

FREIZEIT IN DER REGION

WANDERQUALITÄT UND NATURGENUSS

Fernwanderweg Nurtschweg
ausgezeichnet

MIT SCHALE UND GEDULD

Drei Tipps für gesundes Grillen

FIT BLEIBEN

Oberpfälzer Volkslauf
Cup 2025



GESCHICHTE, NATUR UND KULINARIK



Die Region Oberpfalz und das angrenzende Frankenland bieten viele Freizeitmöglichkeiten, die von kulturellen Highlights bis hin zu sportlichen Aktivitäten reichen. Viele Städte und Gemeinden besitzen Museen, die einen Einblick in die reiche Geschichte der Region bieten. Für Naturliebhaber gibt es Wander- und Radwege durch die idyllische Landschaft, die von sanften Hügeln, dichten Wäldern und glitzernden Seen geprägt ist. Der Nationalpark Bayerischer Wald etwa ist ein beliebtes Ziel für Wanderer und Tierbeobachter. Oder aber wie wäre es mit dem Besuch des markgräflichen Opernhauses, eines UNESCO-Weltkulturerbes? Zu finden in der Wagnerstadt Bayreuth. Ein tolles Erlebnis ist sicherlich auch eine Radtour im Landkreis Tirschenreuth – mit Unterstützung des dortigen Rad-Freizeitbusses. Immer einen Besuch wert sind überdies das Vulkanmuseum Parkstein oder die Teufelhöhle in Pottenstein. Sie sehen: Egal ob Geschichte, Natur oder auch Kulinarik – die Region Oberpfalz und das angrenzende Frankenland bieten mit Sicherheit für jeden Geschmack etwas. (puh)

Titelbild: baranq – stock.adobe.com



Bild: A.Rochau – stock.adobe.com

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 Bayreuth – Charmant. Anders. Überraschend
Erlebnis trifft Genuss und Handwerk
bei Maisel & Friends
- 4 NoBasics – das Fashion Outlet im Rosenthal Park
- 5 Bad-, Pflege- und Wohntextilien
von FEILER Germany
- 6 JURAMAR-Bad Pottenstein
Teufelhöhle Pottenstein
- 7 Soccerpark und Kletterwald Pottenstein
- 8 Rezept: Fischfilet mit Bärlauch-Mandel-Kruste
- 9 Erholung und mehr im
„Siebenquell GesundZeitResort“
- 10 Abenteuerpaß im Felsenlabyrinth bei Wunsiedel
Oberpfälzer Volkslauf Cup 2025
- 11 Nervenkitzel am Erlebnisberg Ochsenkopf
- 12 Willkommen in der Fränkischen Schweiz
Naturerlebnis im Wildpark Hundshaupten
- 13 Die schönsten Wandertouren rund um Marktredwitz
Gesund joggen – fünf wertvolle Tipps
- 14 Fernwanderweg Nurtschweg
- 16 Erholung und Training beim Sibyllenbad
- 17 Drei Tipps für gesundes Grillen
- 18 Raus ins Grüne mit dem Rad- und Freizeitbus
- 19 „Apotheke der Natur“ im Klostersgarten Waldsassen
- 20 Erfrischende Drinks mit null Promille
- 21 Kloster Speinshart – Ort der Begegnung
und Klangvielfalt
- 22 Erdgeschichte erleben im
GEOPARK Bayern-Böhmen
- 23 Kinder-Erlebnis-Touren im Oberpfälzer Wald
- 24 Kurzurlaub vom Alltag in Neunburg vorm Wald
- 25 Kulturelle Leckerbissen von Power Concerts
- 26 Birdwatching im Oberpfälzer Seenland
- 27 Radtour durch Oberpfälzer „Wasserwelten“
- 28 Zehn Jahre Cineplex Amberg
Hirschbacher Höhlenrundwanderweg
- 29 Chursächsischer Sommer in Bad Elster
Ausstellung „Mensch ärgere dich nicht“
Bayerische Landesgartenschau 2025
- 30 Unvergessliche Konzerterlebnisse

IMPRESSUM

Verlagsbeilage von



Freizeit in der Region

28. Mai 2025

Anzeigen:

Ivana Zang (verantwortlich)

Redaktion:

Sabine Fuchs (verantwortlich)
Stefan Puhane

Herstellung/Druck:

Oberpfalz Medien GmbH,
Weiden

ANZEIGE

Bayreuth – Charmant. Anders. Überraschend

In einer Welt voller Reiseziele, die ihre eigenen Geschichten erzählen, muss sich Bayreuth längst nicht mehr verstecken. Historische Prachtbauten, beeindruckende Events, exzellente Gastronomie und großartige Shoppingmöglichkeiten machen einen Trip nach Bayreuth zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Stadt versprüht Geschichte: Gebäude und Denkmäler erzählen von vergangenen Zeiten und bieten Einblicke in die Welt der Markgrafen. Hervorzuheben ist das Markgräfliche Opernhaus, das als schönstes Barocktheater der Welt gilt und den Titel UNESCO-Weltkulturerbe trägt. Das dazugehörige Museum begeistert mit Stationen zum Hören, Anfassen und Ausprobieren und ist auch für Familien interessant. In den Frühlings- und Sommermonaten sind vor allem die Parkanlagen ein Highlight. Die Eremitage mit Wasserspielen, Schloss und prachtvollen Bepflan-

zungen ist ein Geheimtipp. Das Stadtzentrum lädt zum Erkunden ein: Ob beim Shopping in der Innenstadt oder im Rotmaincenter mit über 80 Läden – hier findet jeder etwas. Für eine Stärkung sorgen Restaurants, die alles von fränkischer Tradition bis vegan anbieten. Ein Spaziergang am Canale Grande mit Eis oder Bratwürsten macht den Tag perfekt. Bayreuth bietet das ganze Jahr über Veranstaltungen: Von musikalischen Festivals bis Theater- und Kunstausstellungen ist immer etwas los. Die Wagner-Festspiele im Sommer ziehen Opernfans aus aller Welt an. Weitere Highlights sind das Bayreuther Volksfest mit über 140 Jahren Tradition, das Bürgerfest mit Live-Musik und Kulinarik sowie das Sommernachtsfest in der Eremitage mit Musik, Tanz und Kultur unter freiem Himmel. Diese Vielfalt macht Bayreuth zu einem besonderen Reiseziel voller Glücksmomente.

ANZEIGE

Erlebnis trifft Genuss und Handwerk

Maisel & Friends Brauereigelände in Bayreuth

Wer nach außergewöhnlichen Erlebnissen sucht, hat nun ein neues Ziel auf der Bucket List: das Brauereigelände von Maisel & Friends in Bayreuth. Hier trifft Handwerk auf Genuss, Tradition auf Innovation, historische Gemäuer auf moderne Architektur. Nicht nur Bierliebhaber kommen voll auf ihre Kosten, auch Geschichtsfans, Kunstliebhaber und Genussmenschen finden bei Maisel & Friends das ideale Erlebnis. Herzstück des Bier-Eldorados ist das Stammhaus der Brauerei Gebr. Maisel aus dem Jahr 1887. Wo einst die traditionsreiche Familienbrauerei ihren Anfang fand, befindet sich heute u.a. Maisel's Bier Erlebniswelt. Besucher können in die Welt von Brauhandwerk und Bierleidenschaft eintauchen.

Im Liebesbier Restaurant & Bar finden Gäste den perfekten Ort für eine kulinarische Auszeit. Bei

raffinierten Gerichten mit regionalen Zutaten bleiben keine Wünsche offen. Dazu gibt es die größte Auswahl an Bieren in Bayreuth. Während des Besuchs können die Gäste den Maisel & Friends Braumeistern über die Schulter schauen. Perfekt für eine Kaffeepause ist ein Besuch der Crazy Sheep KaffeeManufaktur gleich nebenan. Nach vielen Eindrücken sehnt sich so mancher nach einem Rückzugsort. Hierzu lädt Liebesbier Urban Art Hotel ein, das mit wunderschöner Panorama-Sauna ideal zur maximalen Entspannung beiträgt. Wer noch weiter in fremde Welten abtauchen will, kann dies auch hier tun – beeindruckende Street Art-Gemälde schmücken die Wände in Gängen und Zimmern. Knapp 70 Urban Art Künstlerinnen und Künstler aus aller Welt haben in diesem Street Art Museum der besonderen Art ihrer Kreativität freien Lauf gelassen.

www.bayreuth-tourismus.de **BAYREUTH ERLEBEN!**

Auf nach Bayreuth!

SHOPPEN - ERLEBEN - GENIEßEN



TIPP
Sommernachtsfest
in der Eremitage
02. August 2025

Jetzt Tickets sichern!



BAYREUTH
MARKETING & TOURISMUS GMBH

ERLEBE UNSERE LEIDENSCHAFT FÜR BIER & GENUSS

BESUCHE UNS IN BAYREUTH UND LASS DICH BEGEISTERN!



BIER-ERLEBNISWELT | TASTINGS & BIERSEMINARE | TAGUNGEN
HOTEL & GASTRONOMIE LIEBESBIER | FEIERN & GENIEßEN

maiselandfriends.com

ANZEIGE

Das Fashion Outlet im Rosenthal Park

In der Porzellanstadt Selb, nur 200 Meter vom Rosenthal Outlet Center entfernt, liegt das NoBasics Fashion Outlet – mitten im Rosenthal Park. Auf drei Etagen und einer Verkaufsfläche von fast 2500 Quadratmetern werden dort 30 führende Modemarken auf separaten Markenflächen mit ihren Outlet-Angeboten präsentiert, mit Ersparnissen bis -70%.

In der beeindruckenden, haus-hohen Haupthalle befinden sich eine Café-Bar und die Sammelkasse, an der man bequem seine Vorauswahl „zwischenparken“ kann. Im Erdgeschoss finden Sie bekannte Damenmodemarken wie Betty Barclay, More & More, Zero, Maerz Muenchen, Toni, Rabe und Frank Walder. Ein Stockwerk höher – bequem auch mit dem Aufzug erreichbar – warten die Premiummarken Luisa Cerano und Cinque dar-



Bild: NoBasics

auf, von den Damen entdeckt zu werden. Ebenfalls oben angesiedelt sind die Speidel Damenwäsche, die Outdoormarke Vaude und die Kindermode von Sanetta. Das architektonisch bemerkenswerte Gebäude lässt das Tageslicht auch ins Untergeschoss, wo sich die Angebote für Männer befinden: Etliche Qualitätsmar-

ken mit Casualmode rund um die Lifestylemarke Camel Active. Hier finden Sie auch die modernen Strick-Klassiker von Maerz sowie die urbane, lässige Herrenmode von Cinque. Und für Business oder besondere Anlässe lässt die Anzugmode von Digel keine Wünsche offen, von Größe 42 bis 62! Eine Vielzahl in-

teressanter Spezialisten rundet das Angebot der Marktführer ab.

Extra-Spartipp:

Vor dem Einkauf online für den Newsletter anmelden und 10 Prozent Rabatt kassieren.



NO

basics

FASHION
OUTLET

% Hier blühen dicke Rabatte

- | | | | | | |
|---------------|---|---------------------------------|---|-----------------------------|---|
| BETTY BARCLAY | DIGEL | GIL BRET | MARVELIS | Sanetta | TONI |
| Camel Active | FRAAS
<small>THE SCARF COMPANY</small> | KEY LARGO® | MILANO
<small>ITALY</small> | RABE
<small>1920</small> | VAUDE
<small>The Spirit of Mountain Sports</small> |
| CARTOON | FRANK WALDER | LUISA CERANO | MORE & MORE | Smith & Soul | Vera Mont |
| CINQUE | FRIEDA & FREDDIES®
<small>NEW YORK</small> | MAERZ
<small>MÜNCHEN</small> | PETER KAISER
<small>about fashion 1038</small> | Speidel. | ZERO |

ANZEIGE

Love at first touch

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

Alle Textilien und Accessoires sind aus der einzigartigen und flauschigen FEILER Chenille gefertigt. Beidseitig identisch gemustert gewebt, das kann so nur das Traditionsunternehmen aus Oberfranken. Faden für Faden entsteht das zauberhafte Design. Das i-Tüpfelchen an den Textilien: Es wird jeder Produktionsschritt „Made in Germany“ am Firmensitz in Hohenberg a. d. Eger durchgeführt. Das Chenille-Gewebe eignet sich dank der samtweichen Oberfläche besonders für die empfindliche Haut. Zudem ist es wesentlich saugfähiger als herkömmliches Frottee-Gewebe, denn es nimmt bis zum Fünffachen des Eigengewichts an Wasser auf. Babys und Kleinkinder lassen sich so besonders sanft nach dem Baden trocknen. Einfach

einwickeln und tupfen, den Rest erledigt das Textil von selbst. Insbesondere fett-, öl- und pigmenthaltige Flecken lassen sich aus Chenille leichter entfernen. Das Gewebe ist speichelecht und nach OEKO-Tex® Standard 100 zertifiziert. Das sind die praktischen Besonderheiten, die gerade im Baby- und Kleinkind Alltag das Leben erleichtern. Das Design BEN BÄR steht für den gleichnamigen Markenbotschafter von FEILER Mini. Groß, stark und kuschelweich zaubert der Waldbewohner jedem ein Lächeln ins Gesicht und begleitet die Kleinen Tag für Tag. Die zuckersüßen Designs finden großen Anklang und so wird die tägliche Pflegeroutine zum Spaß für Eltern und Kind. Entdecken Sie die einzigartigen Handtücher, Lätzchen, Täschen



Bild: FEILER

und vieles mehr aus der FEILER Mini Kollektion. Natürlich können auch die Erwachsenen ihre Haut mit der echten FEILER Chenille verwöhnen. Die Beauty, Beach, Interior und Bath Kollektionen setzen mit ihrer Vielfalt an Designs nicht nur optisch erleichtern die Eigenschaften der Chenille den Alltag. Wohl-

fühlmomente der besonderen Art sind garantiert.

Das moderne Outlet mit 200 m² Verkaufsfläche am Firmensitz in Hohenberg a. d. Eger lädt zum einzigartigen Shopping-Erlebnis ein. Die gemütliche Kaffee-Ecke und die Kinder-Kino Box machen den Einkaufsbummel zum Vergnügen für Groß und Klein.


