



Rezept der Woche
OWZ-Küchenchef Michael Schiffer hat das Rezept für eine Blumenkohlterrine mit Chia-Kaviar.

► Seite 3

Rezept zum Glück
Wir können einiges dafür tun, damit wir uns so richtig glücklich fühlen, meint die OWZ-Glücksexpertin.

► Seite 4



Hitzeschutz für Hunde

Der Sommer hatte bereits einige Hitzetage. Damit nicht nur der Mensch, sondern auch der Hund extreme Temperaturen gut überstehen, haben zwei Experten Tipps.

► Seite 2

Symbolbild: Karoline Thalhofer – stock.adobe.com



Jazz-Seminar: Dozentenkonzert im Parkdeck

Weiden. (dt) Tradition hat beim Weidener Jazz-Zirkel das jährliche Jazz-Seminar, ebenso traditionell ist dabei das Konzert der Dozenten. Es findet am Dienstag, 5. August, um 20 Uhr im Parkdeck der Sparkasse Oberpfalz

Nord im Schmellerweg statt. Der Eintritt dazu ist frei. „Das mittlerweile 21. Jazz-Seminar ist aus dem Weidener Jazzkalender nicht mehr wegzudenken und sorgt weiterhin für Nachwuchsförderung und Talentschmiede“,

schreibt der Jazz-Zirkel. „Nach bewährtem Konzept werden wieder Bandtraining, Jazzharmonik und -rhythmik, sowie Gruppen- und Einzelunterricht tagsüber in der Musikschule geübt.“ An drei Abenden sind Sessions

im Jazz-Zirkel-Domizil im Bistrot Paris in Weiden. Hier kann das interessierte Publikum die einzelnen Seminar-Combos live erleben. Weitere Informationen, auch zu den Dozenten, gibt es auf www.thomasstock.de.

J & M GLÜCK

Fenster - Haustüren
Rollläden
Überdachungen
Sonnenschutz
Insektenschutz
Markisen
Rollo Motoren

ALLE REPARATUREN
(auch Fremdfabrikate)

Fohlenweg 1, 92637 Weiden - Tel. 0961 - 3989483

JETZT MIT PREISVORTEIL
auf die Designmarkise markilux 1600

Aktion Markise

Die Beste unter der Sonne. Made in Germany.

fenster rollo Raab

Gesteinerstraße 59 • Konnersreuth
Telefon 09632/92310-0 • 0171/8149547
www.rollo-raab.de

MATRATZEN
Direkt ab Werk

Sleep Tec GmbH, 92665 Altenstadt/WN, Meerbodenreuth 33 (ehemals Fa. Rasch)
Telefon 09602-636818 (Mo. - Fr.)

Öffnungszeiten: Nur samstags von 10.00 bis 14.00 Uhr
Jetzt NEU: Restposten an Matratzen zur Direktmitnahme zu TOP-Preisen!

Schmitz Bestattungen
Weiden & Grafenwöhr
☎ 0961 35 0 35

Bestatter-Meisterbetrieb
BESTATTUNG BAUER
92637 Weiden - Zur Centralwerkstätte 20 - Tel (0961) 3 40 50

Bis zu 1000,-*

URLAUBSGELD GESCHENKT!

Sommer,
Sonne,
Sparen!

modulmaster
wohlfühlen ist planbar

INKLUSIVE KOPFTEILVERSTELLUNG AN ALLEN ELEMENTEN

INKLUSIVE

Preis bei Abholung

INKLUSIVE Kopfteilverstellung an 3 Elementen, für individuelle Veränderung Ihrer Sitzposition.

Für eine optimale, aufrechte Sitzposition: Sitztiefenverstellung. Gegen Mehrpreis je 99,-

Noch mehr Bequemlichkeit: Individuelle Armtelverstellung. Gegen Mehrpreis je 99,-

Mehr Komfort auf Knopfdruck: Motorisch verstellbares Canapé. Gegen Mehrpreis 549,-

Perfekte Ergänzung: Großer Hocker, ca. B133/H45/T68 cm. Gegen Mehrpreis. 399,-

AKTIONS-PREIS

1999,-

Ohne Zierkissen und Decke

Größe STOFF-AUSWAHL gegen Mehrpreis

Planungs-VIELFALT mit bis zu 25 TYPEN

Geprüfte Qualität
Garantierte Sicherheit
Gesundes Wohnen

erkennen Sie an diesem Zeichen

ECKKOMBINATION MM-MP1171, Bezug Stoff Kama silver, Metallfuß schwarz, best. aus: 3-Sitzer mit Armtel links inkl. 2x Kopfteilverstellung und XL-Canapé mit Armtel rechts inkl. 1x Kopfteilverstellung. Stellmaß ca. 345x191 cm. Bezug: 100% Polyester. M499334 250 358 4713

inter living

Ruoffstraße 20
92224 Amberg

Frauendorfer
Möbel und Küchen

www.frauendorfer.de

* Gültig bei Neukauf, nicht auf bereits getätigte Einkäufe. Ausgenommen Werbeware, bereits reduzierte Ware, Gartenmöbel, Musterring, Miele, interliving-Kollektion, JAB Teppiche sowie Bestellungen im Online-Shop. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar.

50.-€ geschenkt ab 499.-€*

100.-€ geschenkt ab 999.-€*

200.-€ geschenkt ab 1999.-€*

500.-€ geschenkt ab 4999.-€*

750.-€ geschenkt ab 7499.-€*

1000.-€ geschenkt ab 9999.-€*

Für Sie geöffnet:
Mo.-Mi. 9.30-18.30 Uhr

Do.+Fr. 9.30-19.00 Uhr
Sa. 9.30-17.00 Uhr



Viele Hunde genießen im Sommer ein Bad im See.

Symbolbild: Nadine Haase – stock.adobe.com

So kommen Hunde gut durch die Hitze

Temperaturen über 30 Grad können nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Hunden zu schaffen machen. Denn diese regulieren ihre Körpertemperatur hauptsächlich durch Hecheln. Deswegen ist es wichtig, regelmäßig für Abkühlung zu sorgen.

Von Evi Wagner

Floß. Für viele von uns ist der Sommer die absolute Lieblingsjahreszeit. Doch wenn das Thermometer dann Temperaturen von über 30 Grad anzeigt, wird die Hitze schnell zur Belastung. Nicht nur für uns selbst, sondern vor allem für unsere vierbeinigen Freunde. Denn Hunde fühlen sich bei Temperaturen bis 15 Grad am wohlsten, schon bei Temperaturen von 22 bis 25 Grad reduzieren sie ihre körperliche Aktivität und suchen sich lieber ein schattiges Plätzchen.

„Ab etwa 25 Grad merken viele Hunde die Belastung, ab 30 Grad wird es für die meisten problematisch – besonders bei Bewegung oder direkter Sonneneinstrahlung“, erklären die Hundetrainer Peter Kick und Johannes Stilp, bekannt als die „Dog Brothers“, aus Bergneureuth bei Floß. „Hunde können ihre Körpertemperatur nur begrenzt regulieren, deshalb ist Vorsicht geboten. Besonders gefährdet sind brachycephale (kurzköpfige; Anm. d. Red.) Rassen, alte oder übergewichtige Hunde sowie Tiere mit dunklem oder sehr dichtem

Fell. Gerade ältere Hunde tun sich mit Hitze oft deutlich schwerer und brauchen mehr Pausen und Schatten.“

Während wir bei Hitze schwitzen, können das Hunde nicht. Sie haben keine Schweißdrüsen in der Haut, sondern nur an den Pfoten. Es bleibt ihnen nur die Möglichkeit, sich durch Hecheln abzukühlen. Das funktioniert aber nur bei Temperaturen bis ungefähr 28 bis 30 Grad. Wird es noch wärmer, reicht das schnelle Ein- und Ausatmen nicht mehr aus.

Die Körpertemperatur des Hundes beginnt zu steigen, eine Überhitzung droht. „Symptome für Überhitzung sind übermäßiges Hecheln, Taumeln, Schwäche, Erbrechen oder sogar Bewusstlosigkeit“, so die Hundeprofis. Sie raten dazu, bei hochsommerlichen Temperaturen immer für genügend Abkühlung zu sorgen – und auf zu viele Aktivitäten mit dem Vierbeiner zu verzichten.

Gassi am Morgen

„Mittagsspaziergänge oder Sport mit dem Hund wie Laufen oder Fahrradfahren gehören an heißen Tagen unbedingt gestrichen. Am besten die Spaziergänge in den frühen Morgen oder späten Abend legen oder bei starker Hitze ganz in den Wald ausweichen, wo es spürbar kühler ist. Heiße Straßen oder Asphaltflächen sollte man meiden. Einfach mit dem Handrücken testen: Ist es dort zu heiß für uns, ist es auch zu heiß für den Hund.“

Im Sommer gilt also: Weniger ist mehr. Wichtig ist es außerdem, dem Hund immer frisches, kühles Wasser anzubieten – nicht nur zu Hause,



„Mittagsspaziergänge oder Sport mit dem Hund wie Laufen oder Fahrradfahren gehören an heißen Tagen unbedingt gestrichen“, sagen die Hundetrainer Johannes Stilp und Peter Kick. Bild: Evi Wagner

HINTERGRUND

Tipps für einen Strandtag mit Hund

- › Immer genug frisches Trinkwasser anbieten.
- › Dem Hund immer einen Schattenplatz zur Verfügung stellen.
- › Kein wildes Toben in der prallen Sonne.
- › Heißen Sand und heiße Steinplatten vermeiden.
- › Bei stehenden Gewässern auf Blaualgen achten, diese sind giftig.



Wichtig ist es, an heißen Tagen für genug Abkühlung zu sorgen.

Symbolbild: Miriam Doerr & Martin Frommherz – stock.adobe.com

sondern auch unterwegs. „Wenn man seinem vierbeinigen Freund etwas Gutes tun will, kann man für ihn auch Schattenplätze im Garten schaffen und ihm Kühlmatten oder ein feuchtes Handtuch zum Drauflegen anbieten“, rät Hundetrainer Johannes Stilp.

„Viele Hunde lieben auch Hundepools oder flache Wannen zum Reingehen und Ste-

hen. Man kann auch Leckerlis einfrieren, zum Beispiel kleine Apfelstückchen oder etwas selbst gemachte Brühe. Das ist eine erfrischende Belohnung.“

Über 50 Grad im Auto

Selbstverständlich sollte es eigentlich für jeden Hundebesitzer sein, dass der Vierbeiner bei Hitze nicht im Auto gelassen wird. „Das wird leider immer wieder unter-

schätzt“, warnt Hundetrainer Peter Kick. „Aber schon ein kurzer Stopp – etwa beim Bäcker – kann lebensgefährlich enden.“

Auch ein im Schatten geparktes Auto kann sich innerhalb von wenigen Minuten auf Temperaturen über 50 Grad aufheizen. Hunde können darin sehr schnell kollabieren oder sogar qualvoll sterben. Deshalb gilt: Hund nie im Auto lassen!“

TIPPS & CO.

Neue Ausstellung im Keramikmuseum

Weiden. (dt) Die Ausstellung „Malwine Stauss – Flügel aus Erde“ wird am Sonntag, 3. August, um 11 Uhr im Internationalen Keramikmuseum eröffnet. Die Leipziger Illustratorin und Keramikünstlerin Malwine Stauss zeigt farbenfrohe Skulpturen und Aquarelle, die zwischen Verwurzelung und Aufbruch vermitteln. Ihre Figuren entwickeln alternative Narrative zu heroischen Einzelkämpfer-Geschichten und verkörpern neue Formen des Zusammenlebens. Zur Vernissage wird die Künstlerin anwesend sein. Die Ausstellung ist von 3. August bis 9. November zu sehen.

Workshops im Geschichtspark

Bärnau. (exb) Der Geschichtspark Bärnau-Tachov wird 15 Jahre alt – und das will man mit den Mittelalterwochen den ganzen Sommer lang feiern. Neben den kleinen kostenlosen Events (mittwochs Parkführung um 14 Uhr, donnerstags Bogenschießen um 14 Uhr, freitags Feuer machen um 14 Uhr) stehen auch drei der Darsteller zur Verfügung und bieten den Sommer über vier Kurse an.

