

work:life

OBERPFALZ

HELDIN DES ALLTAGS

WERO:
ALTERNATIVE
ZU PAYPAL

HOBBY:
INS GOLD
TREFFEN

SINN:
IMPULSE
AUS AMBERG





*Dieses Rezept stammt von
Foodbloggerin Julia Uehren.
Mehr Rezepte unter
www.loeffelgenuss.de*

Foto: Julia Uehren/loeffelgenuss.de/dpa-tmn

GROSSER AUFTRITT FÜR DÜNNE NUDELN

Zugegeben, es ist kein super Schwammerljahr. Doch mit ein bisschen Glück findet man vielleicht doch ein paar Steinpilze in den Oberpfälzer Wäldern. Eine Delikatesse. Perfekte Begleiter sind frischer Parmesan und zarte Pasta.

Ca. 4 Portionen

ZUTATEN

500 g Steinpilze
2 Zehen Knoblauch
5 g Thymian
15 g Petersilie (glatt)
100 g Parmesan (am Stück)
3 EL Olivenöl
400 g Spaghettini
2 EL Butter
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Pilze mit einem Küchenpinsel oder einem Küchentuch säubern und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Thymianblättchen und Petersilienblätter von den Zweigen zupfen. Die Petersilienblätter fein hacken. Jeweils ein wenig zum Garnieren beiseite legen. Eine Hälfte des Parmesans fein reiben, die andere Hälfte grob reiben.

Den Knoblauch in circa 1 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur goldgelb anbraten. Knoblauch aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben und die Pilze darin (idealerweise portionsweise) anbraten bis sie goldbraun sind. Dann den Knoblauch wieder dazugeben.

Parallel die Spaghettini laut Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen.

In einem zweiten großen Topf die Butter schmelzen. Den Topf vom Herd nehmen und die heißen Nudeln tropfnass unterrühren. Den fein geriebenen Parmesan zusammen mit etwas Nudelwasser unterrühren, bis sich alles zu einer cremigen Soße verbindet. Pilze und Kräuter unterrühren und mit frisch gemahlenem Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Die Pasta anrichten und mit dem restlichen, grob geriebenem Parmesan und den Kräutern garnieren.
(dpa/tt)

04

Menschen

Mutter und Beruf:
Visite bei Schwester Leonora



08

6 Fragen

Ein Oberpfälzer Manager
über Werte

10

Freizeit

Mit dem Bogen
„ins Gold treffen“

12

Finanzen

Wero tritt gegen
Paypal an

15

Karriere

Gehalt geschickt
verhandeln

18

Karriere

Netzwerken
muss sein

IMPRESSUM

Redaktion: Sabine Fuchs
(verantwortlich),
Reiner Wittmann

Grafik: Sara Neidhardt

Fotografie Titel: Sara Neidhardt

Anzeigen: Ivana Zang
(verantwortlich)
Eva-Maria Irlbacher,
0961 | 85-212
eva-maria.irlbacher@
oberpfalzmedien.de

Herstellung | Druck: Oberpfalz Medien
GmbH, Weiden

Die kleine Schwester der großen **Karriere**

Unsere Gesellschaft wird nicht nur von denen getragen wird, die im Rampenlicht stehen, sondern von den ganz normalen Menschen. Von Menschen, denen der Job Berufung ist, die ihre Familie lieben und dazu beitragen, dass unser Leben gelingt. Die Protagonistin unserer Titelseite, Leonora Sabani, ist so ein Mensch. Die junge Frau denkt nicht an die große Karriere, sondern an deren oft vergessene Schwester, die berufliche und private Zufriedenheit. Die Fachschwester für Onkologie kümmert sich am Klinikum in Amberg um krebserkrankte Frauen, ist verheiratet und hat einen kleinen Buben, den sie umsorgt. Und sie ist glücklich.

Was Glück und Erfolg bedeuten, steht freilich auf keinem Merkzettel. Man muss es selbst für sich herausfinden. Das sieht übrigens auch Fabian Schünke so. Dem Geschäftsführer der Amberger Herding GmbH Filtertechnik können Sie am 18. Oktober bei der „Amberger Rednacht“ kennenlernen – und vorab schon unser Interview mit ihm lesen.

Willkommen in der Herbst-Ausgabe.

Ihr Team von

„work:life OBERPFALZ“



Firmengruppe
Rubenbauer

**Zur langfristigen
Verstärkung unseres
Teams suchen wir:**

Polier (m/w/d)
Baufacharbeiter (m/w/d)
Bauhelfer (m/w/d)
Baggerfahrer (m/w/d)
LKW-Fahrer (m/w/d)

Haben wir dein Interesse geweckt?
Dann sende uns gerne deine Bewerbung
zu, oder ruf einfach bei uns an.

Rubenbauer GmbH
Schwandorfer Straße 4a
92245 Kümmersbruck

Telefon 09621/250950
E-Mail: info@rubenbauer-task.de
www.firmengruppe-rubenbauer.de



„Die Arbeit mit krebskranken
Frauen ist fordernd, für mich
aber echte Berufung.“

Leonora Sabani, Fachpflegerin
für Onkologie am Klinikum in Amberg

„Ich war noch nie so glücklich“

■ Reiner Wittmann

Die Amberger Krankenschwester Leonora Sabani über ihre Arbeit mit krebserkrankten Frauen, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und einen ganz normalen Tag in einem erfüllten Leben.

Gegen 6 Uhr wird Leonora Sabani (34) von ihrem Mann geweckt. Er bereitet das Frühstück vor und geht mit dem Hund gleich mal Gassi. Leonora steht auf und kümmert sich um den gemeinsamen Sohn, den zweijährigen Leonard.

„Das klappt morgens alles wie am Schnürchen“, erzählt die junge Mutter und Fachschwester für Onkologie, die seit Februar auf der Station für Gynäkologie des Amberger Klinikums St. Marien arbeitet. Die Fortbildung zur Fachschwester war ihr von ihrem früheren Arbeitgeber, dem Klinikum Nordoberpfalz in Weiden, ermöglicht worden. Zehn Jahre hatte sie in Weiden gelebt, doch die Liebe führte sie nach Amberg, wo ihr Mann, der ebenfalls eine pflegerische Ausbildung hat, in der Pflegedirektion arbeitet.

Familiäre Arbeitsteilung

Ihr Mann fährt sie in die Arbeit und bringt den kleinen Leonard noch in die Kita. Um 7 Uhr beginnt Sabanis Dienst. Zusammen mit anderen onkologischen Fachpflegerinnen und „Breast Care Nurses“, also Brustschwestern, die auf die Wundversorgung von an Brustkrebs erkrankten Patientinnen spezialisiert sind, teilt sie sich ein Stationszimmer. Ihre erste Anlaufstelle am Morgen. Man blickt ins System, beantwortet Mails, bespricht sich. Um 7.30 Uhr beginnt die Visite.