FEILER
GERMANY
MINI

EXCLUSIVE BATH &
CARE TEXTILES

Made in
GERMANY

Feiler Outlet

Greimweg 4 | Hohenberg a. d. Eger

+49 9233 7728-23

www.feiler.de | [@feilermini](https://www.instagram.com/feilermini)



ANZEIGE

Teufelshöhle Pottenstein

Schauhöhle – Veranstaltungskulisse – Heilstollen

Die Teufelshöhle bei Pottenstein ist die größte und bekannteste Tropfsteinhöhle in der Fränkischen Schweiz – eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten der Region. 1922 begannen die Erschließungsarbeiten für Besucher. Seit dieser Zeit haben weit mehr als sieben Millionen Gäste die Höhle besucht und sich von der faszinierenden Tropfsteinpracht und der Dimension der Höhlenräume faszinieren lassen. Führungen (auch in Englisch und Französisch) finden heuer seit 1. April und noch bis 9. November täglich von 9 bis 17 Uhr statt, die Führungsdauer beträgt circa 45 Minuten. Jeden letzten Freitag im Monat um 17 Uhr heißt es: „Teufelshöhle einmal ganz anders“. Diese Sonderführung auf geheimen Pfaden dauert circa 1,5 Stunden. Eine Anmeldung dazu ist erforderlich, da die

Teilnehmerzahl begrenzt ist. Infos unter Telefon 09243/208 (Höhlenkasse). Auch in diesem Jahr werden wieder spezielle Kinderführungen und historische Führungen zur Erschließungsgeschichte angeboten. Termine und Kartenreservierungen im Internet auf www.teufelshoehle.de.

KONTAKT

Zweckverband Teufelshöhle/
Tourismusbüro Pottenstein
Forchheimer Straße 1
91278 Pottenstein
Tel. 09243/70841
(Tourismusbüro)
Tel. 09243/208
(Höhlenkasse)
info@teufelshoehle.de
www.teufelshoehle.de



FASZINATION Teufelshöhle

- » Eine der größten Tropfsteinhöhlen Deutschlands
- » Führungen täglich von 9-17 Uhr
- » Komplett mit LED-Beleuchtung
- » Therapiestation für Atemwegserkrankungen
- » Kulturprogramm in der Teufelshöhle
- » Café - Restaurant
- » Auf der Pottensteiner Erlebnismeile, dem Freizeitzentrum Nordbayerns
- » Einkehr in der höchsten Brauereidichte der Welt

AUSFÜHRLICHE INFOS:
**TOURISMUSBÜRO
POTTENSTEIN**
FORCHHEIMER STRASSE 1
91278 POTTENSTEIN
TEL. 09243 70841
POTTENSTEIN.DE
TEUFELSHOEHLE.DE



ANZEIGE

Baden, schlemmen, saunieren

JURAMAR Pottenstein, das Freizeit- und Familienbad mitten in der Fränkischen Schweiz

Seit genau 30 Jahren hat sich das Familien- und Freizeitbad Juramar einen Namen vor allem bei Familien und Kindern gemacht. Schwimmerbecken, Attraktions- und Kinderbecken, Dampfbad und die Erlebnis-Wasserrutsche mit Außenbecken lassen kaum Badewünsche unerfüllt. Die Aufbereitung des Wassers bietet sorgloses und hautverträgliches Baden.

Schlemmen im Bistro, das für seine familienfreundlichen Preise und Speisen bekannt ist, gehört zum Standard dazu. Saunieren mit Burgblick – das geht nur in Pottenstein.

Eine Außensauna sowie mehrere Innensaunen mit dem erforderlichen Begleitprogramm machen einen Aufenthalt im Juramar immer zu einem an-

genehmen Erlebnis und bieten den perfekten Ausgleich zum Alltag.

Das Familienbad JURAMAR bietet seinen Gästen

- hautverträgliches Wasser, speziell mit Salz aufbereitet
- Dampfbad
- Saunalandschaft
- Solarium
- Schwimmkurse für Groß und Klein
- Kindergeburtstage
- Wasserrutsche (53 Meter)

KONTAKT

Juramar Pottenstein
Am Kurzentrum 4
91278 Pottenstein
Tel. 09243/903166
freizeitbad@juramar.info
www.juramar.info

Freizeit- und Erlebnisbad Pottenstein

JURAMAR

Ihr Freizeit- und Familienbad




- ✓ Hautverträgliches Wasser, speziell mit Salz aufbereitet
- ✓ Dampfbad
- ✓ Saunalandschaft
- ✓ Solarium
- ✓ Schwimmkurse für groß und klein
- ✓ Kindergeburtstage
- ✓ Wasserrutsche (53 m)



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Juramar Pottenstein | Am Kurzentrum 4 | 91278 Pottenstein
Tel. 09243 903166 | Fax 09243 70 04 18
freizeitbad@juramar.info | www.juramar.info

ANZEIGE

Kicken und kraxeln

Fußballgolf und Indoor-klettern Outdoor-Soccerpark und Indoor-Kletterwald Pottenstein



Bild: Soccerpark Pottenstein

„Das Runde muss ins Runde“, so lautet das Motto beim Fußballgolf im Outdoor-Soccerpark in Pottenstein-Regenthal. Frische Luft, ein Ball, ein Fuß und schon kann jeder auf 18 verschiedenen Bahnen den Fußball ins Loch befördern. Das Besondere am Fußballgolf: Breitensportler jeden Alters können zusammenspielen. Einfach vorbeikommen und ausprobieren!

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

Ideal für den Familienausflug, den Kindergeburtstag, den Schulausflug oder für Firmenevents.

NEU für die ganz Kleinen:

Es gibt endlich einen Kinderspielplatz.

Knurrt nach dem sportlichen Vergnügen der Magen, freut sich das Bistro-Team darauf, im Panorama-Biergarten knusprige Holzofenpizza oder andere Leckereien zu servieren.

FUSSBALL-GOLF

DIE FREIZEITANLAGE

SOCCERPARK
POTTENSTEIN



INDOOR-KLETTERWALD
POTTENSTEIN

Am Soccerpark 1
(Navi: Jägerstraße 2)
91278 Pottenstein - Regenthal
Tel: 09243 / 70 13 979

www.soccerpark-pottenstein.de

INDOOR-KLETTERN

Memo 1.0
Erste Ädöschn

oberpfalz
medien

14,90 €
12,90 € mit
Vorteilscard

Finden Sie die passenden Wortpaare (Oberpfälzisch - Hochdeutsch), testen Sie Ihre Dialektkenntnisse und lernen Sie spielerisch neue Begriffe dazu!

Erhältlich in unseren Geschäftsstellen:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstr. 16, 92637 Weiden
Amberger Zeitung
Mühlgasse 2, 92224 Amberg
Weitere tolle Artikel finden Sie unter: onetz-shop.de

Dorfschulmuseum Ködnitz

Ködnitz bei Kulmbach

Telefon 09221/1529 oder 09227/97052

Um Voranmeldung wird gebeten
www.dorfschulmuseum.de



Eintrittspreise:

Erwachsene 2,00 € Schulkinder 1,00 €
schulgeschichtl. Führung 3,00 € p. P.

**Für Gruppen und
Schulklassen ganzjährig
nach telef. Vereinbarung**

Dörfliche Schulgeschichte nacherleben!

DORF
SCHUL
MUSEUM
Ködnitz



Der Crunch für diese Bärlauchkruste kommt von Mandeln und geröstetem Toast. Parmesan und Zitrone ergänzen die Würze des Bärlauchs. Bild: Julia Uehren/loeffelgenuss.de/dpa-tmn

Frühlingswürzig: Fischfilet mit Bärlauch-Mandel-Kruste

(www.verbraucherzentrale-berlin.de/guter-fisch) zum Beispiel Seelachs aus der Barentssee.

Parmesan fein reiben. Bärlauch waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Zutaten für 4 Portionen

40 g Mandeln (blanchiert)
2 Bio-Zitronen
2 Scheiben Vollkorntoast
15 g Parmesan (am Stück)
40 g Bärlauch
5 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
400 g Fischfilets

Zubereitung

1. Mandeln mit einem großen Messer fein hacken. Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben. Diese Zitrone dann in Scheiben schneiden. Die andere Zitrone vierteln. Die Toastbrote im Toaster goldbraun rösten und ebenfalls fein hacken. Den

2. In einer großen Schüssel Mandeln, Zitronenabrieb, Toastbrot, Parmesan, Bärlauch und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Fisch trocken tupfen. Die Zitronenscheiben in eine Auflaufform legen und den Fisch darauf legen. Dann die Bärlauch-Paste gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und leicht festdrücken.

4. Den Fisch, je nach Dicke der Filets, circa 10 bis 20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und der Fisch durchgegart ist. (dpa/tmn)

Frühling ist Bärlauch-Saison. Die würzigen Blätter eignen sich nicht nur für das beliebte Pesto, sondern passen zum Beispiel auch gut zu Fisch – wie in diesem Rezept von Food-Bloggerin Julia Uehren.

Frischer Bärlauch zählt in der Küche zu den ersten Frühlingsgrüßen. Die würzigen, leicht scharfen Blätter machen sich hervorragend in Pastagerichten, Dips oder – wie hier – in einer Kruste für Fleisch oder Fisch.

Zwei Zutaten sind dabei immer wieder gerngesehene Bärlauch-Partner: Zitrone und Parmesan.

Kein Wunder, denn die Zitrone bringt eine schöne Frische ins Gericht und der Parmesan gibt dem Ganzen dank seines Umami-Geschmacks eine gewisse Tiefe. Für einen tollen Crunch sorgt eine Mischung aus fein gehackten Mandeln und geröstetem Vollkorntoast.

Welchen Fisch man für dieses Frühlingsrezept verwendet, ist im Prinzip egal – zumindest was den Geschmack betrifft. Denn der kommt wesentlich von der Bärlauch-Mandel-Kruste. Wichtig ist eher, dass er guten Gewissens genossen werden kann – laut der Guter-Fisch-Liste

Porzellanikon

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

© Heine/Lanz/Zöfel Projekte GmbH



Essen zwischen
Schein und Sein

AUSSTELLUNG
IN HOHENBERG
29.03. – 26.10.
2025

MISSION: KERAMIK

DIE NEUE
ERLEBNIS-
AUSSTELLUNG
IN SELB



Illustration: Albert Hilum

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

ANZEIGE

Erholung, Aktivität und Natur

Sonne tanken und Kraft schöpfen im „Siebenquell GesundZeitResort“



Bild: Siebenquell GesundZeitResort

Das „Siebenquell GesundZeitResort“ in Bad Weißenstadt ist im Sommer ein passender Ort, um den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen. Direkt am See gelegen und umgeben vom Fichtelgebirge, finden Gäste hier eine Kombination aus Erholung, Aktivität und Natur.

Das Resort vereint ein Vier-Sterne-Superior-Hotel mit angeschlossener Therme, Saunawelt, Fitness-Studio und Medical SPA. Wer ein

paar Tage bleiben möchte, kann in den modernen Zimmern zur Ruhe kommen. Auch Wohnmobilreisende sind willkommen – direkt am Thermeneingang stehen reservierbare Stellplätze zur Verfügung.

Die Therme ist täglich von 10 bis 22 Uhr geöffnet und bietet auch in den Sommermonaten verschiedene Möglichkeiten für eine kleine Auszeit. Neben der Wasserwelt mit Innen- und Außenbecken laden großzügige Liegeflächen zum

Entspannen in der Sonne ein. In der Saunawelt sorgen vielfältige Aufgüsse, kühle Erfrischung in der Schneekammer, Ruhebereiche und ein Bistro für entspannte Stunden.

Einzigartig ist das Herz des Siebenquell: die „GesundZeitReise“ mit sieben verschiedenen Mineralienbädern und Badelandschaften. Ergänzend dazu bietet das Medical SPA eine breite Auswahl an Wellness- und Beautybe-

handlungen, oder man genießt im DaySPA einen unvergesslichen Tag mit seinem Lieblingsmenschen.

KONTAKT



Siebenquell GesundZeitResort
Thermenallee 1
95163 Bad Weißenstadt
info@siebenquell.com
www.siebenquell.com

SIEBENQUELL® GESUNDZEIT RESORT

*Wohlfühlzeit
in Bad Weißenstadt*

Ihre SommerZeit am See:

**THERMEN FREUDE
****S HOTEL
WELLNESS BEAUTY
GENUSSZEIT
DAY SPA
GROSSE LIEGEWIESE**



**THERME für TAGESGÄSTE
täglich 10 - 22 Uhr geöffnet**

Verwöhnen lassen im MEDICAL SPA mit Massagen, Packungen, Bädern, Hamam, Kosmetik u.v.m.

www.siebenquell.com . Tel. 09253 95460 0

Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG . Thermenallee 1 . 95163 Bad Weißenstadt. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

HOTEL

GESUNDZEIT

THERME

WOHNMOBILSTELLPLATZ



Bild: Joachim Kellner

ANZEIGE

Abenteuerspaß im Granitsteinmeer

Felsenlabyrinth bei Wunsiedel ist ein Erlebnis für große und kleine Entdecker

Über 300 Millionen Jahre ist diese einmalige Landschaftskulisse schon alt und versetzt seit jeher die Menschen in Bewunderung und Ehrfurcht. Ende des 18. Jahrhunderts begann die touristische Erschließung des Felsenlabyrinths als bürgerlicher Landschaftsgarten. Die undurchdringliche steinerne Wildnis wurde durch Sprengungen und Einbnungen in eine parkähnliche Anlage verwandelt.

Bereits Berühmtheiten wie Johann Wolfgang von Goethe besuchten einst das Felsenlabyrinth auf der Luisenburg und beschrieben es als „architektonische Gartenkunst“. Der Landschaftsgarten fesselte ihn so sehr, dass Goethe die Felsenwildnis abermals durchwanderte und in einen Brief an seine Charlotte berichtete: „Der Granit läßt mich nicht los!“. Über 80.000 Na-

tur- und Wanderliebhaber teilen jedes Jahr diese Bewunderung.

Über Stock und Stein

Damals wie heute bestimmen riesige Felsbrocken diese wildromantische Kulisse inmitten des Fichtelgebirges. Der eigens angelegte Rundgang durch den Bürgerlichen Landschaftsgarten dauert circa zwei Stunden und führt auf dem blauen Wege zu über 25 thematischen Stationen wie dem alten Theaterplatz, der Burgtreppe, dem Prinz-Ludwig-Platz oder der Dianenquelle. Das Abenteuerherz schlägt höher wenn Felsspalten, mystisch erscheinende Monster, moosbewachsene Grotten oder einfach nur kolossale Steinhäufen erscheinen. Zahlreiche Ruhebänke und zierliche Pavillons am Wegesrand laden nach den eindrucksvollen Impressionen zur Rast und Erholung ein.

