

LEO

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

| kostenlos
11 | 2025



Like us on
Socials

| Ausdauernd
Marathonläuferin
Domenika

| Explosiv
Rockband
Road Crue

Triff deine Stadt:
PARTY.PICS
ab Seite 6

Intensiv

Erstes Mal Wiesnbedienung



ey! AMBERG UND WEIDEN

**NIE
WIEDER
KEIN
PLAN**

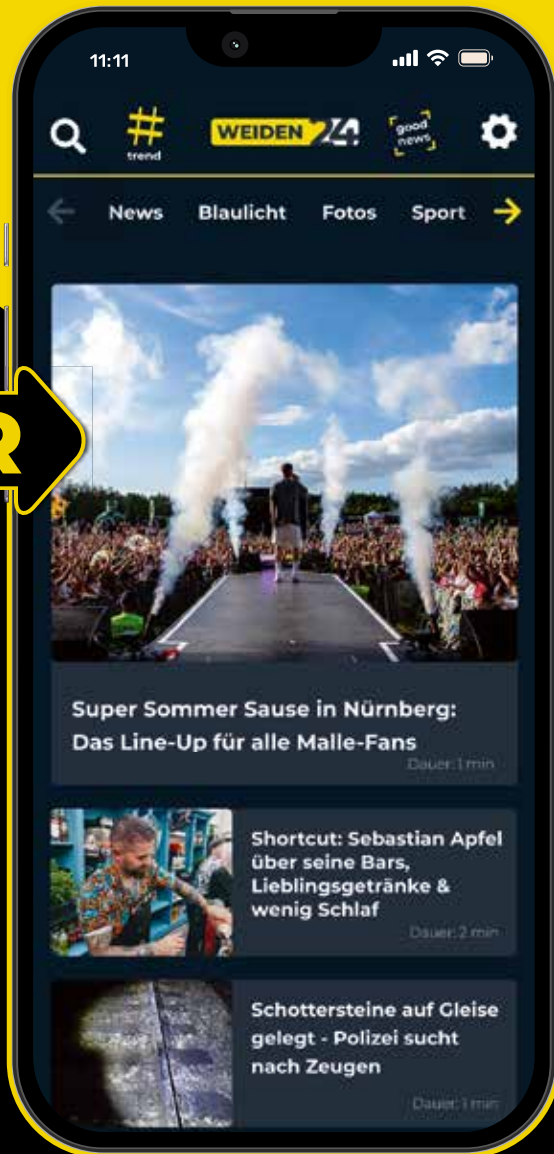
Jetzt deine
neuen Lieblingsapps
herunterladen!



FÜR WEIDEN



FÜR AMBERG



SEE YOU!

Party.Pics
AB S. 6

Foto: Mario Donihauer



I THINK I'LL TAKE MY ... COFFEE BLACK

Ein Überblick über alle
Kaffeevarianten

AB
S. 46



RUN LIKE A GIRL

Domenika ist eine der
besten Deutschen
Marathonläuferinnen

AB S. 18

PROBIERE DICH AUS!

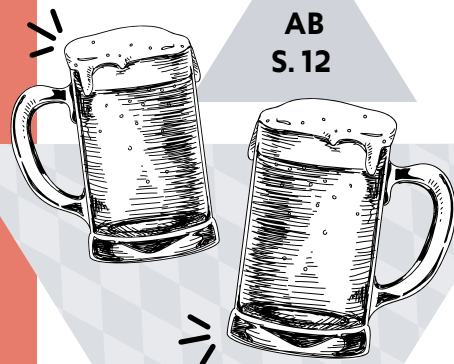
LEO

bietet alles, was
dich bewegt.

Unkompliziert,
selbstbewusst und
neugierig.

Unsere
druckfrische
November-Ausgabe
ist vollgepackt
mit spannenden
Themen.

SCHAU GLEICH MAL REIN.



AB
S. 12

PROST!

Tamara auf dem
Oktoberfest

CINEMATIC

Im November gibt's
ENTERTAINMENT in
den **KINOS!**

AUF S. 54

PIROUETTE VS. BODYCHECK

EISKUNSTLAUF UND
EISHOCKEY

AUF S. 48

Autumn's calling

Bring den Indian
Summer in deinen
Kleiderschrank

S. 42



© Ohrringe: a cute color |
Schal: FRAAS



16 Tage Achterbahn-
fahrt der Gefühle:
Tamara war dieses
Jahr das erste Mal
als Bedienung im
Marstallzelt auf dem
Oktoberfest.

12



Alle LEO-Inhalte
findest du auch hier:

LEO | Special



AMBERG 24

LEO Party:Pics	6
Tamara als Bedienung auf der Wiesn	12
LEO trifft ... Marathonläuferin Domenika	18
LEO träumt: Rockband Road Crue	50
LEO hautnah	56



WEIDEN 24

LEO | Impressum

HERAUSGEBER: Oberpfalz Medien GmbH, Weigelstraße 16, Weiden

ANZEIGEN: Ivana Zang (verantwortlich)

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

GESAMTVERANTWORTUNG REDAKTION/DESIGN: Sabine Fuchs

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

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

FOTOS: Sara Neidhardt, Adobe Stock

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

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

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

Wirtschaft

Erfolgreich: Der Einstieg ins Berufsleben 22

Gesundheit & Beauty

Strahlend: So geht gesundes Zahn-Bleaching 38

Trends & Lifestyle

Liebevoll: Geschenke, die von Herzen kommen 40

Verträumt: Herbst-Looks à la Indian Summer 42

Essen & Trinken

Aufgeklärt: Espresso, Cappuccino und Co. 46

Freizeit & Sport

Eiskalt: Wintersport auf dem Eis 48

Kinoneustarts

Diese Film-Highlights erwarten dich 54

Horoskop

Das verraten dir die LEO-Sterne im November 62

Veranstaltungen

Die besten Events auf einen Blick 63

Verzaubert: Magie auf dem Weihnachtsmarkt 74

Gastroguide

Die leckersten Adressen in der Region 80

LEO fragt

Welches Essen weckt bei dir Kindheitserinnerungen? 81



Leidenschaft Marathonlaufen 18



Kaffeevariationen im Überblick 46



Modisch im Indian Summer 42





CASINO SAAL





NIGHTLIFE





16 Tage Wahnsinn, 16 Tage Glück

DAS ERSTE MAL
WIESNBEDIENUNG



Mit einem Schlitten voller Essen in der Hand zwischen gut gelaunten Gästen vom Marstallzelt und dem endlosen Stimmengewirr der Wiesn: Für Tamara, 34, ehemalige Weidenerin, war es das erste Oktoberfest als Bedienung – für sie die härtesten, aber erfüllendsten 16 Tage ihres Jahres.

▼ Von Johanna Nübler





Voller Tatendrang und Vertrauen: Das Team rund um Tamara beim ersten Einsatz als Oktoberfest-Bedienungen.

Fotos privat



*„Fünf Blasen,
36.306 Schritte,
einen Toilettengang,
einige Maßen und
elf Besuche von
Freunden später,
war mein erster
Arbeitstag auf
der Wiesn
vorbei.“*



Das Riesenrad ist auch dieses Jahr wieder einer der sehenswertesten Spots auf der Wiesn.

„Denk dran: Es wird nur einmal die erste Wiesn für dich geben, versuch alles aufzunehmen – auch das Drumherum“, hat Tamara den Rat ihres Mannes im Kopf, als sie an ihrem ersten Tag, gegen halb acht über die menschenleere Zeltlandschaft läuft. Noch liegt Ruhe über der Theresienwiese.

Die Bierzelte glänzen im frühen Sonnenlicht, Holzböden sind frisch gewischt, Bänke akkurat aufgereiht. Keine Baustellen, keine Lastwagen oder Aufbaugeräte sind noch zu sehen. Nur die letzten Handgriffe und Kontrollgänge werden gemacht. Tamara atmet tief durch, für sie ist es eine Achterbahnfahrt der Gefühle. „Da realisiert man erst richtig, dass es jetzt wirklich losgeht. Allein da war ich schon stolz, obwohl ich noch gar nichts gemacht hatte“, erinnert sie sich lachend.

ANSTICH MIT ADRENALIN

Dann geht es auch schon Schlag auf Schlag: Die Türen öffnen sich, und binnen Sekunden stürmen Menschenmassen durch alle Eingänge auf die Theresienwiese. „Das kann man sich nicht vorstellen, das ist so verrückt“, sagt Tamara. Das zuvor leere Marstallzelt verwandelt sich in ein brodelndes Meer aus Stimmen, Lachen, verschiedensten Gerüchen und Musik. Auch der Biergarten füllt sich schnell.

Schon der erste Tag gehört zu ihren Highlights: Als alle Bedienungen von draußen bis zur Bühne Spalier stehen, während die Festwirte nach dem Umzug ins Zelt einziehen, die Kapelle das erste Lied anstimmt und das erste Fass angezapft wird, bekommt Tamara Gänsehaut. „Ich hatte Herzklopfen und war einfach nur stolz. In dem Moment wusste ich: Jetzt bin ich wirklich Teil davon. Die Wiesn hat begonnen.“ Mit jahrelanger Gastro-Erfahrung meistert sie den Start trotz Aufregung ruhig und konzentriert. „Man findet dann trotzdem schnell in seine Routine.“

BONS UND TEAMGEIST

Gemeinsam mit zwei Kollegen bedient sie als Team einen Bereich des Biergartens. An ihrem Dirndl hat sie mehrere Klammern für die Bons – jede einzelne mit klarer Funktion: an einer klemmen offene Bons für die Schenke, an der anderen Bons für die Küche und links sind, die Zettel befestigt, die noch kassiert werden müssen. So behält sie auch in hektischen Momenten den Überblick.

In ihrem Dreier-Team wechseln sie sich ab: einer ist am Gast, einer für die Getränke und einer für die Speisen zuständig. „Man muss sich zu 100 Prozent auf seine Kollegen verlassen können, anders geht's nicht“, sagt Tamara. Was sie dabei besonders beeindruckt, ist der Zusammenhalt unter den einzelnen Bedienungsteams. Etwas untypisch zum oft konkurrenzbestimmten Treiben in der Gastronomie helfen sich die vier Biergarten-Teams untereinander und wachsen schnell als kleine Familie zusammen.

„Ich habe selten ein so warmherziges, offenes und kollegiales Verhältnis zu Kollegen gehabt, wie da auf der Wiesn.“ Es wird sich gegenseitig geholfen, Apothekenbestände ausgetauscht und ge-

meinsam gefrühstückt. Die Stimmung untereinander ist herzlich, freudig und durchweg positiv – genau das ist es, was Tamara am meisten an diesem Job liebt.

Auch was das Geld betrifft, relativiert sie die Erwartungen: Zwar verdient man als Wiesn-Bedienung gut, doch der Lohn ist hart erarbeitet. „Das ‚Es hat sich gelohnt‘ beziehe ich nicht auf die Summe, sondern darauf, dass ich die 16 Tage geschafft habe, und dabei Spaß hatte. Das Geld allein kann nicht der Ansporn sein.“

VON FRÜH BIS SPÄT

Ihre Vorbereitung: kein Hanteltraining, sondern Yoga. „Da bekommst du Kraft, Stabilität und mentale Stärke. Ich hatte nie Zweifel, dass ich's körperlich nicht schaffe.“ Blasenpflaster, Magnesium und Bandagen für die Handgelenke gehören trotzdem zur Grundausstattung – kleine Helfer für lange Tage.

Die Arbeit auf der Wiesn ist in mancher Hinsicht mit einem Marathon zu vergleichen: Von der ersten Maß Bier, die sie trägt, bis zu den letzten Tellern und zum Aufräumen – stundenlanges Laufen, schwere Lasten stemmen, die Kräfte einteilen und gleichzeitig alles im Blick behalten. „Realistisch schaffe ich zehn, elf Maß pro Gang – zwölf geht, aber das machst du keine 16 Tage am Stück“, erklärt sie lachend.

Es gibt keine Schichtarbeit, die Servicekräfte sind von früh bis spät im Einsatz. Pausen sind eher spontan, wenn es passt – aber da wird dann bewusst Pause gemacht. Oft reicht ein schneller Happen von zu Hause oder etwas auf die Hand. Die freie Zeit nutzt sie lieber, um selbst durch das Oktoberfest zu schlendern, Eindrücke aufzusaugen und die Wiesn abseits der Arbeits-Bubble zu erleben. „Man ist zwar immer mittendrin, aber das ist dann schon nochmal etwas anderes.“

”

„Es war alles
dabei:

Aufregung, ein
bisschen Angst,
aber vor allem
Vorfrende.“

”

Die Anforderungen sind hoch. Vor allem die mentale Stärke ist für viele oft eine Herausforderung, weiß sie. „Ab Tag zehn, elf, zwölf ist's dann nicht mehr der Körper, der kämpft, sondern der Kopf“, erzählt sie. Schlafmangel, Reizüberflutung, kaum geregelte Mahlzeiten – und trotzdem: „Ich war jeden Tag glücklich, dass ich das machen darf.“

BEWERBEN UND SPICKEN

Tamaras Weg auf das Oktoberfest beginnt Monate vorher. Schon ab November im jeweiligen Vorjahr öffnen die Festwirte die Bewerbungsportale für alle Interessierten. „Die Bewerbung läuft wie bei jedem Job: Lebenslauf, vielleicht ein kleines Motivationsschreiben und wenn das passt, hat man ein Vorstellungsgespräch beim Festwirt“, erklärt sie. Ihr Tipp: gleich als Team bewerben – das steigert die Chancen erheblich. „Wir haben uns zu dritt beworben, und es hat sofort gepasst.“

Für die Qualifikation zählt nicht vorrangig Erfahrung in der Gastronomie, sondern das Zwischenmenschliche, die Einstellung, Persönlichkeit und Erwartungshaltung. Natürlich ist aber auch körperliche Fitness und die Fähigkeit, Ruhe zu bewahren, eine gute Voraussetzung. Preise und Menüs müssen die Bedienungen vorher nicht auswendig lernen – es kann aber helfen. Sie verrät außerdem: Für die ersten Tage helfen kleine Spickzettel, bis alles sitzt.

ZWISCHEN YOGA UND WIESN

Wenn Tamara nicht als Bedienungen im Einsatz ist, steht sie meist barfuß auf der Yogamatte. Hauptberuflich ist sie Yoga-Lehrerin, nebenbei arbeitet sie in Teilzeit in Münchens bekanntestem Biergarten, dem Hirschgarten. „Ich bin ein Gastrokind“, erzählt sie. „Meine Mama hatte früher ein eigenes Restaurant, ich war schon immer mittendrin.“ Als sie nach München zog, wollte sie den Kontakt zur Gastronomie nicht ganz verlieren –

und jedes Jahr, wenn sie als Besucherin auf dem Oktoberfest ist, denkt sie: Eines Tages mache ich das auch.

Der entscheidende Moment kommt durch einen Freund, der sich als Wiesn-Bedienung bewerben will. „Das war der finale Schubs. Ab da wurde es ernst“, schildert Tamara. „Wir haben uns zu dritt beworben, ganz normal mit Lebenslauf und Gespräch beim Festwirt. Ich bin sowieso der Typ: Ich nehme es, wie es kommt – und diesmal habe ich einfach Ja gesagt und das freut mich wahnsinnig.“

Dass sie im Marstallzelt landet, ist kein Zufall: „Das Zelt hat einfach was Besonderes – vom Publikum bis zur Stimmung. Wir wussten sofort, dass wir nur dahin wollen.“ Ihren ersten Wiesn-Einsatz beginnt sie im Biergarten – so will es das ungeschriebene Gesetz: Wer neu ist, startet draußen.

Beim Thema Kleidung und Ausstattung schwört Tamara auf ihr spezielles Modell Doc Martens. „Ich wurde so oft drauf angesprochen! Die sind einfach so bequem – mit denen war ich auch schon auf dem Machu Picchu.“ Eine Thermohose darunter, wenn es kühl wird, und Ersatzblusen im Spind – Sie ist gerne auf alle Eventualitäten vorbereitet.

Ihre Erlebnisse hält sie auch auf Instagram fest, teilt Eindrücke aus dem Wiesn-Alltag mit ihren Followern: „Für mich ist das wie ein Tagebuch – ich halte da für mich selbst alles für später mal fest und ich habe schnell gemerkt, dass da viel Interesse ist.“

MOMENTE, DIE BLEIBEN

Zwischen all der Arbeit liegen die Momente, die man nicht vergisst: etwa die Begegnung mit einer Dame, die ihr nicht nur das schönste Kompliment für ihre Person und ihren Service macht, sondern ihr auch noch spontan ihre Sonnenbrille schenkt. „Solche Gesten

sind unbezahlbar – das nimmt man mit nach Hause. Immer wenn ich jetzt die Brille anschau, habe ich nur schöne Erinnerungen.“

Oder der Gast aus Sydney, der extra eine Woche Urlaub genommen hat, um die Wiesn zu erleben. Ihm gibt Tamara direkt Tipps für ein rundum gelungenes Oktoberfesterlebnis. Und dann gibt es die verrückten Momente, die man nicht plant: wie der, an dem plötzlich Arnold Schwarzenegger neben ihr steht und freundlich grüßt. „Solche Sachen passieren einfach auf der Wiesn. Es ist wie eine eigene Welt.“

EIN SCHWERER ABSCHIED

Der letzte Abend ist ein Höhepunkt der Emotionen: Alle Bedienungen stehen Arm in Arm, sie tragen Leuchtarmbänder und die Band spielt den Abschlusssong. „Wir standen im Kreis, haben mitgesungen, alle haben geweint. Es war pure Erleichterung, Stolz, Freude. Die Band hat uns Bedienungen extra erwähnt, und das ganze Zelt hat geklatscht. Da fällt einfach alles von dir ab.“ Es ist ein Mix aus Freude und Trauer, dass es vorbei ist. „Das vergeht dann doch plötzlich ganz schnell.“

Nach dem letzten Song, nach der letzten Maß, kommt die Stille. „Ich war am nächsten Tag krank, komplett ausgepowert. Plötzlich ist alles ruhig, und du merkst, was die letzten 16 Tage mit dir gemacht haben.“ Trotzdem steht für Tamara fest: Das war nicht ihr letztes Mal. „Ich würde es jederzeit wieder machen – es war mein absolutes Highlight des Jahres.“ Nächstes Jahr möchte sie unbedingt wieder dabei sein – diesmal dann vielleicht sogar im Zelt.

Und für alle, die überlegen, es selbst zu versuchen, hat sie einen klaren Rat: „Nicht überlegen, machen! Aber mit der richtigen Einstellung. Du musst den Job lieben – dann bekommst du so viel zurück.“

Mehr als nur
ein Team:
Die Kollegen
werden zu einer
zweiten Familie.

Das Bedienen am
Gast macht ihr be-
sonders Spaß. Mit
einem Lächeln
bringt Tamara
die nächste
Runde.



Ein kleiner Einblick
in den Warenkorb
mit den absoluten
Must-haves einer
Wiesenedienung.



Fotos Privat

Tamaras Wiesn-Highlights



DEIN LIEBLINGS-TRACHTENTREND 2025? (ODER GENERELL)

Generell sind die Klupperla ein absolutes Must-have: sich beschriftete Wäscheklammern machen zu lassen ist traditionell, individuell und super süß. Kleidungstechnisch waren sehr viele in Cowboy Boots unterwegs und die wunderschönen geflochtenen Haarreife mochte ich auch sehr.

MUST-DO AUF DER WIESN?

Teufelsrad! Auf jeden Fall.

DER SCHÖNSTE MOMENT JEDER SCHICHT?

Immer der Moment, in dem die Musik anfängt.

DEIN SCHÖNSTES ERLEBNIS MIT EINEM GAST?