„Vor dem jeweiligen Patientenzimmer tauschen wir uns mit den behandelnden Ärzten und den Bereichsschwestern aus und erfahren zum Beispiel, ob nachts etwas vorgefallen ist oder welche Therapien aktuell geplant sind.“ Auch bei der Arztvisite ist die Fachschwester natürlich dabei, kann sich so ein Bild von der jeweiligen Patientin machen und aus dem Arzt-Patientinnen-Gespräch Rückschlüsse für ihre Arbeit ziehen.

Reden über das Unfassbare

Nach der Visite geht's gegen 8 Uhr zurück auf das Stationszimmer der Fachschwestern. Sabani bereitet die Entlassungen von Patientinnen vor, die an diesem Tag nach Hause dürfen. Ab 9 Uhr beginnen die Pflegevisiten, Einzeltermine der Fachschwestern mit den Patientinnen. Mal geht es dabei um das Handling medizinischer Hilfsmittel, mal um einen Verbandswechsel nach einer Brust-OP. Oder darum, die Frauen vor einer Chemo darüber aufzuklären, was auf sie zukommt.

„Viele sind verständlicherweise fassungslos, wenn sie von der Diagnose erfahren. Gelassen geht keiner mit einer solcher Erkrankung um. Als Fachschwester muss ich versuchen, diese Menschen aufzufangen.“ Am Klinikum in Amberg darf sie sich die Zeit nehmen, die sie und die Patienten für solche Gespräche brauchen. „Dass ich diesen Freiraum haben würde, war für mich mit ausschlaggebend für die Entscheidung, den Weg der Weiterbildung zur Fachschwester einzuschlagen. Natürlich gibt es auch mehr Geld, ich wollte aber vor allem mehr Zeit mit den Patienten haben.“

Dennoch, „money talks“: Die tariflichen Leistungen für Pflegekräfte sind in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen, wer als Pflegekraft ar-

„Viele sind verständlicherweise fassungslos, wenn sie von der Diagnose erfahren. Gelassen geht keiner mit einer solchen Erkrankung um.“

Leonora Sabani



Fotos: Sara Neidhardt (4)

Links oben: Mit der Krankheit umgehen: Für Patientinnengespräche nimmt sich Leonora Sabani Zeit.

Links unten: Im Stationszimmer bereitet Sabani eine Infusion vor.

Rechts oben: Sabani tauscht sich mit Kolleginnen der Gynäkologie aus. Als Fachschwester hat sie andere Arbeitsschwerpunkte, keine Wochenenddienste und keine Nachtschichten.

Rechts unten: Leonora Sabani übergibt einem Arzt Unterlagen einer Patientin, die nach Hause darf.



beitet, verdient heute gut. Als Fachschwester in Vollzeit kommt man dabei – abhängig unter anderem von den Berufsjahren und diversen Zulagen – in der Regel auf ein Jahresbrutto von über 50.000 Euro. Das kann sich sehen lassen. Hinzu kommt: Beahlt ein Arbeitgeber – wie das Klinikum Amberg oder die Kliniken Nordoberpfalz – nach Tarif, gibt es auch regelmäßige Lohnsteigerungen, die man sich nicht erbetteln muss.

„Der Pflegeberuf ist ungemein vielfältig“, singt Sabani das Hohelied auf ihre Profession. Zu Recht: Neben den Fachschwesterausbildungen, etwa für Onkologie, Psychiatrie, für Neurologie („Stroke“), Wundversorgung, Diabetes oder Endoskopie, gibt es Spezialisierungen für die Intensivstation, den OP-Bereich, Anästhesie oder Dialyse, um nur einige zu nennen. Daneben besteht die Möglichkeit, sich in anderen Bereichen beruflich weiterzuentwickeln, wie etwa durch ein Pflegemanagement-Studium oder ein Studium in Pflegepädagogik für die Lehre („Schulschwester“).

Mama, Ehefrau, Gesundheitsprofi

Leonora Sabani für ihren Teil fühlt sich angekommen, beruflich und privat. „Ich möchte meine Ziele gar nicht so hoch stecken, ich bin glücklich mit dem, was ich habe und was ich mache“, sagt sie. „Beruflich bin ich froh, dass ich die Weiterbildung zur Fachschwester für Onkologie gemacht habe. Die Arbeit mit krebserkrankten Frauen ist fordernd, für mich aber echte Berufung.“ Beruf und Familie kann sie sehr gut miteinander vereinbaren, findet Sabani: „Das Klinikum und die Kollegen gehen verständnisvoll auf meine Situation ein. Dafür bin ich wirklich dankbar.“

Feierabend um Zwölf

Bis 12 Uhr dauert der Arbeitstag von Leonora Sabani, die in Teilzeit beschäftigt ist und nur am Vormittag arbeitet. Ein Vormittag, der viel Kraft abverlangen kann. Zum Beispiel dann, wenn man einen Menschen auf einen Kampf einstellen muss, von dem man nicht weiß, wie er ausgehen wird. Zum Beispiel dann, wenn man sich gemeinsam mit einer Brust-Patientin, die Amputationswunde ansieht. Zum Beispiel dann, wenn einem

klar wird, dass eine Mutter den Kampf gegen den Krebs verloren hat.

12 Uhr, Arbeitsende für sie. Ihr Mann arbeitet Vollzeit und wird erst später nach Hause kommen. Jetzt ist es an ihr, zur Kita zu fahren und den Kleinen abzuholen.

12.30 Uhr. Leonard bekommt von Mama sein Lieblingessen, Nudeln mit Tomatensauce und Wienern. Mmh, das schmeckt.

14 Uhr. Gassi gehen mit Bruno, der Französischen Bulldogge. Dann mit dem Kleinen zum Spielplatz, mit anderen Müttern plaudern.

Gegen 16 Uhr zurück in die Wohnung, das Abendessen vorbereiten. Schließlich kommt auch Papa nach Hause. Abendessen.

Um 17.30 Uhr wird Leonard ins Bett gebracht. Ein-, zweimal wird er nachts wach werden und nach Milch oder Keksen verlangen.

„Wenn der Kleine schläft, kommen wir erstmals so richtig ins Gespräch, können den anderen fragen, wie der Tag war, was ihn beschäftigt.“ Viel Zeit für andere Dinge bleibt da nicht mehr. Sport? Fehlanzeige. Abendveranstaltungen? Fehlanzeige. Dennoch: „Ich war eigentlich noch nie so glücklich wie heute.“

21 Uhr. Licht aus, Schlafenszeit. Jetzt auch für die Großen.



Foto: privat

Die Vereinbarkeit von Arbeit und Familie sind Sabani wichtig. Von ihrem Arbeitgeber und den Kollegen fühlt sie sich verstanden.