Den Auftakt macht am Samstag, 2. August, der Darsteller Thomas. Er zeigt allen Interessierten, wie man einen authentischen Lederbeutel näht. Los geht der Workshop um 13 Uhr im Eventbereich. Unkosten: 15 Euro. Der Beutel darf behalten werden.

Weiter geht es am Freitag, 15. August, mit der Darstellerin Muffin. Sie zeigt ab 14 Uhr wie Nadelbinden geht. Nadelbinden ist eine frühmittelalterliche Stricktechnik. Nadelgebundene Socken und Mützen waren damals essenziell. Der Kurs kostet 5 Euro und findet im Eventbereich statt. Wer möchte, der kann im Anschluss pflanzengefärbte Wolle erwerben. Die im Kurs angefertigten Werke dürfen mit nach Hause genommen werden.

Weiter geht es mit Handbesenbinden. Claudia bindet die Besen aus Sorghum und Arenga. Nach dem Binden werden die Besen genäht, wodurch die besondere gefächerte Form entsteht. Diese war schon bei Dürer oder van Eyck auf den Bildern zu sehen. Der Kurs am Donnerstag, 28. August, beginnt um 14 Uhr im Eventbereich. Die im Kurs angefertigten Besen dürfen mit nach Hause genommen werden. Der Preis wird noch bekannt gegeben.

Den Abschluss macht Thomas mit Nährarbeiten. Alle Interessierten können mit ihm eine Mütze nähen, das damals geläufige Modell „Pillbox“. Der Kurs am Samstag, 6. September, beginnt um 13 Uhr und kostet 20 Euro. Die Mütze darf behalten werden.

Blumenkohl-Terrine mit Chia-Kaviar

Ein kaltes Gericht ist das Blumenkohlpüree von OWZ-Küchenchef Michael Schiffer. Das Besondere dabei: der Kaviar aus Chia-Samen.

Zubereitung: Blumenkohl waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in Röschen teilen. Das Wasser in einem Topf erhitzen, Zitronensaft hinzugeben und den Blumenkohl bissfest garen. Abgießen und das Kochwasser auffangen.

Den Blumenkohl kalt abwaschen und im Mixer grob pürieren. Das Kochwasser mit dem Stärkemehl verrüh-



Blumenkohlterrine mit Chia-Kaviar ist die Rezeptempfehlung von OWZ-Küchenchef Michael Schiffer.

Bild: Michael Schiffer

ZUTATEN

Blumenkohl-Terrine

Rezept für vier Personen.

Für die Terrine:

- 400 Gramm Blumenkohl
- 150 Milliliter Wasser
- Saft 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl
- ¼ Teelöffel Muskatnuss, gemahlen
- 1 Messerspitze Kümmel, gemahlen
- Salz
- Pfeffer

Für den Chia-Kaviar:

- 1 Noriblatt, 10 mal 10
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 100 Milliliter Wasser
- ½ Teelöffel Senf
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 1 Prise Chilipulver
- Salz



Michael Schiffer

... wusste schon mit zehn Jahren, dass er Koch werden möchte. 35 Jahre führte er in Bonn ein großes Restaurant. Der passionierte Jäger lebt in Parkstein.

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

ren, aufkochen und das Blumenkohlpüree einrühren. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Püree eindickt.

Mit Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen und dabei ab und an mit der Gabel vor-

sichtig durchrühren. Für den Chia-Kaviar das Noriblatt mit der Schere kleinschneiden. Mit Chiasamen und Wasser vermengen und mit Senf, Sojasoße, Chili und Salz würzen. Abkühlen lassen. Servierringe (6,5 Zentimeter)

mit kaltem Wasser ausspülen und auf kleine Teller setzen.

Das Püree dreiviertelhoch einfüllen. Mit dem Löffel festdrücken und mit Chia-Kaviar auffüllen.

Mindestens vier Stunden – oder über Nacht – im Kühl-

schränk kaltstellen. Die Ringe vor dem Servieren vorsichtig entfernen. (dt)

Mehr Rezepte gibt es auf:
www.onetz.de/essen-genossen

TIPPS & CO.

Hydration-Drinks

Sogenannte Hydration-Drinks sollen Körper und Geist nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch mit wichtigen Elektrolyten, Mineralstoffen und Vitaminen versorgen. Werbeversprechen suggerieren mehr Energie im Büroalltag oder eine gesteigerte Leistungsfähigkeit beim Sport.

Wer sich ausgewogen ernähre und moderat Sport betreibt, benötige solche Drinks jedoch nicht. Natürliche Lebensmittel würden ausreichend Elektrolyte wie Natrium, Kalium oder Magnesium liefern. „Viele dieser teuren Trendgetränke enthalten Zucker, umstrittene Süßstoffe oder unnötige Zusätze wie künstliche Aromen und Farbstoffe“, so Sabine Schuster-Woldan, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Nach dem Sport lässt sich ein erfrischender Durstlöcher schnell und preiswert selbst zubereiten: Wasser gleicht den Flüssigkeitsverlust aus, eine Prise Salz liefert Natrium. Ein Spritzer Zitronensaft sorgt für Geschmack und liefert gleichzeitig Kalium und Vitamin C. Wer schnell Energie benötigt, rührt einen Löffel Honig dazu. (exb)

Medizin

ANZEIGE

Thema: Nervenschmerzen

Warum können diffuse Schmerzen und sensorische Störungen bleiben?

Ernüchterung nach der Bandscheiben-OP

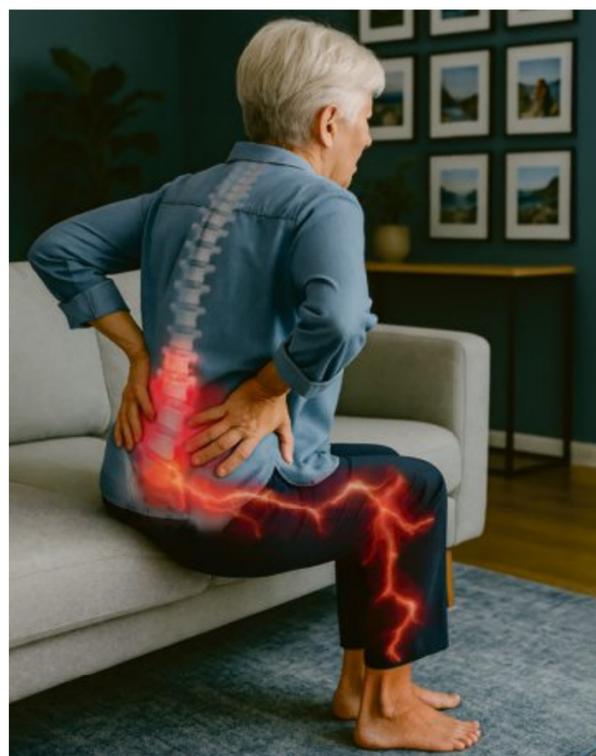
Was bei anhaltenden Nervenschmerzen helfen kann

Ein Schmerz wie ein Dolchstoß – und plötzlich geht nichts mehr. 180.000 Menschen erleiden hierzulande jährlich einen Bandscheibenvorfall. Aber auch nach der schmerzhaften Akutphase kämpfen viele Betroffene mit Folgeschäden in Form von diffusen Schmerzen sowie Kribbel- und Taubheitsgefühlen, die sich oftmals hartnäckig halten. Hier erfahren Sie, was geschädigte Nerven damit zu tun haben und welche speziellen Arzneitropfen Betroffenen Hoffnung schenken.

Vor einiger Zeit erlitt ich selbst einen Bandscheibenvorfall. Als Gesundheitsredakteurin waren mir die Fakten bekannt. Dennoch ist die persönliche Erfahrung immer anders als das, was man zu wissen glaubt.

Das stille Leiden nach der Akutphase

Je nach Schwere kann ein Bandscheibenvorfall von selbst verheilen oder unterstützt durch Physiotherapie. In schwereren Fällen kann eine Operation nötig werden – so auch bei mir. Nach der Operation waren die Schmerzen zunächst weg. Aber: Monatlang blieben ein lästiges Kribbeln im Fuß und ein Taubheitsgefühl in der Wade. Und dann kamen auch



immer wieder diffuse Schmerzen zurück. Um die Ursache dafür zu verstehen, muss man die Rolle der Nerven dabei betrachten.

Bandscheibenvorfall: Was haben die Nerven damit zu tun?

Zwischen den Wirbeln der Wirbelsäule liegen die Bandscheiben.

Bei einem Bandscheibenvorfall tritt der Kern der Bandscheibe aus. Schmerzen entstehen vor allem dann, wenn der Kern auf einen Nerv drückt. Diese Schmerzen sind dann: Nervenschmerzen. Ist z. B. der Ischiasnerv betroffen, können extreme Schmerzen bis ins Bein ausstrahlen.

Die Nervenschädigung führt aber nicht „nur“ zu Schmerzen, sie stört auch die Signalweiterleitung im Nerv, was zu anhaltenden Missempfindungen wie Kribbel- und Taubheitsgefühlen führen kann. Viele Patientinnen und Patienten sind nach der Akuttherapie eines Bandscheibenvorfalles frustriert, wenn Schmerzen mit Missempfindungen bleiben. Das Dilemma: Viele Schmerzmittel greifen nicht an der ursächlichen Nervenschädigung an und wirken bei Nervenschmerzen kaum.

Nervenschmerzen mit Missempfindungen wirksam behandeln

Forscher aus der modernen Nervenmedizin haben nach geeigneten Wirkstoffen gesucht, die gezielt an Nervenschmerzen ansetzen und Erstaunliches entdeckt: **Iris versicolor** bekämpft ziehende und brennende Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß. **Cimicifuga racemosa** bekämpft Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbeingegend sowie längs

des Ischias-Nervs. **Gelsemium sempervirens** setzt im zentralen Nervensystem an und kommt bei scharfen, schießenden Schmerzen zum Einsatz. Auch **Cyclamen purpurascens** und **Spigelia anthelmia** wirken laut Arzneimittelbild bei Nervenschmerzen.

Anwender sind begeistert

Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, das eine Kombination aus genau diesen fünf Arzneistoffen enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Im Netz findet man bereits zahlreiche positive Erfahrungen mit Restaxil. So berichtet eine Anwenderin: „Ich habe zwei Bandscheibenvorfälle und jedes Mal, wenn ich es vor lauter Nervenschmerzen nicht aushalten kann, nehme ich Restaxil. Mir hilft es sehr gut!“

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 11222324)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?

Natürlich Restaxil®

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



Restaxil®

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2, Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing



Wir können einiges dafür tun, damit wir uns so richtig glücklich fühlen.

Symbolbild: RioPatuca Images – stock.adobe.com

Was bedeutet Glück eigentlich?

Glück ist nicht immer Glückssache. Die gute Nachricht: Tatsächlich können wir einiges dafür tun, um uns glücklicher zu fühlen. Nur etwa zehn Prozent unserer Zufriedenheit hängen von den Lebensumständen ab. Wichtiger ist unsere Einstellung.

Das Streben nach dem Glück ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Aber was bedeutet Glück denn nun eigentlich? Laut Duden handelt es sich dabei um eine „angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat“. Ein „Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung“. So weit, so gut. Aber wirklich weiter bringt uns das jetzt noch nicht.

In den letzten Jahrhunderten haben sich viele kluge Köpfe über das Glück Gedanken gemacht. „Glück entsteht durch die Aufmerksamkeit in kleinen Dingen“, meinte zum Beispiel Dichter Wilhelm Busch. Und Psychoanalytiker

Erich Fromm war überzeugt: „Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.“ Damit kommen wir dem Ganzen wohl schon ein Stück näher.

In unserer modernen Zeit ist das Streben nach dem Glück nicht einfacher geworden – im Gegenteil. Denn schätzten sich Menschen früher oft schon als glücklich und zufrieden, wenn sie einigermaßen gut und gesund durchs Leben kamen, hetzen heute viele von uns von einer Vergnügung zur nächsten. Und erliegen dem Irrtum, dass das Glück nicht anderes sei, als eine endlose Aneinanderreihung von positiven Erlebnissen. Dabei bezweifeln Philosophen, dass es diese Art des dauerhaften Glück überhaupt geben könne. Glück sei vielmehr das Ergebnis eines gut gelebten Lebens.