Teuflich gut

Kurz vor dem Gipfel wartet die Teufelstreppe mit ihren 30 steinernen Stufen als besonderes Erlebnis auf. „Durch diesen schmalen Spalt sagt man, sei der Teufel wieder runter gefahren in die Hölle, weil das Licht ihn so sehr geblendet hat“, berichten Geoparkranger von einer Sage rund um das Granitsteinmeer. Dem wagemutigen Wanderer kann das sicher nicht passieren und er erreicht nach ca. 100 Höhenmetern das Ziel: Der Bundesstein mit Kreuz. Die beeindruckende Aussicht über das Fichtelgebirge entlohnt für den tapferen Aufstieg.

Von hier aus geht es nun weiter zur Kösseine, der höchsten dauerhaft bewohnten Stelle Frankens, mit uriger Einkehr oder es wird der roten Markierung folgend der „Heimweg“ angetreten.

Napoleonshut

Der Rückweg wird noch mal spannend – so erwartet dem Wanderer einer der imposantesten Felsen im Labyrinth mit dem Namen „Napoleonshut“. Seine Form erinnert an die typische Kopfbedeckung Napoleons. Mit einer Länge von ca. 6 m, einer Breite von 2,5 m, einer Höhe von 2,5 m und einem Volumen von 16 cbm bringt es der riesige Felskoloss auf stolze 43 Tonnen Gewicht. Diese doch beachtliche Masse ruht mit 30 Grad Neigung gerade mal auf 0,2 qm und verführt nahezu jeden Besucher zum „Wackeltest“.

INFO

Erlebe das größte Granitsteinmeer Europas mit dem digitalen Audioguide für Smartphones!

Es erwartet euch eine einzigartige Naturlandschaft – spannende Historie – eindrucksvolle Geologie – königlicher Einfluss – bemerkenswertes bürgerliches Engagement – mystische Atmosphäre uvm. Der digitale Begleiter mit interaktiver Karte und Fotos lädt zu einer unvergesslichen Entdeckungsreise ein.

Viel Vergnügen beim Hören und Erleben!

So funktioniert es:
App Store oder Google Play öffnen



1. Gratis „Hearonymus-App“ laden
2. Stichwort „Luisenburg“ suchen und Guide herunterladen

WUN
siedel
Festspiel- und Energiestadt

Einzigartig!

**LUISENBURG
FELSENLABYRINTH
FESTSPIELE**

**BÜRGERPARK KATHARINENBERG
MIT GREIFVOGELPARK**

Tourist-Information - Maximilianstr. 9 - 95632 Wunsiedel
09232/602-162 - touristinfo@wunsiedel.de - www.wunsiedel.de

„Fit bleiben – mitlaufen – mitgewinnen“

Oberpfälzer Volkslauf Cup 2025 bereits voll im Gange – Falkenberg statt Marienbad

Der Oberpfälzer Volkslauf-Cup der Oberpfälzer Laufsportfreunde ist bereits voll im Gange. Zwei Veranstaltungen gingen erfolgreich über die Bühne, der Friedenfelser Crosslauf musste leider entfallen. Sechs weitere Events kommen noch auf die Hobbyläufer zu. Der SpaRun in Marienbad, den es seit 2019 gab, muss heuer eben-

so ausfallen. Grund sind interne Probleme der Organisatoren. Ein Ersatz-Event wurde schnell gefunden: Die DJK Falkenberg ist heuer erstmals mit dem traditionellen Waldnaabtal-Crosslauf mit von der Partie. Los ging der OVL-Cup 2025 im April in Wernberg, mit dem 33. Wernberger Straßenlauf, gleichzeitig die Oberpfalzmeisterschaften

im Straßenlauf. Am 1. Mai gingen die Sportler dann beim Flossenbürger Burglauf an den Start. Der darauffolgende Friedenfelser Crosslauf musste allerdings abgesagt werden. Nun haben die Teilnehmer noch sechs weitere Veranstaltungen vor der Brust: Im Juni den Plößberger Weiherlauf, den Johannislaf in Schönsee und den

Pleysteiner Stadtlaf sowie im Juli den Gleiritscher Geländelauf, den Waldnaabtal-Crosslauf Falkenberg und den Mitterteicher Volkslauf. Beim Abschlusstermin in Mitterteich bitten die OVL-Cup-Macher dann die Gesamtsieger aufs Gewinnertreppchen. Chancen darauf hat, wer an mindestens fünf Läufen teilgenommen hat.

ANZEIGE

Familienabenteuer und Nervenkitzel am Erlebnisberg Ochsenkopf

Der Erlebnisberg Ochsenkopf bietet Spaß und Abenteuer für die ganze Familie, umgeben von der wunderschönen Natur des Fichtelgebirges. Ob rasanter Alpincoaster, anspruchsvolle Mountainbike-Strecken oder entspannte Kabinenseilbahn-Fahrten: Entdecken Sie alle Möglichkeiten!

Willkommen am Erlebnisberg Ochsenkopf – Ihrem perfekten Ziel für Abenteuer, Naturerlebnisse und Spaß für die ganze Familie! Eingebettet in die wunderschöne Kulisse des Fichtelgebirges bietet der Ochsenkopf viele Attraktionen, die jeden Besuch zu einem besonderen Erlebnis machen.

Mit den neuesten Highlights, darunter zwei moderne Kabinenseilbahnen, ist der Berg bestens ausgestattet, um Ihnen Komfort und unvergessliche Erlebnisse zu garantieren. Egal, ob Sie die Aussicht genießen, sportlich aktiv sein oder einfach nur entspannen möchten – hier ist für jeden etwas dabei.

Auf der Nordseite des Ochsenkopfs erwartet Sie die knapp 1.000 Meter lange Mountaincartstrecke. Rasant und voller Spaß sausen Sie auf speziell angelegten Bahnen durch die Natur – ein Erlebnis für Jung und Alt!

Für Adrenalinliebhaber ist der Alpincoaster ein absolutes Muss. Mit seinen schnellen Kurven und steilen Abfahrten sorgt er für Nervenkitzel pur.

Die Downhillstrecke auf der Südseite des Berges ist perfekt für Mountainbiker, die ihre Fähigkeiten testen möchten. Hier können Sie auf anspruchsvollen Wegen durch die Natur gleiten und den Nervenkitzel des Downhill-Fahrens erleben.

Die beiden neuen Kabinenseilbahnen bringen Sie bequem auf den Gipfel. Genießen Sie die atemberaubende Aussicht während der Fahrt und starten Sie direkt in ein vielfältiges Freizeitangebot. Ob beim Wandern auf gut ausgeschilderten Wegen, Radfahren, Relaxen oder einem

guten Essen – der Ochsenkopf bietet für jeden Geschmack das Richtige.

Nach einem actionreichen Tag können Sie in den Restaurants rund um den Ochsenkopf regionale Spezialitäten, hausgemachte Kuchen und erfrischende Getränke genießen. Die herzliche Atmosphäre und die beeindruckende Natur sorgen für eine entspannte Auszeit.

Der Erlebnisberg Ochsenkopf ist auch ideal für Events, Firmenausflüge oder Feiern geeignet. Mit besonderen Angeboten für

Ihren Teamausflug wird jeder Anlass zu einem besonderen Erlebnis. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Ochsenkopfs.

Ob bei Sonnenaufgang, bei einem actionreichen Tag oder beim gemütlichen Ausklang – der Ochsenkopf heißt Sie herzlich willkommen! Planen Sie Ihren nächsten Ausflug und lassen Sie sich von der Schönheit, dem Nervenkitzel und der Gastfreundschaft dieses einzigartigen Erlebnisbergs begeistern. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

EIN BESUCH AM OCHSENKOPF LOHNT SICH IMMER ...

Freizeitzentrum Ochsenkopf
im Naturpark Fichtelgebirge

SEILBAHNEN OCHSENKOPF

AUF DER NORDSEITE

NEUE 10er Kabinenbahn

und Anfängerlift +
Rodelspaß am Alpine Coaster
und Mountaincart

AUF DER SÜDSEITE

10er Kabinenbahn mit Fahrradtransport

und Anfängerlift +
Singletail Strecken

Nordbayerns längste Skiabfahrten
Schneesicher durch moderne
Beschneigungstechnik

... IM SOMMER

WIE IM WINTER



SEILBAHNEN
OCHSENKOPF

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



ANZEIGE

Wildpark Hundshaupten

Naturerlebnis in der Fränkischen Schweiz

Der Wildpark Hundshaupten ist ein ideales Familienausflugsziel, das Naturerlebnis und tierische Begegnungen vereint. Eingebettet in die malerische Landschaft der Fränkischen Schweiz, bietet der Park eine Vielzahl von heimischen Tierarten, die in großzügigen, naturnahen Gehegen leben. Hier können Besucher Wildschweine, Rehe, Luchse und viele weitere Tiere hautnah erleben. Der Park ist kinderfreundlich gestaltet und bietet einen tollen Abenteuerspielplatz, die den kleinen Entdeckern viel Freude bereiten.

Die zum Teil barrierefreien Wanderwege laden zu Erkundungstouren ein und bieten herrliche Ausblicke auf die umliegende Natur. Auf den Picknickplätzen können Familien eine entspannte Pause im Freien genießen.



Bild: Wildpark Hundshaupten / Uwe Stätz

Die regelmäßigen Tierfütterungen, bieten zusätzlich spannende Einblicke in die Tierwelt und den Naturschutz. Der Wildpark Hundshaupten ist nicht nur ein Ort der Erholung, sondern auch ein lehrreiches Erlebnis für Groß und Klein. Ein perfekter Ort für einen unvergesslichen Familientag!

ANZEIGE

Willkommen im Land der Burgen, Höhlen und Genüsse

Die im Städtedreieck Nürnberg, Bamberg und Bayreuth gelegene Fränkische Schweiz steht für gute Luft, gutes Essen und gute Laune – und natürlich für vieles mehr. Familien mit Kindern erleben hier einen Urlaub, der ganz individuell an ihre Bedürfnisse angepasst ist, Genießer können sich durch das reichhaltige Bier-, Brand- und Schmankerlangelbot schlemmen, Liebhabern von Aktivurlaub wird in Sachen Wandern, Radeln, Angeln, Kanufahren und Co. allerhand geboten. Als typisches Karstgebiet beherbergt der Naturpark über 1000 Höhlen davon 3 große Schauhöhlen. Die Naturlandschaft, durch die sich romantische Tallandschaften schlängeln, überragt von 35 mittelalterlichen Burgen und Ruinen, verzaubert

mit über 700 idyllisch gelegenen kleinen Dörfern mit schmucken Fachwerkhäusern und unzähligen Obstbäumen, denn die Fränkische Schweiz ist das größte zusammenhängende Süßkirchenanbaugebiet Europas.



Bild: TZ Fränkische Schweiz / Florian Trykowski

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR FAMILIEN!

WILDPARK HUNDSHAUPTEN

WILDTIERFÜTTERUNG
Jeden Samstag | 14 Uhr

TIERPATENSCHAFT
Werden Sie Pate für eine Tierart - Ihre Unterstützung kommt allen bei uns gehaltenen Tieren zugute!
Tolle Geschenkidee!
Abschluss auch online möglich.

Wildpark Hundshaupten
Hundshaupten 62
91349 Egloffstein
Tel. 09191 86 1280
Öffnungszeiten + Infos:

NATUR UND TIERE ERLEBEN... wildpark-hundshaupten.de

DIE FRÄNKISCHE SCHWEIZ

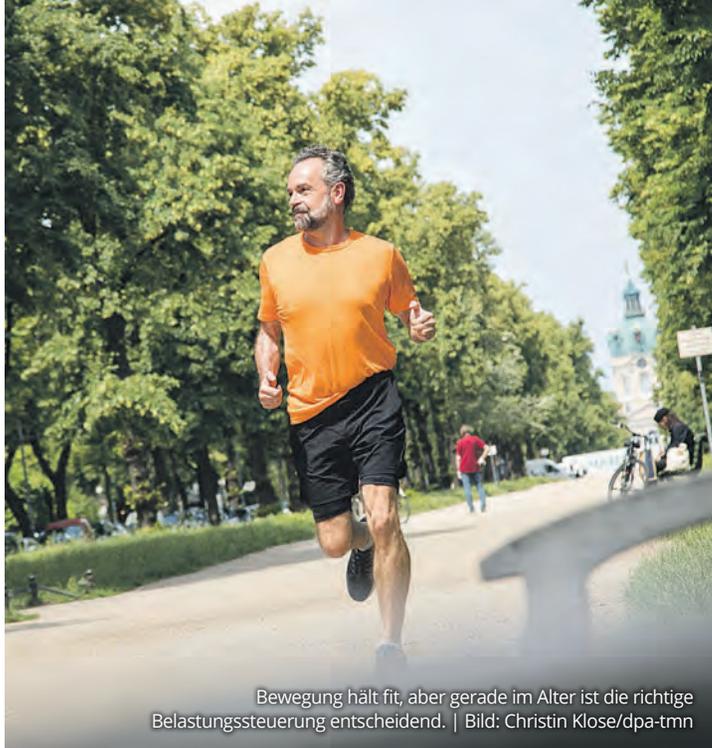
FRÄNKISCHE SCHWEIZ

Dein Traumsommer im Land der Burgen, Höhlen & Genüsse.

#diefränkische freut sich auf dich

Bestellen Sie **KOSTENLOS** INFOMATERIAL

fraenkische-schweiz.com



Bewegung hält fit, aber gerade im Alter ist die richtige Belastungssteuerung entscheidend. | Bild: Christin Klose/dpa-tmn

Gesund joggen

Laufen tut Körper und Geist gut –
Fünf wertvolle Tipps

Joggen hält fit. Doch bei aller Lust auf Bewegung sollte man sich auch nicht überfordern. Bei Anfängern und Erwachsenen mit ein paar Jährchen mehr auf dem Buckel reagiert der Körper womöglich empfindlicher auf Belastung und benötigt mehr Erholungszeit.

Der Orthopäde und Unfallchirurg Professor Daniel Kendoff vom Helios Klinikum Berlin-Buch rät deshalb gerade Anfängern und erwachsenen Menschen, das Training mit Bedacht anzugehen und einige Grundregeln zu beachten.