Eine Dame meinte, sie war so happy mit meinem Service, mit mir als Mensch – sie hätte selten jemanden getroffen, der so herzlich, offen und gleichzeitig so laut und extrovertiert bedient wie ich. Sie sagte: „Du machst so einen krassen Job und ich hoffe, du weißt das.“

LEO TRIFFT



JEDER KILOMETER ZÄHLT

MARATHONLÄUFERIN DOMENIKA MAYER IM INTERVIEW

Mehrfache deutsche Marathonmeisterin, Olympiateilnehmerin und Läuferin des Jahres 2023: Domenika Mayer aus der Nähe von Sulzbach-Rosenberg gehört zur deutschen Lauf-Elite. Doch hinter den Erfolgen steckt nicht nur hartes Training, sondern auch der Spagat zwischen Familie, Polizeidienst und Spitzensport. Im Gespräch verrät die 35-Jährige, was sie am Marathon fasziniert, wie sie Körper und Kopf in Balance hält – und warum Marathon mehr als nur ein Rennen ist.

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

WANN HAST DU GEMERKT, DASS LAUFEN MEHR ALS NUR EIN HOBBY FÜR DICH IST?

So richtig kam das mit dem Zeitmangel nachdem ich meine Kinder bekommen habe – da war ich 29 Jahre alt. Ich habe davor immer schon viel zu viel gemacht. Ich war gern in den Bergen, Klettern, hab mit Freunden Volleyball gespielt, ... Das hat sich dann radikal aufs Laufen reduziert, weil das gut in den Babyschlafpausen funktionierte. Durch die Routinen ging es auch schnell mit der Leistung bergauf, und ich hatte das erste Mal Zeiten, mit denen ich bei der deutschen Spitze mithalten konnte. Meinen ersten Marathon bin ich 2022 mitgelaufen – da war ich direkt deutsche Meisterin. Eigentlich gab es eine andere haushohe Favoritin und alle dachten, dass sie gewinnen wird. Ich war dann aber überraschenderweise ganz vorne.

WAS CATCHT DICH SO AM LAUFEN UND AM MARATHON?

Es ist für mich einfach unglaublich viel Freiheit, die ich da erleben darf. Das holt

mich so oft aus dem Alltag raus. Auch bei so Schmuddelwetter, wie jetzt im Herbst, würde ich ohne Laufen wohl nicht vor die Tür gehen. Man kommt weg von den wichtigen Aufgaben im Alltag. Beim Marathon ist auch die Atmosphäre im Wettkampf etwas ganz besonderes. Bei einem 10-Kilometer-Rennen oder einem Halbmarathon kommt ganz oft das Konkurrenzdenken auf; aber beim Marathon gibt es vorher so viel mehr offenen Fragezeichen und auch während dem Rennen kann viel mehr passieren, was man nicht in der Hand hat, so dass man allen anderen wünscht, dass alles funktioniert. Es ist einfach mehr Zusammenhalt und Gemeinschaft beim Marathon – das finde ich im Vergleich zu allen anderen Disziplinen richtig toll.

WIE SIEHT EINE TYPISCHE TRAININGSWOCHE BEI DIR AUS?

Jede Woche sieht anders aus. Grundsätzlich bin ich jemand, der relativ wenig Kilometer läuft – im Schnitt 140 Kilometer in der Woche, wenn es gut läuft. Dabei mache ich regelmäßig Long-

runs, also Läufe über 30 Kilometer, einmal in der Woche laufe ich meine Marathon-Geschwindigkeit von 3,24 min/km, außerdem gibt es auch Wochen mit Läufen auf der Bahn, also 1000 Meter zum Beispiel. Ich mache hauptsächlich Dauerläufe – mal langsamer, mal schneller. Ungefähr alle elf Tage lege ich einen Ruhetag ein. Abseits vom Laufen mache ich aber keinen anderen Ausdauersport. Hinzu kommt nur noch Athletiktraining und Yoga, also Mobilitytraining, alle zwei Tage.

WELCHES „GEHEIMTRAINING“ MACHST DU, DAS VIELE VIELLEICHT GAR NICHT MIT MARATHON VERBINDEN WÜRDEN?

Schlafen! Schlafen ist so etwas Wichtiges, was oft unterschätzt wird. Das hab ich beim Berlin-Marathon im September auch wieder gemerkt, als ich mich gewundert habe, warum ich nicht meine volle Leistung abrufen kann: Wenn ich ein paar Tage vor einem Wettkampf schon anreise und in einem Hotel übernachtete, gehe ich oft früher ins Bett und schlafe länger. Mein Schlaf ist dann ganz

durcheinander und dadurch bin ich nicht mehr so leistungsbereit. Regelmäßig zu schlafen ist ein echter Game-changer. Das gilt auch am Wochenende – da muss man sich dann auch mal einen Wecker stellen. Gleiches gilt fürs Trinken. Das sind so Kleinigkeiten, die einfach den Unterschied machen.

ZWEIFACHE MUTTER, POLIZEI-BEAMTIN UND PROFI-LÄUFERIN – WIE SCHAFFST DU ES, ALLES UNTER EINEN HUT ZU BEKOMMEN?

Gar nicht, ehrlich gesagt (lacht). Ich hatte diesen Sommer auch zum ersten Mal das Phänomen, dass ich nicht mehr so leistungsfähig war. Ich hatte in der Arbeit viel zu tun und noch ein zusätzliches Projekt dazu, gleichzeitig werden meine Töchter älter und haben mehr Ansprüche, streiten auch mehr – diese Konflikte auszutragen, stresst mich als Mama sehr. Zu dieser Zeit steckte ich mitten im Marathontraining, hinzu kam eine leichte Verletzung und dann war mein Körper nicht mehr bereit so viel zu leisten. Dann kam auch noch Pfeiffersches Drüsenfieber hinzu. Man hat das Ganze dann nicht in der Hand und muss auch auf Pausen achten – das darf man nicht unterschätzen. Manchmal schaffe ich's dann eben und manchmal nicht. Man darf sich auch einfach nicht zu sehr stressen lassen.

WAS MOTIVIERT DICH AN TAGEN, AN DENEN DU AM LIEBSTEN IM BETT BLEIBEN WÜRDEST?

Ich glaube, das Bild vom Großen und Ganzen. Ich habe einen Trainingsplan und den ziehe ich durch. Ich weiß auch, wie es mir beim Wettkampf geht, wenn ich zum Beispiel vorher einen Longrun auslasse. Leute, die nicht so gut trainieren, leiden beim Marathon – die beneide ich nicht. Bei 10-Kilometer-Läufen merke ich auch immer, dass ich zu viel für den Marathon trainiere und die kurzen Einheiten beim Training außer



Foto: privat

Acht gelassen habe. Manchmal frage ich mich schon, warum ich das mache. Aber ich weiß, wenn ich eine Einheit auslasse, rächt es sich später. Und jedes Training ist eine Chance, besser zu werden.

WIE WICHTIG IST FÜR DICH DIE ERNÄHRUNG – ACHTEST DU IMMER DARAUF, WAS DU ISST?

Für uns Marathonläufer ist es vor allem wichtig, dass wir genug essen – vor dem Sport und auch danach müssen die Speicher wieder aufgefüllt werden. Das ganze Training, das wir machen müssen, zehrt den Körper aus. Ich lasse auch regelmäßig ein Blutbild entnehmen und weiß daher, was ich essen muss. Das ist sehr gesund, aber auch Nudeln und Kartoffeln, also Flexi-Kohlenhydrate sind wichtig. Wenn ich im Marathon-Training bin, kann ich auch jeden Tag Kuchen essen, weil ich die Kalorien eh verbrenne. Es ist für mich auch in Ordnung, dass es Tage gibt, die nicht nach Fitnesssteller aussehen. Ich achte nur darauf, dass ich genug Kalorien zu-

führe. Aber meine Einstellung ist auch eher „pro buntes Essen“ – also Gemüse und Obst. Wenn ich koche und alle Farben dabei sind, bin ich glücklich.

TRAINIERST DU BEWUSST MENTAL, ZUM BEISPIEL MIT VISUALISIERUNG ODER ACHTSAMKEIT?

Ich habe vor Kurzem angefangen mit einem Mentaltrainer zu arbeiten – da gibt es verschiedene Techniken. Ich hatte ein bestimmtes Thema und das war die Angst vor dem Wettkampf, also Nervosität. Bei mir ist das sehr ausgeartet und ich habe beispielsweise vorher nicht in den Schlaf gefunden. Ich mache aber auch jeden zweiten Abend eine halbe Stunde Yoga, also im Grunde Übungen für die Dehnbarkeit. Das entspannt unglaublich.

GIBT ES EINEN PUNKT IM RENNEN, AN DEM DU MENTALE TRICKS EINSETZT, UM WEITERZUMACHEN?

Ja, ich erinnere mich an ein Rennen, da hatte ich eine Verletzung und dadurch

Schmerzen beim Laufen. Da habe ich den Schmerz nicht ignoriert, sondern eingeladen und gesagt: Wir rennen jetzt bis zum Schluss zusammen. Das heißt, ich achte auf meinen Laufstil und lenke mich nicht ab – ich koordiniere also zum Beispiel bewusst die Arme und Beine. Ich habe auch bei jedem Marathon ein Lied, das mich durch die Vorbereitungen getragen hat. Daraus nehme ich eine Zeile oder Strophe und versuche, diese zu reproduzieren. Das mache ich meistens gegen Ende, wenn ich nicht mehr denken kann oder will. Gleichzeitig versuche ich die Energie von den Zuschauern aufzunehmen und auch mal deren Lachen aufzusaugen und wahrzunehmen. Ich nehme auch beispielsweise keine Uhr mit, weil ich mich ansonsten stressen würde, wenn ich merken würde, ich bin ein bisschen zu langsam. Es kommen auch wieder gute Zeiten während dem Lauf – da sollte man sich in der Situation von negativen Gedanken nicht runter ziehen lassen.

WIE KALKULIERST DU TEMPO UND ENERGIE ÜBER 42 KM? DU KOMMST JA AM ENDE DOCH AUCH OFT BEI EINER SEHR ÄHNLICHEN ZEIT RAUS.

Drei bis vier Wochen vor einem Marathon lasse ich eine Leistungsdiagnostik machen. Wir schauen uns dabei an, was ich theoretisch laufen kann – dabei liegen auch meine Trainingswerte vor. Dann gilt es, die Schwelle zu treffen, bei deren Tempo ich ewig laufen kann und wo die Muskeln nicht übersäuern. Der Plan ist, den Marathon langsam also entspannt zu starten, weil man jede Sekunde, die man anfangs schneller ist, hinten raus wieder fünffach verliert. Dafür habe ich ein oder zwei Pacemaker, die vor mir herlaufen, dabei. Deren einzige Aufgabe ist es, mich anfangs zu bremsen und später mitzuziehen. Für mich ist es hilfreich, jemanden dabei zu haben, der mich da durch führt.

WAS DENKST DU DIR WIRKLICH IN DEN LETZTEN KILOMETERN?

Während der letzten Kilometer denkt man sich nur, dass man gleich da ist und es geschafft hat. Ab Kilometer 37 ist es wirklich nicht mehr weit und ich weiß, dass ich heute ins Ziel komme. Als Profilaufener ist 37 auch die magische Grenze, ab der man zu einem späteren Zeitpunkt nochmal einen Versuch starten kann. Viel härter sind die Kilometer ab 25 bis zu diesem Punkt. Da denke ich mir: Ich bin so müde. Es ist noch so weit. Es ist nicht mein Tag. Ich schaffe das nicht, was ich mir vorgenommen habe. Und man denkt von Getränkestation zu Getränkestation. Also in etwa: Noch drei Stationen, dann habe ich es geschafft.

WIE RECOVERST DU NACH EINEM MARATHON?

Grundsätzlich gilt, dass wenn man im Ziel angekommen ist, sich zunächst verpflegen soll: Shakes, Aminosäuren und so weiter. Du kannst aber auch einfach Bananen essen. Ich kann meistens danach nichts anderes essen als blanke Nudeln. Der Schlaf am Marathontag fällt meistens aus, weil ich so Schmerzen in den Beinen habe. Die Tage danach muss man dafür sorgen, dass die Beine durchblutet bleiben. Nur Ausruhen ist dabei nicht gut, weil die Schmerzen dann zu stark sind. Aquajoggen oder Radfahren ist da gut, um das Blut in Schwung zu bringen, aber die Sehnen und Bänder nicht zu belasten. Die zwei Wochen nach einem Marathon bewege ich mich also, wie ich mich gerade fühle. Da habe ich auch Tage, an denen

ich sage: Heute habe ich keine Lust was zu machen. Schlaf und gut essen ist ebenso wichtig. Außerdem darf man beim Marathon nicht unterschätzen, darauf zu achten, dass man danach nicht in ein emotionales Loch fällt. Ich nehme mir also sozial viel vor – mit meinen Kindern, der Familie, Freunden. Es darf keine innere Leere aufkommen.

GIBT ES EINEN LAUF ODER EIN ERLEBNIS, DAS DIR EMOTIONAL BESONDERS IN ERINNERUNG GEBLIEBEN IST?

Die olympischen Spiele 2024 in Paris auf jeden Fall – positiv und negativ. Die Stimmung auf dem ganzen Lauf war toll. Die Gemeinschaft unter den Fans und Zuschauern war einmalig. Alles war so groß und meine Nervosität hoch drei. An dem Tag hatte ich keinen guten Marathontag und war super enttäuscht. Von der Vorbereitung her war ich total gut drauf, aber ich war nicht so schnell, wie ich dachte. Es war nicht einfach, das zu verarbeiten. Am Ende war ich einfach durcheinander, weil die ganzen negativen Emotionen mit den positiven gepaart kamen.

WAS HAST DU ÜBER DICH SELBST DURCHS LAUFEN GELERNT?

Ich habe gelernt, zufrieden zu sein, mit dem was man macht. Beim Marathonlaufen führen extrem viele Systeme zum Erfolg. Oft schaut man nach links und rechts und denkt sich, man könnte das noch besser oder etwas zusätzlich machen, aber das geht oft schief. Besser ist es, auf den Weg zu vertrauen, den man eingeschlagen hat.

„Beim Marathonlaufen führen extrem viele Systeme zum Erfolg.“



VOM KLASSENZIMMER INS BÜRO

Der Schulabschluss ist geschafft. Jetzt beginnt ein neuer Abschnitt: der Einstieg ins Arbeitsleben. Der Übergang ins Berufsleben kann aufregend, aber auch überwältigend sein. Neue Routinen, Verantwortung und Selbstorganisation warten. Mit ein paar einfachen Tipps lässt sich der Wechsel entspannt gestalten.

SO GELINGT DER SPRUNG INS ARBEITSLEBEN

▼ Von Johanna Nübler



Kabel, die die Welt verbinden?

Welche Innovationen die Zukunft auch bringt – unser Pulver wird immer für die nötige Sicherheit sorgen! Deshalb wartet bei Nabaltec nicht nur ein spannender Job auf dich, sondern auch eine langfristige Perspektive!

#sichermituns

Ausbildungsberufe* bei Nabaltec

Chemikant | Chemielaborant | Produktionsfachkraft Chemie |
Elektroniker Betriebstechnik | Industriemechaniker | Fachinformatiker für
Systemintegration | Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung |
Industrie Kaufmann | Duales Studium Bio- und Umweltverfahrenstechnik
mit Ausbildungsberuf Chemikant



Aktuelle Ausbildungsangebote sowie den
Bewerbungsschluss findest du unter nabaltec.de/karriere

*(m/w/d)

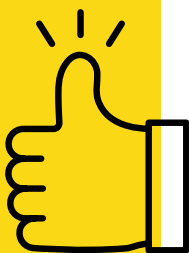
Nabaltec AG
Alustraße 50-52
92421 Schwandorf

09431 53-252
personalwesen@nabaltec.de
nabaltec.de/karriere

Nabaltec

1.

BEWUSST ANNEHMEN



Der Start ins Arbeitsleben ist ein Umbruch. Neue Aufgaben, neue Menschen, neue Routinen – all das gehört dazu. Akzeptiere, dass sich dein Alltag verändert: Du hast weniger freie Zeit, mehr Verantwortung und musst lernen, Prioritäten zu setzen. Wer den Wandel bewusst wahrnimmt, kann ihn besser meistern.

Vektoren: Rico | iierlok_xolms – stock.adobe.com

STRUKTUR IST DEIN BESTER FREUND

Während die Schule oft klare Strukturen vorgibt, musst du im Arbeitsleben selbstständig planen. Nutze To-do-Listen, Kalender-Apps oder Bullet Journals, um Deadlines, Meetings und persönliche Projekte im Blick zu behalten. Ein strukturierter Tagesablauf reduziert Stress und steigert die Produktivität.



2.



Fr. Schiettinger KG

**GESTALTE
DEINE
ZUKUNFT
MIT UNS!**

  Schiettinger - Gruppe

Unsere Ausbildungsplätze

- Packmitteltechnologe (m/w/d)
- Elektroniker (Betriebstechnik) (m/w/d)
- Fachinformatiker System. (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)

Als erfolgreiches Unternehmen mit rund 300 Mitarbeitern gehören wir als größtes Werk zur Schiettinger - Gruppe. Die Entwicklung und Produktion von qualitativ hochwertigen Verpackungen und Displays aus Voll- und Wellpappe sind unsere Schwerpunkte.

Bei Interesse sende Deine vollständige Bewerbung an:

Fr. Schiettinger KG
Schiettingerstraße 3
95682 Brand/Opf.

Herr Schön!
Telefon 09236/66 - 2610
ausbildung@schiettinger.de

www.schiettinger.de

Deine Vorteile:



Fahrtkosten-
zuschuss



Hohe
Übernahmequote



Individuelle
Förderung



Urlaubs- und
Weihnachtsgeld



Krisensicherer
Ausbildungs- & Arbeitsplatz

3. NETZWERKEN LOHNT SICH



Im Job zahlt sich Networking aus. Neue Kollegen können eine echte Unterstützung sein und wertvolle Tipps geben. Beobachte, lass dir Tipps geben, tausche dich aus und scheue dich nicht, Fragen zu stellen. Ein gutes Arbeitsumfeld erleichtert den Einstieg und gibt Sicherheit. Außerdem lernst du so schneller, wie Abläufe wirklich funktionieren.

Vektoren: iierlok_xolms | Vintage Studio – stock.adobe.com

Erwarte nicht, alles sofort perfekt zu können. Setze dir realistische Ziele, feiere kleine Erfolge, lerne aus Fehlern und sei geduldig mit dir selbst. Jeder lernt in seinem eigenen Tempo, und Perfektion ist nicht das Ziel – Fortschritt schon. Kontinuierliches Lernen und Ausprobieren bringt langfristig mehr, als von Anfang an alles richtig machen zu wollen.

SCHRITT FÜR SCHRITT LERNEN



4.



HERZLICH WILLKOMMEN IM #TEAMBECHTEL

17 neue Auszubildende starten ihre Ausbildung bei der Privatmolkerei Bechtel

Am 1. September 2025 begann für 17 Jugendliche der Start ins Berufsleben bei der Privatmolkerei Bechtel in Schwarzenfeld.

Als innovativer und sicherer Arbeitgeber der Region zählt Bechtel mittlerweile zu den größten und bedeutendsten Molkereien in Deutschland. Derzeit werden über 50 Nachwuchskräfte in insgesamt neun Ausbildungsberufen, die von Milchberufen über technische sowie kaufmännische Berufe reichen, ausgebildet. Aus- und Weiterbildung hat bei dem

Familienunternehmen einen sehr großen Stellenwert. Nur durch den stetigen Aufbau der Belegschaft mit selbst ausgebildeten und geförderten Fachkräften schafft die Privatmolkerei Bechtel die Grundvoraussetzungen für die Fortführung ihres dynamischen Wachstums.

Du suchst eine Ausbildung?

Unser Auswahlverfahren für das Ausbildungsjahr 2026 läuft bereits. Bewerbungen werden gerne noch entgegengenommen.