Die Kunst, in Übereinstimmung mit dem eigenen Selbst zu sein. Bedeutet Glück also eigentlich, nach eigenen Werten denken und handeln zu können, authentisch zu sein und über ein gutes Selbstwertgefühl zu verfügen? Ja, sagt die Glücksforschung.

Glück ist also gar kein Zustand, sondern ein laufender Prozess. Sich ständig mit sich

selbst und mit anderen auseinanderzusetzen, Herausforderungen anzunehmen und zu meistern, das ist wohl das ganze Geheimnis. Und doch gibt es noch weitere Faktoren, die zu unserem Glück beitragen. Studien zeigen: Mehr Geld macht nicht automatisch glücklicher, sondern nur so lange, bis ein bestimmtes Einkommen erreicht ist.

Was aber sehr wohl glücklich macht, ist genügend Zeit für uns selbst. Sowie gute Be-

ziehungen und Freundschaften. Anderen helfen und sich sozial engagieren. Inzwischen ist ebenfalls wissenschaftlich belegt: Menschen, die nicht dauernd nach dem Glück streben, sind tatsächlich glücklicher.

Das Geheimnis besteht darin, dem Glück Raum zu lassen. Es geht darum, sich nicht zu viel Druck und nicht zu viele Gedanken zu machen. Denn sonst hat man nur gefühlt keine Zeit mehr, die schönen Momente, die uns das Leben immer wieder schenkt, wirklich zu genießen.

Und da sind wir auch schon beim nächsten Punkt: Dankbarkeit. Wenn wir das Gute in unserem Leben wertschätzen lernen, fühlen wir uns glücklicher. Nicht umsonst lautet ein guter Spruch: „Glückliche Menschen richten den Blick auf das, was sie haben. Unglückliche Menschen sehen nur das, was ihnen fehlt.“

Wir können also selbst einiges dafür tun, um unserem Glück auf die Sprünge zu helfen. Wenn das mal keine Nachricht ist, die glücklich macht. (ewa)



Evi Wagner

... sucht für Sie regelmäßig das Glück. Inzwischen ist aus der wöchentlichen Rubrik der Autorin und freien Journalistin aus Amberg ein ganzes Buch geworden: „Glück – Rezepte für mehr Lebensfreude“ (www.battenberg-gietl.de).

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

Mehr Rezepte zum Glück auf:
www.onetz.de/themen/gluecksrezept

OWZ-STERNSTUNDEN

2. bis 8. August 2025

Widder (21. 3. bis 20. 4.)

Sie haben so etwas wie einen siebten Sinn, wenn es um das Erkennen von Warnsignalen Ihres Körpers geht. Sie kommen schnell wieder auf die Beine.

Stier (21. 4. bis 20. 5.)

Es müssen Herzensentscheidungen getroffen werden, was mitunter nicht einfach ist. Wie gut, dass es mehrere Wege gibt.

Zwillinge (21. 5. bis 21. 6.)

Bevor eine Sache unübersichtlich wird, wählen Sie gekonnt den Rückzug. Checken Sie Ihre persönliche Wunschliste.

Krebs (22. 6. bis 22. 7.)

Versuchen Sie, in Ihren Alltag ein moderates Sportprogramm zu integrieren. Leben Sie nach Ihrem eigenen Biorhythmus.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

Schaffen Sie sich Inseln der Ruhe. Was braucht Ihr Körper? Wie können Ihre Kraftreserven aufgefüllt werden? Diese Fragen sollten Sie sich stellen.

Jungfrau (24. 8. bis 23. 9.)

Jeder kann es spüren: Sie sind mit sich selbst im Reinen. Ihre innere Gelassenheit wird Sie immer wieder erden, wenn es hektisch wird.

Waage (24. 9. bis 23. 10.)

Ihr Leben könnte so federleicht und entspannt sein, wenn da nicht immer diese Selbstzweifel wären. Polieren Sie Ihr Selbstbewusstsein auf.

Skorpion (24. 10. bis 22. 11.)

Ohne Impuls von außen erkennen Sie den Wert von ausgewogener Ernährung. Sie sind sogar bereit, Ihre Komfortzone zu verlassen.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Es ist manchmal erfolgversprechender, anderen den Vortritt zu lassen. Beobachten Sie das Geschehen aus der Distanz.

Steinbock (22. 12. bis 20. 1.)

Achten Sie in nächster Zeit auf Ihre mentale und körperliche Gesundheit. Ein paar willkommene Veränderungen warten.

Wassermann (21. 1. bis 19. 2.)

Jetzt lockt das Neue, Ungeübte, Abenteuerliche. Sie werden erfahren, dass ein Sprung über den eigenen Schatten mit schönen Erlebnissen belohnt wird.

Fische (20. 2. bis 20. 3.)

In der Ruhe liegt die Kraft! Bewegen Sie sich moderat, ernähren Sie sich ausgewogen und pflegen Sie soziale Kontakte. Das trägt zum Wohlbefinden bei.

NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notruf	110	Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Feuerwehr	112	Frauenhaus Burglengelfeld	09471/7131
Notarzt/Rettungsdienst	112	Frauenhaus Weiden	0961/3893170
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Frauenhaus Amberg	09621/487272
Giftnotruf	089/19240	Kartensperr-Notruf	116116
Zahnärztlicher Notfalldienst	0941/5987923	ADAC-Pannenhilfe	Festnetz: 0180/2222222
Telefonseelsorge	0800/1110111	Handy: 222222	
Kinder-/Jugendtelefon	0800/5458668	ACE (Autoclub Europa)	Pannenhilfe 0711/530343536
Donum Vitae	0800/0066737		
Weißer Ring	0800/343434		
Notruf für Eltern	0800/1110550		

OWZ-REDAKTION UND VERTEILUNG

OWZ-Zentralredaktion:	OWZ-Verteilung:
Telefon: 0961/85-480	Telefon: 0961/85-501
Fax: 0961/85-555-323	Anzeigen-Service:
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de	Telefon: 0961/85-502
	09621/306-130

IMPRESSUM

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

Die Ausgabe OWZ Nord und OWZ Süd erscheint selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telefonisch übermittelter Anzeigen keine Haftung übernommen werden.

Verlag:
OWZ
Oberpfälzer Wochenzeitungs-Verlag GmbH
Hausadresse: Weigelstraße 16, 92637 Weiden
Briefadresse: Postfach 1340, 92603 Weiden

Geschäftsleitung:
Thomas Maul
Zentrale Redaktionsleitung:
Kai Gohlke (verantw.)
Sandra Schmidt (stellv.)
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden
Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag
Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr
Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

Anzeigenpreise: lt. Preisliste Nr. 60, 1. Januar 2025

Anzeigenannahme:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

Für den Anzeigeninhalt ist der Auftraggeber selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telefonisch übermittelter Anzeigen keine Haftung übernommen werden. Die Verteilung erfolgt kostenlos an ungehindert zugängliche Haushalte im Verbreitungsgebiet. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Mit der Annahme zur Veröffentlichung überträgt der Autor dem Verlag das ausschließliche Verlagsrecht für die Zeit bis zum Ablauf des Urheberrechts. Diese Rechteübertragung bezieht sich auf das Recht des Verleges, das Werk zu gewerblichen Zwecken zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugänglich zu machen und/oder in elektronische oder andere Datenbanken aufzunehmen. Für unverlangt eingesendete Fotos, Unterlagen und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen **BVDA**

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

Der Kammerchor Capella Transylvanica singt in der Friedenskirche in Grafenwöhr

Grafenwöhr. (dt) Am Mittwoch, 6. August, um 19 Uhr gibt der Kammerchor Capella Transylvanica aus Cluj-Napoca in Rumänien ein heiteres Konzert unter dem Titel „Sommerklänge. Chormusik durch die Zeiten“ in der Friedenskirche in Grafenwöhr. Das Konzert findet im Programm des Festivals junger Künstler Bayreuth statt, das Sommer für Sommer junge Musiker aus der ganzen Welt in die Region und nach Grafenwöhr bringt.

Gesungen werden Werke rumänischer Komponisten in einer großen stilistischen Pa-



Der Chor Capella Transylvanica wurde 1995 an der Universität Cluj gegründet und hat zahlreiche Preise bei nationalen und internationalen Festivals gewonnen. Bild: Festival junger Künstler Bayreuth/exb

lette, die von repräsentativen Opern der Renaissance bis zu Stücken der zeitgenössischen Musik reicht. Darüber hinaus werden auch etwa Stücke von Carl Orff dargeboten.

Der Chor Capella Transylvanica wurde 1995 an der Universität Cluj gegründet und hat zahlreiche Preise bei nationalen und internationalen Festivals gewonnen. Der Chor ist regelmäßig international auf Tournee.

Der Eintritt ist kostenlos, um Spenden an das Festival junger Künstler wird gebeten.

Wohnen & Leben

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
3-Zi.-Eigentumswgh.

ETW in Tirschenreuth Eigentumswohnung in Tirschenreuth, zu verkaufen, 3 Zimmer/Küche/Bad, 2. OG, Bj. 1968, komplett renoviert, verfügbar ab sofort, 152.000 EUR VB, ☎ 015141600557
Objekt ID: 10271136 | immo.onetz.de

ETW in Wiesau mit Garage, 75 m², 3 ZKB, zentr. ruhige Lage, sofort frei, VB 89.000,- €, ☎ 09634/2529

Immobilienkauf
Immobilienankauf

Su. Immobilie jeglicher Art von privat an privat, Amberg + 5km. Bitte alles anbieten. (Auch vermietet/leerstehend/sanierungsbedürftig), ☎ 09621 9039945.

Immobilienkauf
1-2-Familien-Häuser

Haus gesucht – Raum Kemnath
Wir – Eltern mit Kind – suchen ein Haus mit mindestens 4 Zimmern und Garten im Raum Kemnath zum Kauf. Über Angebote von Menschen, die ihr Zuhause in liebevolle Hände weitergeben möchten, freuen wir uns sehr. Gerne telefonisch unter ☎ 0151/15578234

EFH in Amberg gesucht. Wir sind eine junge Fam. mit Kleinkind und suchen ein Einfamilienh. mit Garten als dauerhaftes Zuhause, nicht als Spekulationsobjekt. Kontaktieren Sie uns ☎ 0157/55017659

Immobilienkauf
Mehrfamilienhäuser

Suche Mehrfamilienhaus zum Kauf Regensburg und Umkreis 25 Kilometer. Zustand und/oder Probleme egal. ☎ 0172 9732261

Immobilienkauf
Grundstücke

Geschäftsführer sucht Grundstück in Amberg/Kümmersbruck Suche Grundstück für EFH in Amberg oder Kümmersbruck >700m². Bitte auch Abbruchgrundstücke anbieten. ☎ 0173-3845522

Wir suchen Baugrundstücke in Pfreimd, Wernberg, Weiden. Fa. Ehrenreich
Tel. Nr. (09471) 99 20 – 0

Vermietungen
Vermietungen

Whg. in Amberg, 85 m², 1. Stock, teilmöbliert, 700,- € + NK, zu verm. - größere Whg., ca.110 m², wird gesucht bzw Tausch. ☎ 0171/3855988 od. 09621/14162

Vermietungen
1-2-Familien-Häuser

Älteres Haus, 170 m², in Schwarzenfeld, zentral, trotzdem ruhig, mit eigenen Garten, Gasheizung neu, ab 01.10., KM 850 € + NK 150 €, ☎ 0170 77 58 973

Kleines Haus im Grünen zu vermieten ab 1.9.25, Raum Moosbach, ca. 90qm, offene Küche/WZ, 2 SZ teilmöbliert. 650€ kalt + NK. ☎ 0172-5644639

Eschenbach: Schönes EFH, 130 m², Wfl., gepflegter Garten, Garage, ab 1.9.25 zu verm. ☎ 0174/8105510

Vermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.