Verletzungen vorbeugen

Bewegung hält fit, fördert die Mobilität und wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus. Wer allerdings zu ambitioniert startet oder erste Warnzeichen des Körpers ignoriert, riskiert Muskelzerrungen, Fersenschmerzen oder Gelenkprobleme – insbesondere an Hüfte, Rücken und Knien.

Entscheidend ist eine angepasste Belastungssteuerung:

- Sanft starten
- Langsam steigern
- Auf den eigenen Körper hören
- Auch die Wahl der Laufstrecke und passende Ausrüstung spielen eine große Rolle.

Fünf Tipps für sicheres Joggen

Damit der Laufsport langfristig Freude macht und nicht mit Beschwerden endet, helfen folgende Empfehlungen des Experten:

• **Regelmäßig zum Check-up:** Vorerkrankungen wie Herzprobleme oder Arthrose (bei älteren Menschen) sollten vorab ärztlich besprochen werden.

• **Belastung dosieren:** Kurze Strecken zum Einstieg, Pausen bei Unwohlsein – und keine Scheu, auch mal einen Ruhetag einzulegen.

• **Richtige Schuhe:** Eine Laufanalyse im Fachgeschäft hilft, passendes Schuhwerk zu finden, das die Gelenke schützt. Ein wichtiger Aspekt ist deshalb die Dämpfung der Laufschuhe.

• **Gute Streckenwahl:** Weicher Untergrund wie Waldwege ist gelenkschonender. Im Sommer lieber morgens oder abends laufen, um den Kreislauf an heißen Tagen nicht zu überlasten.

• **Mobilisieren und regenerieren:** Vor dem Laufen leicht aufwärmen, nach dem Training dehnen – und auf ausreichende Erholung achten. (dpa/tmn)

ANZEIGE

WANDERN – die schönsten Touren rund um Marktredwitz

Kopf abschalten – Frischluft tanken – Heimat genießen. Wo könnte man das besser als im wunderschönen Fichtelgebirge und im sagenhaften Steinwald? Der Natur wieder ein Stück näher kommen und in Vergessenheit geratene Lieblingsorte neu entdecken – in der Wanderbroschüre der Tourist Information Marktredwitz findet jeder seine passende Route.

Im handlichen A5-Format passt der 70 Seiten umfassende Wegweiser in jeden Rucksack und führt Sie zu den schönsten Aussichtspunkten, Felsformationen, Abenteuerplatzes und Badeseen der Region. Felsige und herausfordernde Wurzelpfade für erfahrene Sportler ergänzen sich mit gemütlichen und familieneigneten Touren auf asphaltierten Fuß- und Radwegen. Das gigantische Stre-

kennetz in und um Marktredwitz hält für jeden Geschmack etwas bereit. Ein guter Ausgangspunkt für viele Wanderungen ist der Marktredwitzer Forstwald. Hier können Sie zudem nach einem ausgiebigen Workout auf dem MAKfit-Pfad die erfrischende Kraft des Wassers der Kneipp-Anlage erleben oder auf den neu gestalteten Aktiv- und Relax-Plattformen inmitten herrlicher Natur Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Für die kleinen Wanderer bietet ein Waldspielplatz jede Menge Abenteuer.

KONTAKT

Tourist Information
Markt 29, 95615 Marktredwitz
Telefon: 09231/501-128
E-Mail:
touristinfo@marktredwitz.de

Wandern –
DIE SCHÖNSTEN TOUREN
RUND UM MARKTREDWITZ

www.marktredwitz.de

Marktredwitz – meine Stadt

„Nur du. Und die Natur.“

Fernwanderweg Nurtschweg zum fünften Mal als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet



Der Nurtschweg ist ein Beweis dafür, dass Wanderqualität und Naturgenuss im Oberpfälzer Wald Hand in Hand gehen. Die Wallfahrtskirche Kappl bei Waldsassen ist der Startpunkt des Nurtschweps. | Bild: obx-news/Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat



Besuchen Sie uns in
KIRCHENLAMITZ

Traumhafte Rad- und Wanderwege
Granitlabyrinth
Steinbruch-Rundwanderweg
Burgruine Epprechtstein
Naturpark-Infozentrum Epprechtstein
Kartoffel-Lehrpfad
Fränkischer Gebirgsweg
Wohnmobil- /Wohnwagenstellplatz
und Übernachtungsfässer
Ruhe & Entspannung

Wir freuen uns auf Sie!

Stadt Kirchenlamitz
Marktplatz 3
95158 Kirchenlamitz
www.kirchenlamitz.de



Bereits zum fünften Mal in Folge wurde der Nurtschweg im Oberpfälzer Wald als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ durch den Deutschen Wanderverband ausgezeichnet. Die feierliche Übergabe des Zertifikats fand jetzt auf der Messe CMT in Stuttgart statt. Die Prämierung bestätigt erneut den hohen Standard des gut 133 Kilometer langen Fernwanderwegs, der Wandererherzen höherschlagen lässt.

Der Nurtschweg, ein wichtiger Teil des europaweiten Wander-

wegs E6 von der Ostsee bis zur Adria und eine Alternativroute des bekannten Goldsteigs, ist seit seiner ersten Zertifizierung im Jahr 2013 ein Synonym für naturnahes Wandern. Die Prüfungen des Deutschen Wanderverbands, die alle drei Jahre erfolgen, bewerten Kriterien wie Wegequalität, Markierungen und Infrastruktur – alles Aspekte, die der Nurtschweg erneut mit Bravour erfüllt.

Der Nurtschweg startet an der beeindruckenden Wallfahrts-

kirche Kappl bei Waldsassen. Diese einmalige Dreifaltigkeitskirche bildet den perfekten Auftakt für eine Reise, die ganz im Zeichen von Ruhe und Natur steht. Getreu dem Motto „Nur du. Und die Natur.“ führt der Weg entlang der deutsch-tschechischen Grenze, weitab von touristischen Ballungszentren.

Unterwegs laden zahlreiche Attraktionen zum Verweilen ein: Das Kur- und Wellnessbad Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth bietet Entspannung pur, während der Geschichtspark Bärnau-Tachov lebendige Einblicke in die Vergangenheit gewährt. Versteckte Schätze wie die Burgruine Schellenberg, die Alte Mühle Gehenhammer und die Freizeitanlage Bäckeröd mit ihrem beheizten Badesee in Waidhaus bereichern das Wandererlebnis.

Wanderer, die den Nurtschweg erkunden, dürfen sich auch auf regionale Genüsse freuen. Ein Besuch im Biererlebnis Kommunbrauhaus in Eslarn bietet die Gelegenheit, das Kultbier der Region, den Zoigl, zu kosten.

AUF INS ABENTEUER





Tandemflüge in
18 m Höhe und bis
250 m Länge

Tel. 0174 24 34 167 und www.kletterwald-pottenstein.de
Anmeldung nur über Online-Reservierungssystem möglich!



Am Muglbach-Wasserfall bei Bad Neualbenreuth.
Bild: obx-news/Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat



ETAPPEN DES NURTSCHWEGS

- Etappe 1:**
Kappl – Bad Neualbenreuth
(Schwierigkeit: schwer/
Dauer: 05:25 h/Länge: 18,6 km)
- Etappe 2:**
Bad Neualbenreuth – Mähring
(schwer/05:55 h/18,7 km)
- Etappe 3:**
Mähring – Bärnau
(schwer/04:55 h/16,7 km)
- Etappe 4:**
Bärnau – Georgenberg
(schwer/05:35 h/17,9 km)
- Etappe 5:**
Georgenberg – Eslarn
(schwer/06:35 h/21,7 km)
- Etappe 6:**
Eslarn – Stadlern/Weiding
(schwer/06:20 h/19,5 km)
- Etappe 7:**
Stadlern/Weiding –
Waldmünchen
(schwer/06:45 h/23,6 km) (obx)

Weitere Informationen gibt es auch im Internet:
www.oberpfalzerwald.de

Gemütliche Einkehrmöglichkeiten und Rastplätze laden dazu ein, die Umgebung in vollen Zügen zu genießen.

Der Weg führt weiter vorbei am Naturdenkmal Hochfels bei Stadlern und endet am idyllischen Perlsee vor den Toren Waldmünchens, wo der Nurtsweg auf die Haupttrasse des Goldsteigs trifft. Kleine Grenzorte, versteckte Kapellen und lauschige Rastplätze verleihen dem Weg seinen besonderen Charme und machen ihn zu einem Highlight für Wanderer, die das Besondere suchen. (obx)

Informationen:

www.oberpfalzerwald.de/nurtschweg oder telefonisch unter 09631/88223.



Lust auf nen Schnaps?

DANN BIST DU BEI UNS GENAU RICHTIG!



FABRIKVERKAUF

VERKOSTUNG

SCHNAPSMUSEUM



Komm vorbei - wir freuen uns auf dich!

Destillerie Dr. Rauch GmbH Thölauer Str. 12, 95615 Marktredwitz

graef's.de

ANZEIGE

Erholung und Training

Ausflugs-Tipp: Kurpark mit Vitalparcours und Motorik-Fun Park beim Sibyllenbad



Bild: Georg Neumann

i

KONTAKT

Kurmittelhaus Sibyllenbad
Eigenbetrieb des
Zweckverbandes Sibyllenbad
Kurallee 1
95698 Bad Neualbenreuth
Tel. 09638 933-0
Fax: 09638 933-190
info@sibyllenbad.de
www.sibyllenbad.de

Zweckverband Sibyllenbad
Ludwig-Thoma-Straße 14
93051 Regensburg
Tel. 0941 9100-0
Fax: 0941 9100 1109

Gegenüber dem Haupteingang des Sibyllenbades erstreckt sich der acht Hektar große Kurpark. Dort befindet sich der Startpunkt für alle Routen des Vitalparcours für Wanderer, Läufer und Nordic Walker sowie der Motorik-Fun Park Sibyllenbad, der in die Natur eingebettet ist. Der Kurpark mit seinen Einrichtungen ist für alle Gäste aus nah und fern kostenfrei zugänglich. Der Motorik-Fun Park ergänzt das attraktive Angebot im Kurpark mit Themengärten, Schachspiel, Pergola und öffentliches WC.

Die 54 Stationen können nicht nur von fitness- und gesundheitsorientierten Gästen, sondern auch von Familien – Kinder gemeinsam mit Eltern oder Großeltern, Kindergartengruppen oder Schulklassen, etwa während der Sportstunden, von Senioren und Vereinen bis hin zu Versehrtengruppen zur zusätzlichen Motorik-Förderung genutzt werden.

Der Motorik-Fun Park am Sibyllenbad umfasst 26 Einzelgeräte verteilt auf 14 Stationen. Er ist täglich von 8 bis 22 Uhr kostenfrei nutzbar.



Der Kurpark beim Sibyllenbad. Bild: Gabi Bayer



STATIONEN

01 STEP BY STEP	08 SCHLÄPFLOCH	15 KRAFTPLATZ	22 FENDELWANG
02 PEKPEK-ZÄMBEL	09 GEMISCHTES	16 BATTLE FINGER	23 ZYLINDERSTUZE
03 BALANCE-SPOTS	10 BALANCIER-PARCOURS	17 WELLENBANK	24 BALANCIERWALD
04 SIBYLLENBAD-THRON	11 DOPPEL-PIFÄSSION	18 KLETTERBRÜCKE	25 OH-LIEGE
05 BALANCIER-REIF	12 GEMISCHTES TETRAEDER	19 STEINBLICKSCHAUKEL	26 FAHRTSTEUER
06 SIEBFLÄCHE	13 REIF-BÄHN	20 KAMMERSTUHL	
07 GEMISCHTES	14 BEWEGTES SITZEN	21 LANGBAND-SCHNITZEL	

Motorik-Fun Park Sibyllenbad

Motorik-Förderung auf 54 Geräten auf 26 Stationen
im Kurpark beim Sibyllenbad
täglich von 08.00 – 22.00 Uhr
kostenfrei nutzbar





Mit Schale und Geduld

Drei Tipps für gesundes Grillen

Wer denkt beim Grillvergnügen schon gern an unschöne gesundheitliche Folgen. Müssen Sie auch nicht – wenn Sie auf ein paar Dinge achten.

Gegrilltes schmeckt lecker. Doch auf dem Rost können auch Stoffe entstehen, die bedenklich für unsere Gesundheit und zum Teil krebserregend sind. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gibt Tipps, wie dennoch ein möglichst gesundes Grillvergnügen gelingen kann:

1. Grillschalen aus Edelstahl verwenden

Nicht besonders gesund: Tropft beim Grillen Fett aus Fleisch oder Fisch oder Öl aus der Marinade in die Glut der Holzkohle oder auf die Heizschlange des Elektrogrills, bildet sich ein bläulicher Rauch mit polyzyklischen aro-

matischen Kohlenwasserstoffen (PAK). Diese Stoffe sind zum Teil krebserregend und können sich auf dem Grillgut absetzen.

Doch das lässt sich verhindern. Und zwar, indem man das Grillgut in einer feuerfesten Grillschale gart. Sie fängt die Flüssigkeiten direkt auf und lässt so die Bildung entsprechender Schadstoffe gar nicht erst zu. Laut BZfE am besten geeignet: wiederverwendbare Schalen aus Edelstahl. Aluminiumschalen oder Alufolie sollte man hingegen nicht für säure- und salzhaltige Speisen verwenden – also etwa für Marinaden, Tomaten und Käse wie Feta. Sonst kann sich Aluminium lösen und in die Lebensmittel gelangen.

Zum Marinieren selbst verwendet man übrigens am besten ein

hitzebeständiges Öl – zum Beispiel ein raffiniertes Rapsöl.

2. Fleisch nur kurz über direkter Glut rösten

Achten Sie darauf, dass Ihr Grillgut nicht verkohlt. Fleisch sollte laut BZfE nur ein bis zwei Minuten über der direkten Glut geröstet werden – und anschließend langsam bei niedriger Hitze. Denn werden Fleisch und Wurstwaren zu lange bei zu großer Hitze gegrillt, entstehen bedenkliche Stoffe wie heterozyklische aromatische Amine (HAA). Ihre Stoffwechselprodukte im Körper wirken möglicherweise erbgutschädigend und krebserregend.

Wichtig: Hat Ihr Fleisch oder Gemüse trotz aller Vorsicht verbrannte Stellen, sollten Sie diese großzügig entfernen. Und auch gegrillte Kartoffeln und Brot soll-

ten nicht zu stark gebräunt werden. Denn bei zu starker Hitze kann sich aus der Stärke, die in ihnen enthalten ist, der schädliche Stoff Acrylamid bilden.