6

FRAGEN AN: FABIAN SCHÜNKE

2 Und was macht ein Individuum erfolgreich?

„An uns werden gesellschaftliche Erwartungen herangetragen, Geld und Statussymbole weisen einen Menschen als erfolgreich aus. Das ist mir zu eindimensional. Begriffe wie Glück, Sinn und Selbstwirksamkeit bieten mehr Orientierung. Letztlich muss jeder selbst für sich festlegen, welche Erwartungen er ans Leben stellt und woran er Erfolg misst.“

4 Wir leben in unsicheren Zeiten. Was bedeutet das für die Organisationsentwicklung?

„Das ist die große unternehmerische Frage. Wie schaffe ich ein Umfeld, in dem sich die Menschen sicher genug fühlen, Neues auszuprobieren? Selbst der Chef kann heute oft nicht mehr wissen, was richtig oder falsch ist. Organisationen müssen heute befähigt werden, gemeinsam zu lernen und bereit sein, Risiken einzugehen.“

■ Reiner Wittmann

3 Kann es zwischen unternehmerischem und individuellem Erfolg zu Zielkonflikten kommen?

„Ja, klar. Man darf nicht so tun, als könne man das als Organisation oder Mitarbeiter immer auflösen. Allein zu akzeptieren, dass es Spannungsfelder gibt, ist aber schon ein Fortschritt. Andererseits hat ein Unternehmen – oder eine andere Organisation – immer eine Kultur mit Werten. Wenn nun mein persönliches Wertesystem als Mitarbeiter eine hohe Deckung zum Wertesystem

des Unternehmens hat, entstehen deutlich weniger Konflikte. Ansonsten muss ich die Situation als Mitarbeiter beobachten und mir gegebenenfalls eine andere Umgebung suchen.

5 Welche Rolle spielt dabei „Macht“?

„Macht kann einen formellen oder einen informellen Charakter haben. Eine informelle Machtstellung kann sich beispielsweise durch die Expertise ergeben, die man hat. Hierarchielose Systeme gibt es nicht. Das ist meiner Meinung nach ausreichend belegt. Macht sollte in der komplexen Welt, die wir heute haben, immer mehr dazu genutzt werden, anderen Handlungsspielräume zu gewähren. Die Fälle, bei denen ein eher klassischer Mechanismus von ‚Befehl und Gehorsam‘ wirksam ist, werden immer weniger.“

6 Das heißt, man darf als Manager auch Zweifel haben?

„Durchaus, wir brauchen eine lernende und experimentelle Haltung. Als Manager muss man aber auch Orientierung geben, Mut und Zuversicht. Nach dem Motto: Keiner kann sagen, ob das jetzt richtig ist, aber lasst es uns gemeinsam ausprobieren und lernen. Wenn nicht wir, wer dann?“



Der Amberger Manager und Organisationsentwickler Fabian Schünke über Erfolg, Macht und das Recht auf Zweifel.

1 Herr Schünke, was macht eine Organisation erfolgreich?

Fabian Schünke: „Das hängt vom Zweck der Organisation ab. Wenn wir über ein Unternehmen reden, habe ich da die Wirtschaftsbrille auf. Aus meiner Sicht geht es hier – ganz unromantisch – um das wirtschaftliche Ergebnis. Die Ziele der Eigentümer müssen erreicht und ein Überschuss für Zukunftsinvestitionen muss erwirtschaftet werden. Alles andere ist nachgeordnet.“

Andererseits gibt es bei vielen Managern ein Riesenmissverständnis, wenn sie glauben, man könne gewünschte Werte einfach so von oben vorgeben. Das führt bei den Mitarbeitern oft eher zu Zynismus – dann bewirkt man das Gegenteil von dem, was man wollte. Man sollte an die Unternehmenskultur daher nicht wie ein Ingenieur oder ein Naturwissenschaftler herangehen, sondern muss auch andere Perspektiven einbeziehen, zum Beispiel die der Philosophie oder der Soziologie.“

Zur Person:

Fabian Schünke (42) ist Geschäftsführer der Amberger Herding GmbH Filtertechnik.

In seiner Podcast-Reihe „Primat der Wertschöpfung“ beschäftigt er sich mit dem Thema Organisationsentwicklung. Am Samstag, 18. Oktober 2025, wird Schünke bei der „1. Amberger Rednernacht“ im ACC als Referent zu erleben sein.





Bitte mal gut zuhören!

© liliek – stock.adobe.com

Drei renommierte Referenten wollen bei der „1. Amberger Rednernacht“ inspirieren und zur Selbstreflexion einladen. Mit Fabian Schünke ist auch ein Amberger dabei.

Was gibt meinem Leben Sinn? Wie kann ich meine Ideen Wirklichkeit werden lassen? Was beschert mir Erfolg? Solche Fragen beschäftigten schon die Philosophen der Antike, sie beschäftigen uns auch heute – als Individuum aber auch als Organisation.

Die „1. Amberger Rednernacht“ am Samstag, 18. Oktober, im Amberger Congress Centrum (ACC) will solche zeitlosen Themen aufgreifen und Denkanstöße liefern, „Kraftstoff für den Kopf“: „Dieses innovative Veranstaltungsformat thematisiert das Alltägliche, das Berufsleben und das soziale Miteinander und ist ideal für Menschen, die nach Motivation suchen, ihre eigenen Ideen voranzutreiben oder einfach nur einen inspirierenden Abend erleben möchten“, umschreibt das Congress Centrum die Intention der Rednernacht. „Auch für Unternehmen, Vereine und Organisationen, die ihre Mitarbeitenden motivieren oder neue Impulse setzen wollen, ist die Rednernacht eine hervorragende Möglichkeit.“

Mit Dieter Lange, Fabian Schünke und Carsten Fuchs dürfen sich die Besucher auf drei erfahrene Referenten freuen, die einen neuen Blick auf die eigene Rolle im Leben gewähren.

Mit seinem Vortrag „Satte Löwen jagen nicht“ möchte der weltweit angesehene Top-trainer, Coach und Impulsgeber Dieter Lange

zeigen, wie man „Bewusstheit und Achtsamkeit stärken, innere Barrieren abbauen und souverän mit Konflikten umgehen kann.“ Er gibt praktische Tipps, um neue Energie- und Leistungsreserven zu entdecken, eine Passion zu entfachen und Charisma zu entwickeln.

Fabian Schünke ist in Amberg Lokalmatador. Er ist Mit-Geschäftsführer der Amberger Herding GmbH Filtertechnik und Initiator des Podcast-Projekts „Primat der Wertschöpfung“. Schünke erklärt in seinem Vortrag, wie „Gesellschaft, Unternehmen und Indivi-

duen in einer sich wandelnden Welt Haltung bewahren und echte Wertschöpfung leben können, auch in komplexen Systemen, in denen alte Selbstverständlichkeiten ins Wanken geraten.“ (Siehe dazu Interview mit Fabian Schünke auf der vorhergehenden Seite.)