Privatmolkerei Bechtel

Milchtradition seit 1908



FIRMA

Naabtaler Milchwerke GmbH & Co. KG
Privatmolkerei Bechtel
Molkereistraße 5
92521 Schwarzenfeld

MITARBEITENDE

circa 1000 | davon 55 Auszubildende

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

Milchwirtschaftlicher Laborant
Milchtechnologie
Mechatroniker
Elektroniker für Automatisierungstechnik
Elektroniker für Betriebstechnik
Industriekaufmann

DEINE ANSPRECHPARTNERIN

Nicole Kerres
Telefon: +49 9435 / 308-6140



JETZT BEWERBEN!
für den Ausbildungsstart 2026



5.

BALANCE & ROUTINEN



Arbeit ist wichtig, aber genauso wichtig sind Erholung und ein gesunder Alltag. Die Umstellung vom Schul- ins Berufsleben kann anstrengend sein, deshalb helfen feste Routinen: ausreichend Schlaf, Bewegung und eine gute Ernährung halten dich fit und konzentriert. Plane außerdem bewusst Zeit für Hobbys, Sport, Freunde oder einfach Pausen ein. Wer seine Energie klug einteilt, bleibt motiviert, erfolgreich – und behält trotz Job die Lebensfreude.

Vektoren: kondesign | Rico – stock.adobe.com

6.

AUTHENTISCH BLEIBEN



Im Job ist es wichtig, du selbst zu bleiben. Zeige deine Stärken, bringe Ideen ein und übernimm Verantwortung, aber verstelle dich nicht, um anderen zu gefallen. Wer authentisch ist, baut schneller echte Verbindungen zu Kollegen auf und fühlt sich wohler im neuen Umfeld.

Ausbildungen in Sozial- und Gesundheitsberufen



- ▶ Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
- ▶ Pflegefachhilfe
- ▶ Erzieher/in
- ▶ Masseur/in und med. Bademeister/in
- ▶ Physiotherapie
- ▶ Ergotherapie

Nächste Infotermine:

Schwandorf: Do, 13.11. + 4.12.25, jeweils um 17 Uhr, vor Ort
Regensburg: Do, 4.12.25, um 17 Uhr, virtuell

Döpfer Schulen
 Regensburg | Schwandorf

www.doepfer-schulen.de

Studieren ohne NC!



Infoveranstaltungen

regelmäßig · online · live

Ausbildungs- und berufsbegleitend studieren auch ohne Abitur und NC

- ▶ Medizinpädagogik B. A. oder M. A.
- ▶ Psychologie B.Sc. oder M.Sc.
- ▶ Soziale Arbeit B. A.
- ▶ Bildung und Erziehung in der Kindheit B. A.
- ▶ Physician Assistance B.Sc.
- ▶ Rettungswissenschaften B.Sc.
- ▶ Angew. Therapiewissenschaften B.Sc.
 Schwerpunkt Logopädie, Ergotherapie oder Physiotherapie
- ▶ Pflege B.Sc.
- ▶ Pädagogik für Gesundheitsberufe M. A.
- ▶ weitere Masterstudiengänge auch im Fernstudium

parallel zur Ausbildung

Potsdam | Köln | Regensburg | Hamburg | Online
 Studienberatung · Tel.: (0221) 130 587-70
 E-Mail: studienberatung@hs-doeper.de

HSD Hochschule Döpfer
 University of applied sciences

www.hs-doeper.de

7.



ZUVERLÄSSIGKEIT UND PÜNKTLICHKEIT

Gerade am Anfang zählen Basics wie pünktlich erscheinen und Aufgaben zuverlässig erledigen. Damit zeigst du, dass man sich auf dich verlassen kann – ein Punkt, der in jedem Beruf extrem wichtig ist und dir schnell Vertrauen bei Kollegen und Ausbildern einbringt.

Vektoren: Warpiya | Vintage Studio – stock.adobe.com

FINANZEN IM BLICK BEHALTEN

Mit dem ersten Gehalt geht's los: Miete, Versicherungen, vielleicht auch Rücklagen. Es lohnt sich, früh den Überblick zu behalten – zum Beispiel mit einem Haushaltsbuch oder einer Finanz-App. So vermeidest du Stress und kannst dir trotzdem auch mal etwas gönnen.



KARRIERESTART BEI DER STADT AMBERG

Wir dürfen 14 neue Talente bei der Stadtverwaltung in fünf Ausbildungsberufen sowie in zwei dualen Studiengängen willkommen heißen. Auf sie warten nun vielfältige Aufgaben zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger sowie diverse Azubiprojekte. Die Stadt Amberg freut sich darauf, gemeinsam mit den Nachwuchskräften die Zukunft – mit Engagement, Neugier und Teamgeist – zu gestalten.



AMBERG

FIRMA

Stadt Amberg
Marktplatz 11 | 92224 Amberg

MITARBEITER

800 Mitarbeiter/-innen
davon 37 Anwärter/-innen,
Azubis und Studenten

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Verwaltungswirte
- Verwaltungsfachangestellte
- Fachinformatiker
- Fachangestellte für Medien- und Informationsdienste, Bibliothek
- Gärtner
- Duales Studium zum Diplom-Verwaltungswirt (FH)

Weitere Ausbildungsberufe unter:
karriere.amberg.de



FRISCHER WIND BEI DER WITT-GRUPPE

15 Nachwuchstalente starten durch

Anfang September startete bei der Witt-Gruppe das neue Ausbildungsjahr – und mit ihm 15 motivierte Nachwuchstalente. Insgesamt sieben Auszubildende und acht Dual Studierende haben ihre berufliche Reise im Unternehmen begonnen.

„Es ist jedes Jahr wieder eine große Freude, motivierte Nachwuchskräfte bei uns willkommen zu heißen. Die neuen Azubis und Dualis bringen jede Menge frische Ideen, Energie und Motivation mit und sind damit eine große Bereicherung für die Witt-Gruppe“, sagt Gesa Sewtz, Bereichsleiterin People & Organisation.

Den Auftakt bildete eine einwöchige Welcome-Week, bei der vor allem Kennenlernen und Teambuilding im Vordergrund standen. Danach tauchten die Azubis und Dualis Schritt für Schritt in ihre Aufgabenbereiche ein.

Die Witt-Gruppe bietet dabei ein breites Spektrum an Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten: von IT, Digital Business und E-Commerce über Fashion

Management, Mediengestaltung und Dialogmarketing bis hin zur Koch- und Mechatroniker-Ausbildung.

„Ich habe mich vom ersten Tag an super aufgenommen gefühlt“, erzählt Chiara Käs, Auszubildende Kauffrau im E-Commerce. „Man merkt sofort, dass man hier unterstützt wird und eigene Ideen einbringen kann.“ Ihre Kollegin Vanessa Reichl, Auszubildende Mediengestalterin, ergänzt: „Die Stimmung im Team ist klasse, alle sind offen und hilfsbereit. Das motiviert total.“ Auch Fabian Schaumberger, Dualer Student Digital Business, freut sich: „Es ist spannend, direkt in Projekte einzusteigen und die Abläufe in den Fachbereichen kennenzulernen.“

Du suchst noch den perfekten Start ins Berufsleben für 2026?

Ob IT, Fashion, BWL oder kreative Berufe – die Witt-Gruppe bietet spannende Möglichkeiten. Mehr Infos findest du auf karriere.witt-gruppe.eu. Einen Blick hinter die Kulissen liefert dir auch unser **TikTok-Kanal „wittgruppekarriere“**.



FIRMA

Witt-Gruppe
Schillerstraße 4–12
92637 Weiden

MITARBEITER

mehr als 3700 Mitarbeiter/-innen
an drei Standorten

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Kaufleute E-Commerce und Dialogmarketing
- Fachinformatiker
- Mechatroniker
- Köche
- Mediengestalter

STUDIENGÄNGE (M/W/D)

- Fashion Management
- Wirtschaftsinformatik
- BWL



#WERDESINNSTIFTER

Ausbildung am Klinikum St. Marien Amberg

Wir begrüßen herzlich 63 neue Pflegeazubis und 25 Auszubildende in den medizinischen, medizinisch-technologischen und kaufmännischen Bereichen sowie weiteren Fachberufen.

Für Menschen da sein und sie ein Stück weit auf ihrem aktuellen Lebensweg begleiten. Wenn du dich hier wiederfindest und angesprochen fühlst, dann haben wir genau den richtigen Beruf für dich: Pflegefachfrau oder -mann. Eine große Aufgabe mit viel Verantwortung, die dir wahnsinnig viel zurückgibt und unseren Patienten eine optimale Versorgung in unserem Klinikum ermöglicht.

Neben der Pflegefachausbildung sowie der Pflegehelferausbildung an den ans Klinikum angeschlossenen Berufsfachschulen für Pflege und Krankenpflegehelfer bilden wir aber auch in vielen weiteren medizinischen Bereichen aus: zum Beispiel Operationstechnische Assistenten, Anästhesietechnische Assistenten, Medizinische Technologen in der Radiologie oder der Laboratoriumsanalytik, Medizinische Fachange-

stellte sowie Zahnmedizinische Fachangestellte. Darüber hinaus kannst du bei uns auch Ausbildungen in anderen Berufen, wie zum Fachinformatiker für Systemintegration, Kaufmann für Büromanagement, Koch, Fachlagerist oder Pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten, absolvieren.

#AZUBISMITECHTENLIKES

Werde auch du zum Sinnstifter – genau wie unsere 63 Neuankömmlinge in diesem Jahr, die sich für eine generalistische Pflege- oder Pflegefachhelferausbildung entschieden haben, oder unsere 25 Auszubildenden in weiteren Fachberufen. Wir freuen uns jetzt auf spannende gemeinsame Jahre voller Erlebnisse, wertvoller Begegnungen und unvergesslicher Erfahrungen. Dabei wirst du nicht nur beruflich wachsen, sondern auch persönlich viel

lernen – Teamgeist, Empathie und Verantwortung stehen bei uns immer im Mittelpunkt.

Worauf sich unsere aktuellen und künftigen Pflegeauszubildenden freuen können: eine tolle Klassengemeinschaft, engagierte Lehrer, spannende Projekte, ein Klinikum mit familiärer Atmosphäre, viele verschiedene Fachbereiche und dadurch zahlreiche Erfahrungen während der Praxiseinsätze. Auf alle unsere Auszubildenden wartet ein schöner und vor allem abwechslungsreicher Beruf – eben ein Beruf mit Zukunft.

Was genau bedeutet generalistisch?

Unsere Auszubildenden erhalten Einblick in alle Bereiche und haben damit nach ihrer Ausbildung zahlreiche Möglichkeiten. Sie können jederzeit

zwischen unterschiedlichen Fachbereichen wechseln – von der Notaufnahme oder Chirurgie über die Kinderstation bis hin zur Psychiatrie. Auch zahlreiche Weiterbildungen bis hin zu einem Studium sind möglich.

Was hat die Ausbildung zu bieten?

In Projekten wie „Schüler leiten eine Station“ bekommen unsere Azubis Einblick in das Schreiben von Dienstplänen, versorgen Patienten auf Station, nehmen an Visiten teil und vieles mehr. Das Stationsteam vor Ort unterstützt dabei jederzeit.

In unserem Simulationsraum steckt viel High-Tech – Intensiv-Monitore, HD-Kameratechnik, interaktive Pflegepuppen. Hier lernen unsere Azubis im geschützten Rahmen, wie Verbände anzulegen sind, wie Medikamente verabreicht oder Wunden richtig versorgt werden.

#DUBISTRICHTIGWICHTIG

Blicke über den Tellerrand. Das Miteinander spielt im Klinikum Amberg eine ganz entscheidende Rolle und ist Teil unseres Leitbildes „**Medizin. Menschlichkeit. Miteinander.**“ Deshalb ist es uns besonders wichtig, dass unsere Azubis während ihrer Ausbildung in alle Bereiche hineinschnuppern können. Persönliches Kennenlernen und Kontakte machen das Arbeiten viel schöner und erweitern ganz nebenbei auch noch Wissen über unsere Abläufe. Jeder ist ein wichtiger Teil vom großen Ganzen und sichert die optimale Versorgung unserer Patientinnen und Patienten.

Weitere Informationen zu unseren Ausbildungsberufen findest du unter **www.klinikum-amberg.de/karriere**. Wir freuen uns auf deine Bewerbung für den Ausbildungsstart in 2026!



FIRMA

Klinikum St. Marien Amberg
Mariahilfbergweg 7
92224 Amberg

www.klinikum-amberg.de/karriere
karriere@klinikum-amberg.de

MITARBEITER

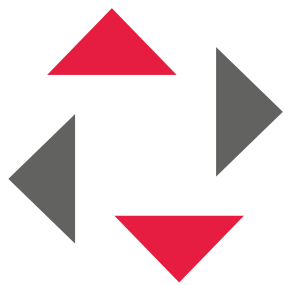
ca. 2300 | ca. 180 Auszubildende

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Pflegefachfrau/-mann
- Pflegefachhelfer
- Anästhesietechnischer Assistent
- Operationstechnischer Assistent
- Medizinischer Fachangestellter
- Medizinischer Technologe für Radiologie
- Medizinischer Technologe für Laboratoriumsanalytik
- Kaufmann für Büromanagement
- Koch
- Pharmazeutisch-kaufmännischer Angestellter
- Fachinformatiker für Systemintegration
- Fachlagerist
- Zahnmedizinischer Fachangestellter

STUDIENMÖGLICHKEITEN, FÖRDERPROGRAMME UND WEITERE ANGEBOTE: (M/W/D)

- Förderprogramm Klinikstudent
- Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst
- Praxispartner bei Studiengängen wie Habammenkunde (B.Sc.) und Physician Assistant (B.Sc.)



SITLOG

6 AUSZUBILDENDE STARTEN KARRIERE BEI SITLOG

Sechs neue Azubis starteten Anfang September ihre Ausbildung bei SITLog. Ausgebildet wird in verschiedenen Berufen, zum einen „Elektroniker/in - Fachrichtung Automatisierungs- und Systemtechnik“ und auch „Kaufmann/-frau für Büromanagement“.

Das inhabergeführte Unternehmen feierte dieses Jahr 25-jähriges Bestehen und steht mit seinen über 130 Mitarbeitern für modernste, anspruchsvolle und zukunftsorientier-

te Logistiksysteme überwiegend im europäischen Raum. Firmen wie unter anderem die Witt-Gruppe, Adidas, Möbel Höffner, Thomas Sabo, dm, Jack Wolfskin, Kronospan, Müller Drogerie, Optibelt, Salewa, Vorwerk, Siemens oder auch BMW zählen zu ihren Auftraggebern.

Im Rahmen der dreieinhalbjährigen Ausbildung im Beruf „Elektroniker/in - Fachrichtung Automatisierungs- und Systemtechnik“ wird vielfältiges Know-how übermittelt, von der Ferti-

gung elektronischer Steuerungsanlagen und der Entwicklung von Schaltsystemen über die Programmierung von Steuerungen bis hin zur Inbetriebnahme der Logistiksysteme beim Kunden vor Ort. Die Wissensvermittlung übernehmen mehrere Ausbilder sowie die Europaberufsschule in Weiden während der Blockunterrichtszeiten. Überbetriebliche Kurse bei der Handwerkskammer runden den schulischen Aspekt der Ausbildung ab.

Der Familienbetrieb ist sehr stolz auf die Leistungen seiner Auszubildenden und deren Erfolge. Mehrfach wurde das Unternehmen hierfür schon ausgezeichnet, Ausbildungserfolge wie z.B. Bundessieger oder „Bayerns Bester“ sprechen eine deutliche Sprache.

Die jüngste Auszeichnung als Bundessieger im Leistungswettbewerb „German Craft Skills 2023“, unterstreicht wiederholt die hervorragende Ausbildung bei SITLog. Zudem wurde SITLog im vergangenen Jahr mit der Auszeichnung „Bayerns Best 50“ als besonders wachstumsstarkes Unternehmen geehrt. Gründe hierfür sind eine überdurchschnittliche Umsatz- und Mitarbeitersteigerung sowie eine konstant hohe Ausbildungsquote in den vergangenen Jahren.



JETZT FÜR 2026 BEWERBEN



AUSBILDUNG.SITLOG.DE



**BESTER
AUSBILDUNGSBETRIEB**
2010 • 2013 • 2016 • 2018
2019 • 2021 • 2023
**BUNDESSIEGER IM
LEISTUNGSWETTBEWERB**
2019 • 2023

**BAYERN'S
BEST 50**
PREISTRÄGER 2024



SITLog GmbH
Zum Nachtbühl 1
92665 Altenstadt/WN



www.sitlog.de

HERZLICH WILLKOMMEN TGW-AZUBIS

Startklar für morgen: 15 junge Talente starten bei TGW in ein neues Kapitel voller Ideen, Energie und Perspektiven

Mit dem Ausbildungsjahrgang 2025 beginnen 15 Jugendliche bei TGW in Teunz ihre Reise in eine erfolgreiche berufliche Zukunft. Damit absolvieren insgesamt 57 junge Menschen ihre Ausbildung in den Bereichen Informatik und Elektronik.

Unsere zertifizierten Ausbilder begleiten die Azubis mit Leidenschaft und Know-how. Das Ergebnis spricht für sich: Immer wieder zählen unsere Absolventen zu den Besten – auf Kamer-, Landes- und sogar Bundesebene.

Bei TGW geht es nicht nur um Fachwissen. Uns ist wichtig, dass junge Menschen persönlich wachsen, Ver-

antwortung übernehmen und ihre Stärken entfalten. Diese Haltung macht uns stolz – und wurde mehrfach von der Zeitschrift Capital bestätigt: TGW gehört zu „Deutschlands besten Ausbildern“.

Mit TGW legst du nicht nur den Grundstein für deinen Beruf, sondern für eine Karriere voller Möglichkeiten! Unsere ehemaligen Azubis machen es vor: Heute sind sie in einem internationalen Umfeld erfolgreich – als Teamleiter, Projektleiter oder technische Experten.

Wir wünschen allen neuen Auszubildenden einen guten und erfolgreichen Start ins Berufsleben!



FIRMA

TGW Systems Integration GmbH
Lindenweg 13
92552 Teunz

MITARBEITER

Standort Teunz/Regensburg 360,
weltweit 4500
57 Auszubildende

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Elektroniker für Betriebstechnik
- Fachinformatiker für
Anwendungsentwicklung

www.tgw-group.com/azubi



von links nach rechts:
Ausbilder Martin Gorges,
Ausbildungsleiter Richard Gleißner
und HR Managerin Beatrice Vogl
begrüßen die neuen TGW-
Auszubildenden.



81 neue Azubis

PARKSTEIN. Die eigene Ausbildung ist und bleibt für die WITRON Gruppe eine feste Säule der Unternehmensphilosophie. Insgesamt beschäftigt das Unternehmen 273 Lehrlinge. Anfang September haben 81 junge Frauen und Männer in 15 verschiedenen Berufen ihre Ausbildung begonnen. Darunter sind auch 2 duale Studierende und 8 internationale Auszubildende.