3. Gepökelttes und Geräucher-tes nicht auf den Grill legen

Kasseler, Wiener Würstchen, Fleischwürste oder Leberkäse mögen lecker schmecken. Auf den Grill gehören sie dennoch nicht. Denn sie werden meist mithilfe von Nitritpökelsalz hergestellt und das Nitrit aus dem Pökelsalz kann bei hohen Temperaturen mit den Eiweißen aus dem Fleisch zu krebserregenden Nitrosaminen reagieren. Ob Ihr Fleisch oder Ihre Wurst Nitrit enthält, steht bei verpackten Waren auf dem Etikett. Kaufen Sie Wurst oder Fleisch an der Verkaufstheke, fragen Sie am besten dort direkt nach. (dpa/tmn)

Wohnmobile Farmbauer

Ihr Wohnmobilvermieter in der Oberpfalz



BOXSTAR 600 Street
XL



CaraCompact Suite
MB 640 MEG E



Sky Wave 650
MEG 60 YEARS

IHR PARTNER SEIT **11** JAHREN

Finden Sie Ihr Traummobil aus den neuesten Modellen 2025

Wir beraten Sie gerne auch vor Ort.

Unsere Wohnmobile begleiten Sie sicher und zuverlässig. Besuchen Sie uns unter www.wohnmobile-farmbauer.de

Wohnmobile Farmbauer

Farmbauer-Reisen



Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner für

- Städtereisen • Tagesfahrten
- Musicalreisen • Mehrtagesfahrten
- Vereins-, Gruppen- und Schülerreisen

Moderne Reisebusse von 22 bis 61 Sitzplätzen

Farmbauer Reisen

www.farmbauer-reisen.de

info@farmbauer-reisen.de

ANZEIGE

Raus ins Grüne

Mit dem Rad- und Freizeitbus unterwegs

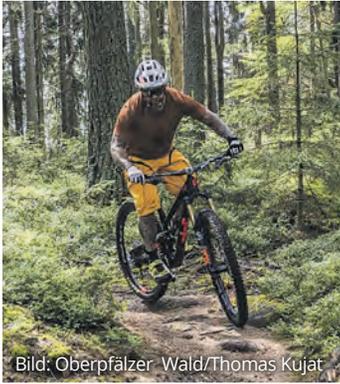


Bild: Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat

Ausflug ins Naturerlebnisdorf

Auch eine Haltestelle in Friedenfels steht 2025 wieder im Fahrplan – ein Grund mehr, dem Zertifizierten Naturerlebnisdorf und Gewinner des ADAC-Tourismuspreises einen Besuch abzustatten. Radler finden hier einen direkten Einstieg in den Steinwald-Radweg, und versierte Mountainbiker erreichen auf kurzem Weg die Trails im Naturpark Steinwald.

Von 1. Mai bis 31. Oktober rollt wieder der „Naabtal-Express“ durch den Landkreis Tirschenreuth und darüber hinaus. Der Bus ist mit einem Anhänger für bis zu 16 Fahrräder ausgestattet – aber auch Fahrgäste ohne Rad sind herzlich willkommen und können sich im Tiefeinsteiger-Bus zum Wandern oder zu zahlreichen Ausflugszielen bringen lassen.

Wer gerne zu Fuß unterwegs ist, kann sich über ein gut beschil- dertes Wanderwegenetz freuen – etwa zur Burgruine Weißenstein oder zur Infostelle Flussperlmuschel an der Grenzmühle.

Tipp: Im Rahmen der „NaturEr- lebnisWochen“ gibt es insbeson- dere im Mai und September viele geführte Wanderungen und Radtouren.



Egal ob frische Brennnessel- blätter, duftende Pfeffermin- ze oder würziger Salbei – seit jeher vertrauen Menschen auf die heilende Kraft der Kräuter. Im Naturerlebnis- garten der fast 900 Jahre alten Abtei Waldsassen im Oberpfälzischen Landkreis Tirschenreuth können Be- sucher auch heute noch die mystische Atmosphäre eines traditionellen Klostergartens mit allen Sinnen erleben. In einer Zeit, in der immer mehr Menschen der Schulmedizin den Rücken kehren, erfreu- en sich die medizinischen Gärten in Waldsassen zuneh-

mender Beliebtheit. Tausen- de Besucher genießen jedes Jahr die Kräutergärten der traditionsreichen Abtei Wald- sassen, die schon im Mit- telalter ein Ort besonderer Heilkräfte und innerer Medi- tation waren. Verschiedene Themengärten führen die Gäste auf eine Reise durch die Jahrtausende alte Ge- schichte der Naturmedizin – von Deutschlands berühmter Natur-Ärztin Hildegard von Bingen über die beliebte Ge- sundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp bis hin zur uralten Traditionellen Chines- ischen Medizin.

Oberpfälzer Wald
Bayern

Samstag,
Sonntag und an
Feiertagen
von Mai bis
Oktober

Dein Rad- und Freizeitbus im Landkreis Tirschenreuth!

Fürs Radeln, Wandern und Ausflüge:

Naabtal-Express:
Tirschenreuth – Wiesau – Erbdorf – Fichtelberg

[www.oberpfaelzerwald.de/
rad-und-freizeitbus-tir](http://www.oberpfaelzerwald.de/rad-und-freizeitbus-tir)

Herzlich willkommen auf unserem Freizeithugl

**Restaurant
Petersklause**

**Minigolf/pit-pat
Golferhütt'n mit
Sonnenterrasse**

**Sommer-
rodelbahn**

www.freizeithugl.de | 95666 Mitterteich



Sinnesreise durch „Apotheke der Natur“

Klostergarten der Abtei Waldsassen präsentiert die Welt der Naturmedizin



Im Hildegard von Bingen-Garten wachsen in sechs Kräuterbeeten über 100 Heil-, Gewürz- und Duftpflanzen, die in der Lehre der großen deutschen Naturheilkundlerin eine wichtige Rolle spielen. Die fünf Säulen der Kneipp-Therapie können Besucher in einem Areal erleben, das dem Begründer der bis heute beliebten Wasser-Bewegungstherapie gewidmet ist. In mehreren Becken dürfen Gäste die Kneipp-Therapie gleich selbst ausprobieren.



Ein Besuch im Naturerlebnispfad der Abtei Waldsassen in Ostbayern ist ein Erlebnis für alle Sinne.
Bilder: obx-medizindirekt/Bayern Tourismus Marketing

Viel Wissenswertes über die Jahrtausende alte Heilkunde der Chinesen, die inzwischen auch zunehmend unsere westliche Welt erobert, erfahren die Besucher der Abtei Waldsassen in einem speziellen Garten zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Dort symbolisieren einzelne Pflanzen die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

oder im Mariengarten können Besucher die Kraft der Natur sehen, hören, fühlen und riechen. Zur Anlage gehören auch eine Umweltstation, ein Wetter- und Klimaerlebnispark sowie ein Bienen-Lehrpfad. Gäste können den Klostergarten entweder auf eigene Faust oder mit einer Führung besuchen. Wer mehr wissen möchte, für den gibt es Seminar-Angebote zu Heilkräutern und vielen weiteren Natur-Themen. (obx-medizindirekt)

Ein Besuch im Naturerlebnispfad der Abtei Waldsassen ist ein Abenteuer für alle Sinne: Auf dem Erlebnispfad, dem Wasserspielplatz, im Bauerngarten mit Kräuterspirale

Mehr Infos im Internet:
www.kubz.de



- Veranstaltungssäle
für Tagungen, Hochzeiten, private Feiern

- Museum
öffentliche Führungen an Sonn- und Feiertagen
ganzjährig um 15.30 Uhr

- Hotel

- Eheschließungen

Anfragen:
info@burg-falkenberg.bayern
09637-9299450
www.burg-falkenberg.bayern




Eine Stadt mit MEHR.
Sehen, Staunen und Erleben!




Tourist-Information Tirschenreuth
Maximilianplatz 38
95643 Tirschenreuth

Tel. 09631/609 - 60
E-mail: urlaub@stadt-tirschenreuth.de
www.stadt-tirschenreuth.de/urlaub

OPEN air
IN WALDSASSEN
AUF DEM BASILIKAPLATZ

27.-29. JUNI 2025

FR & SA:
4 LIVE-BANDS, 1 DJ
SO: KARLSBADER SYMPHONIEORCHESTER

FREITAG & SAMSTAG FREIER EINTRITT!






Alkoholfreie Drinks sind superlecker – und eine echte Alternative.
Bild: Cocktails Malynka – stock.adobe.com

ALTENSTÄDTER SERENADEN 2025

📍 Piazza – Bei schlechtem Wetter Verlegung in die Turnhalle der Grundschule

BLUES TRIBUTE SHOW BROTHERS

BY THE BLUE ONIONS

Samstag,
05.07.2025
20.00 Uhr

Einlass ab 19.00 Uhr



ALTENSTÄDTER SAITENZUPFER & NEISTEDER ZOIGLMUSI

📅 Dienstag, 08. Juli 2025

🕒 19.00 Uhr

📍 Rathausfoyer



VOHENSTRAUSSER BLASMUSIK

📅 Dienstag, 15. Juli 2025

🕒 19.00 Uhr

📍 Piazza



ROAD RUNNERZ

📅 Dienstag, 22. Juli 2025

🕒 19.00 Uhr

📍 Piazza



RHYTHM'N'BLUES

Samstag, 05. Juli 2025, 20.00 Uhr,
Einlass ab 19.00 Uhr, Piazza.

Bei schlechtem Wetter Verlegung in die Turnhalle der Grundschule

THE BLUES BROTHERS

Der Slogan der Band: Bewaffnet Euch mit Sonnenbrillen und Hüten und werdet Teil dieser explosiven, actiongeladenen Show in Anlehnung an den Kultfilm der legendären Blues Brothers von 1980.

Volksmusik

Dienstag, 08. Juli 2025, 19 Uhr, Rathausfoyer

ALTENSTÄDTER SAITENZUPFER

Die Gruppe spielt auf ihren Akkordzithern und Veeh-Harfen z.B. Hl. Messen, Serenaden, Adventsfeiern, Bayrische, Menuette usw. Wie man auf diesen Instrumenten spielt, kann man beim Altenstädter Förderkreis erlernen.

NEISTEDER ZOIGLMUSI

Die Neisteder Zoiglmusi ist ein echter Begriff in der heimischen Musikszene und bietet beste Unterhaltung mit Volksmusik, volkstümlicher Musik und Schlagern aus den 60er, 70er und 80er Jahren; alles verpackt in viel Humor.

Blasmusik

Dienstag, 15. Juli 2025 ab 19.00 Uhr, Piazza

BLASMUSIK VOHENSTRAUSS

Seien Sie dabei und feiern Sie mit uns ein Vierteljahrhundert voller Musik, Freundschaft und unvergesslicher Momente mit böhmischer Blasmusik, präsentiert mit Können und Leidenschaft.

ROCK DER 70´S

Dienstag, 22. Juli 2025 ab 19.00 Uhr, Piazza

ROAD RUNNERZ

Road Runnerz sind nicht nur eine Band, sondern ein Erlebnis voller Leidenschaft und Emotionen - mitsingen, mittanzen, Headbangen oder einfach nur abhängen ...zu den kultigsten Rocksongs der 70er ist alles erlaubt. Let the music drive you!

Kein Alkohol ist auch eine Lösung

Ideen für erfrischende Drinks mit null Promille



Bild: Wanlop, Arafat – stock.adobe.com

Der Alkoholkonsum in Deutschland ist im Jahr 2023 leicht zurückgegangen. Das ist auch gut so, denn das neue Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellt klar, dass es am besten ist, vollständig auf Alkohol zu verzichten. Denn es gibt keine risikofreie Menge für einen unbedenklichen Konsum von Alkohol. Selbst geringe Mengen können die Gesundheit gefährden und das Risiko für verschiedenste Krankheiten erhöhen.

Eine Abstinenz muss aber keineswegs langweilig sein. Alkoholfreie Abwandlungen klassischer Cocktails haben oft ein „Virgin“ im Namen oder sind an der Überschrift „Mocktail“ zu erkennen. Auch wenn dieser Begriff darauf hinweist, dass die Drinks etwas nachahmen oder vortäuschen (englisch: to mock), können sie den alkoholhaltigen Varianten locker Konkurrenz machen.

Hier ein paar Inspirationen für Drinks ohne Promille:

- Fruchtig wird es mit einem Melonen-Daiquiri, der an heißen Tagen herrlich erfrischt. Zutaten sind gefrorene Melonenstücke, etwas Fruchtfleisch von einer Limette oder Zitrone, ein bisschen Abrieb von deren

Schale, dazu Orangensaft und Eiswürfel. Alles zusammen im Standmixer zerkleinern und servieren.

- Wer es säuerlicher mag, mixt sich einen Virgin Mojito: Eine gewaschene Limette auf dem Küchenbrett rollen, bis sie weich ist, achteln und in ein hohes, breites Glas geben. Nach Geschmack etwas braunen Zucker dazugeben und mit einem Stößel kräftig ausdrücken. Mit zerstoßenem Eis und Ginger Ale auffüllen. Wer es herber mag, kann den Zucker reduzieren oder ganz weglassen und statt Ginger Ale ein Tonic Water nehmen.

- Oder wie wäre es mit einem Drink namens Switchel? Dabei handelt es sich um eine Mischung aus Ingwersud, Apfelsaft und Ahornsirup. Switchel gibt es fertig zu kaufen, lässt sich aber auch einfach und günstig selber herstellen. Dafür 40 Gramm klein geschnittenen Ingwer für 20 Minuten in Wasser auskochen und abkühlen lassen. Mit 25 Milliliter Apfelsaft und 40 Gramm Ahornsirup mischen und nach Geschmack mit Wasser auffüllen. In ein Glas mit zerstoßenem Eis füllen und fertig ist ein ausgefallenes Getränk mit ganz viel Geschmack und ganz ohne Promille. (BZfE)

ANZEIGE

Speinshart – Ort der Begegnung und Klangvielfalt



Bild: Kloster Speinshart

Im Jahr 2025 präsentiert das Kloster Speinshart erneut eine spannende Konzertreihe, die musikalische Vielfalt vom Barock bis zur Weltmusik bietet. Von barocken Meisterwerken bis hin zu afrikanischer Weltmusik, von intimer Flötenmusik bis zu modernen Chorwerken – die Konzerte machen neugierig. Wechselnde Kunstausstellungen ergänzen das Programm. Als Baudenkmal von europäischem Rang zählt

das Klosterdorf Speinshart mit seiner eindrucksvollen Klosterkirche zu den schönsten Dörfern Süddeutschlands und lädt ein zu einer inspirierenden Erkundungstour. Bei einer anschließenden Einkehr in den Kloster-Gasthof erfährt man die reiche Tradition der klösterlichen Gastfreundschaft. Genießen sie traditionelle Gerichte mit frischen regionalen Zutaten – und natürlich unser Klosterbier.