„Zukunft wird aus Mut gemacht“ ist sich der dritte Referent im Bunde sicher. Carsten Fuchs ist Chef der Fuchs von Morgen GmbH. Er wird erläutern, wie wichtig ein möglichst klares Zukunftsbild ist, wie man damit Unsicherheit überwindet und Lust auf eine bessere Zukunft weckt.

Im Anschluss an die Vorträge besteht die Möglichkeit zum Austausch und zur Vernetzung. Die erste Amberger Rednernacht verspricht einen Abend voller Inspiration, neuer Denkanstöße und kraftvoller Impulse – ein Erlebnis für alle, die nach Sinn und Orientierung suchen.

Die „1. Amberger Rednernacht“ am 18. Oktober beginnt um 20 Uhr. Karten gibt es für 79 Euro es auf www.nt-ticket.de.

“ KRAFTSTOFF FÜR DEN KOPF ”

TICKETS:
www.okticket.de
www.nt-ticket.de

EINTRITT:
79,00 Euro

“ 1.
AMBERGER
REDNER
NACHT ”

SA 18.10.25

Redner:

“

DIETER LANGE:
Satte Löwen jagen nicht

“

FABIAN SCHÜNKE:
Primat der Wertschöpfung –
Überleben im Dschungel der Paradoxien

“

CARSTEN FUCHS:
Zukunft wird aus Mut gemacht!





Sa. 18.10.2025 | 20.00 Uhr | ACC AMBERG

Mit freundlicher Unterstützung:









Beim Olympischen Bogenschießen wird mit einem sogenannten Recurvebogen geübt.



Stefanie Neumann ist Trainerin für Bogenschießen bei der Schützengemeinschaft Eichenlaub in Pressath.



Mit einem Langbogen geht's auch schon mal in die Natur, natürlich nur in dafür eigens ausgewiesenes Gelände.

Vom Weg.

Ein perfektes Hobby für Menschen, die nach der Arbeit abschalten wollen: Die Oberpfälzer Bogentrainerin Stefanie Neumann (40) erklärt, warum in ihrem Sport Konzentration und innere Ruhe wichtiger sind, als ein Treffer ins Schwarze.

„So heißt es bei uns gar nicht“, beginnt Stefanie Neumann das Gespräch mit dem work:life-OBERPFALZ-Redakteur. „Bogenschützen treffen nicht ins Schwarze, sondern ins Gold, weil die Mitte der Zielscheibe zu meist goldfarben ist oder gelb.“

Stefanie Neumann ist „vor gut zehn Jahren“ zum Bogenschießen gekommen. Während der Corona-Jahre hat sie sogar Zeit gefunden, den Trainerschein zu erwerben. Seitdem führt sie andere an die Sportart heran, Kinder, Jugendliche, Erwachsene.

Warum Bogenschießen?

„Bogenschießen beruhigt, wirkt meditativ. Natürlich freut man sich, einen guten Treffer zu haben. Doch im Grunde geht es um die Konzentration, die man aufbringen muss, um sich korrekt zu bewegen. Das ist wie Meditieren.“ So wird der richtige Weg zum Treffer das eigentliche Ziel. Für Menschen, die

beruflich gefordert sind, sei Bogenschießen nach der Arbeit ein perfekter Ausgleich. „Ich spüre das nach einem anstrengenden Tag ja selbst“, sagt Steffi Neumann.

Unterschiedliche Spielarten

Im Bogensport gibt es unterschiedliche Disziplinen. Stefanie Neumann betreibt den Sport nach den Regeln, die sich bei Olympischen Spielen etabliert haben und schießt mit einem „olympischen Recurvebogen“. Olympisches Bogenschießen (bezugnehmend auf den Bogen auch **Recurvebogen** (olympisch) genannt) kennen die meisten Menschen von TV-Sportübertragungen her. Man schießt mit dem Sportbogen dabei auf feststehende Zielscheiben.

Es gibt aber auch das traditionelle Bogenschießen. Das Equipment wirkt hier klassischer, vielleicht sogar archaisch: „Traditionell schießt man mit an historische Vorbilder

Informationen gibt es auch auf der Webseite des Bayerischen Schützenbundes:



angelehnten Bögen, meist sogenannte **Englische Langbögen**. Auch den **Reiterbögen** der Mongolen ähnelnde Bögen sieht man. Alles ohne Schnickschnack und ohne Visier.“ Traditionelle Bogenschützen üben ihren Sport zum Beispiel in ausgewiesenen Waldparcours aus, wo sie etwa auf Tierattrappen schießen. Ein Zurück-in-die-Natur und Back-to-the-Roots.

Im Gegensatz dazu ist das Compoundbogenschießen eine moderne Form des Bogensports. Rein optisch wirkt der **Compoundbogen** „technischer“ als der Lang- oder Recurvebogen. Tatsächlich hat dieser Bogen viel „Schnickschnack“ und bietet zahlreiche Einstellmöglichkeiten. Das kommt auch im englischen Wort „compound“ zum Ausdruck, das soviel wie „zusammengesetzt“, „komplex“, bedeutet. Mit dem Compoundbogen wird auf Zielscheiben und Tierattrappen geschossen. Oder, in den Ländern, in denen es erlaubt ist, sogar gejagt.

Für (fast) jedes Alter

„Bei uns im Verein spielen Menschen aller Altersgruppen. Das ist dann wie Familie. Und Bogenschießen kann man eigentlich auch in jedem Alter erlernen. Wer zum Beispiel mit 40 oder 50 Jahren erst mit dem Sport beginnt, kann noch ein guter Schütze werden. Schwieriger ist es bei kleinen Kindern. Die wünschen sich oft schnelle Erfolgserlebnisse und wollen gleich ins Ziel treffen. Das klappt aber am Anfang noch nicht.“

So gelingt der Einstieg

Bogenschießen sei nach Golf der „bewegungstechnisch“ am schwersten zu erlernende Sport, behauptet Neumann. „Im ersten Jahr schießt man deswegen gar noch nicht auf Ziele. Das frustriert bloß. Das eigentliche Ziel ist am Anfang, eine immer gleiche, korrekte Bewegung hinzukriegen.“

Der Weg ist beim Bogenschießen das Ziel, das haben wir gelernt. „Tatsächlich dauert es beim Bogenschießen etwa drei Jahre bis man die Bewegungsabläufe einigermaßen beherrscht. Auch das nur, wenn man dreimal die Woche ins Training kommt.“ Allerdings: „Gerade das ständige An-sich-Arbeiten macht das Bogenschießen für mich aus“, sagt Steffi Neumann.