UNSERE AZUBIS 2025

Kaufleute für Büromanagement: Verena Bodensteiner, Lena Hör, Paula Morgado, Diana Netschepurenko, Sophie Patzina, Tobias Senft, Sarah Zimmermann; **Fachkräfte für Metalltechnik:** Jayden Conley, Ben Dunse, Serhii Hulyk; **Metallbauer:innen**

Konstruktionstechnik: Haroun Alahmadi, Luis Ernstberger, Tim Fischer, David Ludyga, David Lukas, Justin Menzel, Kiril Oldenburg, Lena Putzer, Jonas Schnabel, Johann Wolf, Santiago Esaú Arteaga Melgar, Jairo Emmanuel Valle Martínez; **Fachlageristen:** Laura Nagel; **Fachkräfte für Lagerlogistik:** Emely Isaura Angerer Soares, Rafael Fuchs, Diana Nehls; **Techn. Produktdesigner:innen:** Marie Dietl, Dennis Jakimenko, Sebastian Krauß, Hanna Schreml; **Mechatroniker:innen:** Elias Bauer, Leonie Brändl, Jonas Häupl, Matthias Kneidl, Christian Lang, Katharina Prechtel, Ramona Vogel, Jan-Niklas Martens, Bohdan Tsoi; **Elektroniker:innen Automatisierungs- und Systemtechnik:** Aldar Ahmad, Johanna Dagner, Milo Dütsch, Leon-Elias Eh-

WITRON-GRUPPE

Ann-Katrin Kammerer · Neustädter Str. 19 – 21
92711 Parkstein · Tel.: + 49 9602 600 40 57
info@witron.de · ausbildung.witron.de

mann, Matteo Greger, Valentin Kraus, Merlin Reger, Moritz Reynders, Lukas Scheibl, Marco Schwiatowski, Lena Zöller, Ramon Wilfredo Cruz Sandoval, Jefferson Eduardo Pérez Tobar; **Verbundstudium / Elektroniker:innen Automatisierungs- und Systemtechnik Elektrotechnik:** Alexander Argauer; **Industrieelektriker:innen Betriebstechnik:** Ali Alfrej, Ali Almohammad, Vladyslav Komarov, Bekir Murat, Marvin Pfützner, Stefan Baraslievski, Kiara Egerton, Hanna Lang, Mohamed Ayman Maaroufi Zouhri; **Fachinformatiker:innen Anwendungsentwicklung:** Marina Abraham, Kubilay Ergün Bilgisu, Tsigab Girmay, Julian Guyer, Rick Janku, Florian Leiß, Lukas Nagel, Jonathan Ott, Christian Riebel, Patrick Schreglmann, Lukas Weiß; **Verbundstudium / Fachinformatiker:innen Anwendungsentwicklung:** Franziska Argauer; **Fachinformatiker:innen Systemintegration:** Tom Fütterer; **Kaufleute für Digitalisierungsmanagement:** Nico Rauch; **Köche:** Luis Pflug, Moritz Fenzl; **Fachleute für Restaurants und Veranstaltungsgastronomie:** Sophia-Joeann Penndorf, Raphael-Emmanuel Pohl, **Konditor:innen:** Marina Hero

WIR SUCHEN TALENTE!

WITRON steht für:

- Aktive berufliche Orientierung
- Spannende Aufgaben
- Individuelle Betreuung
- Kollegiale Arbeitsatmosphäre
- Interessante Perspektiven
- ... und vieles mehr!



„Bei WITRON habe ich nicht nur eine Ausbildung mit starkem fachlichen Fundament gefunden, sondern auch ein Umfeld, in dem man sich wohlfühlt. Die beeindruckenden Logistikanlagen und die praxisnahen Schulungen – vom mechanischen Aufbau bis zum Verdrahten im Schaltschrankbau – machen jeden Tag spannend.“

Lena Zöller

Elektronikerin Automatisierungs- und Systemtechnik



„Die Entstehung technischer Produkte hat mich schon immer interessiert – vom Entwurf bis zur fertigen Konstruktion. In meiner Ausbildung bei WITRON modelliere ich Bauteile, erstelle Zeichnungen und profitiere von einer modernen Umgebung und einem hilfsbereiten Team. Ich freue mich, mein Wissen weiter auszubauen und mehr Verantwortung zu übernehmen.“

Sebastian Krauß

Technischer Produktdesigner

SIE BLICKEN UNSERER ZUKUNFT INS AUGE

Oberpfalz Medien begrüßt sechs neue Azubis

Liebe Auszubildende, aufs herzlichste willkommen bei Oberpfalz Medien!

Wer auf unser Bild schaut, sieht mehr als junge Gesichter – er blickt in die Zukunft von Oberpfalz Medien.

Diese jungen Leute haben im September bei Oberpfalz Medien ihre Ausbildung begonnen. Sie freuen sich auf uns, wir auf sie. Jeder Einzelne von ihnen hat das Potenzial, sich nachhaltig in die spannende Transformation einzubringen, die wir erleben: Ob KI, eine moderne Unternehmenskultur oder das diversifizierte Produkt- und Dienstleistungsportfolio – Oberpfalz Medien ist in vielen Belangen schon heute ein in der Branche beachteter Taktgeber.

Gemeinsam starten und wachsen

Eileen, Noah, Doris, Jonas, Leon und Anjali sind jetzt Teil unserer betrieblichen Gemeinschaft. Sie starten gemeinsam in eine sich rasant verändernde Medienwelt – und sie werden gemeinsam wachsen. Man wird sich miteinander freuen, gegenseitig unterstützen – und sicherlich nicht in allen Belangen

immer einer Meinung sein. Doch unseren gemeinsamen Weg, unsere Ziele, werden wir nie aus dem Auge verlieren.

Noah Wegmüller-Kocher wird sich als angehender Mediengestalter Bild & Ton einbringen, Doris Köppl als Auszubildende für Mediengestaltung Digital & Print. Kaufleute für Büromanagement wollen Eileen Kissi, Jonas Pieronczyk, Anjali Weiß und Leon Müller werden. Leon hat dabei den Schwerpunkt Logistik gewählt. Für uns ein Pilotprojekt, mit dem wir die steigende Bedeutung dieser Sparte für unser Unternehmen gezielt hervorheben wollen.

Schön, dass ihr da seid!

Liebe Kolleginnen und Kollegen, schön, dass ihr da seid! Wir freuen uns, dass ihr euren beruflichen Weg mit uns geht.

Falls auch ihr Interesse an einer Ausbildung bei Oberpfalz Medien habt, freuen wir uns auf eure Bewerbung – ganz gleich, wie euer bisheriger Weg verlaufen ist. Entscheidend für uns sind eure Motivation und euer Potenzial.

FIRMA

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16
92637 Weiden

MITARBEITER

380
16 Auszubildende | 11 Volontäre

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Kaufleute für Büromanagement
- Medienkaufleute Digital & Print
- Mediengestalter Bild & Ton
- Mediengestalter Digital & Print
- Medientechnologie Druck
- Fachinformatiker für Daten & Prozessanalyse
- Volontäre
- Volontariat & Studium

Oben, von links: Johannes Zettl (Geschäftsführer), Leon Müller und Viola Vogelsang-Reichl (Geschäftsführende Verlegerin). Unten, von links: Jonas Pieronczyk, Eileen Kissi und Doris Köppl.

Auf dem Foto fehlen: Anjali Weiß und Noah Wegmüller-Kocher.





DIE ZUKUNFT BEGINNT JETZT!

Stadt Schwandorf begrüßt drei neue Auszubildende und eine Umschülerin

Zum 1. September begrüßte die Stadt Schwandorf drei neue Auszubildende in verschiedenen städtischen Einrichtungen. Julia Laßen hat eine Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten begonnen. In den kommenden drei Jahren lernt sie verschiedene Bereiche im Rathaus kennen. Verwaltungsfachangestellte erfüllen Büro- und Verwaltungsarbeiten in Behörden und Institutionen und erarbeiten Verwaltungsvorschriften und -entscheidungen.

Für eine dreijährige Ausbildung zum Umwelttechnologien für Wasserversorgung bei der Städtischen Wasser- und Fernwärmeversorgung (SWFS) hat sich Leon Hauser entschieden. Umwelttechnologinnen und -technologien für Wasserversorgung überwachen und steuern in Wasserwerken automatisierte Anlagen zur Förderung und Aufbereitung von Rohwasser.

Anna Josephin Heinze und Kathrin Wiegand wurden als Auszubildende zur Fachangestellten für Bäderbetriebe im Erlebnis- und im Hallenbad der Stadt Schwandorf begrüßt. Fachangestellte für Bäderbetriebe sorgen für Sicherheit

in Schwimmbädern, erteilen Schwimmunterricht und überwachen technischen Anlagen und Wasserqualität.

„Ich wünsche Ihnen einen guten Start bei der Stadt Schwandorf, nette Kolleginnen und Kollegen und viel Freude bei Ihrer Tätigkeit“, gab Oberbürgermeister Andreas Feller ihnen mit auf den Weg. „Eine spannende und abwechslungsreiche Ausbildungszeit voller neuer Eindrücke liegt vor Ihnen – genießen Sie sie!“, ergänzte Ausbildungsleiterin Selina Delling. Der stellvertretende Personalratsvorsitzende Stefan Mois versicherte: „Zögern Sie bei Sorgen oder Problemen nicht – bei uns finden Sie jederzeit ein offenes Ohr und Unterstützung.“

Stefan Schamberger (Leiter Amt für Öffentliche Sicherheit, Ordnung und Personal), Norbert Zimmermann (Sachgebietsleiter Personal und Organisation), Michael Maget (Städtischer Bäderleiter), Stefan Trettenbach (Werkleiter SWFS), Peter Sachsenweger (Ausbildungsbeauftragter SWFS) und Lisa Kühner (Jugend- und Auszubildendenvertreterin) hießen die neuen Kollegen willkommen.

Drei Auszubildende und eine Umschülerin verstärken ab sofort die Stadt Schwandorf.



Große Kreisstadt
Schwandorf

FIRMA

Stadt Schwandorf

MITARBEITER

ca. 380 | davon 9 Azubis

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Verwaltungsfachangestellte
- Beamtenanwärter
- 2. Qualifikationsebene
- Beamtenanwärter
- 3. Qualifikationsebene
- Fachangestellte für Medien- und Informationsdienste
- Straßenwärter
- Anlagenmechaniker Fachrichtung Rohrsystemtechnik
- Fachangestellte für Bäderbetriebe
- Umwelttechnologe für Wasserversorgung

Nähere Informationen unter:
www.schwandorf.de/Ausbildung

DREI GESCHWISTER. EINE HOCHSCHULE.

WARUM DIE OTH AMBERG-WEIDEN ZUR FAMILIENTRADITION WURDE



Drei Geschwister, drei Studiengänge und ein gemeinsamer Treffpunkt in der Mensa. Wenn Luca, Lilli und Lina Weidlich auf dem Campus der OTH Amberg-Weiden zusammensitzen, wirkt es fast wie selbstverständlich. Doch ihre Geschichte zeigt: Hinter dieser Gemeinsamkeit steckt mehr als ein Zufall.

FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE STATT ANONYMITÄT

„Ich wollte nicht in der Masse untergehen oder mich entwurzeln. Ich habe hier meine Freunde, engagiere mich

ehrenamtlich und politisch als Stadtratskandidat, das wollte ich nicht aufgeben“, erzählt Luca, der Älteste, der nach Abschluss seiner Ausbildung als Zweiter an die OTH Amberg-Weiden kam. Er studierte Wirtschaftsingenieurwesen im Bachelor und Master. Was ihn überzeugte, überzeugte auch seine Schwestern: überschaubare Strukturen, nahbare Kursgrößen und die Nähe zu Heimat und Familie.

„Die Veränderungen nach der Schulzeit können überwältigend sein. Die OTH Amberg-Weiden bot mir die Möglichkeit, in bekannter Umgebung, mit persönlichem Kontakt, meinen Weg ins Erwachsenenleben zu finden und meine Freude am Lernen zu behalten“, sagt seine Schwester Lilli, die Betriebswirtschaft studierte. Lina, die Jüngste, steht kurz vor ihrem Abschluss im Stu-

diengang Digital Healthcare Management. Die Hochschule fühlt sich für alle drei vertraut an, fast familiär. Etwas, das große Universitäten oft nicht bieten.

STUDIEREN WIE IN EINER GROSSEN FAMILIE

An einer Hochschule mit den eigenen Geschwistern studieren – nervig oder genial? „Eigentlich ist es total praktisch“, meint Luca. „Man kann sich austauschen, Tipps geben und manchmal auch einfach jammern.“ Lilli ergänzt: „Wir haben zwar unterschiedliche Stundenpläne, aber die Erfahrungen sind ähnlich. Man fühlt sich nicht allein.“ Es habe definitiv Vorteile an der gleichen Hochschule zu studieren – da sind sich die Geschwister einig. Und wie reagieren die Mitstudierenden und Professoren darauf? „Oft gab es Verwirrung,



Studieren im selben Team: Luca, Lina und Lilli Weidlich (v. l.) schätzen an der OTH Amberg-Weiden die familiäre Atmosphäre – und dass sie diesen Weg gemeinsam gehen können.

wenn die E-Mail-Adressen verwechselt wurden, aber wenn wir dann aufgeklärt haben, fanden sie es lustig, dass wir alle drei hier sind“, erzählt Lina.

Was alle drei besonders schätzen: den Enthusiasmus und die Hilfsbereitschaft der Professoren und Dozenten sowie den direkten Bezug zur Praxis. „Meine Dozenten waren alle bodenständig und sehr bemüht, der ein oder andere hat mich für meinen Berufsweg auch maßgeblich geprägt“, gibt Lilli zu.

Luca gefiel vor allem die Zusammenarbeit mit lokalen Unternehmen. Mit dem Kooperationspartner Gerresheimer fand er nach dem Studium auch seinen jetzigen Arbeitgeber. Lilli arbeitet mittlerweile sogar für einen Dozenten der Hochschule, der Steuerkanzlei Kick & Partner.

QUALITÄT, GEMEINSCHAFT UND PERSPEKTIVE

Trotz unterschiedlicher Studiengänge fanden alle drei an der OTH Amberg-Weiden genau das, was sie suchten: Qualität, Chancen und Gemeinschaft. „Viele denken, man müsse für ein gutes Studium in die Großstadt gehen. Aber wir haben gemerkt: Hier bekommst du genau das, nur persönlicher“, sagt Luca. Qualität steht hier nicht nur für die Lehre, sondern auch dafür, wie man miteinander umgeht.

Für sie ist klar: Die Entscheidung für die OTH Amberg-Weiden war keine Notlösung, sondern eine bewusste Wahl. Und vielleicht ist das das größte Kompliment an eine Hochschule: wenn man sie nicht nur weiterempfiehlt – sondern eine Familienangelegenheit daraus macht.

ENTDECKE UNSERE STUDIENGÄNGE

Wähle aus über 50 Bachelor- und Masterstudiengängen – viele davon auch auf Englisch. Fast alle Bachelor-Programme kannst du zudem dual studieren.

Studienstart im Sommersemester: Bewerbungen sind ab 15. November möglich.

Mehr Infos:
oth-aw.de/besserstudieren

STRAHLEND WEISS, ABER RISKANT?

So geht gefahrenfreies Zahn-Bleaching

Wenn du deine Zähne nachhaltig aufhellen möchtest, greifst du vermutlich auf ein Bleaching zurück. Doch die Behandlung birgt auch Risiken. LEO zeigt dir, worauf du achten solltest.

Viele Produkte für daheim

Auf Social Media ist alles voll mit dem perfekten Lächeln – oder eher mit den perfekten, strahlend weißen Zähnen. Deshalb ist Bleaching, also ein Aufhellen der Zähne, in den letzten Jahren immer mehr im Trend. Allerdings ist nicht jedes Bleaching gut für deine Zähne oder dein Zahnfleisch und kann im schlimmsten Fall deine Zähne kaputt machen und dein Zahnfleisch verätzen.

Trotzdem gibt es in Drogerien zahlreiche Produkte, mit denen du deine Zähne zu Hause angeblich in neuem Weiß erstrahlen lassen kannst. Darunter Stripes, die auf beide Zahnreihen geklebt werden und die in ein Gel getunkt sind, das Verfärbungen auflösen soll. Als Bleichmittel dient oft Wasserstoffperoxid. Allerdings ist es so, dass frei verkäufliche Produkte entsprechend der EU-Kosmetik-Verordnung nicht mehr als 0,1 Prozent Wasserstoffperoxid enthalten dürfen. Zum Vergleich: In Zahnarztpraxen wird mit Konzentrationen von bis zu 25 Prozent gearbeitet. Alleine deshalb sind Produkte aus der Drogerie in ihrer Wirkung be-

grenzt. Außerdem sind die Streifen nicht individualisiert und passen daher nicht optimal zu jeder Zahnform, weshalb Zwischenräume eventuell nicht erreicht werden.

Von Hausmitteln zum Bleaching der Zähne, wie Mischungen aus Backpulver und Zitronensaft oder Natron und Wasser raten Experten ab. Die selbst gemachten Bleichmittel können eher schaden und dein Zahnfleisch verätzen oder verletzen.

Schädliche Zahnpasten

Aufhellende Zahnpasten gibt es inzwischen wie Sand am Meer. Diese „schleifen“ die Zähne ab, wodurch die Zähne zuerst tatsächlich heller wirken. Doch durch das Putzen mit solchen Cremes entstehen winzige Verletzungen, durch die sich die Zähne dann wieder schneller verfärben, da Pigmente sich besser ablagern können.

Ähnlich ist es bei Zahnpasten mit Aktivkohle. Die Kohle schmirgelt bei jedem Putzen den Zahnschmelz ab. Das kann die Zahnoberfläche verletzen und dazu führen, dass sich verfärbende Pigmente noch besser auf den Zähnen absetzen. Auch Gele, die mit Schienen auf die Zähne aufgetragen werden, bieten Drogeriemärkte an. Teilweise sind Methyl-Parabene und Zitronensäure als Bleichmittel enthalten. Wenn diese Gele an undichte Füllungen und so ins Zahninnere gelangen, kann es zu Reizungen und Schmerzen kommen.

Bleaching beim Zahnarzt

Allerdings ist auch ein professionelles Bleaching in der Zahnarztpraxis eine Option. Das kostet deutlich mehr als die Produkte in der Drogerie, nämlich zwischen 250 und 600 Euro pro Behandlung. Dafür gilt es als ungefährlich für Zähne und Zahnfleisch. Bei einem professionellen Bleaching bekommst du eine Schiene in den Mund, die diesen offen hält und Lippen sowie Teile deines Mundes schützt. Dann wird dein Zahnfleisch mit einem schützenden Gel bedeckt. Im Anschluss trägt der Arzt hoch dosiertes Wasserstoffperoxid auf die Zähne auf, die heller werden sollen. Das Bleichmittel bleibt für gut 15 Minuten unter UV-Licht auf den Zähnen. Dieses Verfahren wird so oft wiederholt, bis sie so hell sind, wie du es dir vorgestellt hast. Zum Schluss kommt Fluorid-Gel auf die aufgehellten Zähne. Das Ergebnis hält bis zu drei Jahre.

Wichtig bei einem professionellen Bleaching:

- Zahnärztliche Beratung vorab
- Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind Voraussetzung
- Zahnersatz kann nicht aufgehellt werden

Tatsächlich kann auch alleine eine professionelle Zahnreinigung deine Zähne weißer machen. Dabei entfernen die Experten den Zahnstein und alle Beläge. Die Zähne werden poliert und zum Schutz mit Fluorid-Gel eingepinselt.

Kein medizinischer Nutzen

Nach Informationen der Verbraucherzentrale gibt es derzeit keine Studien, die belegen, dass sich eine Zahnaufhellung positiv auf die Zahngesundheit auswirkt. In den ersten 24 Stunden der Behandlung kann es tatsächlich sein, dass deine Zähne besonders sensibel reagieren. Dieses Phänomen sollte sich allerdings schnell legen. Der Grund für die Hypersensibilität ist das Wasserstoffperoxid, das die Poren im Zahnschmelz öffnet, wodurch Nervenfasern frei werden. Außerdem solltest du in den ersten Tagen nach der Aufhellung möglichst auf besonders färbende Lebensmittel wie Kaffee oder Rotwein verzichten.

▼ Von Rebecca Zweigle





RESTAURANT ELEMENTS
Paul-Engel-Str. 1, 92729 Weiherhammer
Telefon: 09605 919 9210
info@elements-news.de
www.elements-news.de

RESTAURANT
ELEMENTS

Besonderes

▼ Von Johanna Nübler

zu Weihnachten



KOPFSACHE FRISEUR
Sperberweg 11, 92665 Altenstadt / WN
Tel. 09602 | 9396961
www.friseurkopfsache.de
@kopfsache_sparrerandrea
Friseur Kopfsache Altenstadt

KOPFSACHE
FRISEUR

Was bleibt von Weihnachten, wenn das letzte Geschenk ausgepackt ist? Nicht die Verpackung, nicht die Menge der Dinge, sondern die Momente, die wir miteinander teilen. Genau darum geht es beim Schenken: kleine Augenblicke, die ein Lächeln schenken und Erinnerungen schaffen.