1-Zi.-Whg. in Regensburg, Spandauer Str., neu renoviert, 33 m², Kü., Bad, Balkon, Kelleranteil, an Studenten/innen, mit Elternbürgschaft, Miete 450 Euro zzgl. NK, ab Sept. 2025 frei. Zuschr. Nr. W48703Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Eschenbach: Ideale Dienstwohnung, 38 m², EBK, Schlafz., Dusche/WC, Abstellraum (12 m²), ab August. ☎ 0151/20726349

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

Hirschau: Kuscheilige, ca. 70 m² Whg., 2 ZKB und 2 Abstellräume, teilmöbliert, EBK, Bad möbliert u. Schrank, elektr. Rolllös in 3. OG m. 2 Balkonen m. wunderschöner Aussicht, KM: 610 € + 200 € NK. ☎ 0151/59488875

Lintach: Einliegerwhg., ruh. Lage, 78 m², 2 ZKB, EBK, Bad m. Dusche u. Wanne, WC extra, kl. Terr., Keller, ruhige Mieter, NR, k. Haustiere, 550,- € kalt, ab 01.10.2025. ☎ 0176/26696257

Betreutes Wohnen in Amberg, Brentanostraße, 2-Zi.-App., Bad, Terrasse, EBK, Keller, EG, 70 m², ab sofort zu vermieten, KM 700,- € + NK. ☎ 0171/7716323

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

WEN, Zentrumsnah: 3 Zi., Küche mit Speis, Bad, Abstellraum, ca. 80 m², 2. OG, Gas-ETag.Hzg., ohne Balkon, keine Haustiere, ab sofort, 600,-€ + 100,-€ NK + 2 MM Kautions. Aussagekräftige Bewerbung an: Zuschr. Nr. AZ48706A an Amberger Ztg., Postf. 1151, 92201 Amberg oder onetz.de/chiffre

Amberg-Stadtmitte, 3 Zi., Kü., Bad, 3. Stock, ca. 77 m² ab 1. 10. zu vermieten. ☎ 0160/95832612



Zeit für einen Tapetenwechsel?

Schalten Sie eine Anzeige in der Tageszeitung und lassen Sie Lebens(r)äume wahr werden! Jetzt unter den Rubriken „Immobilienkauf“ oder „Mietgesuche“ inserieren!

2-5 Zeilen für nur 25,49 €

Oberpfalz Medien GmbH · Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

AM/Lengenloh: DG-Whg., 83 m², 3 ZKB, WC, Abstellr., Keller, Kü. kann abgelöst werden, ab 1.11.25 od. früher, KM 500,- € + 100,- € NK + 2 MM Kautions. ☎ 09621/15144 o. ☎ 0172/9367231

Suche Haus im Umkreis Amberg Sulzbach Suche Haus renovierungsbedürftig auf Rentenbasis oder Mietbasis. ☎ 015253163256

Su. Wohnung oder kleines Häuschen, 70-90 m², in Amberg und Umgebung (10 km), wenn möglich mit Garten, Balkon oder Terrasse und EBK, zu mieten. ☎ 09621/917368

Suche Wohnung, ab 38 qm in Amberg oder Landkreis Amberg-Sulzbach. Zuverlässige Mieterin mit gesichertem Einkommen. Warmmiete bis ca. 600 €, 0151/29484771 oder 09621/9148494 Email: swilhelm2811@gmail.com

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

4 ZKB, 1. Stock, 87 m², in Amberg mit Garage zu verm. KM 800 € + NK. ☎ 09438 4145

Vermietungen
Garagen/Stellplätze

AM, Obermeierstr.: Trockene, gemauerte Garage, 2,5 m x 4,85 m, 2,25 Höhe, dto.: 2,35 m x ca. 4,00 m, 2,25 Höhe, ab sofort zu vermieten, Einsteller bevorzugt. ☎ 09621/15176

Mietgesuche
Mietgesuche

Alleinstehende Frau ist auf der Suche nach einer kleinen hellen Wohnung mit Küche und Balkon, bis 50 m², bis 350,- € Miete + ca. 150,- € NK inkl. Heizkosten, in Weiden od. Neustadt/WN, NR, keine Tiere, ab 1.11.2025. Zuschr. Nr. W48688Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Suche Wohnung, ab 38 qm in Amberg oder Landkreis Amberg - Sulzbach. Zuverlässige Mieterin mit gesichertem Einkommen. Warmmiete bis ca. 600 €. ☎ 0151/29484771 Email: swilhelm2811@gmail.com

Wohnung zur Miete gesucht Witt-Mitarbeiterin (festangestellt, Abteilungsleiterin) sucht Wohnung zur Miete. Weiden, 70-80qm, 3 Zimmer, modernes/saniertes Bad, Balkon, Nichtraucher, keine Tiere, 1 Person. WM ca. 1000€ ☎ 0171/9020237

Rentnerin sucht ab Oktober langfristige Wohnung, ca. 50 m², in ruhiger Lage, in Schwarzenfeld, EG, Terrasse oder Gartenanteil, warm 500,- €. Zuschr. Nr. W48719Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Gebr. Posch Kegelholzspalter Maxi NG zu verk., VB 500,- €, u. 2 **Traktor-Reifen** 13.6/26 6 PR, inkl. Schlauch auf Felge montiert. ☎ 0160/96531098

Schlepper Deutz Allrad Agrokid 230, 650h, Bj. Mai 2007, Hubraum: 1758, Preis VB. ☎ 0175/9207725

Pflanzenschutzspritze, Rau Sprimat, 800 l, 12,5 m Arbeitsbreite, 5 Teilbreiten, Spritzen TÜV 2027. ☎ 09632/1572

Suche Melkzeug, Westfalia/Gea/Stimopuls. ☎ 0170/2103845

Immobilien

Verkaufe Ackerland (50 ha), 2,50 € pro m², Nähe der dt. Grenze: Hochwertiges Ackerland in der CZ, nur wenige Kilometer entfernt. Hervorragende Investition. **Möglichkeit bei Kauf zusätzl. Ackerland günstig zu verpachten.** ☎ 0174/3760696

Wildgehege mit Wochenendhaus, ca. 9 ha, 3teilig + 9 ha Wald, VB 4,50 €/m² zu verk. westlich von Lkr. Amberg-Sulzbach, auch für Pferde geeignet. ☎ 09621/14162 oder 0171/3855988

Verkaufe 6000 m² Ausgleichsfläche nahe Schwandorf. Zuschr. Nr. W48666Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Su. Acker u. Grünland im Raum Wernberg-Köblitz/Pfreimd, zu pachten. Zuschr. Nr. AZ48638Z an Amberger Ztg., Postf. 1151, 92201 Amberg oder onetz.de/chiffre

Ackerfläche zu verkaufen, Gmde Kirchenthumbach, Gmkr. Sassenreuth, 1,85 ha gegen Gebot. Ab 10/2025 verfügbar. Bei Interesse gerne unter ☎ 0170/ 9689078 melden.

Verkaufe 10 ha Ackerland in Tschelch bei Barnau. Preis: 2,50€/m². ☎ 00491743760696 oder ☎ 00420724344994

Pachtflächen gesucht. Suche landwirtschaftliche Flächen zur ökologischen Bewirtschaftung Gemeinde Freudenberg + umliegende. ☎ 0151/25712876

Ca. 1 ha Wald, Raum OVI, zu verk. ☎ 09671/91274, ab 18 Uhr

Tiermarkt

Junghennen, verschiedene Rassen; Masthähnchen, Enten, Perlhühner, Gänse & Puten auf Vorbestellung
Mitterteicher Landhandel, Mitterteich
07. August | 10:50 – 11:30 Uhr
Raiffeisen-Markt, Neusorg
07. August | 12:15 – 12:30 Uhr
GEFLÜGELHOF
Wellhöfer
Rothenburger Str. 20 · 91611 Lehrberg
Telefon: (0 98 20) 206

Einjährige Bio-Legehennen am 02.08.25 von 10:00-16:00 Uhr zu verkaufen, Biohof Pausch Edeldorf ☎ 0151/12375597

Suche Zandersetzlinge Größe 8-12 cm. Bedarf ca. 200 Stk. ☎ 0162-4085697

Landw. An- und Verkauf

Suche strukturreichen, ungedüngtes Pferdeheu, auch von 2024. ☎ 0151/75068505

Photovoltaik Reinigungs Systeme, Bürsten, Teleskopplanzen, Filter, Roboter Katalog siehe: are-reinigungstechnik.de

Verkaufe Bio-Roggen. ☎ 0157/74576772

oberpfalz medien

Kennen Sie schon unsere Rubrik „Landwirtschaft“?

- Landmaschinen
- Immobilien
- Pferdesport
- Verkauf ab Hof
- Landwirtschaftlicher An- und Verkauf
- Tiermarkt

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

immo.onetz.de

die Spezialisten für Immobilien in der Oberpfalz
Partner von immo.onetz.de sind z. B.



Das große Immobilienangebot der Region!

oberpfalz medien

CITYIMMOBILIEN GMBH
Immobilien-Gesellschaft der Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG
Wörthstraße 9
92637 Weiden
Telefon 0961 84262
E-Mail: immo-baufi@vr-nopf.de
Web: www.city-immobilien.de

SPARRER IMMOBILIEN
Max-Reger-Straße 16
City Center, Turm C
92637 Weiden
Telefon 0961/61220
Fax 0961/61230
E-Mail: info@immobilien-sparrer.com
Webseite: www.immobilien-sparrer.com
25 Jahre Erfahrung - Ihr Gewinn!

Sparkassen Immobilien GMBH VERMITTLUNGS
Sparkasse Amberg-Sulzbach
Marienstraße 10
92224 Amberg
Telefon 09621/3 00 24 33
E-Mail: immobilien@sparkasse-amberg-sulzbach.de
www.sparkasse-amberg-sulzbach.de

Sparkassen Immobilien GMBH VERMITTLUNGS
Sparkasse Oberpfalz Nord Immobilien-Team
Herr Braun, Herr Kestel
Sparkassenplatz 1
92637 Weiden
Telefon 0961/83-2 05
E-Mail: immobilienabteilung@sparkasse-oberpfalz-nord.de
Web: www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/immobilien

ImmoCenter | FinanzCenter GmbH
Schloßgraben 8
92224 Amberg
Telefon 09621 78772 44
Telefax 09621 78772 49
E-Mail info@immocenter.de
Web www.immocenter.de
Mitglied im Immobilienverband Deutschland IVD

Werden auch Sie Partner von immo.onetz.de und profitieren Sie von den Vorteilen!
Mehr Infos auf www.immo.onetz.de oder bei Oberpfalz Medien GmbH unter Telefon 0961/ 85 481.



ANKAUF/ VERKAUF

Bekleidung



Ihre Artikel jetzt mit einem Bild hervorheben!
Bildpreis nur 10,50 €*
Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild direkt per Mail an:
anzeigen@oberpfalzmedien.de

*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Herren-Trachten-Lederhose, kurz, Gr. 62, weiches Wildbockleder, hellbraun mit Stickereien an Hosenbeinen und Latz, Ledergürtel mit Koppelschließe, Knöpfe in Hirschhornoptik-wenig getragen, 100 €, **Herren-Trachten-Kniebundhose** aus Ziegenveloursleder, Gr. 30, hellbraun, mit plastischer Stickerei an Hose und Hosenträgern-wenig getragen, 200 €. ☎ 0175/2035802

Brennstoffe

Trockenes ofenfertiges Brennholz zu verkaufen. ☎ 09602/6807

Einrichtung/Haushalt

Schlafzimmer, neuwertig, Bett (2 m x 2 m), 2 Nachtkästchen, 2 Schränke (Gesamtlänge 4,20 m), VB 1200,- €, zu verkaufen. ☎ 0175/4509387

Teppich 241x169, reine Schurwolle, (Neupreis 960,- €) für 150,- €, in Regensburg
WhatsApp an 0157/02390327

Wohnzimmertisch, Kirschbaum, mit 6 Stühlen (davon 2 mit Lehne), VB 400,- €. ☎ 0160/3746406



2 - 5 Zeilen für 25,49 €*
Jede weitere Zeile 3,50 €

Geben Sie jetzt Ihre private Kleinanzeige auf.

