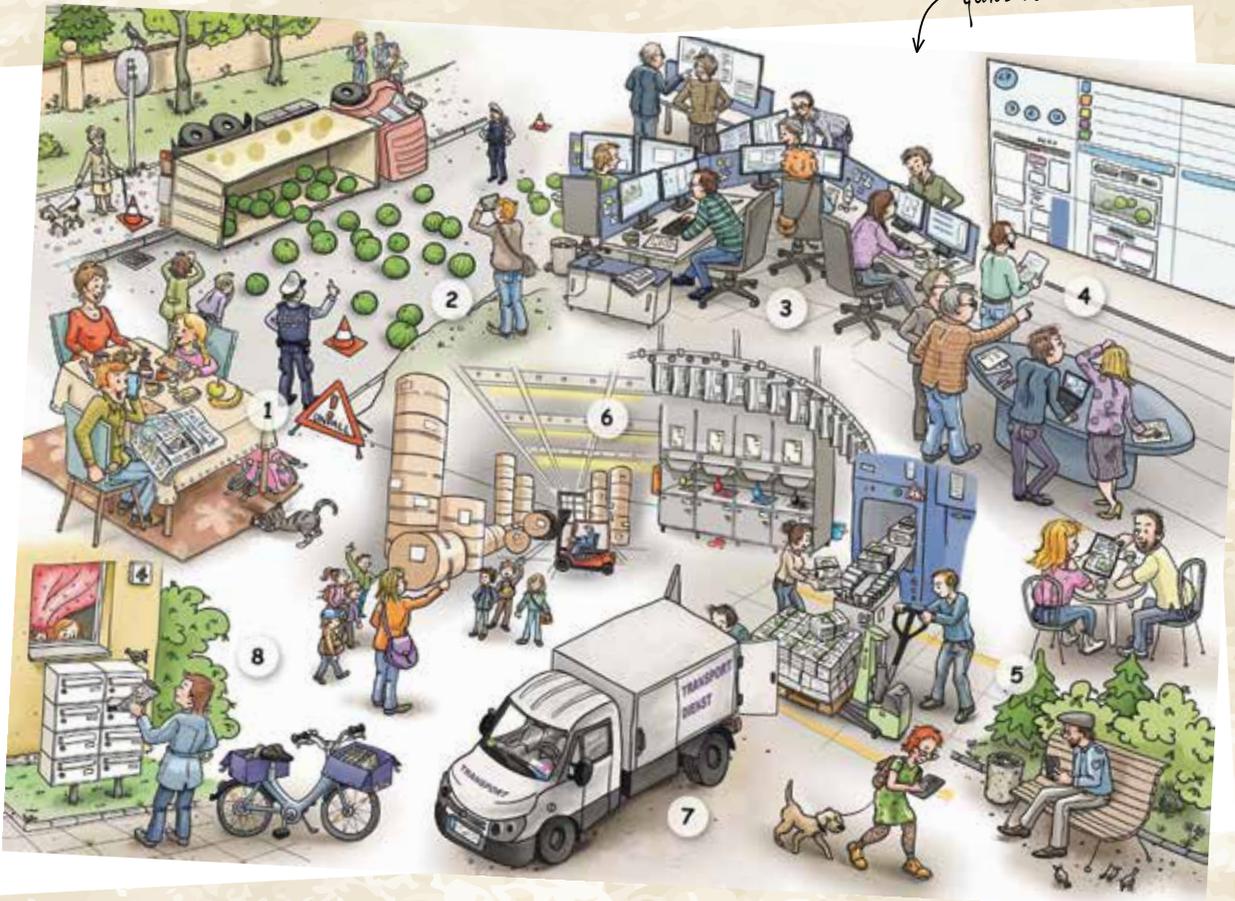
ARBEIT IN DER REDAKTION

In der Redaktion schreibt der Reporter seinen Bericht über den Melonenlaster-Unfall. Alle Beteiligten kommen zu Wort und auch was der Reporter beobachtet hat, schreibt er auf. Sobald er fertig ist, wird der Artikel im Internet auf Onetz.de veröffentlicht. Ein Kollege plant den Artikel außerdem auf eine der Seiten für die morgige Zeitung ein. Das macht er am Computer.