Schulterbreit und gerade dastehen, Knie locker, Bauch angezogen, Brust nach unten, Gewicht auf den mittleren Fuß, den Po zusammenzwicken, die Stellung während des Ziehens halten. Das fällt Anfängern nicht leicht. Um die Bewegungsabläufe korrekt einzuüben, sei es empfehlenswert, sich einem Verein anzuschließen und von einem qualifizierten Trainer anleiten zu lassen. „Was ich auf Youtube sehe, ist dagegen oft hanebüchen und gesundheitsschädlich“, ergänzt Neumann.

Wer sich richtig bewege, tue dagegen viel für seine Gesundheit.

„Viele kriegen mit Bogenschießen ihre Rückenschmerzen weg, weil das Training unter anderem die Rumpfmuskulatur stärkt.“ Auch Bogenschützen kennen Muskelkater.

Was kostet der Sport?

„Bei uns im Verein (SG Eichenlaub, Pressath; Anm. d. Red.) zahlt man als erwachsenes Mitglied 40 Euro im Jahr. Wer einen Anfängerkurs macht, bekommt einen Vereinsbogen gestellt. Auch manche Händler verleihen Bögen. Früher oder später legen sich die meisten einen eigenen Bogen zu. Für einen guten Recurvebogen liegt man im mittleren oder oberen dreistelligen Euro-Bereich. So etwas ist dann unkaputtbar und ließe sich gut gebraucht verkaufen. Darüber hinaus benötigt man Schutzausrüstung. Ein sogenannter Fingertab liegt bei etwa fünf Euro, der Brustschutz beginnt bei vielleicht zehn Euro, genauso der Köcher. Natürlich wird man sich Pfeile anschaffen. Da kostet einer um die zehn Euro. Und so etwa einmal im Jahr ist eine neue Sehne für rund 25 Euro fällig“, ergänzt Neumann.

Zum Ziel.



PayPal bekommt Konkurrenz



■ Reiner Wittmann

Das europäische Zahlungssystem Wero greift PayPal an und kann zum Beispiel von Oberpfälzer Sparkassen- und Volksbankkunden schon genutzt werden.

Es tut sich was am europäischen Zahlungshimmel, Wero ist gestartet. Wero steht als Akronym für die Kombination der englischen Wörter „We“ (wir) und „Euro“ und ist der Markenname eines neuen, von europäischen Banken entwickelten Echtzeit-Zahlungssystems, das schnelle und einfache Geldtransfers zwischen Privatpersonen (und in Zukunft auch Unternehmen) ermöglicht.

Das System wurde von der European Payments Initiative (EPI) ins Leben gerufen und soll als europäische Alternative zu außereuropäischen Bezahldiensten dienen. Das heißt: Man nimmt Paypal ins Visier.

Überweisen per Handy

Wero macht das Überweisen von Geld, etwa an Bekannte, einfacher. Die Eingabe der IBAN-Kontonummer ist nicht mehr erforderlich. Stattdessen kann man, wie bei PayPal, Geld mit der Handynummer übertragen – oder anfordern. Bislang wird Wero allerdings nur in Frankreich, Belgien und Deutschland angeboten. Und da jeweils auch nur von bestimmten Banken. Dazu gehören allerdings viele große Spieler, in Deutschland zum Beispiel die genossenschaftlichen Institute.

Auch Oberpfälzer Banken

Im Klartext bedeutet dies etwa für die Kunden der Oberpfälzer Sparkassen und Volksbanken, dass sie Wero bereits nutzen können. Auch die Deutsche Bank möchte Wero einführen, weitere Banken und Länder sollen hinzukommen. Für einen Nutzer-Schub dürften Ende August die Freischaltung von zehn Millionen ING-Deutschland-Kunden gesorgt haben. Die Dominanz von Paypal ist dennoch weiterhin deutlich, doch Wero befindet sich erst im Aufbau. Bereits in diesem Herbst, so heißt es bei der EPI, soll Wero auch im Onlinehandel nutzbar sein und Käuferschutz bieten. Auch Gespräche mit den großen Supermarktketten laufen offenbar. So richtig durchstarten soll das neue System dann ab Anfang des kommenden Jahres.



Wohnungs-
unternehmen
Amberg

Wir sind eine moderne Genossenschaft mit 120-jähriger Tradition in der Wohnungswirtschaft. Aktuell bewirtschaften wir mit ca. 35 Beschäftigten rund 1.700 Wohnungen in Amberg. Wir legen größten Wert auf ein wertschätzendes und partnerschaftliches Miteinander. Mit Blick in die Zukunft realisieren wir die Ansprüche an ein nachhaltiges, familien- und seniorengerechtes Wohnen zu bezahlbaren Preisen.

Wir suchen zum Ausbildungsbeginn September 2026:

Auszubildende (m/w/d)

für den Beruf

Immobilienkauffrau/-mann

Wenn Du eine interessante und abwechslungsreiche Ausbildung in Deiner Region suchst, freuen wir uns auf Deine aussagekräftige Bewerbung. Weiterführende Informationen zum Ausbildungsberuf sowie zu den Bewerbungsmodalitäten findest Du auf unserer Homepage unter:



www.wu-amberg.de/genossenschaft/jobs



Pharma Stulln GmbH: Arzneimittel aus der Oberpfalz – in die Welt

WACHSTUM ERÖFFNET NEUE CHANCEN

Hinter den Fassaden von Pharma Stulln in Stulln/ Landkreis Schwandorf verbirgt sich ein hochmodernes Unternehmen, das nach strengsten internationalen Qualitätsstandards sterile Augentropfen und Inhalationslösungen für Patientinnen und Patienten in aller Welt produziert.

Nur selten dürfen aufgrund der hohen hygienischen Anforderungen kleine Besuchergruppen einen Blick in die Produktionsstätten werfen – doch wer diese Gelegenheit bekommt, ist begeistert von Präzision, Hightech und der Leidenschaft, mit der hier in Stulln gearbeitet wird.

Seit mehr als 70 Jahren fest in der Region verwurzelt, wächst Pharma Stulln dynamisch und investiert derzeit in eine groß angelegte Standorterweiterung. Damit werden nicht nur zusätzliche Kapazitäten geschaffen, sondern auch viele neue Arbeitsplätze. Aktuell sucht das Unternehmen zahlreiche Kolleginnen und Kollegen, die diesen spannenden Weg mitgestalten möchten.

pharma STULLN

Werksstraße 3
92551 Stulln
www.pharmastulln.de/karriere



Bilder: Pharma Stulln

So viel kostet Baugrund in Bayern

Schon genügend gespart für die eigene Immobilie? Das Bayerische Landesamt für Statistik hat im August die Preise für baureifes Land in Bayern im Jahr 2024 veröffentlicht. Der landesweite Durchschnittspreis für den Quadratmeter baureifes Land lag demzufolge bei **381 Euro**. Oberbayern (einschließlich München) mussten 978 Euro hinblättern, Oberfranken lediglich 125 Euro. Im Vergleich der Regierungsbezirke lag die **Oberpfalz mit 192 Euro pro Quadratmeter im Mittelfeld**.