Gültig für private Kleinanzeigen, z.B.

- » Heimwerkergeräte
- » Gartengeräte/-bedarf
- » Pflanzen

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de
*inkl. MwSt.



Schlafzimmer Eiche Echtholz. Bett (Liegefläche 2x2m), Schrank (3,40 b x 2,40 h) u. Kommode. VB 400,- €. ☎ 09604-1444

Rotes Ecksofa, TV-Tisch, Sideboard, Tisch mit Hocker, jeweils neuwertig, Gesamtpreis 300,- €, zu verkaufen. ☎ 0175/4509387



Zwei gut erhaltene Bettchouchen incl. Bettkasten und Kissen. Länge 1,80 m, Breite 0,90 m – ausgezogen 1,80 m, Höhe 0,75m, Sitzhöhe 0,45m, je 80 €. E-Mailadresse: mona1103@gmx.de

Gartengeräte/-bedarf

Stiga Rasenmähertraktor Estate 2398 HW, Bj. 2022, 98 cm Schnittbreite, 2 Zyl., 240 Liter Fangkorb, Service 03/24, VB 2990,- €. ☎ 0171/5811581

Gartenhäcksler Güde Verkauft wird ein Güde Gartenhäcksler GH 2501 50€ Preis ist verhandelbar! ☎ 096358188

HiFi/TV/Video

LÖWE FERNSEHER, 48", CONNECT LED, UHD, TwinTuner, int. Festpl., PIP, u.a. Preis: 395 €, Tel. 015120144211

Kaufgesuche



Hobbybahner sucht Modellbahnsammlung der Spur N, TT, H0, G, viele Loks und Wagen, Tel. 0178 5549028

Suche Gitterboxpaletten und **H1-Plastikpaletten** günstig, oder geschenkt. ☎ 0170/4770024

Suche Motorsense ZENOAH Typ GZ25N, gut erhalten. ☎ 09231/71162

Suche von Privat: Teppiche, Porzellan, Bilder, Uhren, Kristall, Pelze, Dekoratives, Zinn, Schmuck, Trachten, Instrumente, Militaria, Münzen, Besteck uvm. **Unverbindliche Wertermittlung. Seriöse Abwicklung in bar!** ☎ 0178/3804915

Kaufe **Zahn-, Schmuck-, Münz- und Altgold, Silber, versilberte Bestecke und Zinn** oder Tausch gegen neuen Goldschmuck.
Wir zahlen Tageshöchstpreise!
Pro 1 g Feingold 99,99 €
Edelmetall-Recycling
Seit 22 Jahren Ihre beste Adresse wenn es um Gold An- und Verkauf geht!
JUWELIER - SCHMUCK
KABA Weiden
Josef-Witt-Platz 3 - Telefon 0961/4702324

Ankauf Bücher, LP's, Stereoanlage, Instrumente, Puppen, Porzellan, Zinn und Krüge, Kristall, Bekleidung, Münzen. ☎ 0163/9117330

Suche Fotos von Johann Hermann geboren 12.03.1964, gestorben 16.06.1985 nach Verkehrsunfall. Zuschr. Nr. AZ486542 an Amberg Ztg., Postf. 1151, 92201 Amberg oder onetz.de/chiffre

Suche privat Geschirr von Hutschenreuther oder Rosenthal. ☎ 0152/18039508

Musikinstrumente

Spitzen-Keyboard Yamaha Genos 1,5 Jahre, 1a Zustand, Lautspr.Set, Rollbag, div. Zubehör, 3 Begl.bücher, dig. Handb., ca 150 Titel progr., Noten, € 1600,-, ☎ 09123/6489

Schmuck/Uhren

Bringen Sie Farbe ins Spiel! Farbiger Hintergrund für nur 7,50 €*
Einfach telefonisch oder schriftlich unter: **0961/85-502**
anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Sport/Freizeit/Hobby

Kettler Cross-Trainer CTR3 wenig benutzt, voll funktionsfähig, 50,00 € gegen Abholung in Etzelwang OT, ☎ 0173/187 87 47

Tickets



Bilder sagen mehr als Worte! Ein Bild für nur 10,50 €*
Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild direkt per Mail an:
anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Verkäufe

Hochwertige neue Duschabtrennung DUSCHOLUX, f. Duschbecken 90x75 cm, Sicherheitsglas klar mit Antikalkbesch., Tür auf der 75 cm Seite, neuw. wg. Umzug nicht eingebaut, NP 1802,-€ Originalrechnung vorhanden VB 250,-€ ☎ 0171/1737633

Achtung - Achtung! Verk. Modelle Deutsche Wehrmacht 1:16 Standmodelle, bemalt, Panzer I, Panzer III, Sturmgesch. 3, Pakwagen (Halbkette) m. 5 Figuren. Pr. VB ☎ 0151/17638819

Revolver, Cal. 38 Spezial, silberfarb., m. Gürtelholster u. 135 Schuß, **Browning Taschenpistole**, Cal. 6.35, mit 180 Schuß, günstig, Abgabe nur an Inhaber einer Erwerbserlaubnis. ☎ 09621/25662

Verkaufe wegen Jagdaufgabe nur an EWB mehrere Repetierer, Flinte, Halbautomat, Schrotflinte, Revolver auch im Paket günstig abzugeben; Tel. 0151-21813724

Abfahrtskische Marke Salomon Gr.44 nicht getragen 20,-€, Langlaufskische Marke Salomon Gr. 44 nicht getragen 10,-€, ☎ 09621914660

Achtung Vereine: Verkaufsbude für Bratwürste, Gebäck oder anderes zu verk. Anschauen in Rieden-Vilshoferstr. ☎ 0160/96893038

Dachziegel Biberschwanz, naturrot, gebraucht, Stück/0,20 €, zu verkaufen. ☎ 09234/6655

Hirschgeweihe, Rehgeweihe, Abwurfstangen und Tierpräparate, zu verkaufen. ☎ 0170/4646563

Tresor, Heindl 1200 x 600 x 600, 300 kg, Lieferung möglich, 500,- €. ☎ 0175/2295510

Orig. German Wings Flugzeugsitze, 3er-Reihe, neuwertiger Zustand, VB 520,- €. ☎ 09621/673607

Drei Marmor-Heizkörper für Stromheizung, VB 150,- €. ☎ 0172/9303537

Inventar aus Gastwirtschaft und Metzgerei + Flohmarktware zu verkaufen. ☎ 0163 6280548

Echtes Baugerüst, 20 m x 1m breit, VB € 650,-. ☎ 0160/98278131

Alu-Leiter, 2-teilig, mit je 16 Stufen, Preis VB. ☎ 0175/9207725

Zum Ausschneiden

30%

Sommerrabatt auf Ihre Anzeige!

Gültig für private Kleinanzeigen. Einlösbar nur für einen Anzeigenauftrag. Kann nicht mit anderen Rabattaktionen kombiniert werden.

Aktionsende: 20.09.2025

Oberpfalz Medien GmbH | Telefon 0961/85-502
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Kleines Geschenk am Schalter in Weiden und Amberg

Verloren/Gefunden

Silb. Panzerarmband am 20.6. in Weiden verloren. Finderlohn, ☎ 0151/1738 3673

BEKANNTMACHUNGEN

Bekanntmachungen

Wo der Himmel die Erde berührt

medjugorje

Monatliche Botschaft vom 25.07.2025

Liebe Kinder!
In dieser Zeit der Gnade, in der der Allerhöchste mir erlaubt, euch zu lieben und auf dem Weg der Heiligkeit zu führen, will Satan euch mit dem Seil des Unfriedens und des Hasses verstricken. Lasst nicht zu, dass er vorherrscht, sondern kämpft, meine lieben Kinder, für die Heiligkeit jedes Lebens! Danke, dass ihr meinem Ruf gefolgt seid!
(Mit kirchlicher Erlaubnis)

Info: www.medjugorje.de
Tel. 07302/4081

Dienstleistungen

Gartenpflege im Raum Weiden. Einmalig oder Dauerhaft. HJS-Dienstleistung ☎ 0961-38867741

SATIN - Sandstrahlungen aller Art, vom Auto bis Zaun. ☎ 0961/61156

Handwerker

Bauunternehmen, Meisterbetrieb, übernimmt Neubau-, Umbau-, Renovierungs-, Maler-, Fliesenleger- u. Bodenbelagsarbeiten, auch kleine Aufträge, sehr preisgünstig. ☎ 0151/57004087

Verschiedenes

Erika's Massagen - Tel. 0152/52796588

Hobby- und Kunsthandwerker aufgepasst!

Sie haben eine kreative Ader und basteln gerne? In Ihrer Werkstatt entsteht Kunstvolles, Schönes, Nützliches? Vielleicht greifen Sie auch gerne zur Stricknadel, doch die Enkel haben schon alle warme Pullover?

Schöne Dinge sollten nicht im Keller verstauben. Andere freuen sich darüber! Machen Sie mit einer Privatanzeige in unserer neuen Rubrik

„Hobby- und Kunsthandwerk“
auf Ihr Angebot aufmerksam.

Auch Veranstalter von Hobbykunstlermärkten sind mit einem Inserat in dieser Rubrik an der richtigen Stelle.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
anzeigen@oberpfalzmedien.de

* für private Gelegenheitsanzeigen

5 Zeilen für nur 18,49 €* (inkl. MwSt.)

SIE SUCHEN EIN BESONDERES GESCHENK?

Die Originalzeitung in Kopie zum Tag der Geburt, zum Hochzeitstag oder zum Firmenjubiläum: Ihre Geschenkidee für eine ganz persönliche Erinnerung. Überraschen Sie Freunde, Bekannte oder Verwandte mit einem echten Stück Zeitungsgeschichte.

SCHENKEN SIE DOCH MAL ZEITGESCHICHTE!

Die Zeitungsausgabe Ihres Wunschdatums, ausgewogen auf DIN-A3-Papier (lose Blätter, Vorder- und Rückseite bedruckt)

BIS JAHRGANG 1950:

- A: mit Zeitungsstab zum Preis von 19,90 €
- B: ohne Zeitungsstab zum Preis von 14,90 €

AB JAHRGANG 1951:

- A: mit Zeitungsstab zum Preis von 29,90 €
- B: ohne Zeitungsstab zum Preis von 24,90 €

Jetzt online bestellen unter www.onetz.de/jahrgangszeitung

Dort finden Sie alle verfügbaren Ausgaben.

Oder telefonisch unter 0961 / 85 - 550

10% VC-RABATT



Auto & Motor



Ford Fiesta 1.0 Eco Boost, 100 PS, weiß, EZ 9/2015, 2. Hd., 4/5 trg., 8-fach bereift, 127000 km, TÜV 12/26, Zahnriemen-KD neu, GW, top gepflegt, viele Verschl.T. neu, 6100,-€ ☎ 09621/74317



Mercedes-Benz, Klassiker S 600L, 12 Zylinder, Vollausstattung Exklusiv, Langstreckenfahrzeug, EZ 04/2008, 189000 km, 26500,- €. ☎ 0178/5192428 (Vohenstrauß)



Corsa GS Line 1.2, Direct Injektion Turbo 96 kw, Bj. 2/2020, TÜV neu, 8stufen Automatik, Eco, Normal und Sport rot, unfallfrei, Extras, Top-Zust., € 12.500,-. ☎ 015901729386



Porsche Boxster, wunderschönes Cabrio, in gepflegtem Zustand, EZ 2000, 255000 km, 6800,- €. ☎ 0178/5192428 (Vohenstrauß)



Renault ZOE Experience R 110Z.E.50 - DeZir Rot, m. Batterie 51kW, Bj 6/21, Zweitfahrz., 28.000 km, Safety Paket m. AVAS, 1 Zonen Klimaautom./Winterpaket, 4 WR. m. Felgen, 3-fach Ladekabelset, VK nach Leasingablauf z. 14.7.25, Preis: VB, Barzahl. bei Übernahme. Zuschr. Nr. W48705A an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre



Golf, Bj. 99, gelb, PS: 90, TÜV: 12/25, VB: 550 €. ☎ 09655/1587

Wurde Ihnen im Straßenverkehr geholfen?