Es ist diese Zeit im Jahr, in der die Welt ein bisschen langsamer wird, die Straßen in warme Lichter getaucht sind und irgendwie alles eine Spur von Magie bekommt. Es duftet es nach Plätzchen, Tannennadeln und Kerzenwachs, und selbst der Alltag scheint für einen Moment stillzustehen. Die Tage sind kälter und doch steht alles im Zeichen der Wärme – der Herzenswärme.

Plötzlich dreht sich alles darum, Freude zu bereiten – manchmal laut und auffällig, manchmal leise und mit tiefer Bedeutung. Genau das macht die Suche nach Geschenken so spannend: Es geht längst nicht mehr nur darum, Dinge zu kaufen, sondern Momente zu schaffen. Sei es gemeinsame Zeit oder einfach der Moment, in dem das Geschenk überreicht und ausgepackt wird – Schenken zaubert einzigartige Augenblicke.

Manchmal ist es ein liebevoll ausgewähltes Stück – etwas, das bleibt. Ein Schmuckstück, das an einen besonderen Moment erinnert. Ein Geruch, der Gefühle und Erinnerungen trägt. Solche Geschenke sind kleine Begleiter, die mit der Zeit an Bedeutung gewinnen, weil sie mit Emotionen verknüpft sind.

Weihnachten ist die perfekte Gelegenheit, Erinnerungen zu verschenken und zu schaffen. Ein Abend, an dem man zusammen lacht, erzählt, schlemmt und einfach genießt. Ein kleiner Ausbruch aus dem Alltag, der jemandem zeigt, dass man ihn wirklich gesehen hat. Etwas, das zeigt, dass man sich Mühe gegeben und Gedanken gemacht hat, weil einem der andere wirklich wichtig ist.

Vielleicht ist es ein bestimmter Anblick, der dem anderen ein Lächeln aufs Gesicht zaubert, vielleicht ein überraschender Moment voller Verwöhnung – etwas, das man selbst vielleicht gar nicht auf dem Schirm hatte, das aber genau trifft. Vielleicht ist es auch einfach die stille Freude, zu wissen, dass man verstanden wurde.

Geschenke müssen dabei nicht groß, teuer oder kompliziert sein. Meist ist es die Geste selbst, die den größten Eindruck hinterlässt: ein Augenblick, der überrascht, ein Erlebnis, das im Gedächtnis bleibt, ein Funke Freude, der weitergetragen wird. Es kann eine kleine Auszeit sein, ein besonderer Abend oder einfach etwas, das Schönheit und Aufmerksamkeit in den All-

tag bringt. Ein Geschenk, das zeigt, dass man an den anderen gedacht hat. Ein symbolisch verpacktes Stück Zuneigung und Wertschätzung.

Am Ende ist Weihnachten weniger ein Rennen nach der perfekten Idee, sondern vielmehr ein Anlass, das zu schenken, was wirklich zählt: Aufmerksamkeit, Freude und das gute Gefühl, dass man jemandem einen Moment geschenkt hat, der ihm wirklich etwas bedeutet. Wer sich traut, über den Standard hinauszudenken, wird mit strahlenden Augen, kleinen Glücksmomenten und Erinnerungen belohnt.



www.neumannsland.net

GRUHLE UHREN & SCHMUCK
 Schulgasse,
 92637 Weiden
 Tel. 0961 | 44232
 info@gruhle.com | www.gruhle.com

GRUHLE
 GOLDSCHMIEDE UND UHREN



FIVEPOINT SERVICES GMBH
 Paul-Engel-Str. 1, 92729 Weiherhammer
 Salzstadelplatz 7, 92224 Amberg
 info@five.travel, Tel. 09605 | 919-311
 www.five.travel

FIVE.
 REISEN



inspired by

INDIAN SUMMER

Elegante Traumkombi für den Herbst: Dunkelrot und sattes Braun.



Von pulsierenden Metropolen über die Schönheit der Natur bis hin zu Kunstgalerien, Filmen, Serien und den kleinen Dingen des Lebens: Mode schöpft aus einer Vielzahl von Quellen. Hier erfährst du, was mich jeden Monat inspiriert und wie Styling-ideen entstehen.

Blauer Himmel und Wälder in leuchtendem Rot, Orange und Gelb – gerne würde ich den Indian Summer in Kanada einmal live erleben. Die Farben des Herbstes sind einfach unvergleichlich schön. Genau diese Stimmung spiegelt sich in den Herbst-Looks wider: warme, erdige Töne und Brauntönen bestimmen die Trendfarben der Saison. Die Palette eignet sich perfekt für Ton-in-Ton-Looks oder harmonische Farbkombinationen innerhalb dieser Farbwelt. Kurz gesagt: Es ist Zeit für cozy Herbststyles.

Starker Kontrast zu den oft grauen und kühlen Herbsttagen: Orange und Gelb bringen gute Laune.

▼ Von Isabell-Katrin Diehl



Die Trendfarben Khaki und Pistazie wirken ruhig und natürlich, und strahlen pure Gelassenheit aus.



Kuschelige Essentials:
Strickpullover, Cardigans und Flanellhemden, dazu passende Mützen und Schals für extra Wärme. Stiefel bringen den perfekten herbstlichen Touch, während weiche Mäntel und lässige Jacken für gemütliche Layering-Momente sorgen. Goldene Details und filigraner Schmuck mit Blattmotiven verleihen dem Look eine natürliche, elegante Note und runden das Outfit stilvoll ab.

1) und 2) halbttransparentes Strickshirt und Rundhalspullover: bonprix, 3) Cap: Hey Marly, 4) Lederjacke: VILA, 5) Gürtel: Brax, 6) Tasche: Hey Marly, 7) Maxirock: OBJECT, 8) Schal: FRAAS, 9) Beanie: LOEVENICH über fraas.com, 10) Ohrringe: a cute color, 11) Schuh: Deichmann, 12) Socken: Calzedonia über Zalando, 13) Jumpsuit: King Louie, 14) Hose: Brax, 15) Sneaker: Tamaris, 16) und 17) Strickjacke und Rock: mister* lady, 18) Armreif: Bijou Brigitte, 19) Schal: FRAAS, 20) Rock: COMMA, 21) Stiefel dunkelbraun: Selected Woman, 22) Stiefel hellbraun: billi bi, 23) gefütterte Jacke: FUCHS SCHMITT, 24) Jacke: Marc O'Polo, 25) Mantel: FUCHS SCHMITT, 26) Mütze: Burlington über Zalando, 27) Flanellhemd: Polo Ralph Lauren über Zalando, 28) Hose: Selected Men, 29) Tshirt: s'Oliver, 30) Poloshirt: Selected Men, 31) Hemd: H&M

Bildnachweise liegen bei den jeweiligen Marken.



MODE, DIE BLEIBT



WOLFGANG MÜLLER

Leitet hajo mit
Herz, Weitblick und
Leidenschaft.



STIL, QUALITÄT UND BODENSTÄNDIGKEIT

Wenn ein Kleidungsstück über Jahre im Schrank bleibt, hat es etwas richtig gemacht. Genau das ist der Anspruch von hajo – einem Familienunternehmen aus Weiden, das seit mehr als fünf Jahrzehnten für hochwertige Freizeitmode steht. Gegründet 1970 von Hans-Jochen Müller, führt heute sein Sohn Wolfgang Müller das Label in zweiter Generation. Was geblieben ist: die Leidenschaft für ehrliche Mode mit Charakter.

VON WEIDEN AUF LAUFSTEGE

Ob Poloshirts, Strickpullover oder Homewear: hajo entwirft Mode, die bequem ist, aber nie beliebig. Die Stoffe stammen aus langjährigen Partnerschaften mit familiengeführten Betrieben in China, Indien und Italien. Manche Stücke tragen sogar stolz das Siegel „Made in Italy“ – ein Versprechen für feine Verarbeitung und besondere Materialien.

Innovationen wie stay fresh® (atmungsaktiv und bügelfrei) oder smart relaxx® (kratzfreie Stricktechnik mit Baumwoll-Innenseite und Merinomix außen) zeigen, dass hajo mehr kann als Basics. Das Ergebnis: Mode, die sich gut anfühlt – und gut aussieht. Kein Wunder, dass das Unternehmen laut Marktanalyse Marktführer im mittleren Preissegment für Herren-Poloshirts ist.

TOM RIPLEY

Seit 2018 hat hajo mit der Premiumlinie TOM RIPLEY eine Marke geschaffen, die italienisches Handwerk und moderne Schnitte verbindet. Die Kollektionen werden auf der Pitti Immagine Uomo in Florenz präsentiert, der wichtigsten Messe für internationale Männermode. Produziert wird ausschließlich in ausgewählten italienischen Familienbetrieben, bevorzugt mit natürlichen Fasern.

MODE TRIFFT POLO

Auch im Sport hat hajo ein klares Profil: Seit 2016 ist das Unternehmen Ausstatter und Sponsor der German Polo Tour, der größten Polo-Serie Europas. Gemeinsam mit dem deutschen Top-Spieler Christopher Kirsch entsteht jedes Jahr eine limitierte Edition unter dem Label El Polista: lässig, hochwertig, sportlich.



WO STIL ZU HAUSE IST

Mit rund 85 Mitarbeitenden am Standort Weiden ist hajo ein Arbeitgeber, der Teamgeist großschreibt. In den offenen Räumen des frisch umgebauten Showrooms trifft man auf Design, Kreativität und kurze Wege. Wer Lust auf Mode hat und etwas bewegen will, kann hier Karriere machen, ob als Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandelsmanagement, im E-Commerce oder als Mediengestalter/in.

Bei hajo zählt nicht nur, was du kannst – sondern, dass du es mit Leidenschaft tust.

hajo
POLO & SPORTSWEAR

Philipp-Karl-Str. 7 | 92637 Weiden

Tel. 0961 6006-0 | info@hajo-mode.com
www.hajo-mode.com

HUG IN A MUG

▼ Von Johanna Nübler

KAFFEEVARIANTEN UND IHRE ZUSAMMENSETZUNG

Manche Tage brauchen einfach einen starken Espresso, andere einen cremigen Latte Macchiato. Ob stark und intensiv oder cremig und mild – Kaffee ist mehr als nur ein Getränk. Es ist ein kleines Stück Gemütlichkeit im Becher. Doch was steckt eigentlich in den verschiedenen Varianten? Hier findest du den perfekten Überblick: Wie viel Milch, wie viel Schaum – und welcher Kaffee gibt dir den extra Koffein-Kick?

ESPRESSO

Kurz, stark, intensiv. Ein Espresso ist pures Kaffee-aroma in konzentrierter Form. Ohne Milch, ohne Schnickschnack – perfekt für den schnellen Energiekick oder als Basis für viele andere Kaffeevarianten. Er wird unter hohem Druck zubereitet. Sein kräftiges, intensives Aroma macht ihn zum Favoriten vieler Kaffeeliebhaber.

BESONDERHEIT: Kräftig, intensiv, Basis für viele Kaffeespezialitäten

100% Espresso
(ca. 25–30 ml)



AMERICANO

Ein Americano entsteht, wenn man einen Espresso mit heißem Wasser streckt. Das macht ihn milder, aber das volle Aroma bleibt erhalten. Perfekt für alle, die es nicht ganz so stark mögen, aber trotzdem den puren Kaffeegeschmack in einer größeren Tasse lieben.

BESONDERHEIT: Milder als Espresso, aber mit vollem Aroma

2/3 heißes Wasser

1/3 Espresso



CAPPUCCINO

Der Cappuccino besteht aus drei gleich großen Teilen: Espresso, heißer Milch und Milchschaum. Cremig, ausgewogen und oft mit einer Prise Kakao verfeinert – der perfekte Mix aus stark und sanft. Der Schaum macht ihn besonders cremig und verleiht ihm eine leichte Süße.

BESONDERHEIT: Typische Schaumhaube, oft mit Kakao bestreut

1/3 Milchschaum

1/3 heiße Milch

1/3 Espresso



LATTE MACCHIATO

Sanft, mild und ideal für alle, die Kaffee am liebsten in großen Gläsern genießen. Beim Latte Macchiato wird zuerst Milch aufgeschäumt, dann wird der Espresso langsam hinzugegeben, sodass sich drei Schichten bilden. Diese Kombination aus viel Milch und wenig Kaffee sorgt für einen milden, sanften Geschmack und macht ihn besonders beliebt.

BESONDERHEIT: Leicht, milchig, visuell ansprechend

Milchschaum _____
1/3 Espresso (in Schichten) _____
2/3 Milch _____



MILCHKAFFEE (CAFÉ AU LAIT)

Hälfte Kaffee, Hälfte heiße Milch – mehr braucht es nicht. Weniger schaumig als ein Cappuccino, aber angenehm mild und perfekt für ein gemütliches Frühstück oder eine entspannte Pause. Diese französische Variante ist besonders mild und angenehm zu trinken.

BESONDERHEIT: Typisch französisch, mild und cremig

1/2 heiße Milch _____
1/2 Filterkaffee _____



FLAT WHITE

Der Flat White ähnelt dem Cappuccino, hat aber weniger Schaum und wird mit einem doppelten Espresso zubereitet. Dadurch ist er besonders intensiv, aber gleichzeitig dank der feinporigen Milch besonders cremig – ein Favorit für echte Kaffee Liebhaber.

BESONDERHEIT: Weniger Schaum, besonders cremig

2/3 Milch _____
1/3 Espresso (doppelter Espresso) _____



FAKT:

WER REGELMÄSSIG
KAFFEE TRINKT,
STARTET GLÜCKLICHER
IN DEN TAG.

CAFFÈ MOCHA

Espresso und heiße Schokolade verschmelzen beim Caffè Mocha zu einem süßen, cremigen Genuss. Ob mit Milchschaum oder Sahne – der Mocha ist perfekt für alle, die sich nicht zwischen Kaffee und Kakao entscheiden können. Er ist besonders süß und schokoladig. Oft wird er mit einer Sahnehaube serviert – ein Kaffee mit einem Hauch von Dessert.

BESONDERHEIT: Süß, schokoladig, mit Sahne verfeinert

1/3 Milch _____
1/3 Schokolade _____
1/3 Espresso _____





Jubilatus-Anstich 2025



22.11., ab 18 Uhr im Winkler BräuWirt

ACTION & ELEGANZ AUF DEM EIS

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

Wenn es draußen knackig kalt wird, beginnt die perfekte Zeit für Wintersport. Zwei Sportarten bringen dich dabei richtig in Schwung – Eishockey und Eiskunstlauf. Und das Beste: Du musst sie nicht mal selbst machen, um voll dabei zu sein. Leo zeigt's dir.

ICE, ICE BABY!

EISKUNSTLAUF

ELEGANZ, STYLE UND EIN BISSCHEN MAGIE

Wenn Eishockey eher laut, schnell und energiegeladen ist, ist Eiskunstlauf die ruhige, künstlerische Seite des Eissports. Hier wird Sport zur Show: Pirouetten, Sprünge und Figuren verschmelzen mit Musik zu einer echten Performance. Für Zuschauer wirkt es wie Tanz auf Eis, für die Sportler ist es harte Arbeit – Balance, Kraft, Beweglichkeit und Präzision sind gefragt.

Selbst ein paar Runden über das Eis zu drehen, macht sofort Spaß. Schon kleine Tricks oder das erste sichere Gleiten lassen dich stolz auf dich selbst sein. Und wer nicht selbst aktiv werden möchte, kann sich Shows oder Wettkämpfe ansehen – das ist oft genauso faszinierend wie selbst auf dem Eis zu stehen. Erlebe die Magie von überall aus.





EISHOCKEY

VOLLGAS AUF DEM EIS

Eishockey ist nichts für Zögerliche. Hier geht's um Geschwindigkeit, Teamgeist und jede Menge Action. Du saust über das Eis, kämpfst um jeden Puck, und plötzlich ist alles möglich: ein Tor, ein Check, ein Adrenalinkick.

Es ist wie eine Mischung aus Fußball, Boxen und Highspeed-Rennen – alles gleichzeitig. Wer selbst spielt, weiß: Es geht um schnelle Reaktionen, geschickte Pässe und knallharte Zweikämpfe. Jeder Schuss aufs Tor, jeder Check, jede Parade kann das Spiel innerhalb von Sekunden drehen.

Eishockey hat einen besonderen Reiz. Hier zählt Teamwork genauso wie individuelles Können. Man lernt, Verantwortung zu übernehmen, sich zu konzentrieren und gleichzeitig Spaß zu haben.

Doch keine Sorge, wenn du lieber die Schlittschuhe im Schrank lässt: Zuschauen lohnt sich trotzdem. Die Stimmung in der Halle ist elektrisierend. Fangesänge, Musik, die Spannung bei jedem Angriff – allein das Zuschauen ist ein Erlebnis, das dich mitreißt. Jedes Tor bringt die Fans zum Ausrasten. Man kann super mit Freunden zu Spielen gehen und einfach die Action genießen, ohne selbst aufs Eis zu müssen.

WINTERSPORT ERLEBEN – AUF DEINE WEISE

Eishockey und Eiskunstlauf zeigen, wie vielseitig Wintersport sein kann. Die eine Sportart liefert Nervenkitzel und Geschwindigkeit, die andere Eleganz und künstlerische Ästhetik. Ob du dich selbst ausprobierst oder lieber als Zuschauer die Magie des Eises genießt – beide Sportarten haben das Potenzial, dich mitzureißen, deine Freunde zu begeistern und Wintertage unvergesslich zu machen.

ALSO: Jacke an, Handschuhe nicht vergessen – und ab aufs Eis! Adrenalin, Eleganz oder einfach nur staunendes Zuschauen – du entscheidest, wie du die Winterwelt erleben willst.

▼ Von Johanna Nübler

Es ist laut, es ist energiegeladen, und es fühlt sich nach einer besonderen Art von Rock an. Road Crue ist keine gewöhnliche Band. Schon der Name klingt nach Freiheit, nach lauten Nächten, nach Musik, die mitreißt. Die Band aus Maxhütte bringt nächstes Jahr ihr erstes Album raus.

2019 beginnt die Geschichte der Band Road Crue: Bei einem Konzert von Skid Row in Regensburg treffen sich Sänger Tobias und Gitarrist Thomas zum ersten Mal. Über einen gemeinsamen Freund kommen sie ins Gespräch – und wissen sofort, dass sie zusammen Musik machen wollen. „Wir wussten direkt, was wir wollen, also entstand der Plan für eine Band“, sagen sie über den Anfang. Nach und nach stoßen die anderen Mitglieder dazu: Keyboarder, Bassist und

Schlagzeuger. In ihrer jetzigen Besetzung spielt Road Crue seit 2023 Auftritte – und seitdem geht es richtig los.

Die Rollen innerhalb der Band sind klar verteilt: Tobias schreibt die Songs, die dann gemeinsam ausgearbeitet werden. Thomas, Jakob und Thomas – Gitarrist, Schlagzeuger und Bassist – kümmern sich um die Auftritte und Organisation. Doch das Wichtigste passiert jenseits der Bühne: „Wir machen

eigentlich alles zusammen – ob Kirwa, andere Feste oder einfach nur abhängen. Da ist eine richtige Freundschaft entstanden.“

EIN BESONDERES PUBLIKUM

Schon früh wollten Road Crue mehr als einfach nur rocken. „Hardrock ist oft sehr stark auf ein männliches Publikum zugeschnitten“ – viele Songs hören sich demnach vor allem Männer an.



ROAD CRUE

DIE BAND ZWISCHEN ROCK, POP UND PARTY

„Uns ist aufgefallen, dass es zum Dad Rock kein Pendant für Frauen gibt.“ Aus der Frage, warum es nicht mehr Songs gibt, die eben speziell Frauen ansprechen, entsteht der musikalische Kurs von Road Crue. Mit einem Augenzwinkern beschreiben sich die Musiker deshalb selbst als die erste Rockband mit diesem besonderen Fokus – ein weibliches Publikum über 40 Jahre – „aber die jungen Damen dürfen auch gerne kommen“, schieben sie lachend ein.