(tt/Bayerisches Landesamt für Statistik)

Erbschaftssteuer zu hoch?

Fast **zwei Drittel der Deutschen** finden die Erbschaftsteuer ungerecht. **Mehr als die Hälfte (54 Prozent)** hält sie für **zu hoch**, nur neun Prozent für zu niedrig. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des unabhängigen Geldratgebers Finanztip. Viele Deutsche rechnen mit einem Erbe – 56 Prozent erwarten ein Geldvermögen, 44 Prozent eine Immobilie. Jeder Vierte rechnet damit, leer auszugehen (26 Prozent).

(tt/finanztip.de)

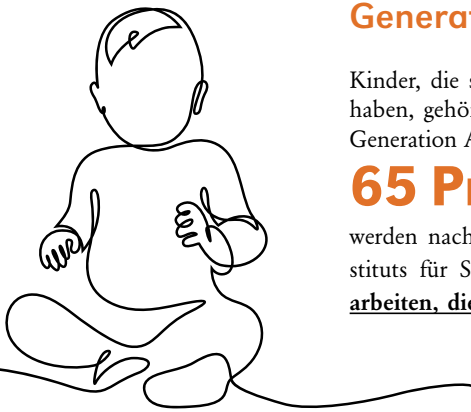


Generation Beta ist da!

Kinder, die seit Januar 2025 das Licht der Welt erblickt haben, gehören der Generation Beta an. Davor kam die Generation Alpha, und davor die Generation Z. Mehr als

65 Prozent der heute Geborenen

werden nach Auffassung des Leiters des Augsburger Instituts für Sozialforschung, Rüdiger Maas, **in Berufen arbeiten, die es heute gar noch nicht gibt.** (tt)



© Vasyi Yurlov | GarkushaArt | tiena – stock.adobe.com

BUILDING [Y]OUR TOMORROW



LEIPFINGER
BADER

KOMM IN UNSER
TEAM UND BEWIRB
DICH JETZT.

Festanstellung
Werk Schönwind bei Vilseck

- **Elektriker** (m/w/d)
- **Industriemechaniker** (m/w/d)
- **Produktionsmitarbeiter** (m/w/d)
- **Radladerfahrer** (m/w/d)
- **Reinigungskraft**
in Teilzeit (m/w/d)



Jetzt bewerben per E-Mail an
carolina.berghammer@leipfinger-bader.de
[building-your-tomorrow.de](https://www.leipfinger-bader.de/building-your-tomorrow.de)

Hey Boss,
ich brauch'
mehr **Geld!**



Diese Fehler sollte man bei
der Gehaltsverhandlung vermeiden.

Sie bringen volle Leistung, doch die Inflation der vergangenen Jahre ist bei der Gehaltszahlung immer noch nicht wettgemacht? Dann wird's Zeit für eine Gehaltsverhandlung. Einige Fehler, die man dabei vermeiden sollte:

Falsche Bescheidenheit? Der Chef wird von sich aus in der Regel nicht auf Sie zukommen und mehr Geld anbieten. Wenn Sie gut sind, sollten Sie also auf ihn zukommen. Am besten einmal im Jahr, spätestens alle zwei Jahre. Allerdings, wenn gerade schlechte Zahlen vorgestellt wurden, ist der Zeitpunkt eher ungünstig.

Leistung nicht herausgestellt? Einfach zu sagen: „Mein Gehalt wurde schon lange nicht mehr angepasst“ ist zu unspezifisch. Sagen Sie im Gespräch konkret, wie Sie zum Unternehmenserfolg beigetragen haben, am besten mit Zahlen.

Fairen Vorschlag erhoffen? Der wird wohl nicht kommen. Nennen Sie im Gespräch selbst, was Sie sich gehaltlich vorstellen! Gut ist, wenn man weiß, was andere in vergleichbaren Jobs verdienen. Übrigens, wenn Sie nur die Inflationsverluste heraushandeln, ist das keine Gehaltserhöhung.

Schnell aufgeben? Das erhofft Ihr Chef, wenn er zum Beispiel sagt: „Zur Zeit ist es ganz schlecht.“ Natürlich – es wird immer schlecht sein. Nehmen Sie ihn stattdessen mit ins Boot und fragen Sie, was Sie tun können, damit's klappt.

Nichts schriftlich festgehalten? Egal, wie das Gespräch ausgeht, es besteht immer die Gefahr, dass Vereinbartes schlicht vergessen wird. Wer für alle ein Gesprächsprotokoll liefert, wirkt dem entgegen. (tt)

LUST AUF



SPORT?

Wir sind ein erfahrenes Amberger Unternehmen und stehen für professionelles LED-Flutlicht und hochmoderne LED-Videowände. In der Bayrischen Sportwelt sind wir zu Hause. Für unseren Expansionskurs suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt nette Kollegen!

Bauleiter/ Elektroplaner (m/w/d)

Monteure (m/w/d)

Elektriker (m/w/d)

Wir bieten sehr gute Konditionen und flexible Arbeitszeitmodelle. Wenn Sie fachlich kompetent und ein echter Teamplayer sind und außerdem Lust haben auf eine interessante Tätigkeit im Sportumfeld – melden Sie sich bei uns! Kurzbewerbung an jobs@hudson-gmbh.de oder 09621 | 9148320.

IHRE VORTEILE:

- + Umfangreiche Einarbeitung
- + Flexible Arbeitszeiten: Homeoffice/Montage
- + Firmenwagen, Laptop und Handy zur privaten Nutzung
- + Berufliche und persönliche Entwicklung durch individuelle Aus- und Weiterbildungen
- + Zuschuss zu VWL-Verträgen
- + Weitere Wünsche? Verhandelbar!

HUDSON

WIR **ERLEDIGEN** DAS.

Mission Regionalliga:
Einblick in ein besonders
aufregendes Projekt.



HUDSON GmbH
Kümmersbrucker Str. 16
92224 Amberg
www.hudson-gmbh.de

Digitale Sichtbarkeit dank Experten-Knowhow: MIT DER REICHWEITENRAKETE DURCHSTARTEN

In unserer digitalen Welt wird es auch für lokale Unternehmen immer wichtiger online sichtbar zu sein. Mit der „Reichweitenrakete“ von Oberpfalz-Medien können Sie digital durchstarten: Die „Reichweitenrakete“ ist ein professionelles Vermarktungspaket, das auf langer Erfahrung und regionaler Branchenkenntnis basiert.

Als etablierter Dienstleister mit Verständnis für die Bedürfnisse mittelständischer Betriebe begleiten wir Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Kampagne. Unser Knowhow in der digitalen Vermarktung ist dabei das Fundament für ein Angebot, das wirkt – messbar, effizient und individuell.