Jetzt können Sie Ihren „Kavalier der Straße“ online übers Internet melden.

www.kavalier-der-strasse.de



Kavalier der Straße Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tageszeitungen im Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V.

www.kavalier-der-strasse.de



BIS ZU 100 % RABATT ... wenn Sie hier Ihren „Gebrauchten“ verkaufen.

Aktion nur gültig für Privatkunden.

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de



Tiguan IQ Drive, EZ 07/19, 61tkm 150PS, Benziner, Schaltung, indiumgrau, AHK, Panoramadach, Winterräder, Top- und Pluspaket, Navi, viele Extras, Top Zustand, VB 19.500,- Tel.: 0160/94161340

VW Touran, schwarz-met., 2,0 TDI, 103 KW/140 PS, Euro 4, EZ 11/06, 286 tkm, TÜV 06/27, AHK, Zahnriemen, Kuppelung u. Service neu, in gutem Zustand, VB 2.800,- €. ☎ 0151/74253589

Günstige Gebrauchte



Inserieren Sie in unserer Rubrik „Günstige Gebrauchte“ und verkaufen Sie hier Ihren Gebrauchtwagen.

Gleich schalten unter:
www.onetz.de/anzeigen
anzeigen@oberpfalzmedien.de
Tel.: 0961 85 - 502

Bereifung

Reifen Allgemein

Sommerreifen 195/55 R16 Conti Premium für Peugeot 207, Profil gut, auf orig. Alufelgen 4L, VB 180 Euro. ☎ 0162/7863375

Anhänger

Auwärter Anhänger, 600 kg, Ladefläche 1,85 x 1,02, mit TÜV 04/27, VB 190,- €. ☎ 09651/91247

Autokaufgesuche

Autoverwertung Wollenzhofen GmbH kauft Autos zum Ausschachten und Schrottfahrzeuge. **Wir zahlen Bestpreise für Audi, BMW, Opel, VW, Mercedes und viele andere!** **Sofortige Barzahlung.** Günstige Gebrauchteile zu verkaufen. Tel. 09626-929806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

Wohnmobile/Caravan

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen. ☎ 0152/25754905

Wohnwagen

Knaus-Südwind 450 EL, EZ 2008, Gesamt. 6090 mm, Topzust. aus 1. Hd., TÜV/Gas neu, Moover, Einzelbetten, Sitzgruppe als Bett umbaubar, Vorzelt, viele Extras. VB11.200€-€ ☎ 09661 53454

Motorräder



Chopper, Kymco, Top! Tolle Chopper, top gepflegt, Tüv 10/2025, ca 6640 km gefahren. fahrbereit + angemeldet. VB 1300,-€, ☎ 09632/4404 ab 11 Uhr

Mofas/Mopeds/Roller

Honda - Leichtkraftroller SRX 50 - 90, bordeauxrot, ca. 50 ccm, 6 kW, V max. 80 km/h, ca. 13.500 km, unfallfrei, Windschutzschirm und Koffer, zu verkaufen, VB 900,- €. ☎ 09232/881177

Baotian Roller 50, 5.300 km, sehr guter Zustand, Preis VB, u. **Swemo Klapp-E-Bike**, neuwertig, Preis VB. ☎ 0160/3482110

Räder/Bikes

Kaufe alte Rennräder, wie z.B. Bianchi, Colnago, Eddy Merckx etc. ☎ 0171/3322269

Verkaufe „Diamant“ Damenfahrrad, 7-Gang, in sehr gutem Zustand, unter ☎ 0961/4702455

E-Bikes



E-Bike Raleigh Impulse R, Orig. 26" Umbau auf 24", tiefer Einstieg, ideal f. Senioren od. kleinere Personen, Shimano 8-Gang, Impulse Mittelmotor (36V/540 Wh), inkl. Lenkertasche u. Korb, gut erh., VB 500 €, ☎ 09624/2479 ab 19 Uhr

E-Bike Verkauf E-Bike Kalkhoff; Modell Include Premium i8F; NP 3699€; wenig gefahren (ca. 1000km); Farbe dunkelgrau; tiefer Einstieg; Carbon Drive; Batterie 15 Ah; 28 Zoll; Nabenschaltung (7 Gänge). VB 1000€; ☎ 09621 14678

SIMPLON Touren City-E-Bike, Trapez-Alurahmen, schwarz, geräuschloser Motor, 612 Akku, generalüberholt, s. gt. Zust., m. Front- u. Hecktasche, VB 1.149 €. ☎ 0151/10753119



2-5 ZEILEN FÜR 18,49 €.
JEDE WEITERE 3,50 €!

Bei uns verkaufen Sie Ihre gebrauchten Reifen zum **NEUEN PREIS!**

Anzeigen-Service
0961/85-502

PARTNER & FREIZEIT

Jetzt auch im Internet: www.onetz.de/anzeigen

Freundschaften

Witwe sucht ehrliche Freundschaft 70plus, für Sport und Freizeit. Zuschr. Nr. W48697Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Er sucht Sie

Er, Anfang 60, 1,75, normale Figur, gepflegtes Aussehen sucht Partnerin von 40 bis 60 Jahre für Freizeitgestaltung (Essen gehen, Kino, Tanzen, Rad fahren, kochen, Sport, Musik hören, Wandern und Natur) und Freundschaft (vllt. auch mehr) ☎ 0172/9251683 oder über WhatsApp

Heben Sie Ihre Anzeige hervor! **Roter Rahmen für nur 7,50 €*** Einfach telefonisch oder schriftlich unter: **0961/ 85-502** anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt. Nur gültig für Privatkunden

Ich möchte Dich (50-60) gerne kennenlernen Keine Ansprüche - gegenseitige Sympathie entscheidet! Zuschriften Nr. W48694A an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

51-jähriger, aktiver, unabhängiger, attraktiver Rentner, mit Hündchen, 186 cm, 85 kg, NR, NT, kinderlos, mobil, flexibel, sucht passendes Gegenstück, auch nichtdeutscher Herkunft, zum Aufbau einer Beziehung, Reisen, Freizeitgestaltung. ☎ 0151/29804747

Er, 55 J., 1,83 m, sucht nette Sie für feste Beziehung, würde mich über einen Antwort von Dir freuen. Zuschr. Nr. W48686A an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Gib mir deine Hand, wir gehen zusammen. 83-jähriger Mann, 1,71, normale Figur, jünger aussehend, NR, mobil, offen u. ehrlich. Vereise gerne und möchte nicht alleine bleiben. ☎ 0151/51139185

Jung gebliebener Mittsechziger sucht nette alleinstehende Sie zum Pferde stehlen. Bin vielseitig interessiert. Meine Hobbies sind Schwimmen, Radfahren, die Natur u. Reisen. Nur ernstgemeinte Zuschriften, keine PV. Zuschr. Nr. W48717A an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden o. onetz.de/chiffre

Ich, 73-jähriger (1.77), ortsgebunden und schlank, sucht Sie, Frau bis 66 Jahre. Du solltest häuslich und nicht ortsgebunden sein. Würde mich freuen auf eine Nachricht. ☎ 0171 5676529

Sie sucht Ihn

Gerlinde, 73 J., verwitwet, bin eine ruhige, liebevolle Hausfrau, habe ein großes Herz, eine weibl. Figur mit schöner Oberweite. Ich koche gern u. gut, bin fleißig in Haus u. Garten u. habe ein Auto, ich wünsche mir pv einen zuverlässigen Mann hier aus der Gegend, gern auch über 80 J., der mit mir wieder glücklich werden möchte. Gerne erwar-te ich Ihren Anruf. ☎ 0151 - 62903590

Bildhübsche Angestellte Franziska 36J., 1,69gr. dunkelblond mit positiver Ausstrahlung, suche einen Mann zum Lieben, Verwöhnen, Kuschneln und für eine glückliche Partnerschaft. Ich bin naturverbunden, bescheiden, sparsam, zärtlich und umzugsbereit. Freue mich jetzt schon sehr darauf Dich kennenzulernen, traue Dich ü.Pv Tel/sms **01607998576**

Erfolgreiche Steuerberaterin Sandra 47 J. mit toller Figur, sportlich schlank mit langem Haar. Liebe es zu Reisen, E-Bike zu fahren und mit dem Cabrio in die Berge zu fahren. Willst du mit mir eine unvergessliche Zukunft gestalten, dann melde Dich. Gemeinsam schaffen wir alles ich warte auf Dich. **015127186363 ü.Marc-Aurel.eu**

Hübsche, zierliche Julia, 64 J., jung gebliebene Witwe, bin häuslich und anpassungsfähig, ich habe über 40 Jahre im sozialen Bereich gearbeitet, da ich kinderlos bin, wohne ich ganz alleine in meiner Wohnung. Ich wünsche mir pv noch einmal von ganzem Herzen einen treuen Mann, der es ehrlich mit mir meint. ☎ 0160 - 7047289



zweisam heißt verliebt sein

Finden Sie Kontakte, Flirts oder die große Liebe in der Oberpfalz.

Ich Marie 59 J., hübsch, mit toller Figur, sehr liebevoll, mit Humor, mag die Natur, Gartenarbeit, koche gern u. wünsche mir ü. pv glückliche Sommerabende zu zweit! Bist Du bodenständig, hast das Alleinsein satt u. sehnst Dich nach ehrlicher Liebe? **Dann rufe bitte an 0151-61600951 o. SMS**

Su, Dich zum Leben, Lieben, Lachen! Bist du ein liebev., unternehmungslustiger, humorv. Mann zw. 52 u. 60? Dann schreib' mir (54), Raum TIR/NEW/WEN, bitte mit Bild. Zuschr. Nr. AZ48704Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Humorvolle Michaela 58 mit schöner Figur und liebevollem Lächeln, vielleicht etwas zu vollbusig. Bin eine tolle Frau Kuschnelbedürftig, liebenswert und zuverlässig. Willst du mich bei einem Glas Wein kennenlernen, dann melde Dich jetzt bei Mir. ü.Pv Anruf **01796823019**

Frau, 47 J., 1,68 m, 59 kg, mit Herz, Verstand und Humor. Ich glaube an ehrliche Liebe und suche eine feste Partnerschaft voller Vertrauen. laddyhelena@outlook.com

Modelle

Polin (33) privat 01525 729 23 90



Sommerspass

mit Ihrer Heimatzeitung

Jetzt **6 Wochen Ihre Heimatzeitung** im Premiumabo (gedruckt und digital) lesen und mit der Vorteils-card **attraktive Gutscheine** für regionale Freizeiteinrichtungen nutzen.

All-inclusive-Paket:
6-Wochen-Premiumabo inkl. Vorteils-card nur **37,50 €**



QR-Code scannen oder bequem online bestellen unter onetz.de/abo-spazz



Telefon
0961 / 85 - 501

Verlagsgarantie: Die Zustellung des Aktionsabos endet automatisch! Das Angebot gilt für Haushalte im Verbreitungsgebiet, in die während der letzten drei Monate kein Abonnement unserer Zeitung geliefert wurde. Die Angebote gelten nicht für bestehende Abos. Grundlage für die Bestellung sind die AGB, die auf www.onetz.de oder in einer unserer Geschäftsstellen einzusehen sind.

axians

Starte deine Ausbildung als Elektroniker:in für Geräte und Systeme!

Darauf darfst du dich freuen:

- Praxis statt Theorie
- Modernster Arbeitsplatz
- Top Ausstattung
- Starke Zukunftsperspektiven

Führerschein erforderlich

Bewirb dich jetzt!

ve.link/Ausbildung/Vohenstrauß

Zwei Unternehmen – eine Ausbildung
Die Ausbildung erfolgt in Kooperation mit Siemens

Komm ins Team und entwickle die digitale Welt von morgen!

Am Michlbach 3, 92648 Vohenstrauß
Telefon: +49 9438 9410813

axians.de

VINCI ENERGIES

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Termin eine/n Mitarbeiter/in (m/w/d) für die Bauverwaltung in Voll- oder Teilzeit.