Denn: Am Ende ist jeder willkommen. Der Band geht es um die Verbindung. Um Energie, Emotion und Spaß.

ZWISCHEN BALLADE UND HARDROCK

Ihr Sound ist schwer in eine Schublade zu stecken. Im Repertoire haben sie gefühlvolle Balladen, mitreißenden Pop, Metal-Vibes, aber auch richtige Rocksongs. Manche Tracks sind partytauglich, andere düster. „Die großen

Themen des Genre Rock sind Partys, Liebe, Zukunftsängste, Rebellion. Daran orientieren wir uns, aber manches entsteht auch einfach so.“

Musikalische Inspiration holt sich Road Crue bei den Glam-Bands der 80er Jahre, aber nicht, um retro zu klingen, sondern um diese Energie ins Heute zu übertragen. Dabei mischen sie auch moderne Einflüsse hinzu. „Man kann ja nicht in der Vergangenheit leben, aber

die 80er waren schon eine sehr coole Zeit – das wollen wir mitnehmen und moderner machen.“

Beim Songwriting läuft es meist nach einem groben Muster: „Ich fange immer mit der Melodie an“, sagt Tobias, der Sänger. „Dann kommen Reimschema und Metrum. Die Lyrics entstehen am Ende. Aber oft verändert sich beim Feinschliff alles nochmal – weil jeder etwas einbringt, und das ist das Schöne daran – am Schluss ist von jedem eine Spur drin.“

So entstehen Songs wie *Too Bad*, der eine wilde Partynacht nacherzählt, oder *Times of Fear*, der die Angst vor einer dystopischen Zukunft thematisiert: „Man weiß nie, was morgen kommt,

auch wenn gestern noch alles gut war.“ Besonders emotional ist *Fading Lights* aus ihrem Repertoire, das die persönliche Seite der Band zeigt und Erinnerungen an besondere Momente einfängt. Es war die erste Ballade und einer der vor kurzem im Tonstudio aufgenommenen Songs. Zu den Lieblingsstücken der Band gehört auch *Wicked Game*, das live für pure Energie sorgt.

EIN LEBENSPLAN

Musik ist bei Road Crue mehr als ein Hobby. Alle Bandmitglieder haben sich ihre Instrumente größtenteils selbst beigebracht – Thomas, der Bassist, hat sogar eigens für die Band überhaupt damit angefangen. Für die Jungs ist Musik Ausdruck, Leidenschaft und Lebens-

plan zugleich. Auch außerhalb der Musik sind die Mitglieder aktiv: studieren, arbeiten und sind trotzdem immer für die Band da. „Musik ist unser Ausgleich“ – gleichzeitig aber auch ihre Art, sich auszudrücken und sogar auch ein Lebensplan. „Es soll nicht nebenbei laufen, dafür ist es zu schön“, sagen sie.

Die Proben finden einmal pro Woche im Proberaum des Leadgitarristen Thomas statt, vor größeren Auftritten öfter. Der Raum ist mehr als nur ein Ort zum Proben – extra umfänglich mit Mischpult und Boxen ausgestattet, ist er kreativer Rückzugsort, Werkstatt und Wohnzimmer zugleich. Hier entstehen nicht nur neue Songs, sondern auch die besonderen Momente, die die Band zusammenschweißen.



BACKSTAGE TALKS:

EUER LIEBLINGSMOMENT – ERSTER TON ODER LETZTER APPLAUS?

Das ist tatsächlich der erste Ton – ein richtiger Adrenalinkick.

WAS BESCHREIBT EURE BAND AM BESTEN?

—Langweilig. Vorhersehbar. Zurückhaltend.—
PARTY!

WELCHE DREI DINGE DÜRFEN BEI EINER PROBE AUF KEINEN FALL FEHLEN?

Ein Kasten Bier, gute Laune und Plektren.

PARTY ODER RUHE NACH EINEM AUFTRITT?

Party, definitiv. Wir gehen danach immer mit ins Publikum und grölen mit. Das ist auch wichtig, mittendrin zu sein. Da sind wir Vollgas am Start.

warm singen, gute Laune. Mit großer Aufregung haben die Jungs mittlerweile nur noch selten zu tun. Ob kleine Clubs oder große Open-Air-Bühnen – Road Crue liebt die Verbindung zum Publikum. „Auf kleinen Bühnen kann man jedem in die Augen schauen, das ist ein anderes Feeling“, sagt die Band.

STRATEGIE UND AUSBLICK

Road Crue hat bereits mehrere Nachwuchsbandcontests gespielt und weiß, dass jede Bühne, jeder Auftritt Türen öffnet. „Man muss sich erst einen Namen machen. Die Plattformen, wie Jugendzentren, Städte oder übergreifende Bandcontests, die jungen Bands eine Chance geben, sind da schon super – aber man muss auch selbst viel Arbeit reinstecken“, berichten sie.

Ganz aktuell waren sie ein paar Tage im „Recording Hills Studio“ in Schönsee, wo sie fünf Songs aufgenommen haben. „Es war noch besser als gedacht. Jede Spur wird einzeln aufgenommen, man hört, wie sich der Charakter eines Songs entwickelt“, erzählt die Band. Ein Musikvideo zur ersten Single wurde auch schon gedreht, das Album soll nächsten Sommer erscheinen. „Eigene Songs zu haben ist enorm wichtig, gerade wenn man auf Festivals spielen will“, erklären sie.

In fünf Jahren sehen sie sich immer noch im gleichen Proberaum – aber hoffentlich auf größeren Bühnen, neben Bands, die heute noch ihre Idole sind und eben mit den eigenen Songs. Bis dahin haben sie viel geplant. „Genaues dürfen wir noch nicht sagen, aber es kommen viele Auftritte nächstes Jahr.“

Road Crue zeigt, dass sich Rock, Pop und Party perfekt verbinden lassen, dass man Emotion, Energie und Stil kombinieren kann – und dass eine Band, die Herz, Humor und Leidenschaft lebt, das Publikum einfach mitreißt.

PERFORMANCE, STYLE UND VIBES

Auf der Bühne zeigt Road Crue eine Mischung aus eigenen Songs und Cover, die je nach Anlass variiert werden. Bei Metal-Gigs darf es härter sein, bei Bürgerfesten eher so, dass auch alle mitsingen können. Dennoch steht das eigene Material klar im Fokus. Ende Oktober erscheint die erste Single *Rolling with the Good Times*, nächstes Jahr folgt ein Album mit zehn Tracks, das sogar auf Schallplatte erscheinen wird – ein Statement für den Stil der Band.

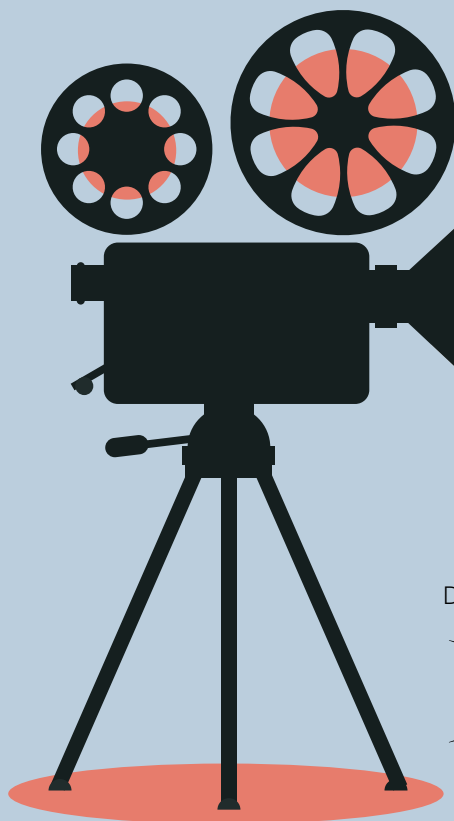
Auch der Look ist Teil der Performance. „Je mehr Leder und je durchsichtiger, desto besser“, lautet das Motto. Auch Kajal darf nicht fehlen – der 80er-Vibe lebt auf der Bühne weiter und wird zu einem visuellen Statement. Vor jedem Gig läuft es gleich ab: Bier, Soundcheck,





KINO NEUSTARTS

Ein intergalaktisches Abenteuer mit tödlichen Kreaturen, eine dystopische Gameshow voller Spannung, ein spektakuläres Magier-Comeback und das große Musical-Finale um zwei legendäre Hexen – die Kino-Highlights im November liefern Action, Magie und Nervenkitzel. Auf der Leinwand wartet geballtes Entertainment für jede Vorliebe.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX
AMBERG

SCIENCE FICTION

„**Predator: Badlands**“ (Kinostart: **6. November**) führt die „Predator“-Reihe auf den fernen Planeten Yautja Prime. Regisseur Dan Trachtenberg, bekannt durch „Prey“ (2022), erzählt die Geschichte von Dek, einem jungen Predator, der nach einem missglückten Ritual aus seinem Clan verstoßen wird. Auf seiner Reise trifft er auf Thia, eine selbstbewusste Androidin (Elle Fanning), und gemeinsam machen sie sich auf die gefährliche Suche nach einem legendären Gegner, dem „ultimativen Feind“. Auf ihrem Weg müssen sie nicht nur gegen feindliche Predators kämpfen, sondern auch die tückische, fremde Welt überleben. Gedreht wurde der Film in Neuseeland, mit visuellen Effekten von Wētā FX, Industrial Light & Magic und Framestore. „Predator: Badlands“ verbindet Action, Spannung und emotionale Momente und bietet Fans eine neue Perspektive auf die Predator-Welt.

ACTION

Die Neuverfilmung des dystopischen Romans von Stephen King „**The Running Man**“ (Kinostart: **6. November**) bringt die Geschichte nun deutlich näher an die literarische Vorlage als der kultige Arnold-Schwarzenegger-Film von 1987. Im Mittelpunkt steht Ben Richards, gespielt von Glen Powell, der aus purer Verzweiflung an der tödlichen Gameshow „The Running Man“ teilnimmt. Dort müssen Kandidaten 30 Tage lang am Leben bleiben, während sie von professionellen Jägern und einer sensationshungrigen Öffentlich-

keit verfolgt werden. Richards nimmt das Risiko auf sich, um Geld für die dringend benötigte medizinische Versorgung seiner Tochter zu gewinnen. „The Running Man“ verspricht nicht nur Action und Spannung, sondern auch eine bissige Gesellschaftskritik über Medienmanipulation, Gewalt als Unterhaltung und den moralischen Verfall einer Welt, in der das Menschenleben zur Ware werden.

THRILLER

Nach fast zehn Jahren wird die Erfolgsreihe „**Die Unfassbaren 3 – Now You See Me**“ (Kinostart: **13. November**) fortgesetzt. Regie führt Ruben Fleischer (Venom, Uncharted), der den Mix aus Magie, Heist-Action und cleveren Täuschungen neu aufleben lässt. Im Mittelpunkt stehen erneut die „Vier Reiter“ – Jesse Eisenberg, Woody Harrelson, Isla Fisher und Dave Franco –, die nach einer Pause für einen neuen, riskanten Auftrag zusammenfinden. Dieses Mal geht es um einen spektakulären Diamantenraub, bei dem nicht nur ihre Illusionen und Tricks, sondern auch ihr Vertrauen zueinander auf die Probe gestellt werden. Unterstützung erhalten sie von einer jüngeren Generation von Magiern, gespielt unter anderem von Ariana Greenblatt, Justice Smith und Dominic Sessa, während Rosamund Pike als raffinierte Gegenspielerin auftritt. Mit der Mischung aus alten Bekannten, neuen Talenten und spektakulären Showmomenten verspricht der Film ein energiegeladenes Comeback voller Überraschungen.

Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Freikarten inklusive Popcorn Menü im Cineplex Amberg für das Freeride-Filmfestival am 24.11. um 20 Uhr. Ruf an unter **01378-80 32 25*** und nenne das Stichwort **KINO** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahme-schluss ist der 16.11.2025. Der Rechts-weg ist ausgeschlossen.

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

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

BIOGRAFIE

„**Wicked – Teil 2: For Good**“ (Kinostart: **21. November**) erzählt die Fortsetzung des erfolgreichen Musicals um Elphaba (Cynthia Erivo) und Glinda (Ariana Grande). Nachdem ihre Wege sich auseinanderentwickelt haben, kämpft Elphaba als „Wicked Witch of the West“ weiterhin für die Rechte der „Animals“ und gegen die Tyrannei des Zauberers von Oz, während Glinda zur gefeierten „Good Witch“ und Symbolfigur des Regimes wird. Neue Charaktere wie Dorothy Gale und ihre Gefährten treten hinzu, die den Zauberer herausfordern und die Handlung weiter vorantreiben. Die Fortsetzung bietet emotionale Höhepunkte mit bekannten Songs wie „No Good Deed“ und „For Good“ sowie zwei eigens für den Film komponierte neue Lieder. Regie führt erneut Jon M. Chu, und mit beeindruckender Inszenierung in IMAX und Dolby Cinema verspricht der Film ein spektakuläres Musical-Erlebnis für Fans und Kinogänger gleichermaßen.

WEITERE KINONEUSTARTS IM NOVEMBER:

„**Anemone**“: Drama – Kinostart: 13. November

„**Keeper**“: Horror – Kinostart: 13. November

„**Die My Love**“: Drama – Kinostart: 13. November

„**Eddington**“: Western – Kinostart: 20. November

„**Zoomania 2**“: Animation – Kinostart: 26. November



Tanja und Birgit



SCHWANDORF IM MONDSCHN INNENSTADT | SCHWANDORF

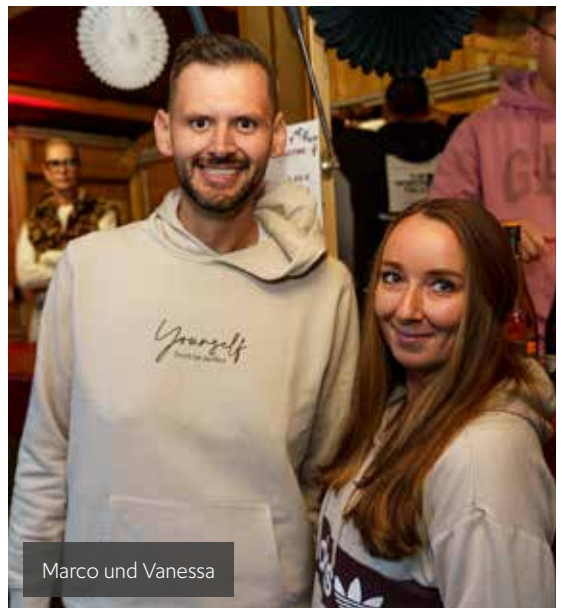
Fotos: Tobias Albrecht



Karin, Martin und Yvonne



Michael und Eweline



Marco und Vanessa



Sebi und Trixi



Sabine und Melanie



Conni, Kerstin und Paula



Jonas und Anja



Kess und David



Margarita, Luisa und Leonie



Armin und Manuel



Beate und Alisia



Sandra und Anna

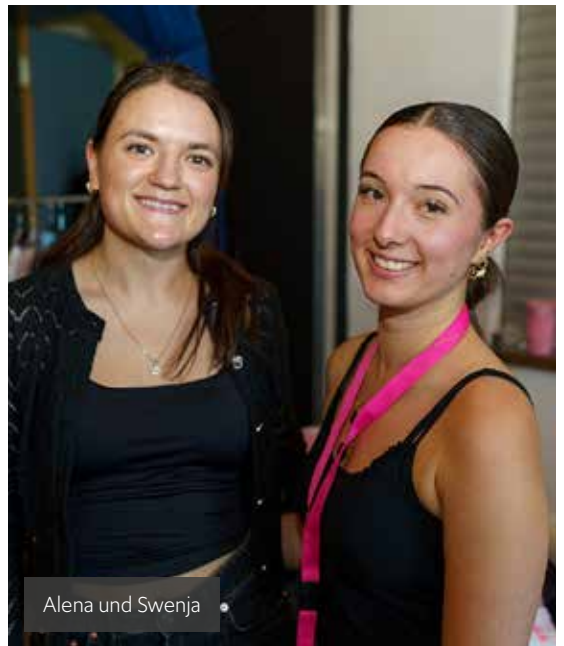


MÄDCHENFLOHMARKT JUGENDZENTRUM KLÄRWERK | AMBERG

Fotos: Tobias Albrecht



Christin, Jasmin und Selina



Alena und Swenja



Eva



Nicole und Jasmin



Annalena und Vanessa



Erika



Janine und Annalena



Lina und Lena



Lea und Marlen



Lukas, Franzi, Stephi, Lisa, Daniela und Alex



KARAOKE HEMINGWAY | WEIDEN

Fotos: Sara Neidhardt



Lea und Pia



Kai, Gino, Anett und Anh



Benny



Miriam und Matthias



Nadine und Thorsten



Richard „Don Ricardo“ und Ray



Julia und Lisa-Marie



Steve und Benny



Eliot, Link und Leotrim



Kerstin und Ludwig



Jasmin, Lucia und Claudia



WASSERMANN
(21.1. bis 19.2.)

Raus aus deinem Versteck. Am liebsten würdest du dich nur noch einmummeln und nicht mehr aus dem Haus gehen. Das könntest du bereuen. Denn es wartet eine spannende Begegnung auf dich.



ZWILLINGE
(21.5. bis 21.6.)

Runter vom hohen Ross. Hochmut kommt nicht nur vor dem Fall, sondern lässt dich ganz schön unsympathisch wirken. Setze andere nicht hinab, sondern zieh ein freundliches Miteinander vor.



WAAGE
(24.9. bis 23.10.)

Mehr Offenheit. Manchmal machst du es anderen Menschen, die mit dir zu tun haben, ziemlich schwer. Sie können schließlich keine Gedanken lesen. Sag ihnen doch einfach, was du denkst.



FISCHE
(20.2. bis 20.3.)

Einfach mal machen. Schon länger hast du einige Dinge im Kopf, die du unbedingt tun willst. Worauf wartest du also noch? Jetzt ist der richtige Moment, endlich aktiv zu werden und sich zu trauen.



KREBS
(22.6. bis 22.7.)

Mehr Bauchgefühl. Auch dieses Mal wieder kannst du dich voll und ganz auf deine Intuition verlassen. Kümmere dich nicht um das, was andere sagen, sondern vertraue ruhig auf dein Gefühl.



SKORPION
(24.10. bis 22.11.)

Nicht klammern. Wenn du jemanden liebst, solltest du ihm auch Freiraum lassen. Es gibt keinen Grund für Verlustängste. Und dieser eine Mensch wird dein Vertrauen zu schätzen wissen.



WIDDER
(21.3. bis 20.4.)

Auf der Sonnenseite. Das herbstliche Grau in Grau draußen kann dir gerade rein gar nichts anhaben, du strahlst einfach nur noch. Denn alles, was du dir gewünscht hast, scheint sich nun zu erfüllen.



LÖWE
(23.7. bis 23.8.)

Die Gelegenheit nutzen. Endlich erhältst du eine Chance, auf die du schon lange gewartet hast. Wichtig ist es jetzt, nicht zu lange zu zögern und dich nicht verunsichern zu lassen. Alles klappt.



SCHÜTZE
(23.11. bis 21.12.)

Missverständnisse aus dem Weg räumen. Du hast vor einiger Zeit etwas gesagt, was du gar nicht so gemeint hast. Am besten ist es, du suchst noch einmal das Gespräch und klärst das Ganze auf.



STIER
(21.4. bis 20.5.)

Mit vollem Einsatz. Das, was du dir schon lange vorgenommen hast, willst du jetzt wirklich schaffen. Die gute Nachricht ist: Alles läuft bestens und du kannst dich schon bald über deine Erfolge freuen.



JUNGFRAU
(24.8. bis 23.9.)

Es geht rund. Langweilig wird es dir in der nächsten Zeit nicht, ganz im Gegenteil. Denn es passieren so einige Überraschungen, mit denen du nicht gerechnet hast. Stell dich schon mal darauf ein.



STEINBOCK
(22.12. bis 20.1.)