BESPRECHUNG IN DER REDAKTION

Die Redakteure entscheiden, welche Themen zu Artikeln werden sollen und auf welchen Seiten der Zeitung sie stehen sollen. Das ändert sich über den Tag vielleicht mehrere Male. An einer großen Videowand können sie auch sehen, welche Texte auf der Internetseite der Zeitung bereits veröffentlicht sind.

In einer Redaktion ist ganz schön was los!



ZUSTELLUNG DER ZEITUNG

BESPRECHUNG IN DER REDAKTION

ERSTE INFOS IM INTERNET

REPORTER AN DER UNFALLSTELLE

ZEITUNGEN WERDEN VORBEREITET

ZEITUNGEN WERDEN GEDRUCKT

ZEITUNGSLESEN BEIM FRÜHSTÜCK

ARBEIT IN DER REDAKTION

Ordnet den Texten die richtigen Nummern zu! Könt ihr alle entdecken?

ERSTE INFOS IM INTERNET

Auf der Internetseite der Zeitung www.onetz.de oder in der Onetz-App kann man aktuelle Nachrichten lesen, bevor die gedruckten Zeitungen am nächsten Morgen im Briefkasten der Abonnenten stecken oder zu kaufen sind. Am Computer und unterwegs über das Tablet oder Smartphone kann man die Internetseite aufrufen. Dasselbe gilt für das E-Paper, die digitale Abo der Zeitung.

ZEITUNGEN WERDEN GEDRUCKT

Im Druckzentrum in Weiden werden die vielen Zeitungen in einer Nacht gedruckt. Die Druckmaschinen sind fast drei Stockwerke hoch. In der Nähe lagern die Papierrollen, von denen jede etwa so schwer ist wie ein kleines Auto. Für eine Zeitungsausgabe braucht man mehrere Rollen. Am späten Abend geht es los, das nennt man Andruck. Vorher müssen die Journalisten fertig sein.

ZEITUNGEN WERDEN VORBEREITET

Nachdem in die gedruckten Zeitungen noch Prospekte eingelegt wurden, können sie für den Transport verpackt werden. Gestapelt und zu Paketen verschnürt werden sie auf Transporter verladen. Die Autos fahren die Zeitungen in der Nacht zu den Zustellern, die in der ganzen Region, dem Verbreitungsgebiet der Zeitung, arbeiten.

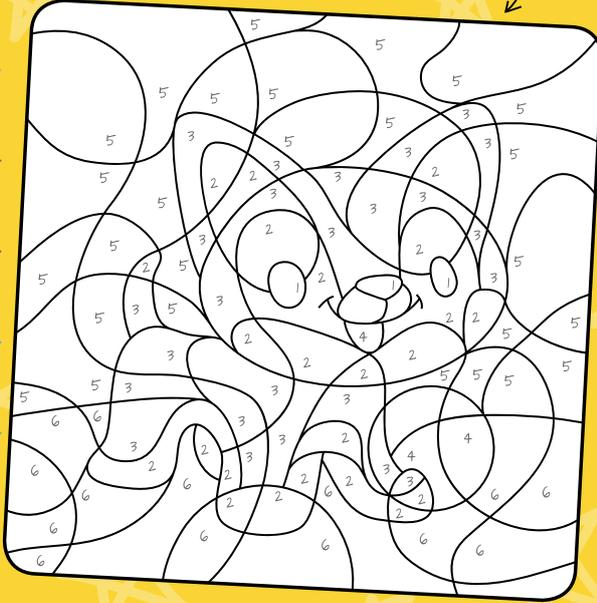
ZUSTELLUNG DER ZEITUNG

Die Zusteller holen sich die Zeitungspakete von Sammelpunkten ab und bringen die Zeitungen, meistens mit dem Fahrrad oder auch zu Fuß, zu den Abonnenten und stecken sie früh morgens in die Briefkästen. Dann können alle am Frühstückstisch den Bericht vom umgekippten Melonen-Laster lesen.