Gemeinde Poppenricht
Alle Infos zum Stellenangebot finden Sie auf www.poppenricht.de oder über den QR Code

Finanzamt Waldsassen

Beim Finanzamt Waldsassen ist ab dem **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine **Vollzeitstelle (m/w/d)** in der Poststelle sowie in der Telefonvermittlung zu besetzen.

Die vollständige Ausschreibung ist unter dem abgebildeten QR-Code und auf unserer Homepage www.finanzamt.bayern.de/Waldsassen abrufbar.

Die Stadt Amberg bietet zum 1. September 2026 folgende Berufe zur **Ausbildung** an:

- **Verwaltungsfachangestellte/-r (m/w/d) der Fachrichtung Kommunalverwaltung**
- **Fachangestellte/-r (m/w/d) für Medien- und Informationsdienste der Fachrichtung Bibliothek**
- **Gärtner/-in (m/w/d) der Fachrichtung Zierpflanzenbau**
- **Fachinformatiker/-in (m/w/d) der Fachrichtung Systemintegration**

Die vollständigen Ausschreibungen finden Sie auf der Homepage der Stadt Amberg unter karriere.amberg.stellen.center

Wir freuen uns auf Ihre Online-Bewerbung bis **spätestens 13. Oktober 2025**.



Wir suchen Sie

für das **Landratsamt Neustadt a. d. Waldnaab**

- **Fachkraft (m/w/d) für Technischen Umweltschutz** befristet in Teilzeit

Die vollständigen Ausschreibungstexte sind auf unserer Homepage www.ropf.de veröffentlicht.



Wir sind ein mittelständisches Familienunternehmen im Bereich Elektro- und Installationstechnik mit Sitz in Luhe-Wildenu und suchen zur Verstärkung unseres Lager- und Materialwirtschaftsbereichs zum nächstmöglichen Eintrittstermin:

Lagerist (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Leitung des Lagerwirtschaftsbereichs
- Wareneingang und Lagerhaltung
- Warenausgang/Kommissionierung/Spedition
- Überwachung der Materialbestände
- Be- und Entladen, sowie Pflege der Baustellenfahrzeuge

Wir bieten Ihnen eine unbefristete Vollzeitstelle und flache Hierarchien.

Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung, sowie Ihres frühestmöglichen Eintrittstermins, bevorzugt an: bewerbung@elektro-piehler.com

Ihr Profil:

- bevorzugt abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich Lager/Logistik oder Vergleichbares
- gute MS-Office Kenntnisse
- Team- und Kommunikationsfähigkeit
- Eigenständiges und sorgfältiges Arbeiten
- Flexibilität und körperliche Belastbarkeit

eip ELEKTRO PIEHLER GmbH
Waldstraße 3, 92706 Luhe-Wildenu

Stellenangebote

➤ Wir lieben Bauen und Renovieren

Wir sind ein mittelständischer leistungsstarker Baustoff-Fachhandel mit mehreren Niederlassungen.

Für unsere Standorte in **Amberg** und **Schnaittenbach** suchen wir:

➤ Lagerist (m/w/d)

Infos unter ➤ www.meier-baustoffe.de/karriere

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen senden Sie an eMail: bewerbung@meier-baustoffe.de



MEIER Baustoffe GmbH * Werner-von-Siemens-Str. 68 * 92224 Amberg

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung im Team der Abteilung Wirtschaftsbetriebe, Einkauf & Logistik am **Krankenhaus Kempten** als



+ Reinigungskraft

(m/w/d), Teilzeit (30h/Woche)

Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung! Die vollständigen Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.kliniken-nordoberpfalz.ag/karriere.

www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG

Hier schlummert Ihr Nebenjob.

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/



oberpfalz
logistik

oberpfalz
logistik

WIR SUCHEN

ZUSTELLER (m/w/d) auf Minijob - Basis

Liefere News aus der Region für:
Eschenbach – Forsthoﬀ – Floß –
Großenfalz – Groschlattengrün –
Großenschwand – Luhe Wildenu
Neukirchen b. Sulzbach –
Schmidtstadt – Speinshart

JETZT BEWERBEN

Ansprechpartner:

Recruiting Team
karriere@oberpfalzlogistik.de
Tel.: 0961 85 635

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/



oberpfalz
logistik

VERTRIEBSMANAGER LOGISTIK (m/w/d)

- Sie entwickeln unser Neukunden-geschäft
- Sie sind verantwortlich für die Implementierung unserer Neukunden
- Sie kümmern sich um die Angebots-erstellung und Optimierung unserer Leistungen
- Sie agieren als kompetenter Ansprech-partner für unsere Neu- und Bestandskunden und betreuen diese
- Sie analysieren und kalkulieren unsere Zahlen

BENEFITS

- 🕒 flexible Arbeitszeiten
- 📱 mobiles Arbeiten
- 👥 flache Hierarchien



Wir suchen **Zusteller (m/w/d)** für die Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ mit allen Beilagen und Prospekten in: **Amberg (Amersricht/Raiering), Auerbach, Bad Neualbenreuth, Ebermannsdorf, Ebnath, Hütten, Grafenwöhr, Kempten, Kohlberg, Kulmain, Pleystein, Pressath, Rieden, Schnaittenbach, Schönsee, Sulzbach, Ursensollen, Vorbach, Windischeschenbach**
Die Zustellung erfolgt **tagsüber einmal pro Woche zum Wochenende**. Sie sind mind. **13 Jahre alt**, gerne an der frischen Luft und haben Interesse an einem **gut bezahlten Nebenjob**? Dann bewerben Sie sich unter: **V.I.A.-Nord Verteilung im Auftrag GmbH**, Recruiting Oberpfalz Medien Logistik Franz-Zebisch-Straße 5, 92637 Weiden karriere@oberpfalzlogistik.de **0961/85-635** www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

DARF ICH VORSTELLEN?!

Präsentieren Sie sich und Ihren Ausbildungsbetrieb auf www.ausbildung-oberpfalz.de



ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von



INTERESSE?

ANSPRECHPARTNER:

Oberpfalz Medien GmbH

Recruiting-Team
0961/85-1208
Weigelstraße 16
92637 Weiden



Mehr Infos unter:
www.oberpfalzmedien.de/karriere/stellenanzeigen



TEAMLEITUNG DISPOSITION FAHRER (m/w/d)

- Führung eines Teams von über 40 Fahrern
- Disziplinarische Verantwortung
- Sie kümmern sich um die Einsatz- und Schichtplanung
- Sie sind Ansprechpartner für unsere Tageszeitungs- und OWZ-Touren
- Sie übernehmen damit verbundene administrative Tätigkeiten
- Sie sind verantwortlich für die nächtliche Springer- / Zustellereinteilung, gemeinsam mit dem Koordinator der Fahrer und Disponenten

STELLEN-SPEZIAL: GESUNDHEIT & SOZIALES



Berühmte Pflegekräfte

... und was sie getan haben

Florence Nightingale: Sie ist wahrscheinlich die bekannteste Krankenschwester der Geschichte. Nightingale wurde während des Krimkrieges bekannt, als sie die Verwundetenpflege revolutionierte und hohe Hygienestandards einführte. Sie ist auch als Gründerin der modernen Krankenpflege bekannt.

Mary Seacole: Seacole war eine britisch-jamaikanische Krankenschwester, die während des Krimkrieges bekannt wurde. Sie setzte ihr eigenes Geld ein, um ein „British Hotel“ zu errichten, das als Ort für Verwundete diente.

Elsa Brändström: Die schwedische Krankenschwester war während des Ersten Weltkrieges sehr engagiert. Als „Engel von Sibirien“ wurde sie bekannt, weil sie tausende von Kriegsgefangenen in russischen Lagern pflegte. Nach dem Krieg setzte sie ihre humanitäre Arbeit fort und half Kriegsgefangenen und ihren Familien.

Henri Dunant: Der Schweizer Humanist und Gründer des Roten Kreuzes war zwar kein ausgebildeter Krankenpfleger, spielte aber eine zentrale Rolle in der Entwicklung

der modernen humanitären Pflege. Seine Erlebnisse auf dem Schlachtfeld von Solferino führten zur Gründung der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung.

Edith Cavell: Die britische Krankenschwester arbeitete während des Ersten Weltkrieges in Belgien. Sie half nicht nur Verwundeten beider Seiten, sondern auch alliierten Soldaten bei der Flucht. 1915 wurde sie von den Deutschen hingerichtet, was weltweit Empörung auslöste.

Friederike Fliedner: Die deutsche Diakonisse war eine der ersten, die sich für die Ausbildung von Frauen in der Krankenpflege einsetzte. Gemeinsam mit ihrem Mann gründete sie das Diakoniewerk Kaiserswerth, das auch Florence Nightingale beeinflusste.

Agnes Karll: Eine deutsche Pionierin der professionellen Krankenpflege. Sie gründete 1903 den Berufsverband der Krankenpflegerinnen Deutschlands, der heute als Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK) bekannt ist. Sie setzte sich für bessere Arbeitsbedingungen und eine fundierte Ausbildung ein. (exb/11)



Florence Nightingale ist die wohl berühmteste Krankenschwester, die es je gab. Doch auch andere haben sich einen Eintrag in die Geschichtsbücher erarbeitet.

Bild: caifas - stock.adobe.com



Die Stellenangebote auf dieser Seite finden Sie auch online. Einfach mit dem Handy den Code scannen.

Ausbildung, Studium, Weiterbildung und Jobs.

Im Gesundheits- und Sozialwesen.

Döpfer Gruppe

- Ausbildung** – Staatlich anerkannte Ausbildungen z. B. in Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie
- Studium** – Berufsbegleitende Studiengänge im Gesundheits- und Sozialwesen – auch ohne Abitur
- Weiterbildung** – Fort- und Weiterbildungen zur fachlichen Spezialisierung
- Jobs** – Vielfältige Karrieremöglichkeiten beim Praxisverbund Döpfer



www.doepfer-gruppe.de

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n



Koordinator/-in (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Das SAPV-Team bietet Menschen mit einer unheilbaren, weit fortgeschrittenen Erkrankung die Möglichkeit, bis zum Lebensende in ihrer vertrauten Umgebung umfassend betreut zu werden. Dies beinhaltet palliativmedizinische, palliativpflegerische, psychosoziale und seelsorgerliche Unterstützung, immer an die Bedürfnisse der Patienten und deren Angehörigen angepasst.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte bis spätestens 31.08.2025 an unsere Adresse oder per E-Mail an info@sapv-waldnaab.de

Weitere Informationen finden Sie unter



SAPV Waldnaab · Felixallee 9a · 92660 Neustadt/WN
Tel: 09602 / 370 810 Email: info@sapv-waldnaab.de

Träger: Ambulante Palliativversorgung Nordoberpfalz eG – Vorstand: Diakon Karl Rühl

ABSCHLUSS? CHECK!

Finde deine Ausbildung auf www.ausbildung-oberpfalz.de



ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz medien**

Pflegezentrum Auerbach-Ranna

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams eine

Pflegefachkraft (m/w/d) in Voll-/ Teilzeit
gerne auch Gerontofachkraft.

Pflegehilfskraft (m/w/d) in Voll-/ Teilzeit

Der Einsatz erfolgt nach Absprache. Ein Nachwachenvertrag ist nur für Pflegefachkräfte möglich.

Für weitere Informationen steht Ihnen gerne Frau Simone Katzor, Heimleitung, zur Verfügung – Tel.: 09156 926860.

Wir freuen uns über Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen – gerne auch per E-Mail.

Pflegezentrum Auerbach-Ranna
Carl Bauer Str. 5 · 91275 Auerbach · z. Hd. Frau Katzor
E-Mail: katzor.simone@pflegezentrum-ranna.de

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
Dr. Jonas Lehner Zahnarzt | Fachzahnarzt für Oralchirurgie
Regensburger Str. 31, 93128 Regenstein, Tel. +49 (0) 9402/6733
info@dr-lehner-regenstein.de, www.dr-lehner-regenstein.de

ZFA mit Köpfchen & Herz gesucht!