- Konzerte
- Ausstellungen
- Veranstaltungen

KLOSTER SPEINSHART

Glaube. Begegnung. Kultur



www.kloster-speinshart.de





KLOSTER = GASTHOF



Klosterhof 8, 92676 Speinshart

Tel: 09645/60193-701, E-Mail: gasthof@kloster-speinshart.de

www.kloster-speinshart.de

Piccola Venezia Eiscafé

Oberer Markt 1, 92637 Weiden
Tel. 0961 | 43132, www.eiscafe-weiden.de

Hausgemachtes Eis nach italienischem Familienrezept



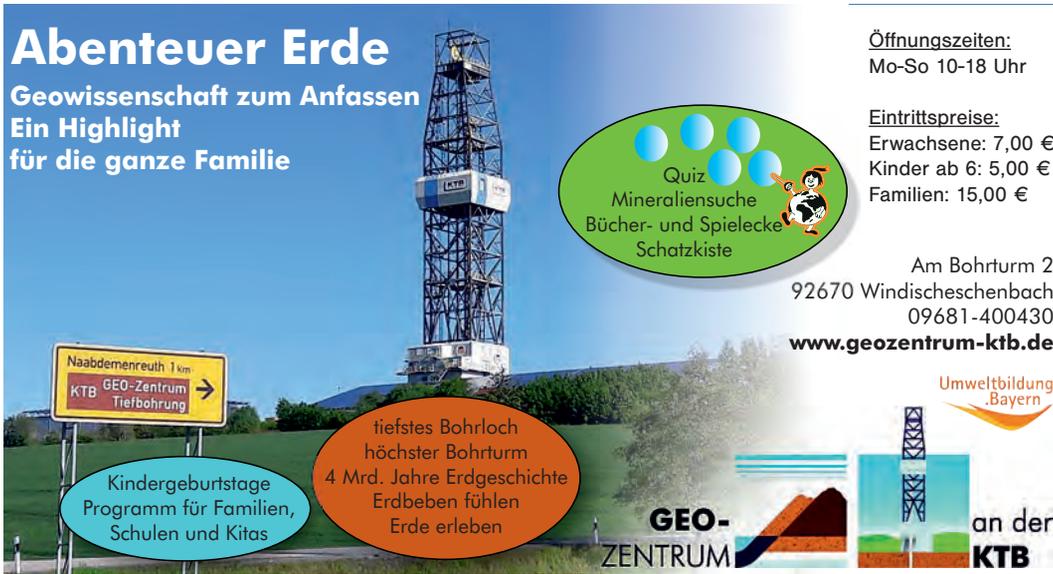
ANZEIGE

Erdgeschichte erleben – direkt vor der Haustür!

Für die bevorstehenden Ferienwochen bietet der Geopark attraktive Ziele

Abenteuer Erde

Geowissenschaft zum Anfassen
Ein Highlight für die ganze Familie



Quiz
Mineraliensuche
Bücher- und Spielecke
Schatzkiste

Öffnungszeiten:
Mo-So 10-18 Uhr

Eintrittspreise:
Erwachsene: 7,00 €
Kinder ab 6: 5,00 €
Familien: 15,00 €

Am Bohrturm 2
92670 Windischeschenbach
09681-400430
www.geozentrum-ktb.de



Unsere Erde ist einzigartig! Seit Jahrmillionen wandelt sie sich un-aufhörlich. Gebirgsbildungen, Vulkanausbrüche, Wüsten, Eiszeiten und exotische Lebewesen prägen über lange Zeiträume einzelne Kontinente und Landschaften, um dann wieder zu vergehen. Doch sie hinterlassen ihre Spuren, darunter Felsformationen, Gesteine und Fossilien.

Sich mit ihnen zu beschäftigen, heißt, im spannenden Buch der Geschichte unserer Erde zu lesen. Kaum eine andere Region in Europa bietet dazu vergleichbare Möglichkeiten wie die des GEOPARK Bayern-Böhmen.

Schon direkt vor der Haustür lassen sich atemberaubende Entdeckungen machen – bei einer Wanderung auf einem Themenweg, beim Besuch eines Geotops oder Museums oder gemeinsam mit einem fachkundigen Geoparkranger. Ausführliche Tipps hierzu finden sich auf der Homepage des Geoparks unter www.geopark-bayern.de.

Wie wäre es gleich in den nächsten Tagen mit einem Blick ins Erdinnere? Mit 9.101 Metern gibt es weltweit keinen mit der Kontinentalen Tiefbohrung bei Windischeschenbach (KTB) vergleichbaren Vorstoß in die Tiefen der Erde. Warum wurde hier gebohrt? Wie war das technisch überhaupt möglich? Welche Ergebnisse hat die Bohrung geliefert? Im modern ausgestatteten GEO-Zentrum an der KTB gibt es Antworten, die einen staunen lassen.

Schon allein das Spektakel des sich stündlich wiederholenden Vulkanausbruchs lockt ungebrochen Groß und Klein ins Parksteiner Vulkanmuseum – auch dies ist deutschlandweit einmalig.

Für informative Einblicke in die Hintergründe der einstigen vulkanischen Aktivität sorgen interaktive Medienstationen. Einen Ortsrundgang mit Besuch der atemberaubenden „Basaltwand“ sollte man sich nicht entgehen lassen.

ERLEBE DEINEN ERSTEN VULKANAUSBRUCH!

Schlossgasse 5 | 92711 Parkstein
0 96 02 - 616 39 10
www.facebook.com/vulkanerlebnis
www.vulkanerlebnis-parkstein.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
April bis Oktober:
Dienstag bis Sonntag 11 bis 17 Uhr
November bis März:
Donnerstag bis Sonntag 13 bis 17 Uhr

Führungen für Gruppen ab 10 Personen mit den Rangern des GEOPARK Bayern-Böhmen jederzeit auf Anfrage!

ZEITREISE DURCH DIE ERDGESCHICHTE

Erleben Sie im „Vulkanerlebnis Parkstein“ eine faszinierende Zeitreise vom Tertiär bis in die Gegenwart. In unserer neuen Ausstellung erwarten Sie spannende Highlights wie ein Vulkankino, eine interaktive Erdprojektion und weitere informative Einblicke in Vulkanismus und Geologie. Entdecken Sie auf unterhaltsame Weise die Entstehung des Basaltkegels und die Geschichte des Ortes. Der Höhepunkt ist ein Vulkanausbruch, der über drei Stockwerke hinweg kurz vor jeder vollen Stunde eindrucksvoll simuliert wird. Spüren Sie die Kraft des südlichsten Vulkans Bayerns und erleben Sie ein einzigartiges Abenteuer – sicher und hautnah! Ideal für Groß und Klein! Der Parkstein ist seit 2003 eines der „100 schönsten Geotope Bayerns“ und seit 2006 „Nationaler Geotop“. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Tipps

ERLEBEN SIE DIE ERDGESCHICHTE

- Einblicke in die Erdgeschichte
- Interaktive Erdprojektion
- Vulkankino
- 3D-Modell des Vulkans
- Mineraliensuche
- Bücher- und Spielecke
- Schatzkiste
- 3D-Modell des Vulkans
- Interaktive Erdprojektion
- Vulkankino
- 3D-Modell des Vulkans
- Mineraliensuche
- Bücher- und Spielecke
- Schatzkiste

GEOPARK Bayern-Böhmen
Marktplatz 1 • 92711 Parkstein
Telefon (0 96 02) 9 39 81 66
info@geopark-bayern.de

www.geopark-bayern.de
www.geoparks-in-deutschland.de

Aufbruch ins Erdinnere
Tajemství zemskeho nitra



ANZEIGE

Wo kleine Entdecker Großes erleben

Kinder-Erlebnis-Touren im Oberpfälzer Wald sorgen für unvergessliche Familienzeit

Ferien und Sonnenschein, das heißt runter von der Couch und rein in die Abenteuer! Ob interaktive Waldlehrpfade, spannende Radtouren oder Badevergnügen an den größten Seen Ostbayerns, unsere facettenreiche Heimat bietet unzählige Möglichkeiten, die Sommertage aktiv zu genießen.

Hervorragend geht das natürlich mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Gut, dass der Oberpfälzer Wald mit den Kinder-Erlebnis-Touren viele familienfreundliche Wege bereithält und so garantiert keine Langeweile in den Ferien aufkommen lässt!

Hoch hinaus geht es bei der Fahrradtour „Zur Himmelsleiter“ (Bild). Von Tirschenreuth aus radelt man zunächst durch die Waldnaabaue, bevor der Blick auf das beeindruckende Bau-

werk frei wird. Der Aufstieg auf den 20 Meter hohen Aussichtsturm lohnt sich, denn von oben liegt einem das Land der 1000 Teiche buchstäblich zu Füßen. Wasserreich wird es auch auf dem Walderlebnispfad Fuchsmühl. Eingebettet in den Naturpark Steinwald, wandert man an vielen Stationen vorbei: Guckrohre, Drehsäulen, Greifkästen und vieles mehr sorgen für Spannung und Abwechslung. Zwischendurch lädt der Waldbadeweier zu einer Abkühlung ein.

Perfekt für einen warmen Sommertag ist auch die „Freizeitsee-Runde“, welche die Freizeitanlage Kiesi-Beach und den Freizeitsee bei Dießfurt verbindet. Mit dem Drahtesel geht es dabei am Hammerschloss Dießfurt vorbei und durch die Auen der Haidenaab zurück zum Ausgangspunkt Schwarzenbach.



Bild: Oberpfälzer Wald - Thomas Kujat

Wichtig: Badesachen nicht vergessen! Schattiger geht es auf dem Walderlebnispfad Schweinmühle bei Windischeschenbach zu. Die kurze Wanderung führt entlang der Fichtelnaab zu informativen und unterhaltsamen Stationen. Auch Tierliebhaber kommen hier mit dem Wildgehege und dem Streichelzoo voll auf ihre Kosten.

In Bodenwöhr lädt die „Hammersee-Runde“ zu einer kurzweiligen Fahrradtour ein. Auf der meist von Bäumen gesäumten Strecke ist für Kinder und Erwachsene viel geboten. Baumlehrpfad, Klangwerkstatt und glitzernde Mosaik-Skulpturen regen die Fantasie an. Mit viel Abenteuerlust wandert man auch den Goldlehrpfad Gütting-Runde bei Oberviechtach. Die Strecke führt durch die historischen Gold-Abbaugelände und auch heute noch kann man sich gemeinsam mit einem ausgebildeten Goldwäscher auf Schatzsuche begeben.

Das sind nur einige der Wander- und Radl-Tipps für die ganze Familie! Noch mehr Inspiration und Informationen rund um gemeinsame Ausflüge sind auf der Webseite des Oberpfälzer Waldes unter www.oberpfaelzerwald.de zu finden.



Oberpfälzer Wald

Raus ins Abenteuer!



Sommerzeit ist Draußenzeit! Ob auf zwei Rädern oder zu Fuß – der Oberpfälzer Wald bringt Bewegung, Erlebnis und jede Menge Familienspaß für alle großen und kleinen Abenteuerer.

Jetzt entdecken: www.oberpfaelzerwald.de

Kurzurlaub vom Alltag

Die Heimat als Urlaubsparadies entdecken



Zu Fuß oder mit dem Fahrrad können Ausflügler die Natur vor der Haustür entdecken.
Bild: Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald – Thomas Kujat



**Premiere
am Samstag
12. Juli 2025**

Neunburger Burgfestspiele

VOM HUSSENKRIEG



Termine

Termin	Samstag	Freitag	Samstag	Freitag	Samstag
12.07.2025	18.07.2025	19.07.2025	25.07.2025	26.07.2025	
1. – 3. August	2. Aufführung	3. Aufführung	4. Aufführung	5. Aufführung	

Mittelaltermarkt
1. – 3. August

Schirmherr:
Sparkasse
im Landkreis Schwandorf

okticket.de
Karten drucken & einlösen

Juli 2025

www.burgfestspiele-neunburg.de

Neunburg vorm Wald, im Herzen des Oberpfälzer Seenlandes und Waldes gelegen, ist eine wunderschöne Region, die eine tolle Kulisse für entspannte und abwechslungsreiche Urlaubstage zu Hause bietet. Nutze die Gelegenheit für einen Ausflug und entdecke neue Lieblingsplätze!

Ein besonderes Highlight – Aussichtsturm Hirschberg

Stufe für Stufe geht es für Dich hoch hinaus – und wenn Du die insgesamt 140 Stufen erklommen hast, wirst Du mit einer garantiert einmaligen Aussicht belohnt und kannst auf insgesamt 26 Metern Höhe unsere Region aus einem ganz besonderen Blickwinkel sehen.

Zusatz-Tipp zum Wandern:

Über den Hirschbergweg (ca. fünf Kilometer) gelangst Du direkt zum Hirschbergturm. Der Hirschbergweg führt dabei nicht nur durch das Naturschutzgebiet „Pfahl“, sondern ist auch für Familien aufgrund der zahlreichen Klettermöglichkeiten eine tolle Wandertour.

Zu Fuß oder mit dem Fahrrad – Natur vor der Haustür entdecken!

Tauche ein in eine malerische Natur, die von dichten Wäldern, sanften Hügeln, klaren Flüssen und idyllischen Seen geprägt ist. Mit dem Eixendorfer Seeweg, dem Lehrpfad Taubenwiesbachtal, dem Goldsteigweg oder dem Schwarzachtal-Radweg empfehlen wir Dir vier besondere Routen, die sagenhafte Aussichtspunkte, regionale

Schmankerl in den nahegelegenen Gasthäusern und jede Menge Entspannung in der Natur für Dich bereithalten – Eben ein wahres Paradies für Naturliebhaber!