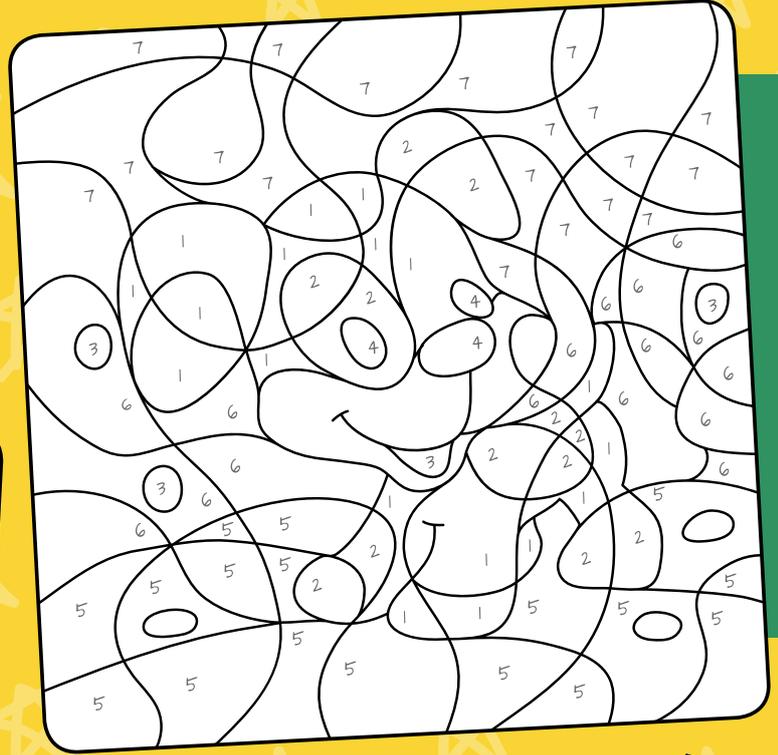
Niedliche HAUSTIERE

Viele von uns haben Haustiere, die ein festes Mitglied der Familie sind. Egal ob Katze, Hund, Kaninchen oder Hamster, alle sind super niedlich! Mit Haustieren kann man spielen und kuscheln. Hast du auch ein Haustier?

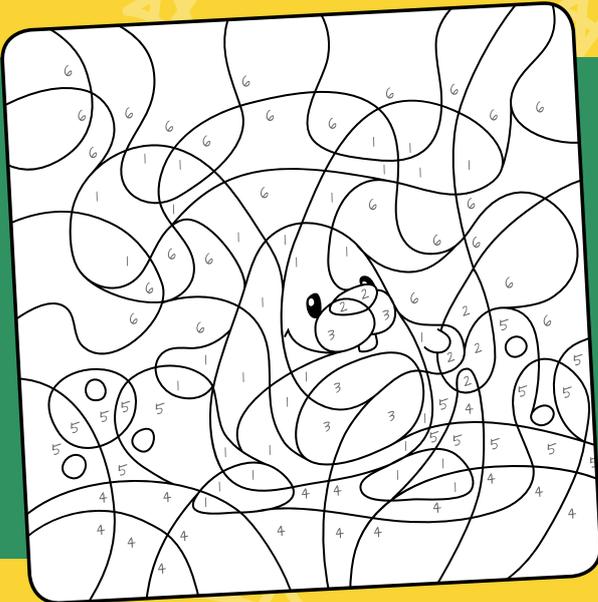
Miau machen alle kleinen und großen Katzen.