Du liebst Deinen Job, willst aber mehr als nur „mitlaufen“? Dann komm zu uns – in eine Praxis, die auf Teamgeist, moderne Zahnmedizin und echtes Miteinander setzt. Wir suchen eine erfahrene **ZFA (m/w/d)**, Vollzeitstelle mit 38 Std., die mitdenkt, anpackt und junge Kolleg:innen motiviert.

Was Dich bei uns erwartet:

- Assistenz bei spannenden oralchirurgischen Eingriffen
- Verantwortung im Steril - Du sorgst für Qualität & Hygiene
- Mentoring für Azubis - Du gibst weiter, was Du kannst
- Organisation & Kommunikation - weil's im Team am besten läuft

Was wir uns von Dir wünschen:

- Erfahrung in der Assistenz & im Steril
- Führungsstärke ohne Allüren
- Herz für junge Kolleg:innen & den richtigen Ton im Team
- Struktur, Eigenverantwortung & echtes Engagement

Was Du von uns bekommst:

- Ein humorvolles Team mit starkem Zusammenhalt
- Lichtdurchflutete Räume & topmoderne Ausstattung
- Wertschätzung, Entwicklung & echtes Vertrauen
- Eine Praxis, in der man gerne bleibt

Klingt nach Deinem nächsten Kapitel?

Dann erzähl uns, wer Du bist!

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung per E-Mail oder Post.



oberpfalz medien

Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen

stellen@oberpfalzmedien.de

0961/85-330



Fachzahnarzt für Oralchirurgie
Dr. med. dent.
MELZNER

WIR SUCHEN DICH!

Zahnmedizinische Fachangestellte ZFA (m/w/d)

Mehr Infos findest Du unter:
www.drmerzner.de

Adresse

Friedrichstraße 7,
92648 Vohenstrauß

Telefon

09651 12 50

E-Mail

praxis@drmerzner.de

Beruf & Ausbildung

Stellenangebote

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Hausmeister (m/w/d) für allgemeine Hausmeisterarbeiten als Aushilfe
Metzgereifachverkäufer/in (m/w/d) für unsere Filialen Amberg, Sulzbach-Rosenberg und Illschwang in TZ oder VZ oder als Aushilfe, auch Quereinsteiger.
Landhotel Weißes Roß Illschwang
 Herr Hans-Jürgen Nägerl
 09666/18805-0
 info@weisses-ross.de

Zuverlässige Reinigungskraft (m/w/d) für Fitnessstudio ab sofort, 4 - 5 Tage/Wo. auf (sozialversicherungspflichtiger) Festanstellung in Teilzeit gesucht. Reinigungszeiten: ca. 4 Std./Tag in den frühen Morgenstunden.
 Bewerbung bitte an:
Fitnessstudio clever fit, Porschestr. 2, 92245 Kümmerbruck, ☎ 09621 / 9167474, michael.lichtenauer@de.partner.cleverfit.com

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:
Masseur / Spa-Leitung Wellnesstherapeut (m/w/d) in TZ, VZ oder Minijob-Basis
Landhotel Weißes Roß Illschwang
 Herr Hans-Jürgen Nägerl
 09666/18805-0
 info@weisses-ross.de

Werden Sie Teil unseres Teams!
 Für unser Büro in Amberg suchen wir ab sofort eine **Bürokräftin** auf 556 €- Basis oder in Teilzeit.
PbE Bayern GmbH
 Telefon: 0961 388 373-0
 E-Mail: parol@pbe-bayern.de

Bäckereiverkäuferin (m/w/d) gelernt oder ungelernt und **Bäckergeselle** (m/w/d) in Schwarzenfeld gesucht. Vollzeit, Teilzeit oder Minijob
 ☎ 09435/2238, **Bäckerei Lindner**

Bäckerei Seegerer in Tännesberg
 Ab sofort suchen wir einen **Helfer/Kommissionierer** (m/w/d) in der Backstube! Ca. 20h/Woche, 4-8 Uhr, keine Sonn-/Feiertagsarbeit. ☎ 09655/91144

2. Standbein für Steuerfachleute!
 Tel. (09632) 922 91 20, Mo.-Fr. 8-18 Uhr
 www.steuerverbund.de/standbein

Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen



Sie suchen Mitarbeiter und/oder Fachkräfte?

Ihre Service-E-Mail-Adresse und Service-Telefonnummer für Stellenanzeigen:

stellen@oberpfalzmedien.de

0961/85-330

Stellengesuche

Rüstiger Rentner sucht Minijob.
 Email an: btwhk@web.de Zuschr. Nr. W48701A an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Melk- und Stallarbeiten.
 Ich bin ein rüstiger Rentner, mit Erfahrung im Stall, handwerklich mehrfach ausgebildet würde Sie gerne unterstützen. ☎ 0160/5451145

Biete zuverlässige und günstige Gartenarbeit rund ums Haus (Facharbeiter) an. ☎ 00420 724 228532

Suche Job als kompetente Hilfe im Haus, Garten, Schriftverkehr usw., Raum AM/Sulzb. ☎ 0170/7021909

Private Stellenangebote

Suche freundliche Hauswirtschafterin für einen 2 Personen-Haushalt mit EFH, 15-20 Std. wöchentl. (Sa. + So, frei), 20,- € pro Stunde, Nähe WEN. ☎ 0170/9522170

Suche Putzfrau, in Amberg, 3-4 Std./14-tägig vormittags, außer Samstags. ☎ 09621/176046

Haushaltshilfe in Unterköblitz, Wernberg-Köblitz: Wir suchen eine zuverlässige und freundliche Haushaltshilfe zum Putzen und Aufräumen für einen Privathaushalt in Unterköblitz (Wernberg-Köblitz). Einsatz: 2x pro Woche, Arbeitszeiten & Umfang nach Vereinbarung. Einsatzort: Unterköblitz, Wernberg-Köblitz. Aufgaben: Reinigung, Aufräumen, ggf. kleine Zusatzarbeiten im Haushalt. Wir freuen uns über eine langfristige Zusammenarbeit mit jemandem, der sorgfältig arbeitet und vertrauenswürdig ist. Kontakt bitte telefonisch unter 0170 9932671.

Suche in Umgebung von Bärnau für meine gehbehinderte Schwester **eine helfende Frau** gegen Bezahlung. ☎ 0961/6340090 od. 0160/95546554

Suche weibliche Pflegekraft, 4 bis 6 Wochen (stundenweise), Nähe Schmidgaden/Stulln, ab sofort. ☎ 0151/51042158

Suche zuverlässigen Minijobber mit handwerklichem Geschick für Haus und Garten in Weigendorf. ☎ 0176/45503366

Reinigungskraft, 14-tägig, samstags, ca. 4 Std., im Raum OVI, gegen gute Bezahlung, gesucht. ☎ 0151/11165437

Pflege vor Ort

24-Stunden-Pflege zu Hause. Wir helfen Ihnen gerne weiter! ☎ 0157/76881768. www.buchmann-betreuung-zuhause.de

Robert-Bosch-Straße 6
in Weiden (gegenüber Netto)

Große Sommeraktion

20%*

auf alles

*Unser Angebot gilt im Aktionszeitraum auf alle Artikel im Markt. Ausgenommen sind Gutscheine, Tabakwaren & Pfand.

08. & 09.08.2025

KRIBBELN, BRENNEN, TAUBE FÜSSE?

Deutschland - ein Land der Schmerzpatienten. Sind Sie vielleicht auch betroffen? Ca. fünf Millionen Menschen leiden an Polyneuropathie. Zu den häufigsten Ursachen zählen Diabetes mellitus, Dialyse, Chemotherapie, Medikamenteneinnahme und starker Alkoholkonsum. Rund ein Drittel aller Ursachen bleibt jedoch ungeklärt. Werden Sie aktiv und informieren sich beim Beratungs-Tag über die alternative nicht schulmedizinische HiToP®-Hochtherapie.

Mittwoch, den 13.08.2025
Almea Apotheke Untere Bauscherstr. 25 92637 Weiden

Bitte vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin, auch telefonisch möglich.
 Apothekerinnen C. Enk & N. Maunz
Telefon: 0961 - 4 16 08 80

Steinreinigung Oberpfalz

Wir reinigen, versiegeln & beschichten:

- Fassaden
- Pflastersteine
- Terrassen
- Einfahrten
- Klinkersteine
- Waschbeton
- Natursteine
- Gehwege

Kontakt
 Nabburgerstraße 38 | 92245 Engelsdorf
 Mobil 0172 5606876
 www.steinreinigung-oberpfalz.de

seit **25** Jahren

VERANSTALTUNGEN

oberpfalz medien präsentiert

20.12.2025 / 20:00 UHR / AMBERG / CONGRESS CENTRUM

10.02.2026 / 20:00 UHR / WEIDEN / MAX-REGER-HALLE
12.02.2026 / 20:00 UHR / AMBERG / CONGRESS CENTRUM

Tickets & Infos bei allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter www.star-concerts.de

Redaktion:
redowz@oberpfalzmedien.de

www.onetz.de/owz

In meinem Beruf darf man anderen auf's DACH STEIGEN!

Reinklicken und Traumjob finden – auf dem großen Stellenportal für die Region

stellen.onetz.de

die Spezialisten für Jobs in der Oberpfalz

Sie möchten auch offene Stellen in Ihrer Firma anbieten? Kontaktieren Sie uns gerne unter Telefon 0961/85-330 oder per E-mail: stellen@oberpfalzmedien.de

Kauziger Geselle sucht ruhige Bleibe in gehobener Lage.
 Tel.: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Wald-Patenschaft!

NABU.de/wald-pate
 E-Mail: paten@NABU.de

Bahnreise

Toronto Symphony Orchester
 Musikalischer Jahresauftakt in der Elbphilharmonie
 03.02. – 06.02.2026

Leistungen:

- Fahrkarte für die Deutsche Bahn in der 2. Klasse
- 3x Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Sterne Best Western Plus Hotel St. Raphael Hamburg
- Große Stadtrundfahrt mit Besuch der Orgelاندacht im Michel
- Konzertkarte für das Toronto Symphony Orchestra, Patricia Kopatchinskaja und Christina Landschamer unter der Leitung von Gustavo Gimeno im Großen Saal der Elbphilharmonie, Preisklasse 1
- M-TOURS Reisebegleitung uvm.

Buchbar bis 04.11.2025 p.P. ab **909,- €**
10,- €

Busreise

„Maria Theresia“ oder das „Phantom der Oper“ in Wien
 24.10. – 26.10.2025

Leistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis gebuchter Zustiegsstelle
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im Mittelklasse-hotel Post
- Stadtrundgang durch die Innenstadt / Besuch Naschmarkt
- Führung im Sisi-Museum
- M-TOURS Reisebegleitung

Optional zubuchbar:

- Karten für „Maria Theresia“ / „Phantom der Oper“

Buchbar bis 22.08.2025 p.P. ab **449,- €**
10,- €

Flugreise

Chalkidiki - Griechenlands traumhafter Norden
 15.10. – 22.10.2025

Leistungen:

- Flug ab München nach Thessaloniki und zurück
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel Lagomandra Beach (Deluxe-Zimmer)
- Ganztagesausflüge Sithonia-Rundfahrt / Athos mit Schiffahrt zur Mönchsrepublik / Kassandra Rundfahrt/Thessaloniki inkl. Weinblätternbetrieb
- Reiseliteratur
- M-TOURS Reisebegleitung

Buchbar bis 11.08.2025 p.P. ab **1.199,- €**

Wandern im Zillertal
 Frische Bergluft und schöne Ausblicke
 05.09. – 07.09.2025 p.P. ab **479,- €**
 Buchbar bis 04.08.2025 10,- €

Tagesfahrt München - Les Misérables
 08.11.2025
 Buchbar bis 10.09.2025 p.P. ab **199,- €**

„Der Nussknacker“ in der Semperoper Dresden
 05.12. – 07.12.2025 p.P. ab **769,- €**
 Buchbar bis 25.08.2025 10,- €

Kanarische Inseln Lanzarote und Fuerteventura
 08.01. – 15.01.2026
 Buchbar bis 22.10.25 p.P. ab **2.059,- €**

Entdecken Sie unsere Reisevielfalt ONLINE!
www.leserreisen-onetz.de