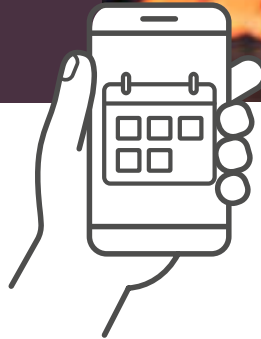
Nur Mut. Nichts ist für immer und Menschen ändern sich. Wenn du mit der aktuellen Situation nicht mehr glücklich bist, solltest du sie beenden. Denn manchmal ist es nötig, für sich selbst einzustehen.

ERLEBE DEINE REGION

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



© Patrick Davenbichler – stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.



AMBERG



SCHWANDORF

KULTURAMT
AMBERG



SULZBACH-
ROSENBERG

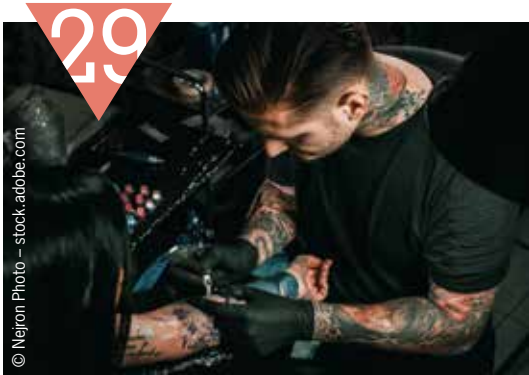


LANDESTHEATER
OBERPFALZ

NT-TICKET



WEIDEN



TATTOO EXPO

TATTOOMESSE MIT SHOWPROGRAMM

Es ist endlich wieder soweit, die Tattoo Expo in Grafenwöhr geht in die fünfte Runde. Mehr als 80 Tattoo-Artists aus dem In- und Ausland zeigen hier ihr Können. Informiere dich über die neuesten Trends und hol dir neue Ideen. Auf der Händlermeile findest du außerdem Piercing-, Biker-, Tattoo- und Gothicschmuck, Kleidung und Fachliteratur sowie Tattoo-zubehör wie Nadeln, Maschinen und Farben. Ein Rahmenprogramm mit Tattoo-Contest sowie auch verschiedenen Shows und Acts runden das Event ab. Mehr Infos findest du auf Instagram bei @_tattooconvention_.

Samstag, 29. November | 11 bis 23 Uhr,
und Sonntag, 30. November | 11 bis 22 Uhr
Stadthalle | Grafenwöhr

PAM PAM IDA

UND DAS SILBERFISCHORCHESTER

Arrangements mit Geigen, Saxophon, Gitarren, Blockflöte, Sambatrommel und vielen instrumentalen Überraschungen sorgen für einen gewaltigen Klangteppich, der mitreißt und ansteckt. Der Sound klingt einzigartig, entführt in fantastische Welten und verführt zum Träumen, zuhören und sich treiben lassen. Es ist schwer, den Stil von Pam Pam Ida in eine Epoche einzuordnen. Mal blitzen die 80er Jahre durch, mal klingt es modern oder vollkommen neu. Dazwischen Geschichten und Anekdoten über das Leben, bis das nächste musikalische Abenteuer beginnt. Karten gibt es beim Ticket-service der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 7. November | 20 Uhr
Musikomm | Amberg



Foto: Maria Bayer

ZWICKL

DOKUMENTARFILM-FESTIVAL

Die zehnte Ausgabe des Schwandorfer Dokumentarfilm-Festivals steht an. Mit sechs Filmen und großem Rahmenangebot wollen die Veranstalter dieses Jahr gemeinsam mit dem Publikum über Zukunft nachdenken. Dazu gibt es Gespräche mit den Machern. Außerdem wartet auch ein bunt gemischtes Filmprogramm, sowie die Vorführung des Gewinnerfilms des Wettbewerbs „Bayerischer Dokumentarfilmpreises ZETT“. Diesmal gibt es das Filmprogramm an zwei Spielorten zu sehen, die ganz besondere Filmlebnisse garantieren: dem Kulturkeller im Felsenkeller in der Fronbergerstraße und dem Metropol in der Schwaigerstraße. Mehr Infos und das ganze Programm gibt es auf www.2zwickl.de.



Foto: Hössner

Donnerstag, 13. November, bis Sonntag, 16. November
Kulturkeller und Metropol | Schwandorf

KARAOKE DELUXE

SING DEINEN LIEBLINGSSONG



Was denkst du, welche Songs werden beim Karaoke am liebsten gesungen? Laut Statistik sind das „Atemlos durch die Nacht“ von Helene Fischer, „Wonderwall“ von Oasis und „Angels“ von Robbie Williams. Und welchen Song gibst du zum Besten? Oder mischst du dich lieber unter das Publikum und singst von dort aus mit? Erlaubt ist schließlich, was gefällt. Und Karaoke macht einfach immer Spaß – egal ob auf der Bühne oder beim Mittanzen. Deswegen solltest du dir am besten diese Abende schon mal vormerken. Mehr Locations und Infos gibt es auf www.master-karaoke.de.

Samstag, 8. November | 20.30 Uhr
Dali | Nabburg

Samstag, 15. November | 20.30 Uhr
Herzog | Sulzbach-Rosenberg

Freitag, 21. November | 20.30 Uhr
Mama's Streetfood Bar | Weiden

| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets inkl. jeweils eine Flasche Sekt für den Faschingsauftakt mit Volker und den Folgsamen. Ruf an unter **01378-80 32 27*** und nenne das Stichwort **FASCHING** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahme-schluss ist der 09.11.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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

FASCHINGSAUFTAKT

MIT VOLKER UND DEN FOLGSAMEN

Die Kultveranstaltung geht heuer in die mittlerweile 30. Runde. Pünktlich um 11.11 Uhr kommen Volker und die Folgsamen auch dieses Jahr wieder auf die Bühne und stimmen dich auf die fünfte Jahreszeit ein. Und das mit bewährten Mitteln: skurrile Kostüme und Neueste-Deutsche-Welle-Sound 4.0. Da tanzt der Frosch mit der Prinzessin und sogar Westernhelden und Pandabären kommen in Partystimmung. Du warst bisher ein Faschingsmuffel? Das ändert sich definitiv, wenn du hier mitfeierst. Denn nie hat Fasching mehr Spaß gemacht.

Dienstag, 11. November | 11.11 Uhr
Blaue Haus | Amberg



Foto: Alexandra Waul

Montag,
24.11.
um 20:00 Uhr

CINEPLEX
AMBERG

FREERIDE FILM FESTIVAL

www.cineplex/amberg

6 Freeride Filme und 6 unvergessliche Abenteuer voller Adrenalin!
1 Ticket und 1 Abend voller spannender Stories!



I Verlosung

LEO verlost 1 x 2 Tickets für die Kinopremiere. Ruf an unter **01378-80 32 31*** und nenne das Stichwort **ADVENTSFRANZ** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 24.11.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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



Foto: Kathi Glaser

Donnerstag, 27. November | 19 Uhr
Neue Welt Kinocenter | Weiden

Franzi Glaser und die Schabernackl-Crew sind wieder im Einsatz, denn der Adventsfranz geht in die inzwischen sechste Runde. Wer die Gäste in der neuen Staffel sind, wird noch nicht verraten. Aber dafür gibt es schon mal eine gute Nachricht für alle Adventsfranz-Fans: Natürlich steigt auch dieses Jahr wieder eine Kino-Premiere, bei der die ersten beiden Folgen zu sehen sind und ganz viele Überraschungen warten. Und natürlich ganz viel Gaudi und Gedöns. Mehr Infos gibt es auf www.adventsfranz.de, die Tickets auf www.neue-welt-kino.de.

KNEIPENFESTIVAL

SCHWANDORF ROCKT



Foto: Stadtmarketing Schwandorf

Samstag, 8. November | 20 bis 24 Uhr
Marktplatz und Innenstadt | Schwandorf

Einen Abend lang verwandelt sich die Schwandorfer Innenstadt in eine große Live-Bühne. In den Locations rund um den Marktplatz gibt es Musik für jeden Geschmack: Schmex begeistern im Süßen Eck mit Softrock-Akustik, die Road Runnerz spielen Rock und Blues im Kamin, Gänsehaut-Fee-ling gibt's mit Saitensprung in der Stube, Isi präsentiert Irish Folk im Coffeno. Außerdem: Bangers & Mash in Hautis Zaubetränke, Voice Of Memories im Seven und nicht zu vergessen die Rattle Gang im Jugendtreff. Die Aftershow-Party steigt dann im Puzzles. Mehr Infos und das ganze Programm gibt es auf www.stadtmarketing-schwandorf.de.

ORANGE DAYS

FILM & RAP AUF BAYRISCH

Dieser Abend ist ein Event im Rahmen der Orange Days zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen. Der Kino-Thriller „Promising Young Woman“ erzählt von sexueller Gewalt und Machtmissbrauch gegen Frauen und dem fehlenden Schutz durch die Gesellschaft, aber auch von Frauen, die sich weigern nur Opfer zu sein. Ein Film mit Unterhaltungsfaktor und schwarzem britischen Humor, der den Finger in die Wunde legt und dabei genüsslich grinst. Anschließend bringt Oszkar feinen Mundarttrap auf die Bühne – mit ihrer unverwechselbaren Mischung aus Wortgewalt und Bühnenenergie. Anschließend sorgt Djane Ms Evana für den passenden Sound. Mehr Infos gibt es auf www.weiden.de/gleichstellung.

Donnerstag, 13. November | 18.30 Uhr
Die Sünde | Weiden



Foto: Daniel Graf

DIE CALZINGER SHOW

„LASS DIE SAU RAUS (TOUR)“



Foto: Bepo Calzone

Dieser absolut verrückte Calzinger. Er springt, er singt, er entertaint die Menge und verbindet sie alle. Die wohl unvorhersehbarste, verrückteste und witzigste Show an nur einem Abend. Er ist ein bayerischer Entertainer, Gitarrist, Sänger, Kabarettist, Showman. Man kann ihn bezeichnen wie man möchte, aber für diese Show gibt es nun wirklich keine Kategorie. „Es war plötzlich wie ein riesengroßes Fest, Bepo hat einfach alle Gäste miteinander verbunden“, berichtet ein Zuschauer nach der Show. Das mußt du einfach selbst erleben. Ein Typ mit Hummeln im Hintern, einem riesengroßen Herzen und der wahrscheinlich interaktivsten Show überhaupt. Mehr Infos findest du auf www.bep poc alzone.de.

Samstag, 8. November | 20 Uhr
Gemeinschaftshaus | Zessau

DAS PHANTOM DER OPER

MUSICALERLEBNIS DER EXTRAKLASSE



Foto: Phantom der Oper

Spektakulär, atemberaubend, einzigartig – Das Phantom der Oper in der preisgekrönten Inszenierung von Sasson/Sautter (Goldene Sonne 2023) begeistert Publikum und Kritiker gleichermaßen. Die gefeierte Sopranistin Deborah Sasson brilliert mit ihrer kraftvollen Stimme, an ihrer Seite Musicalstar Uwe Kröger als geheimnisvolles Phantom. Das aufwendig gestaltete Bühnenbild mit 3D-Videoprojektionen von Daniel Stryjecki und Konstruktionen von Michael Scott (Metropolitan Opera New York) macht die Show zu einem unvergesslichen Erlebnis voller Leidenschaft, Dramatik und Magie. Eintrittskarten gibt es an den bekannten VVK-Stellen und auf www.eventim.de.

Donnerstag, 12. März 2026 | 20 Uhr
Max-Reger-Halle | Weiden



10% Rabatt
mit der Vorteilscard

(gilt nur im Vorverkauf bei den Ticketschaltern
von Der neue Tag und Amberger Zeitung)

oberpfalz
medien präsentiert

**DAS
PHANTOM
DER
OPER**

DIE ORIGINALPRODUKTION VON SASSON/SAUTTER

12.03.2026 • 20:00 Uhr

Max-Reger-Halle • WEIDEN

Eintrittskarten erhalten Sie in den bekannten VVK-Stellen und bei nt-ticket.de



ROCK PEARLS

HALLOWEEN EDITION

Dieses Mal wird es gruselig bei der beliebten Partyreihe für Erwachsene: Rock Pearls goes Halloween. Freu dich auf eine gigantische Deko und die schaurigste Atmosphäre des Jahres. Dazu gibt es natürlich wieder den Original-Rock-Pearls-Soundmix von DJ Marcus und DJ Rally in der großen Disco. In der kleinen Area wird es hard und heavy mit DJ Thorsten. Alle Ladys erhalten bis 22 Uhr einen Cocktail gratis. Mehr Infos findest du auf www.pearls.de.

Freitag, 7. November | 21 Uhr
Pearls | Nabburg

MITTELALTER MEETS METAL

PRÄSENTIERT VON DEUS VULT

Es ist wieder so weit: wilde Gesellen fallen ins beschauliche Amberg ein und werden diesen Abend unvergesslich machen. Drei bekannte Bands aus der Szene bringen deine Ohren mit Irish-Folk-Rock, Mittelalter-Rock, und Melodic-Death-Metal zum Klingeln. Die Gastgeber des Abends, die sieben Mannen von Deus Vult, sind längst keine Unbekannten mehr in der Mittelalter-Rock-Szene. Ebenfalls auf der Bühne stehen die Folk-Rocker von TirNanOg und die Medieval-Viking-Rocker von Asenblut. Sie werden dich mit ihren brachialen Klängen begeistern. Mehr Infos sowie Tickets im Vorverkauf gibt es auf www.deus-vult-band.de.

Samstag, 22. November | 19 Uhr
Casino Saal | Amberg



ROMEO KALTENBRUNNER

„HEIMWEH“



Foto: Isabella Aust

Romeo muss heim, von Wien nach Oberösterreich. Die Reise in sein Heimatdorf ist für Romeo auch eine Zeitreise zurück in seine Jugend. Er trifft seine alte Schulliebe wieder, die er damals leider nicht küssen durfte. Ihre Familie hatte es verboten. Ein bisschen deswegen, weil Romeo die falsche Hautfarbe hatte. Haupt-

sächlich aber, weil er zu wenig Hektar besaß. Romeo besucht ein Dorffest, wo ihn immer noch dieselben Nazis wie vor 15 Jahren verprügeln wollen. Herrlich ist das, wenn manche Dinge im Leben immer gleich bleiben. Leicht betrunken vom Jägermeister wird Romeo nostalgisch. Soll er am Ende gar nicht mehr zurück nach Wien, wo die Menschen zwar liberaler, aber leider auch fader sind? Ist doch das Dorf hier seine wahre Heimat? Karten gibt es beim NT-TicketService (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 29. November | 20 Uhr
Schmidt-Haus | Nabburg



Foto: Janik Schöbel

Freitag, 21. November | 19.30 Uhr
Glühgarten Winkler Bräuwirt | Amberg

LIQUID

„THE GAUDI IS REAL“

Hochdeutsch ist einfach nichts für ihn. Der Rapper Liquid versteckt seine Herkunft in seiner Musik nicht – er rappt nämlich, wie ihm der Schnabel gewachsen ist. Im Oberpfälzer Dialekt. Mit seinem Mundart-Rap ist er der Inbegriff von bayerischer Lässigkeit und Wortwitz. Er ist bekannt für seine authentischen Texte und seine energiegeladene Bühnenshow. Liquid hat sich längst nicht auf einen Rap-Stil festgelegt. Spritzig und smooth, flüssig und flowig – bei Liquid fließt einfach alles zusammen, was real ist. Und so ist er seit vielen Jahren fester Bestandteil der bayerischen Hip-Hop-Szene. Schau vorbei, denn die Gaudi wird wieder real.

MUSIK-PLAYER MIT WEIN-LESE

TALK UND TEXTE ZU MUSIK

Markus Pleyer ist der Mann, der die Oberpfalz aufweckt, wenn er als Muntermacher bei Radio Ramasuri zu hören ist. Bereits einige Jahre an seiner Seite: Florian Wein, mittlerweile Intendant des OVIGO-Theaters. An diesem Abend präsentieren sie Lieblingstexte und Lieblingsmusik. Es wird ein bunter Mix aus eigenen Texten, Wein und Musik. Außerdem wird es ein Pop-Quiz mit dem Publikum sowie die schrägsten Songtexte und Live-Musik mit Franziska von Hülst und Florian Klein geben. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 14. November | 19 Uhr
Burg | Falkenberg



Foto: Monica Fino

10% Rabatt
mit der Vorteilscard
(gilt nur im Vorverkauf bei den
Ticketschaltern von Der neue Tag
und Amberger Zeitung)

oberpfalz
medien präsentiert



20.12.2025 / 20:00 UHR / AMBERG / CONGRESS CENTRUM



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

Tickets & Infos bei allen bekannten VVK-Stellen und unter www.star-concerts.de



Foto: The Gregorian Voices

Sonntag, 9. November | 17 Uhr
Pfarrkirche St. Barbara | Bodenwöhr

THE GREGORIAN VOICES

VOM MITTELALTER BIS HEUTE

Unter der künstlerischen Leitung von Oleksiy Semenchuk präsentieren die acht außergewöhnlichen ukrainischen Solisten stilvollendet die musikalische Tradition der Gregorianik. Gekleidet in traditionelle Mönchskutten erzeugen die Sänger eine mystische Atmosphäre, die dich auf eine Zeitreise durch die Welt der geistlichen Musik des Mittelalters führt. Erlebe ein abwechslungsreiches Konzert mit einer Mischung aus gregorianischen Chorälen, orthodoxer Kirchenmusik, Liedern und Madrigalen aus der Zeit der Renaissance und des Barock sowie gregorianisch interpretierte Pop-Songs. Mehr Infos gibt es auf www.the-gregorian-voices.de.

BLACK PATTI

AMERICAN BLUES & ROOTS MUSIC



Foto: Christian Kaufmann

Samstag, 15. November | 20 Uhr
Gasthaus Engelhard „Ramm“ | Neukirchen

Black Patti – das sind Peter Crow C. und Ferdinand Jelly Roll Kraemer. Seit über zehn Jahren sind die zwei Musiker auf internationalen Bühnen unterwegs. Zweistimmig, handgemacht und unzensiert erzählt das Duo in seinen Songs Geschichten, die das Leben schreibt. Musikalisch orientiert sich Black Patti an der einzigartigen Mischung der vor dem zweiten Weltkrieg in den USA entstandenen, ländlichen Stile. Mit ihrem äußerst abwechslungsreichen Repertoire präsentieren sie filigran-kunstvolle und berührende Roots-Musik. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

LOLA BLAU

ONE-WOMAN-MUSICAL

Österreich im März 1938. Lola Blau steht am Beginn ihrer Theaterkarriere. Die Schauspielausbildung in Wien hat die junge, jüdische Frau abgeschlossen, das Engagement in Linz wartet auf sie. Was kümmert es sie also, dass die Zeiten unruhig sind. Da marschiert Hitler in Österreich ein und Lola muss in die Schweiz fliehen, später in die USA. Nach dem Krieg kehrt sie in ihre Heimat zurück und muss feststellen, dass das Leben dort von einem toleranten Miteinander immer noch weit entfernt ist. Dieses One-Woman-Musical geht an Herz und Hirn, ist intelligent und böse, lässt dich lachen und weinen. Tickets gibt es in der Tourist-Information Amberg (Telefon 09621/10-239) oder direkt an der Abendkasse.