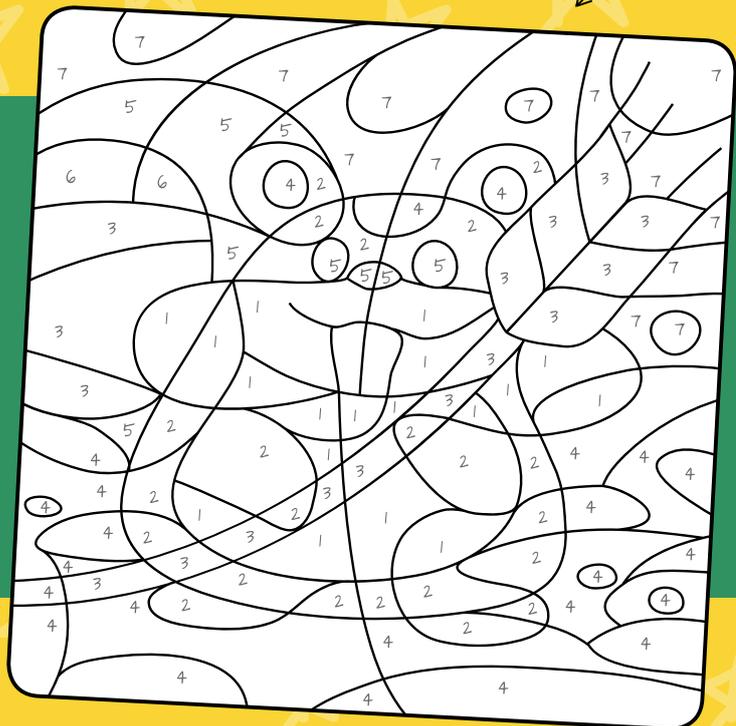
Hunde nennt man auch „Freund des Menschen“. Sie sind Spielgefährten, Wegbegleiter und Kuschelpartner.



Kaninchen haben ganz weiches Fell und lange Ohren!



Hamster fressen gerne Kerne, Nüsse, Hirse oder verschiedenes Gemüse.



PERTL REISEN

Seit 98 Jahren sicher auf den Straßen Europas.

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

Seit 48 Jahren Reisepartner mit Kroatien

weitere Reisen unter www.pertl-reisen.de

08.06.-15.06. 8 Tage
Urlaub am
Gardasee
 HP 699,- € (EZZ 217 €)



11.06.-13.06. 3 Tage
Odenwald
Heidelberg
 HP 356,- € (EZZ 40 €)

2. Person im DZ 56 € Rabatt

27.06.-30.06. 4 Tage
Oberöster-
reichisches
Alpenvorland
 HP 489,- € (EZZ 75 €)

2. Person im DZ 50 € Rabatt

10.07.-13.07. 4 Tage
Bernina- &
Glacierexpress
 HP 679,- € (EZZ 100 €)

13.07.- 20.07. 8 Tage
Urlaub am
Gardasee
 HP 699,- € (EZZ 217 €)

25.07.-28.07. 4 Tage
Frankfurt, Ebbelwoi
& Rüdesheim
 HP 579,- € (EZZ 120 €)

03.08. - 10.08. 8 Tage
Urlaub am Gardasee
 HP 699,- € (EZZ 217 €)

14.08.-17.08. 4 Tage
Bernina- &
Glacierexpress
 HP 679,- € (EZZ 100 €)

05.08.-08.08. 4 Tage
Harz
 all inclusive
 HP 529,- € (EZZ 80 €)

2. Person im DZ 30 € Rabatt

24.08. - 31.08. 8 Tage
Urlaub am Gardasee
 HP 699,- € (EZZ 217 €)

07.09.- 14.09. 8 Tage
Badeurlaub Kroatien
 All inclusive
 HP 937,- € (EZZ 141 €)

2. Person i. DZ 95 € Rabatt

ab hier sind Reisen für
sie zum Sonderpreis!
Einer zahlt
Zwei fahren!
Der Preis ist
für 2 Personen

23.04.-27.04. 5 Tage
Kroatien
All inclusive
 HP 969,- €
 Preis im Einzelzimmer 749 €

30.04.-04.05. 5 Tage
Südtirol, Gardasee,
Bozen, Meran
 HP 889,- €
 Preis im Einzelzimmer 599,- €

07.05.-11.05. 5 Tage
Kroatien - Istrien
 HP 949,- €
 Preis im Einzelzimmer 599 €

14.05.-18.05. 5 Tage
Gardasee - Verona
Mantua, Sirmione
 HP 948,- €
 Preis im Einzelzimmer 650 €

15.05.-18.05. 4 Tage
Ostfriesland
HP 949,- €
 Preis im Einzelzimmer 569 €

15.05.-18.05. 4 Tage
Entzückende Flecken
in Italien
 HP 892,- €
 Preis im Einzelzimmer 689 €