FÜR WEN IST DIE REICHWEITENRAKETE GEMACHT?



Ob **Küchenstudio, Bauunternehmen oder Kieferorthopäde** – die Reichweitenrakete richtet sich an alle, die ihre Zielgruppe online erreichen möchten, ohne selbst tief in die Welt der digitalen Werbung eintauchen zu müssen.



Referenzvideos



Fotos: kompanie.de



DAS STECKT IM PAKET

- + Professionelle Foto- und Video-
produktion, direkt bei Ihnen
- + Gestaltung von Anzeigen in
sechs Formaten, optimiert für
Social Media und Web
- + Ausspielung auf Facebook,
Instagram, onetz.de und
unseren jungen 24er-Portalen
- + Kampagnensteuerung und
Monitoring
- + Marketingberatung durch
erfahrene Experten
- + Flexible Medienwahl
über die gesamte Laufzeit



JETZT STARTEN

Die Reichweitenrakete ist bereits ab **277 € monatlich** buchbar – inklusive Contentproduktion, Anzeigen und Ausspielung.

► **Weitere Informationen
und Buchung unter:**
Viktor Mittag | 0961/85-481
viktor.mittag@oberpfalzmedien.de



SICHTBARE ERGEBNISSE

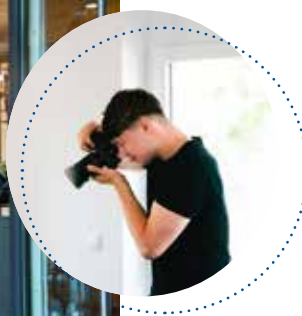
Die Reichweitenrakete steht für messbaren Erfolg:

- + Tausende **Ad Impressions**
pro Monat
- + **Klick- und Interaktionsraten**,
die überzeugen
- + **Monatliche Auswertungen** und
Optimierungsempfehlungen



„Wir liefern nicht nur Reichweite – wir liefern Wirkung. Unsere Kunden profitieren von durchdachten Kampagnen, die genau dort ankommen, wo sie gebraucht werden“,

sagt Viktor Mittag, Leitung Digitale Vermarktung.



DAS SAGEN UNSERE KUNDEN:

Küchen Schmalz über die Zusammenarbeit mit Oberpfalz Medien

„Als Küchenstudio mit höchsten Ansprüchen an Qualität und Kundenansprache sind wir von der Zusammenarbeit mit Oberpfalz Medien rundum begeistert. Gemeinsam haben wir unsere neue Homepage entwickelt: modern, benutzerfreundlich und perfekt auf unsere Zielgruppe abgestimmt. Besonders überzeugt hat uns das Fixpreis-Produkt: transparent, fair und mit einem klaren Leistungsversprechen. Wir erhielten professionelle Videos, hochwertige Bilder und aufmerksamkeitsstarke Anzeigen. Alles in den richtigen Formaten und mit einem klaren Fokus auf unsere Kundenkommunikation. Oberpfalz Medien war für uns jederzeit ein verlässlicher Ansprechpartner. Die Zusammenarbeit war nicht nur effizient und kreativ, sondern auch menschlich angenehm. Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Projekte!“



Christopher Klein und Hüseyin Yayar KY Bau GmbH

„Wir haben uns vor Kurzem selbstständig gemacht und wollten von Anfang an professionell auftreten. Deshalb haben wir das Thema Werbung direkt den Profis überlassen – und sind absolut begeistert! So können wir uns voll auf unsere Kunden und Handwerk konzentrieren, während unser Unternehmen sichtbar wächst.“

Janis Lenk MamTam Physio-, Wellness- und Fitness-Studi

„Die Arbeit mit Oberpfalz Medien ist super und einfach unkompliziert, kurze Dienstwege und immer ein Ansprechpartner, der einem sofort hilft. Alle Kollegen, mit denen wir bisher zu tun hatten, sind sehr freundlich und kompetent.“



Eine Zusammenarbeit mit ihnen ist sehr zu empfehlen. Wir freuen uns weiter auf eine tolle Zusammenarbeit und wollen die Partnerschaft gerne weiter ausbauen.“



AMBERG 24

WEIDEN 24

Online **netzwerken.** Aber richtig!

Wer Karriere machen will, sollte die „richtigen“ Leute kennen: Worauf es bei Karrierenetzwerken ankommt. Ein Recruiter und eine Coachin teilen ihre Ratschläge.

Peter Nollido, Senior Recruiter bei Volkswagen, sucht regelmäßig in Jobnetzwerken nach neuen Mitarbeitern. Was er häufig vermisst: „Oft fehlen uns als Personaler genauere Details, womit die Kandidaten in ihrem beruf-

lichen Alltag zu tun haben“, sagt Nollido. Je mehr Kenntnisse jemand angibt, desto sichtbarer werde er im Netzwerk.

Jobsuchende sollten darauf achten, das eigene Profil offen zu schalten. Nur so können Personaler die Profilinformationen einsehen. „Berufsbezogene Daten fallen nicht unter den Datenschutz. Am Ende sehen wir auch nur den Namen der Person. Da rate ich zu etwas mehr Mut“, so Nollido. Auch ein aktuelles Foto hält der Recruiter für sinnvoll. „Hier hat man, beispielsweise bei LinkedIn,

die Möglichkeit, einen Rahmen um das Bild legen zu lassen, in dem #OpenToWork steht. Als Personaler werden wir direkt informiert, wenn ein Kandidat aus unserem Netzwerk diese Frame-Einstellung gemacht hat.“ Gehaltsvorstellungen dagegen haben nichts auf dem Profil verloren, findet der Experte.

Kontaktanfragen nutzen

VW-Recruiter Nollido empfiehlt, sich bei Interesse an einem konkreten Unternehmen mit dem Personaler oder dem einstellenden Fachbereich zu verbinden. „Durch diesen Kontakt erhält man regelmäßig alle wichtigen Informationen über den Fachbereich, Aktivitäten des Unternehmens oder offene Stellen.“ Auch über direkte Nachfragen freut sich Peter Nollido.

„Es ist ganz wichtig, das Netzwerk langfristig aufzubauen. Das unterschätzen viele. Ein Netzwerk muss bereits da sein, wenn ich es brauche“, sagt Herrmann-Hurtzig.

Der Schlüssel für ein intaktes Netzwerk liegt auch in der eigenen Aktivität. Wer nie Beiträge anschaut, speichert, kommentiert oder teilt, wird nicht wahrgenommen.

Anfragen richtig einschätzen

Vorsicht ist geboten, wenn Anfragen kommen, hinter denen keine offizielle Firma steckt. „Manche Unternehmen sammeln nur Daten und geben diese dann weiter. Da würde ich prüfen, ob es die Firma überhaupt gibt, ob sie eine Webseite hat und so weiter“, sagt Tanja Herrmann-Hurtzig. Ein weiteres Indiz für einen Betrug sind generisch formulierte Nachrichten, die sich nicht auf das eigene Profil beziehen, ergänzt Peter Nollido.