**Weitere Infos zu den Touren
findest Du übrigens unter:
www.oberpfaelzerwald.de**

Familienzeit in der Heimat – Gemeinsam die schönsten Momente erleben

Wann hat auch der größte Spaß ein Ende? Diese Frage ist im Neunburger Freibad leicht beantwortet: Nach 55 Metern! So manches Familien-Wettrennen wurde hier schon ausgetragen. Die drei Wasserbecken bieten, wie mehrere Rutschen, für jede Altersgruppe das Richtige. Ein 33,3 Meter langes Schwimmerbecken, ein erlebnisreiches Nichtschwimmerbecken mit Massagedüsen, Strömungskanal, Wasserpilz und Whirliegen sowie ein Kinderplanschbecken sind hier gegeben. Im Stadtpark direkt nebenan warten dann mit Naschgarten, Kneipp-Becken, Boulderblock, Wackel-Labyrinth-Platte und Minigolf zudem noch viele weitere Freizeiteinrichtungen für Groß und Klein.

INFO

Stadt Neunburg vorm Wald
Schrankenplatz 1
92431 Neunburg vorm Wald
rathaus.stadt@neunburg.de
09672/9208 421
www.neunburg.de

ANZEIGE

Kulturelle Leckerbissen von Power Concerts

Kulturbegiertere dürfen sich auf vielversprechende Festivals freuen: das Schlosspark-Festival Schwarzenfeld und das Zelt- & Kultur-Festival Schwandorf.

Bild: Ray Burmiston



Einer der Topstars dieses Konzertsommers ist **Ronan Keating**. Seine Musikkarriere begann 1994 mit der Boyband „Boyzone“. 1999 startete seine Solokarriere mit dem Hit „When you say nothing at all“ durch. Neben seiner Liebe zur Musik hat Ronan Keating auch seine Leidenschaft zum Radio entdeckt. Seit 2017 ist er Moderator beim Londoner Sender „Magic Radio“. Seit vergangenem Jahr befindet sich der Ire erneut auf Tour.

Bild: janitaaudio



Samu Haber, der finnische Rockstar und Ex-Frontmann von Sunrise Avenue, startet im Sommer 2025 seine große Open-Air-Tour durch Deutschland! Fans dürfen sich auf unvergessliche Konzerterlebnisse in den schönsten Open Air und Festival-locations freuen, wenn Samu mit seiner unverkennbaren Stimme und einer geballten Ladung Energie die Bühnen erobert.



Bild: Power Concerts

Mit ihrer unnachahmlichen Mischung aus Brass, Pop, Techno und Ska machen die Lederhosen-Punks von **LaBrassBanda** aus jedem Konzert eine Party, auf der niemand still stehen kann.

Hier wird bis in die letzte Reihe getanzt, gehüpft und gesungen. Gut möglich, dass bei den Konzerten auch der eine oder andere neue Song vorgestellt wird. Dass die neuen Lieder ein hohes Party-Potential haben, dürfte jetzt schon feststehen.



Bild: Florian Eckelmann

Die deutsch-griechische Sängerin und Songwriterin **LaFee** ist nicht nur Trendsetterin, sondern mittlerweile Ikone, Inspiration und Vorbild für viele Newcomer des aktuellen Popgeschehens.

Zu hören sind Songs mit ehrlichen und aufrichtigen Texten, musikalisch kraftvoll und beatlastig. Dazu powervolle Popbanger, wunderschöne Balladen, satte Gitarren-Sounds und tiefgründige Lyrics.

SCHWARZENFELD - SCHLOSSPARK

CONTRA™ CONTRA PRODUCE PRESENTS

SAMU HABER

SUMMER 2025

Mi. 30.07.2025 · 20:00 UHR

LABRASSBANDA

polka party

Do. 31.07.2025 · 20:00 UHR

L A F E E

Fr. 01.08.2025 · 20:00 UHR

RONAN KEATING

LIVE IN GERMANY 2025

Sa. 02.08.2025 · 19:00 UHR

2 Bühnen
10 Tage

29.08. - 07.09.2025

ZKF Schwandorf Zelt- & Kultur-Festival Schwandorf

THEATERBÜHNE in der Oberpfalzhalle

<p style="font-size: x-small;">WOLFGANG AMBROS</p> <p style="font-size: x-small;">Fr. 29.08.2025 · 20:00 UHR</p>	<p style="font-size: x-small;">SASO AVSENIK</p> <p style="font-size: x-small;">So. 31.08.2025 · 18:00 UHR</p>	<p style="font-size: x-small;">MÜNCHENER FREIHEIT</p> <p style="font-size: x-small;">So. 07.09.2025 · 18:00 UHR</p>
<p style="font-size: x-small;">WOLFGANG KREBS</p> <p style="font-size: x-small;">Fr. 05.09.2025 · 20:00 UHR</p>	<p style="font-size: x-small;">ITALIENISCHEN WELTHITS</p> <p style="font-size: x-small;">Sa. 06.09.2025 · 20:00 UHR</p>	

ZELTBÜHNE

<p style="font-size: x-small;">SYTALIC</p> <p style="font-size: x-small;">Sa. 30.08.2025 · 19:30 UHR</p>	<p style="font-size: x-small;">GRÖD SCHEY IS</p> <p style="font-size: x-small;">So. 31.08.2025 · 19:30 UHR</p>	<p style="font-size: x-small;">Schmarmkerl und Funkert</p> <p style="font-size: x-small;">im Special-Bühnenprogramm für den Frühschoppen ZKF Schwandorf</p> <p style="font-size: x-small;">So. 07.09.2025 · 11:00 UHR</p>
<p style="font-size: x-small;">ANDREAS KÜHNERT & THE ELECTRIC CIRCUITS LIVE 2/25 TOUR</p> <p style="font-size: x-small;">Mi. 03.09.2025 · 19:30 UHR</p>	<p style="font-size: x-small;">die Couplet-AG Favoriten</p> <p style="font-size: x-small;">Do. 04.09.2025 · 19:30 UHR</p>	
<p style="font-size: x-small;">ACADIX New Stage UNPLUGGED</p> <p style="font-size: x-small;">Fr. 05.09.2025 · 19:30 UHR</p>	<p style="font-size: x-small;">OLMARA KIMM MA NED AUF DE TOU</p> <p style="font-size: x-small;">Sa. 06.09.2025 · 19:30 UHR</p>	

INFOS UNTER WWW.ZKF-SCHWANDORF.DE

Karten erhalten Sie bei Oberpfalz Medien Der Neue Tag, sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Karten im Internet unter: www.der-kartenverkauf.de

Kein Event mehr verpassen

Birdwatching im Oberpfälzer Seenland



„Ohren auf!“ heißt es im Oberpfälzer Seenland in Ostbayern: Das 830 Hektar große Naturschutzgebiet Charlottenhofer Weihergebiet verzaubert mit unberührter Natur, weitläufigen Teichflächen und den besten Vogelgezwitscher-Plätzen der Oberpfalz. Es

ist der Rest eines traditionellen Teichgebiets mit wertvoller Flora und seltenen Vogelarten. Mit Geduld und einer Prise Glück können Vogelfreude dort den schillernden Eisvogel, die scheue Rohrdommel oder den anmutigen Kranich in ihrem natürlichen

Habitat hören und beobachten.

Ob auf gut ausgeschilderten Wanderwegen, an Beobachtungspunkten oder auf gemütlichen Bänken entlang der Weiher: Überall im Naturschutzgebiet bieten sich Gelegenheiten, in die

faszinierende Klangwelt der Vögel einzutauchen und dem melodischen Gezwitzchen entspannt zu lauschen. (obx)

Weitere Infos gibt es auch im Internet:

www.oberpfaelzer-seenland.de

Jetzt Ihr Wunsch e-Bike beim Experten vor Ort sichern!

- Leasing und Finanzierung
- exklusive Angebote
- kostenlose Probefahrten
- individuelles Zubehör

e-motion e-Bike Welt Schwarzenfeld

Böttgerstr. 48 | 92521 Schwarzenfeld
09435 301 898 800 | schwarzenfeld@emotion-technologies.de

e-motion
DIE E-BIKE EXPERTEN

E-BIKES VOM EXPERTEN

Erlebe unsere Premium Markenauswahl!

BIANCHI | cannondale | RIESE & MÜLLER | SPECIALIZED | KALKHOFF | FOCUS

Urlaubsabenteuer auf zwei Rädern

85 Kilometer lange Radltour durch die Oberpfälzer „Wasserwelten“



Radlerpause am Regen bei Nittenau.
Bild: obx-news/Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat

Ein Wochenende genüsslich durch Flusstäler der Naab, des Regens und der Schwarzach oder entlang von Seen radeln – perfekt für ein Urlaubsabenteuer auf zwei Rädern.

Die 85 Kilometer lange Tour durch die „Wasserwelten“ startet in Schwandorf mit historischem Felsenkeller. Von hier aus folgt der Radweg dem Verlauf der Naab bis Burglengenfeld mit dem Wohlfühlbad Bulmare und weiter über Teublitz ins idyllische Regental nach Nittenau, das erste Etappenziel.

Nach einem guten Abendessen im Biergarten geht es am nächs-

ten Tag über Bruck i.d.OPf. nach Bodenwöhr, wo der Hammersee wartet. Der letzte Abschnitt der „Wasserwelten“ führt zum Murner See mit dem Erlebnispark Wasser-Fisch-Natur und durch das Naturschutzgebiet Charlottenhofer Weihergebiet, wo zahlreiche Vogelarten in der herrlichen Teichlandschaft zu Hause sind.

Über Schwarzenfeld führt der Radweg abschließend wieder zurück zum Ausgangspunkt Schwandorf. (obx)

Weitere Informationen gibt es auch im Internet auf: www.oberpfaelzerwald.de

**Felsenkeller-
Labyrinth
Schwandorf**



Hier Führung buchen



ANZEIGE

Zehn Jahre Cineplex Amberg

Zehn Jahre fantastische Heldinnen, atemberaubende Action und dramatische Geschichten – das Cineplex Amberg feiert 2025 sein zehnjähriges Bestehen. Nachdem zunächst am 12. März das Kino mit vier Sälen in einen Testbetrieb ging, folgte die offizielle Eröffnung mit allen acht Sälen am 12. Mai 2015.

Seit diesem Tag verzauberten die zahlreichen Kinogeschichten mehr als zwei Millionen Besucherinnen und Besucher. Grund genug, um im zehnten Jahr richtig zu feiern: So gibt es seit dem 10. März zehn Monate lang – immer am 10. des jeweiligen Monats – eine besondere Aktion geben. Begleitend präsentiert das Cineplex dazu ein spezielles Filmprogramm mit ausgewählten Filmen der vergangenen zehn Jahre: In unse-



Das Cineplex Amberg feiert heuer „Zehnjähriges“ mit vielen spannenden Aktionen. | Bild: Hartl

rer „Jubiläumssneak“ zeigen wir nochmal die zehn erfolgreichsten Filme der vergangenen zehn Jahre.

Alle Informationen zu den Aktionen finden alle KinoliebhaberInnen auf der Homepage des Cineplex Amberg oder auf den Social Media-Kanälen.

Faszinierend-mystische Höhlenwelten

Lohnenswerter Wanderweg im Landkreis Amberg-Sulzbach

Er ist einer der außergewöhnlichsten Wanderwege Deutschlands: der Hirschbacher Höhlenrundwanderweg. Auf etwa 13 Kilometern können Wanderer in der Oberpfalz in Ostbayern über 30 Höhlen mit Taschenlampen erforschen.

Die Gegend der Kuppenalb im Kreis Amberg-Sulzbach zählt zu den felsigen- und höhlenreichsten Gebieten außerhalb der Alpen. Cäciliengrotte, Fuchsloch, Bettelküche oder Amtsknechtshöhle sind nur einige wenige Namen, die die Höhlen tragen. Einige von ihnen belegen durch archäologische Funde, dass hier schon in der Steinzeit Menschen Unterschlupf suchten.

Rund um Königstein, Auerbach, Neukirchen und im Birgland können Wanderer ebenfalls auf Höhlentour gehen. (obx)



Bild: obx-news/Tourismusverband Ostbayern/Peter Neunteufel

Mehr Infos im Internet:
www.amberg-sulzbacher-land.de

Wir feiern **10 Jahre großartige Kinomomente in Amberg.**

2015 CINEPLEX 2025
AMBERG

Entdecke unsere Jubiläumsangebote das ganze Jahr über!

Feiere mit uns und tauche ein in die schönsten Traumwelten!

Folge uns auf Instagram

4DX Hollywood am Kreisverkehr
www.cineplex.de/amberg

HÖHENSCHWIMMBAD VILSECK

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

Familien-Jahreskarte 95,- €

Günstige Preise, warmes Wasser!

Täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet!
☎ 09662 / 6442 - www.vilseck.de

„Mensch ärgere dich nicht“

Dauerausstellung im Amberger Stadtmuseum

Mehr als 100 Millionen Mal wurde das Spiel bereits aufgelegt und in vier von fünf deutschen Haushalten liegt ein Spielbrett in der Schublade: „Mensch ärgere Dich nicht“ ist seit über 100 Jahren der Klassiker unter den Gesellschaftsspielen. Was nur wenige wissen: Erfunden wurde das Spiel von dem aus Amberg in der Oberpfalz stammenden Unternehmer Josef Friedrich Schmidt.

Die Spielidee entstand Anfang des 20. Jahrhunderts aus der Not heraus: Der dreifache Vater musste seine aufgeweckten Söhne beschäftigen und malte



den ersten Spielplan kurzerhand auf eine alte Hutschachtel.

Eine Dauerausstellung im Amberger Stadtmuseum widmet sich in diesem Jahr dem zeitlosen Gesellschaftsspiel, das sich allen Trends und Neuheiten zum Trotz ungebrochener Beliebtheit erfreut. (obx)

Infos im Internet:
www.stadtmuseum-amberg.de

„Sagenhaft viel erleben“

Bayerische Landesgartenschau 2025 noch bis 5. Oktober in Furth im Wald



Bild: obx-news/Designstudio Schneider/Michaela Schneider

„Sagenhaft viel erleben“. Dieses Motto entstand ganz im Blick auf den Further Drachen, den Hauptdarsteller des Further Drachenstichs, dem ältesten Volksschauspiel Deutschlands.

Auf die Besucher warten spektakuläre Architektur und ein inspirierendes Ambiente mit erfrischenden Wassererlebnissen und üppig blühenden Beeten.

Über 3000 Veranstaltungen, 1100 Quadratmeter Sommerflor und 137 Tage voller Spaß und Unterhaltung: Seit dem 22. Mai und noch bis 5. Oktober laden die Stadt Furth im Wald und die Bayerische Landesgartenschau dazu ein, die Schönheit der Region, Kunst, Kultur und Magie zu erleben.