17.05.-24.05. 8 Tage
Italien -Abruzzen
Silber Küste
 HP 1.578,- €
 Preis im Einzelzimmer 899 €

22.05.-25.05. 4 Tage
Ostsee,
Kiel, Lübeck
 HP 998,- €
 Preis im Einzelzimmer 598 €

23.05.-27.05. 5 Tage
Der Sonne
entgegen
 HP 899,- €
 Preis im Einzelzimmer 599 €

23.05.-25.05. 3 Tage
Köln - Bonn
Königswinter
 HP 649,- €
 Preis im Einzelzimmer 499 €

25.05.-28.05. 4 Tage
Spreewald
 HP 899,- €
 Preis im Einzelzimmer 599 €

27.05.-03.06. 8 Tage
Sardinien & Korsika
 HP 1.999,- €
 Preis i. Einzelzimmer 1.209 €

28.05.-01.06. 5 Tage
Toskana
 HP 937,- €
 Preis im Einzelzimmer 629 €

30.05.-01.06. 3 Tage
Südtirol Dolomiten
 HP 466,- €
 Preis im Einzelzimmer 399 €

02.06.-06.06. 5 Tage
Inselauszeit Rügen
 HP 1.189,- €
 Preis im Einzelzimmer 849 €

03.06.-07.06. 5 Tage
Lavendelblüte
in der Provence
 HP 1.294,- €
 Preis im Einzelzimmer 794 €

07.06.-15.06. 9 Tage
Costa Brava
 HP 1.649,- €
 Preis i. Einzelzimmer 1.250 €

07.06.-13.06. 7 Tage
Schottland
 HP 2.349,- €
 Preis i. Einzelzimmer 1.593 €
 Für diese Reise benötigen
 sie einen Reisepass

11.06.-17.06. 7 Tage
Capri, Ischia, Elba
 HP 1.698,- €
 Preis im Einzelzimmer 980 €
 Ausflug Capri, Schifffahrt,
 Minibus, RL 69 €

12.06.-15.06. 4 Tage
4-Flüsse-Fahrt
 HP 938,- €
 Preis im Einzelzimmer 569 €

12.06.-15.06. 4 Tage
Wien Schnitzel,
Wein & Co.
 HP 948,- €
 Preis im Einzelzimmer 559 €

17.06.-21.06. 5 Tage
Matterhorn, Mont
Blanc & Gletscher
 HP 1.348,- €
 Preis im Einzelzimmer 846,- €

17.06.-22.06. 6 Tage
Südtirol
All inclusive light
 HP 1.339,- €
 Preis im Einzelzimmer 998,- €

18.06.-22.06. 5 Tage
Gardasee - Verona,
Mantua, Sirmione
 HP 948,- €
 Preis im Einzelzimmer 650 €

18.06.-22.06. 5 Tage
Toskana - Cinque
Terre, Luca & Pisa
 HP 1.118,- €
 Preis im Einzelzimmer 749 €

25.06.-29.06. 5 Tage
Blumenriviera
 HP 949,- €
 Preis im Einzelzimmer 669 €

25.06.-29.06. 5 Tage
Lago Maggiore
Matterhorn
 HP 1.239,- €
 Preis im Einzelzimmer 899 €

26.06.-29.06. 4 Tage
3-Flüsse-Fahrt
 HP 889,- €
 Preis im Einzelzimmer 589 €

26.06.-29.06. 4 Tage
Kaiserstuhl &
Bodensee
 HP 799,- €
 Preis im Einzelzimmer 599 €

02.07.-06.07. 5 Tage
Ostseestrände &
herrliche Hansestädte
 HP 1.399,- €
 Preis im Einzelzimmer 845 €

02.07.-06.07. 5 Tage
Hohe Tatra
 HP 999,- €
 Preis im Einzelzimmer 519 €

03.07.-06.07. 4 Tage
Berliner
Sommer-Traum
 ÜF 779,- €
 Preis im Einzelzimmer 589 €