(dpa/tt)

Werde Postbote (m/w/d)

in Auerbach oder Kastl

Wir bringen's einfach!

www.werde-einer-von-uns.de

- Die Zustellung erfolgt an 5 Werktagen von montags bis samstags mit einem unserer Geschäftsfahrzeuge.
- Du hast Freude an selbstständiger Arbeit mit Kundenkontakt und besitzt den Führerschein der Klasse B



Komm auch DU in die gelbe Flotte!

Wir bieten dir einen sicheren Job, faires Gehalt, Sonderzahlungen, tolle Mitarbeiterangebote und die Sozialleistungen eines Großunternehmens.



Auerbach



Kastl

Deutsche Post

postjobs-nuernberg
@deutschepost.de

Prompts: für den Karriereboost

 **Generate**

© RI Rafiq – stock.adobe.com

KI-Tools können helfen, die eigenen Bewerbungsunterlagen zu optimieren. Beispielanfragen:

- ▶ „Welche Fähigkeiten werden am häufigsten in Stellenanzeigen für den Beruf XY gesucht?“
- ▶ „Formuliere ein Anschreiben für eine Stelle als XY auf Basis dieser Stellenanzeige. Betone meine Erfahrung mit Marktforschung und KI.“ Wer dem KI-Chatbot die jeweilige Stellenanzeige vorgibt, kann mit der Antwort das eigene Anschreiben verbessern.
- ▶ „Analysiere meinen Lebenslauf auf mögliche rote Flaggen, die Personalverantwortliche negativ bewerten könnten.“

KI-Chatbots können dabei helfen, sich für das Bewerbungsgespräch selbst fit zu machen:

- ▶ „Welche Fragen werden häufig im Vorstellungsgespräch für den Beruf XY gestellt?“
- ▶ „Simuliere ein Vorstellungsgespräch für die Position mit Fragen zu meiner Erfahrung.“
- ▶ „Wie antworte ich überzeugend auf die Frage nach meiner Gehaltsvorstellung?“

Alle KI-Vorschläge müssen kritisch geprüft werden. Außerdem sollten die Nutzer von KI-Angeboten die Datenschutzrichtlinien und die Optionen zur Einschränkung der Datennutzung des Tools prüfen. Sensible Daten gehören ebenso wie vollständige Bewerbungsunterlagen nicht in den Chat. Besser ist es, mit Auszügen und anonymisierten Versionen zu arbeiten. (dpa/tt)

WORK & LIFE IN DER HEIMAT VERBUNDEN.

Merken Sie sich schon jetzt den nächsten Termin vor:

19.12.2025

Möchten auch Sie sich präsentieren?

Melden Sie sich bei
Eva-Maria Irlbacher
0961 | 85-212
eva-maria.irlbacher@oberpfalzmedien.de

work:life OBERPFALZ

Reinigungskraft

(m/w/d)

auf Minijob-Basis,
ab sofort gesucht

Royal Casino

Dieselstraße 1
92224 Amberg
Frau Schmidt
0151/57669626

Servicekraft

(m/w/d)

**Voll- oder Teilzeit
ab sofort gesucht**

Casino Royal

Regensburger Straße 14
92224 Amberg
Frau Schmidt
0151/57669626

Kfm. Angestellter

(m/w/d)

in Vollzeit

als Sachbearbeiter für unseren
Einkauf/Auftragsbearbeitung

Bewerbung bitte
z. Hd. Herrn Frauendorfer
info@frauendorfer.de



Frauendorfer

Möbel und Küchen
Ruoffstraße 20 · 92224 Amberg · ☎ 09621/478-0

Stadt Hirschau

Die Stadt Hirschau stellt zum
nächstmöglichen Zeitpunkt eine

• **Erzieherin (m/w/d)** ein

Die detaillierten Stellenangebote finden Sie auf
www.hirschau.de/stellenangebote



Wir suchen
Facharbeiter, Helfer & Maschinisten
(m/w/d)

für Landschaftspflegearbeiten!
Bedienung von Forst-, Land- und Baumaschinen
Bedienung von Motorsäge und Freischneider

Kiener Kompost
Tel. 09604/746
info@kiener-kompost.de
92533 Wernberg-Köblitz

Verkäufer m/w/d Leuchten

für unser Einrichtungshaus
ab sofort Teilzeit/Vollzeit.

Bewerbung an Frau Frauendorfer
info@frauendorfer.de oder
telefonisch unter Tel. 09621/478-0

Möbel Frauendorfer Amberg



Der Landkreis Tirschenreuth
sucht zum
nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n



Diplom-Ingenieur/in(FH) / Bachelor/Master

**Fachrichtung Bauingenieurwesen/
Tiefbau/Straßenbau (m/w/d)**

für die Tiefbauverwaltung in Vollzeit unbefristet.

Die vollständige Stellenausschreibung
finden Sie auf unserer Website unter
www.kreis-tir.de/stellenangebote.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung
bis spätestens **23.10.2025**.

LANDKREIS
TIRSCHENREUTH



BRK Seniorenheim Hirschau



Pflegefachkraft gesucht

Endlich faire Arbeitsbedingungen
in der Pflege

- ✓ 32 Tage Urlaub
- ✓ 2.000 EUR Antrittsprämie
- ✓ Faire tarifliche Vergütung inkl. Altersvorsorge
- ✓ Bonus-App

Jetzt unkompliziert online
bewerben!



Onetz.de Newsletter



Guten Morgen

Der kompakte Nachrichten-überblick am Morgen.



OnetzPlus

Mehr aus der Heimat lesen: Die interessantesten OnetzPlus-Artikel für Sie.



7 Tage 7 Texte

Von der Redaktion für Sie zusammengestellt: Die wichtigsten Artikel der Woche in einer E-Mail.



Polizei & Feuerwehr

Die wichtigsten Einsatzmeldungen des Tages, jeden Nachmittag.



Gericht & Justiz

Die aktuellsten Gerichts-Reportagen aus den Verhandlungssälen der Oberpfalz.



Wirtschaft in der Oberpfalz

Aktuelle Nachrichten und Hintergründe zum Wirtschaftsraum Oberpfalz.



Ihre Region am Abend

Jeden Abend die wichtigsten Artikel aus Ihrer Region.

- Amberg am Abend
- Weiden am Abend
- Sulzbach-Rosenberg am Abend
- Schwandorf am Abend
- Vohenstrauß am Abend
- Eschenbach am Abend
- Tirschenreuth am Abend
- Kemnath am Abend

und viele mehr!

Die wichtigsten
Nachrichten
per E-Mail.

kostenlos

Jetzt auf
onetz.de/newsletter
anmelden!