Die Veranstalter versprechen ein einzigartiges Sommerfest unter dem Motto „Sagenhaft

Einladend sind eine neue Parkarena für Veranstaltungen und die Dracheninsel mit Abenteuerspielplatz. Der Veranstaltungskalender ist prall gefüllt mit Vorträgen, Konzerten und Theatereinlagen. Für die kleinsten Besucher gibt es täglich ein buntes Bastelprogramm, außerdem bringen Familienwochenenden und Motto-Tage viel Abwechslung. (obx)

Weitere Infos im Internet:
www.furth2025.de

ANZEIGE

Sommerkultur in Königlichen Anlagen

28. Chursächsischer Sommer in Bad Elster



Der 28. Chursächsische Sommer bietet einmal mehr exzellente klassische Unterhaltung. | Bild: Jan Bräuer

Noch bis 5. Oktober findet in der Kultur- und Festspielstadt Bad Elster der 28. Chursächsische Sommer als das größte Kulturfestival in der europäischen Bäderregion statt. Das renommierte Heilbad in Südwestsachsen feiert dann ein ausstrahlendes Festival, welches auch in über 40 Spielorten der umliegenden Tourismusregion im Herzen Europas herausragende Kulturveranstaltungen präsentiert. Bad Elster ist hier seit jeher die strahlende „Sommerresidenz“.

Das historische König Albert Theater und das wunderschöne NaturTheater bieten wieder exzellente klassische Unterhaltung.

Neben Höhepunkten wie „Der Freischütz“, „Eine Alpensinfonie“ und „Carmina Burana“ begeistern hier die Chursächsische Philharmonie und Größen der Klassik wie Albrecht Mayer, Giora Feidman und das Moritzburg Festival Orchester oder renommierte Bühnenstars wie MIA, Suzi Quatro, Marianne Rosenberg, Johannes Strate oder Ben Becker. Abends die große Welt der Oper und danach Entspannung pur im Albert Bad mit Soletherme – Hier bleibt man gerne länger!

Alle Infos & Tickets:

Telefon: 037437 / 53 900

Internet: www.chursaechsische.de

NaturTheater

Bad Elster

HIGHLIGHTS
2025

		
Nicole 11.07.2025	Mia 12.07.2025	Music of Hans Zimmer 19.07.2025
		
Semino Rossi 01.08.2025	Tom Gaebel 16.08.2025	Carmina Burana 22.08.2025
		
Pietro Lombardi 23.08.2025	Truck Stop 06.09.2025	Marianne Rosenberg 13.09.2025

TICKETS: +49 (0) 37437 53900 · www.naturtheater-badelster.de

ANZEIGE

Unvergessliche Konzerterlebnisse

Veranstaltungsservice Bamberg präsentiert 2025 wieder ein vielseitiges Programm auf vielen Bühnen

Die Tage werden länger, die Abende wärmer – das bedeutet für den Veranstaltungsservice Bamberg, die schönste Zeit des Jahres beginnt: die **Open-Air-Saison**. Auch 2025 erwartet die Besucherinnen und Besucher ein vielseitiges Programm auf den unterschiedlichsten Bühnen – immer unter freiem Himmel, immer mit einer ganz besonderen Atmosphäre.

Was die Open Airs auszeichnet: eine einzigartige Mischung aus klanglicher Vielfalt und stimmungsvollem Ambiente – sie verleiht den Konzertreihen ihren unverwechselbaren Charakter.

Zu den etablierten Veranstaltungsreihen gehört unter anderem der **HUK-COBURG open-air-sommer** in der **Kulturfabrik Cortendorf** und auf dem **Schlossplatz Coburg**, der mit seiner einzigartigen Kulisse Jahr für



Jahr weit über zehntausend Fans begeistert. Ebenso das **Rösler Open Air** im romantischen Hof des **Schloss Eyrichshof**, wo sich Open-Air-Flair und Schlossambiente auf eindrucksvolle Weise verbinden. Auf dem **Marktplatz Hallstadt** beim **VR Bank Open Air** wird es laut, tanzbar und energiegeladen. Ein fester Bestandteil des Open-Air-Sommers ist **Lieder auf Banz** das stimmungsvolle Konzertwochenende mit Liedermachern und großen Stimmen. Wer es lieber humorvoll mag, kommt bei **Lachen auf Banz** voll

auf seine Kosten – Kabarett in einzigartiger Klosteratmosphäre. Zu den diesjährigen Highlights zählen unter anderem **LaBrass-Banda**, die am 14. Juni auf dem **Marktplatz Hallstadt** gemeinsam mit **Kellerkommando** und **Souljam** für ausgelassene Stimmung und tanzbare Beats sorgen – ein Abend voller Energie, Dialekt und Brass-Power.

Am **3. August** bringen **Pizzera & Jaus** mit ihrer Show Comedian Rhapsody das Publikum auf **Schloss Eyrichshof** zum Lachen

und Staunen – eine mitreißende Mischung aus Musik, Pointen und Bühnenpräsenz.

Den krönenden Abschluss der Open-Air-Saison bildet am **24. August** das Konzert der **Fantastischen Vier** auf dem **Schlossplatz Coburg**. Im Rahmen ihrer „Long Player“-Tour feiern die Deutschrap-Legenden gemeinsam mit ihren Fans eine große Open-Air-Party unter freiem Himmel.

Der Open-Air-Sommer 2025 verspricht unvergessliche Konzerterlebnisse – mit großen Namen, besonderen Orten und einer Atmosphäre, die man so nur unter freiem Himmel erlebt. Wer Musik nicht nur hören, sondern spüren möchte, findet hier den perfekten Rahmen für eindrucksvolle Sommerabende voller Klang, Emotion und Begegnung.

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



TICKETHOTLINE: 0951/23837

WWW.KARTENKIOSK-BAMBERG.DE

www.open-air-sommer.de

KULTURFABRIK CORTENDORF COBURG

HUK-COBURG
open air
sommerwww.open-air-sommer.de
SCHLOSSPLATZ COBURG



oberpfalz junior-club



Ideenreich

Lebendig

Bunt



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

www.oberpfalz-junior-club.de



PERTL REISEN

Seit 98 Jahren sicher auf den Straßen Europas.

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

Seit 48 Jahren Reisepartner mit Kroatien

weitere Reisen unter www.pertl-reisen.de

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



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

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

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



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

05.08.–08.08. 4 Tage
Harz all inclusive
 HP 529,- € (EZZ 80 €)
 2. Person im DZ 30 € Rabatt

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

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

07.09.–12.09. 6 Tage
Erlebnisreise Norden
 HP 795,- € (EZZ 99 €)

2. Person i. DZ 95 € Rabatt



19.09.–22.09. 4 Tage
Oberösterreichisches Alpenvorland
 HP 489,- € (EZZ 75 €)

25.09.–28.09. 4 Tage
Weinlesefest am Plattensee
 HP 435,- € (EZZ 90 €)

02.10.–05.10. 4 Tage
Bernina- & Glacierexpress
 HP 679,- € (EZZ 100 €)

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

18.06.–22.06. 5 Tage
Gardasee Verona, Mantua, Sirmione
 HP 948,- €

Preis im Einzelzimmer 650 €

18.06.–22.06. 5 Tage
Toskana Cinque Terre, Luca & Pisa
 HP 1.118,- €

Preis im Einzelzimmer 749 €



25.06.–29.06. 5 Tage
Blumenriviera
 HP 949,- €

Preis im Einzelzimmer 669 €

25.06.–29.06. 5 Tage
Lago Maggiore Matterhorn
 HP 1.239,- €

Preis im Einzelzimmer 899 €



26.06.–29.06. 4 Tage
Kaiserstuhl & Bodensee
 HP 799,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €

02.07.–06.07. 5 Tage
Hohe Tatra
 HP 999,- €

Preis im Einzelzimmer 519 €

03.07.–06.07. 4 Tage
Berliner Sommer-Traum
 ÜF 779,- €

Preis im Einzelzimmer 589 €

03.07.–06.07. 4 Tage
Wien - Schnitzel, Wein & Co.
 HP 948,- €

Preis im Einzelzimmer 559 €

10.07.–13.07. 4 Tage
Hamburg
 HP 698,- €

Preis im Einzelzimmer 698 €

10.07.–13.07. 4 Tage
Ostsee, Kiel, Lübeck, Kopenhagen
 HP 998,- €

Preis im Einzelzimmer 598 €

11.07.–15.07. 5 Tage
4-Flüsse-Fahrt
 HP 1.139,- €

Preis i. Einzelzimmer 699 €

11.07.–13.07. 3 Tage
Köln - Bonn Königswinter
 HP 649,- €

Preis im Einzelzimmer 499 €

16.07.–20.07. 5 Tage
Blumenriviera
 HP 1.099,- €

Preis im Einzelzimmer 725 €

16.07.–20.07. 5 Tage
Gardasee Verona, Mantua, Sirmione
 HP 948,- €

Preis im Einzelzimmer 650 €

23.07.–27.07. 5 Tage
Lago Maggiore Matterhorn
 HP 1.299,- €

Preis im Einzelzimmer 989 €

23.07.–27.07. 5 Tage
Toskana - Cinque Terre, Luca & Pisa
 HP 1.118,- €

Preis im Einzelzimmer 749 €

30.07.–03.08. 5 Tage
Schlösser der Loire
 HP 1.429,- €

Preis im Einzelzimmer 889 €

31.07.–03.08. 4 Tage
Kaiserstuhl & Bodensee
 HP 799,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €

31.07.–03.08. 4 Tage
Lüneburger Heide
 HP 889,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €

06.08.–10.08. 5 Tage
Ostseestrände & herrliche Hansestädte
 HP 1.399,- €

Preis im Einzelzimmer 845 €

13.08.–17.08. 5 Tage
Lago Maggiore Matterhorn
 HP 1.299,- €

Preis im Einzelzimmer 989 €

13.08.–17.08. 5 Tage
Toskana - Cinque Terre, Luca & Pisa
 HP 1.118,- €

Preis im Einzelzimmer 749 €

14.08.–17.08. 4 Tage
Paris Versailles
 ÜF 899,- €

Preis im Einzelzimmer 629 €

18.08.–21.08. 4 Tage
Trier und Eifel
 HP 998,- €

Preis im Einzelzimmer 649 €

20.08.–24.08. 5 Tage
Blumenriviera
 HP 1.099,- €

Preis im Einzelzimmer 725 €

21.08.–29.08. 9 Tage
Das pure Baltikum
 HP 2.390,- €

Preis im Einzelzimmer 1.549 €

21.08.–25.08. 5 Tage
Inselauszeit Rügen
 HP 1.189,- €

Preis im Einzelzimmer 849 €

22.08.–25.08. 4 Tage
Teutoburger Wald
 HP 889,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €

27.08.–31.08. 5 Tage
Gardasee - Verona, Mantua, Sirmione
 HP 948,- €

Preis im Einzelzimmer 650 €

28.08.–31.08. 4 Tage
Hamburg
 HP 698,- €

Preis im Einzelzimmer 698 €

02.09.–09.09. 8 Tage
Perlen des Mittelmeeres
 HP 1.698,- €

(Preis im Einzelzimmer 998 €)
 Ausflug Capri 75 €

03.09.–07.09. 5 Tage
Lago Maggiore - Matterhorn
 HP 999,- €

Preis im Einzelzimmer 884 €

03.09.–07.09. 5 Tage
Südtirol - Gardasee Bozen, Meran
 HP 889,- €

Preis im Einzelzimmer 599,- €

07.09.–11.09. 5 Tage
4-Flüsse-Fahrt
 HP 1.139,- €

Preis im Einzelzimmer 699 €

10.09.–14.09. 5 Tage
Gardasee - Verona, Mantua, Sirmione
 HP 915,- €

Preis im Einzelzimmer 625 €

Ausflug Venedig 59 €

15.09.–21.09. 7 Tage
Capri
 HP 1.499,- €

Preis im Einzelzimmer 1.280 €

Ausflug Capri, incl. Schifffahrt, Minibus, RL 79 €

15.09.–18.09. 4 Tage
Kaiserstuhl & Bodensee
 HP 799,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €

15.09.–18.09. 4 Tage
Spreewald
 HP 899,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €

17.09.–21.09. 5 Tage
Matterhorn Mont Blanc & Gletscher
 HP 1.348,- €

Preis im Einzelzimmer 846,- €

17.09.–21.09. 5 Tage
Toskana
 HP 937,- €

Preis im Einzelzimmer 629 €

19.09.–21.09. 3 Tage
Almabtrieb in Sexten
 HP 659,- €

Preis im Einzelzimmer 545 €

20.09.–27.09. 8 Tage
Andorra
 HP 1.759,- €

Preis im Einzelzimmer 1.050 €

23.09.–30.09. 8 Tage
Sardinien & Korsika
 HP 1.999,- €

Preis im Einzelzimmer 1.209 €

25.09.–28.09. 4 Tage
Ostsee - Kiel - Lübeck
 HP 998,- €

Preis im Einzelzimmer 598 €

26.09.–28.09. 3 Tage
Almabtrieb in Meransen
 HP 698,- €

Preis im Einzelzimmer 525 €

26.09.–28.09. 3 Tage
Südtirol - Dolomiten
 HP 466,- €

Preis im Einzelzimmer 399 €

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

07.06. 9 Tage Badereise
"Goldene Insel Krk"
 HP ab 796,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

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

14.06. 9 Tage Badeurlaub
Kroatien Kvarner Bucht
 HP 1.140,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

14.06. 9 Tage
Badereise "Goldene Insel" Krk
 HP ab 796,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

21.06. 9 Tage
Badeurlaub Kroatien Kvarner Bucht
 HP 1.140,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

21.06. 9 Tage Badereise
"Goldene Insel" Krk
 HP ab 796,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

21.06. 9 Tage Badereise
"Goldene Insel" Krk
 HP ab 796,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

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

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

28.06. 9 Tage Badeurlaub
Kroatien, Kvarner Bucht
 HP ab 1.140,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

28.06. 9 Tage Badereise
"Goldene Insel" Krk
 HP ab 796,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

05.07. 9 Tage Badereise
"Goldene Insel" Krk
 HP ab 844,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

05.07. 9 Tage Badeurlaub
Kroatien, Kvarner Bucht
 HP ab 1.140,- €

Preis im Doppelzimmer je nach Hotel und Saisonzeiten

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