03.07.-06.07. 4 Tage
Wien - Schnitzel,
Wein & Co.
 HP 948,- €
 Preis im Einzelzimmer 559 €

10.07.-13.07. 4 Tage
Hamburg
 HP 925,- €
 Preis im Einzelzimmer 698 €

10.07.-13.07. 4 Tage
Ostsee
Kiel, Lübeck
 HP 998,- €
 Preis im Einzelzimmer 598 €

11.07.-15.07. 5 Tage
4-Flüsse-Fahrt
 HP 1.139,- €
 Preis i. Einzelzimmer 699 €

11.07.-13.07. 3 Tage
Köln - Bonn
Königswinter
 HP 649,- €
 Preis im Einzelzimmer 499 €

16.07.-20.07. 5 Tage
Blumenriviera
 HP 1.099,- €
 Preis im Einzelzimmer 725 €

16.07.-20.07. 5 Tage
Gardasee - Verona,
Mantua, Sirmione
 HP 948,- €
 Preis im Einzelzimmer 650 €

23.07.-27.07. 5 Tage
Lago Maggiore
Matterhorn
 HP 1.299,- €
 Preis im Einzelzimmer 989 €

23.07.-27.07. 5 Tage
Toskana - Cinque
Terre, Luca & Pisa
 HP 1.118,- €
 Preis im Einzelzimmer 749 €

30.07.-03.08. 5 Tage
Schlösser der Loire
 HP 1.429,- €
 Preis im Einzelzimmer 889 €

31.07.-03.08. 4 Tage
Kaiserstuhl
& Bodensee
 HP 799,- €
 Preis im Einzelzimmer 599 €

31.07.-03.08. 4 Tage
Lüneburger Heide
 HP 889,- €
 Preis im Einzelzimmer 599 €

06.08.-10.08. 5 Tage
Ostseestrände
& herrliche
Hansestädte
 HP 1.399,- €
 Preis im Einzelzimmer 845 €

13.08.-17.08. 5 Tage
Lago Maggiore
Matterhorn
 HP 1.299,- €
 Preis im Einzelzimmer 989 €

13.08.-17.08. 5 Tage
Toskana - Cinque
Terre, Luca & Pisa
 HP 1.118,- €
 Preis im Einzelzimmer 749 €

13.08.-17.08. 5 Tage
Toskana - Cinque
Terre, Luca & Pisa
 HP 1.118,- €
 Preis im Einzelzimmer 749 €



13.08.-17.08. 5 Tage
Toskana - Cinque
Terre, Luca & Pisa
 HP 1.118,- €
 Preis im Einzelzimmer 749 €

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

07.06. 9 Tage Badeurlaub
Kroatien
Kvarner Bucht
 HP ab 1.020,- €
 Preis im Doppelzimmer je
 nach Hotel und Saisonzeiten

07.06. 9 Tage Badereise
"Goldene Insel Krk"
 HP ab 796,- €
 Preis im Doppelzimmer je

08.06. 8 Tage Badereise
Cesenatico/Valverde
 HP ab 879,- € (EZZ 385 €)

10.06. 8 Tage Badereise
Italien in
Lido di Jesolo
 HP ab 755,- € (EZZ 84)

14.06. 9 Tage Badeurlaub
Kroatien
Kvarner Bucht
 HP 1.140,- €
 Preis im Doppelzimmer je
 nach Hotel und Saisonzeiten

14.06. 9 Tage
Badereise "Goldene
Insel" Krk
 HP ab 796,- €
 Preis im Doppelzimmer je
 nach Hotel und Saisonzeiten

20.06. 7 Tage
Badereise
Slowenien
 HP 760,- € (EZZ 150 €)

21.06. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien
Kvarner Bucht
 HP 1.140,- €
 Preis im Doppelzimmer je nach
 Hotel und Saisonzeiten

21.06. 9 Tage Badereise
"Goldene
Insel" Krk
 HP ab 796,- €
 Preis im Doppelzimmer je
 nach Hotel und Saisonzeiten

22.06. - 29.06. 8 Tage
Badereise Italien
in Lido di Jesolo
 HP ab 797,- € (EZZ 84)

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