Sonntag, 23. November | 16 Uhr
Stadtheater | Amberg



Foto: Manuel Wagner



NITROGODS

„NOBULLSHIT ROCK 'N' ROLL“

Schon seit 2011 leben sie den dreckigen, lauten und bösen Rock 'n' Roll. Nitrodogs rocken jede Bühne in Grund und Boden, im alten Stil, just plug and play. Das Trio um den außergewöhnlichen Frontmann und Sänger Oimel Larcher zelebriert den Rock 'n' Roll in einer ursprünglichen und ungezügelter Weise, die an die Gitarren zerschmetternden Zeiten von The Who und die frühen Motörhead erinnert. Rauer, ungezügelter Rock 'n' Roll vom Allerfeinsten, der jedem Fan dieser Musik die Freudentränen in die Augen treibt. Tickets gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 29. November | 20 Uhr
VAZ Pfarrheim | Burglengelfeld

DINNER MIT KILLER

MORD IM HAUSE DOUBLEFACE

London im Jahr 1956. Du bist als Gast zur Testamentseröffnung von Henry geladen dem 13. Lord von Doubleface, der eine Woche zuvor auf mysteriöse Weise verstarb. Seine Lordschaft stammte aus einer verarmten Adelsfamilie, hatte aber als Schönheitschirurg ein Vermögen verdient. Doch der Lord hatte einige Geheimnisse. Freu dich auch ein spannendes Krimi-Dinner mit einigen überraschenden Wendungen, skurrilen Gestalten, wallenden Gewändern, viel Witz und Humor. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Sonntag, 23. November | 19 Uhr
Brauerei Jacob | Bodenwöhr

CHAUVER, MOOR & TOXIC ANGEL

„LOVE METAL – FIGHT FASCISM“



Passend zum düsteren Novemberwetter bringen Chauver, Moor und Toxic Angel Metal-Klänge in die Hängematte. Heftig und voller Zerstörungswut fegt Chauver über die Bühne. Extrem-Metal der Superlative. Moor spielen mystischen Post-Black-Metal. Ein Mix aus atmosphärisch-melancholischen Melodien und in brachialer Gewalt schreddernden Rhythmen. Außerdem am Start: Toxic Angel. Sie servieren eine Mischung aus verschiedenen Stilen. Auf jeden Fall sind sie schnell und laut. Präsentiert wird das Konzert wieder vom Flusensieb. Karten gibt es an der Abendkasse – einfach kommen.

Freitag, 21. November | 20 Uhr
JUZ Hängematte | Sulzbach-Rosenberg



FIFTY FIFTY TAXI



JUNGE LEUTE FAHREN ZUM HALBEN PREIS!

Jeder Jugendliche bzw. junge Erwachsene von 14-26 Jahren kann pro Monat maximal Gutscheine im Wert von 70€ kaufen und bezahlt dafür nur 35€.

WEITERE INFOS
FINDEST DU HIER:
kjr-neustadt.de





Foto: Widersacher aller Liedermacher

WIDERSACHER ALLER LIEDERMACHER

FÜNF TYPEN UND VIELE INSTRUMENTE

Da sind Lieder, die der ganzen Welt den Mittelfinger zeigen, andere, die sie mit einem schulterzuckenden „Ja mei“ umarmen. Und über alldem der Klang der sanften Brise des stillzirpenden, rauschenden, endlosen Oberpfälzer Hinterlands. Im Versuch die Welt in Musik zu fassen, entziehen sich die Widersacher aller Liedermacher lieber einer kategorischen Einordnung und manövrieren zwischen Folk, Rock und Jazz, zwischen Hip-Hop und Klassik in einer zügellosen Freiheit, die irgendwie 60er-Jahre-Woodstock-Vibes wabern lässt. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 28. November | 21 Uhr
Casino-Saal | Amberg

TARZAN

DAS MUSICAL



Foto: Theater Liberi

Sa., 29. November | 15 Uhr | So., 30. November | 15 Uhr
Max-Reger-Halle | Weiden | ACC | Amberg

Eine Familie erleidet Schiffbruch und wird von wilden Tieren angegriffen. Zurück bleibt ein kleiner Junge, der von der Affendame Kala aufgenommen und großgezogen wird. Doch obwohl Tarzan bei den Affen ein Zuhause und in dem Affenmädchen Tee auch eine Freundin findet, lässt ihn der Anführer auch nach Jahren noch spüren, dass er nicht zu ihnen gehört. Das Gefühl, seinen Platz in der Welt erst noch finden zu müssen, wird noch stärker, als Tarzan zum ersten Mal auf Menschen trifft. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230), beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

TROGLAUER

UNPLUGGED

Wenn die ersten Akkorde durch die Menge fliegen, der Bass vibriert und Frontmann Domml mit breitem Grinsen die Arme hochreißt, dann gibt es kein Halten mehr. Und plötzlich ist alles möglich: Volksmusik flirtet mit Rock, Partybeats donnern mit Akkordeonklängen um die Wette und die Grenzen zwischen Tradition und Moderne lösen sich einfach auf. Wo sonst Tausende feiern, entsteht im kleinen Kreis ein einzigartiges Musikerlebnis. Echt, mitreißend, unverstärkt. Ein ganz besonderes Konzert, das Partyfeeling und Emotionen perfekt vereint – ohne Strom, aber voller Energie. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 22. November | 20 Uhr
Foyer Mehrzweckhalle | Kemnath



Foto: Troglauer



DAVID SICK

MODERN ACOUSTIC GUITAR

Gitarist David Sick spielt Bass, Percussion und Harmonien auf nur einer Gitarre und überzeugt durch eine virtuose Fingertechnik, die ihresgleichen sucht. Seine filigrane Saitenkunst benötigt keine effektheischenden Akkordverbindungen und keine ausufernde Melodramatik, um sich unwiderstehlich schön in den Gehörgängen einzunisten. Momentan ist er mit einem ungewöhnlichen Solo-Programm auf Deutschlandtour. Werke von J. S. Bach, Michael Jackson und Martin Luther King werden, ebenso wie Davids Vertonung des Urknalls vor 13,8 Milliarden Jahren, live zu erleben sein. Aber das ist noch lange nicht alles. Mehr Infos findest du auf www.davidsick.de.

Donnerstag, 27. November | 20 Uhr
Sünde | Weiden

| Verlosung

LEO verlost 1 x 2 Tickets für das Konzert von David Sick. Ruf an unter **01378 - 80 32 30*** und nenne das Stichwort **SICK** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmechluss ist der 24.11.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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

**Tickets bequem
und einfach von zu
Hause aus kaufen!**

ntticket.de TIPP

Fr., 07.11.2025
 Musikkomm,
 Amberg, 20 Uhr

PAM PAM IDA



© Rebecca Schwarzmeier



© Nils Wittmann

So., 09.11.2025
 Stiftsbasilika,
 Waldsassen, 16 Uhr

GROSSES

HERBSTKONZERT

Sa., 15.11.2025
 Trio Diskothek,
 Amberg, 20 Uhr

PETER - TRIBUTE

TO MAFFAY



© Bernd Schönfelder



© Baldauf

Fr., 21.11.2025
 Ehemalige Synagoge,
 Sulzbach-Rosenberg,
 20 Uhr

ORCHESTRA

MONDO

Mi., 26.11.2025
 Mehrzweckhalle,
 Kemnath, 19 Uhr

INES PROCTER -

„I DON* T KEHR“



© RMF Events



© Nilz Böhme

So., 30.11.2025
 Congress Centrum,
 Amberg, 15 Uhr

TARZAN -

DAS MUSICAL

Jetzt Tickets sichern unter **www.nt-ticket.de**

Weihnachtsmärkte

MEHR ALS NUR GLÜHWEIN

Der einzige Ort, an dem man gleichzeitig in Kindheits-erinnerungen schwelgen, die neueste Food- und Drink-Trends probieren und in Weihnachtsstimmung kommen kann.

▼ Von Johanna Nübler



© foto_JPE | goldpix – stock.adobe.com

WINTERZAUBER

22. November ab 17 Uhr:
Gemütlicher Weihnachtsmarkt im romantischen Innenhof. Der Eintritt ist frei. Freut euch auf lokale Aussteller, Glühwein, Leckereien vom Grill und einen Besuch des Nikolaus.



NIKOLAUS-JAZZ KONZERT

6. Dezember:
Jazzabend mit der BigBand Swing-a-ling-ding.
Eintritt 15 Euro – exkl. Verzeehr

AB NOVEMBER: Ganze Gänse und Enten auf Vorbestellung vor Ort oder zu Hause genießen.

Burkhard
Hotel & Landgasthof

Marktplatz 10 | 92533
Wernberg-Köblitz
Reservierungen unter:
info@hotel-burkhard.de
oder Tel. 09604 | 92180
www.hotel-burkhard.de



Samstag:
29.11. und 06.12.
von 15 - 22 Uhr

Sonntag:
30.11. und 07.12.
von 13 - 20 Uhr

Eintritt: 3,50€

für soziale und karitative Projekte in unserer Region
Eine Veranstaltung des Lions Hilfswerk Tirschenreuth e.V.

Man glaubt, man kennt Weihnachtsmärkte – bis man sich treiben lässt. Hinter jeder Ecke wartet ein kleiner Glücksmoment: ein ungewöhnlicher Duft, ein funkeln des Lichtermeer oder eine Leckerei, die man so noch nie probiert hat. Wer denkt, dass es nur um Glühwein, Bratwurst und kitschige Deko geht, hat die spannendsten Seiten übersehen. Heute sind Weihnachtsmärkte kleine Erlebniswelten, in denen Tradition auf Trend trifft, Altbekanntes auf kreative Überraschungen.

Ob auf romantischen Burghöfen, mitten in historischen Altstädten, an Waldwegen oder in außergewöhnlichen Locations – jeder Markt hat seinen eigenen Charme. Zwischen liebevoll

dekorierten Ständen, knisternden Holzbuden und funkeln den Lichtern entfaltet sich eine Atmosphäre, die Kinderaugen leuchten lässt und Erwachsene verzaubert.

WINTERMODE UND WOHLFÜHLMOMENTE

Wer stundenlang durch die Gassen schlendert, weiß: Zum Weihnachtsmarktbesuch gehört das richtige Winteroutfit einfach dazu. Dicke Mäntel, weiche Schals, warme Mützen und Handschuhe sind nicht nur praktisch,



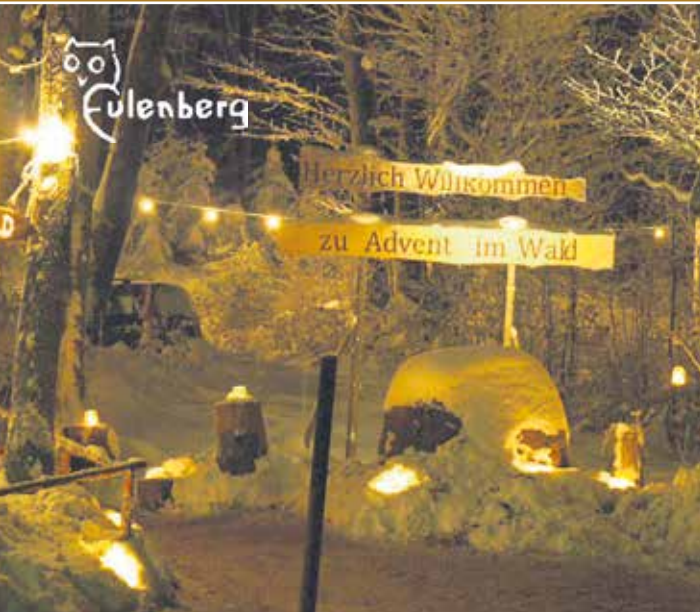
sondern längst auch Ausdruck des eigenen Stils. Mode auf dem Weihnachtsmarkt ist keine Laufstegfrage, sondern eine des Wohlfühlens – wer clever kombiniert, bleibt warm und sieht dabei trotzdem gut aus. Layering ist das Zauberwort. Strick über Flanell, Mantel über Hoodie. Hauptsache es hält warm.

Doch nicht nur die Kleidung erzählt Geschichten. Auch das, was die Stände bereithalten, ist eine Liebeserklärung an die kalte Jahreszeit. Es sind die kleinen Entdeckungen, die den Besuch

© maxbelchenko – stock.adobe.com

Advent im Wald

AM EULENBERG BEI
FRIEDRICHSHÄNG/SCHÖNSEE



„Ganz gute Bratäpfel – die besten Bratäpfel auf der Welt – die letzten vor der Grenze“, tönt es aus einer der Hütten. Tatsächlich beginnt bereits einige Meter weiter die tschechische Republik. Doch nicht nur deswegen ist der „Advent im Wald“ ein ganz besonderer Weihnachtsmarkt. In der einzigartigen Atmosphäre fällt es wunderbar leicht, die Hektik des Alltags am Waldrand zurückzulassen und sich vom Duft des Glühweins und der Plätzchen verführen zu lassen. Die Pascherwürstl brutzeln, Waffeln werden über dem Feuer gebacken, die Besucher löffeln hungrig deftige Kartoffelsuppe. Bayerische und tschechische Kunsthandwerker bieten allerhand Keramik, Geschnitztes und vieles mehr an, während der Glühweinpavillon zum gemütlichen Verweilen einlädt. Im sagenumwobenen Grenzwald lassen sich unvergessliche Stunden in der ganz besonderen vorweihnachtlichen Zeit verbringen.

► Parkplätze sind ausgewiesen,
Shuttlebusse bringen die Gäste zum Eulenberg.

UNKOSTENBEITRAG 2 €

Kinder bis 14 Jahre frei, jede Eintrittskarte nimmt an einer Verlosung teil.

ÖFFNUNGSZEITEN

Samstag, 6. Dezember 2025 | 15 – 21 Uhr
Sonntag, 7. Dezember 2025 | 15 – 21 Uhr

Am Eulenberg bei Friedrichshäng/Schönsee (ganz in der Nähe vom Grenzübergang für die Wanderer in die Tschechische Republik)

besonders machen, wie handgemachtes Kunsthandwerk, regionales Design, Strickwaren, selbst angesetzte Liköre, feine Plätzchen und süße Versuchungen. Immer öfter trifft man auf kreative Food-Ideen, auf moderne Interpretationen klassischer Gerichte oder vegane Alternativen, die zeigen, dass Weihnachtsmärkte längst mit der Zeit gehen. Zwischen Zimt und Zucker duftet es plötzlich nach neuen Aromen, süßem Gebäck, nach Karamell und Kardamom.

GENUSS FÜR ALLE SINNE

Manchmal reicht schon ein einziger Moment, um den Zauber zu spüren: eine heiße Tasse in den Händen, der Klang von Musik, das Lachen eines Kindes, das den Nikolaus oder das Christ-

kind sieht. Weihnachtsmärkte sind Orte der Begegnung. Hier vergisst man den Alltag, trifft Freunde auf einen Punsch, plaudert mit Unbekannten am Feuerkorb oder lässt sich einfach treiben. Und vielleicht findet man ganz nebenbei das perfekte kleine Geschenk, das jemandem ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

So unterschiedlich die einzelnen Weihnachtsmärkte auch sind – sie alle haben dieses besondere Etwas: Sie verbinden Menschen, wecken Erinnerungen und schaffen neue. Es ist das Zusammenspiel aus Kälte und Wärme, Nostalgie

und Neugier, das diese Wochen vor Weihnachten so einzigartig macht.

Wer einmal durch die funkelnden Gassen spaziert ist, merkt schnell: Weihnachten ist nicht nur ein Datum im Kalender, sondern ein Gefühl, das man hier in all seinen Facetten erleben kann – bunt, überraschend und voller Lebensfreude. Das Knirschen des Schnees unter den Stiefeln, der Dampf, der aus der Tasse aufsteigt, das Funkeln der Lichter, das Lächeln von Fremden. Weihnachtsmärkte sind mehr als nur Glühwein – sie sind das Herz des Winters, ein Ort, an dem man die Kälte vergisst, weil es innen so warm wird.

© Rostislav Glinsky – stock.adobe.com

Romantischer Weihnachtsmarkt AUF BURG DAGESTEIN



An beiden Tagen sorgen Live-Musik und Lagerfeuer im Burghof für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Kunsthandwerker und Hobbybastler präsentieren in drei Scheunen ihr Warenangebot. Mit weihnachtlich duftenden Heißgetränken, süßen oder deftigen Speisen stimmen Vilsecker Vereine auf Weihnachten ein. Dazu gibt es einen Bücherflohmarkt der Stadt- und Pfarrbücherei.

Am Samstag, um 16.45 Uhr ziehen Kinder des Kindergartens St. Josef mit Laternen vom Marktplatz aus in die Burg Dagestein, wo der Weihnachtsmarkt offiziell eröffnet wird. Im Anschluss beschenkt St. Nikolaus die Kinder. Ab 18.30 Uhr gehört die Bühne „Bangers & Mash“ mit Irish Folk.

Sonntag ab 14 Uhr treten der Musikverein Vils-
eck und die Schlichter Turmbläser auf. Um 17 Uhr verteilt das Christkind kleine Geschenke an die Kinder.

Der Eintritt ist wie immer kostenlos. Weitere Infos: www.facebook.com/vilseck-entdecken

ÖFFNUNGSZEITEN

Samstag, 6. Dezember 2025 | 16.45 – 21 Uhr
Sonntag, 7. Dezember 2025 | 14 – 19 Uhr
Vilseck Burg Dagestein

Weihnachtsmarkt in Waldsassen

**SAMSTAG, 29. 11.
UND SONNTAG, 30. 11.**

**NEUE GÄRTEN
UND KUNSTGASSE.**

FREIER EINTRITT.



Foto: Ferdinand Sperber

Am 1. Adventswochenende, am 29. und 30. November 2025, lädt die Stadt Waldsassen ab 13 Uhr zum traditionellen Weihnachtsmarkt ein. In der festlich geschmückten Budenstadt zwischen der Kunstgasse und der Parkanlage „Neue Gärten“ erwartet die Besucher ein stimmungsvolles Erlebnis mit kreativen Kunsthandwerkern, regionalen Spezialitäten und weihnachtlicher Musik. Das Kunsthaus ist an den Weihnachtsmarkt-Tagen geöffnet und auch die Stadelgalerie in der Brauhausstraße kann an beiden Tagen von 13 bis 18 Uhr besucht werden.

Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr präsentieren die Modelleisenbahnfreunde Waldsassen erneut ihre 14 Meter große Anlage unter dem Motto „Volldampf in der Klosteraula“. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen vom Gästehaus St. Joseph. Sehenswert sind außerdem die Krippenausstellung am Diepoldbrunnen und die Krippenabteilung im Stiftlandmuseum.

Die Gassen und die Parkanlage erstrahlen in stimmungsvoller Beleuchtung, und an der Abtei leuchtet wieder der gläserne Adventskalender der Glashütte Lamberts. Auch die Grölledeil mit ihren kunstvollen Masken sind dieses Jahr wieder dabei. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – der Eintritt ist wie immer frei. Wir freuen uns auf deinen Besuch.



Oberpfälzer Adventsmarkt Grafenwöhr

6. DEZEMBER 2025 | 14 – 22 UHR | STADTPARK GRAFENWÖHR

Zwischen liebevoll geschmückten Buden, weihnachtlich beleuchteten Bäumen und einladenden historischen Gebäuden kommt beim Oberpfälzer Adventsmarkt im Stadtpark Grafenwöhr echte Feststimmung auf.

In diesem Jahr wird am 6. Dezember von 14 – 22 Uhr der Advent mit einem bunten Angebot an Weihnachtsarti-

keln, leckeren Köstlichkeiten aus der Region und aller Welt und wärmenden Getränken von Glühwein über Punsch bis Hot Aperol gefeiert. Dazu kommt ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Chören, Blasmusik und Weihnachts-Pop sowie der für Grafenwöhr typische deutsch-amerikanische Flair. Ein Auftakt in die Weihnachtszeit, der Gäste jedes Jahr begeistert.

Kinder dürfen sich auf ein Karussell, echte Kamele und Besuche von Weihnachtsmann, Nikolaus und Christkind freuen, die auch kleine Geschenke verteilen. Zwischendurch aufwärmen kann man sich bei zahlreichen weihnachtlichen Angeboten, Ausstellungen und Aktionen im angegliederten Kultur- und Militärmuseum Grafenwöhr. Der Eintritt ist frei.



Kinder aufgepasst: Mit etwas Glück trifft ihr das Christkind auf einem der Weihnachtsmärkte!



Weihnachtsmarkt Hochfenplaze



Weihnachtsmarkt Annaberg



Rosenberger Weihant



Krippenweg



Weihnachtsmarkt auf der Schanze

ADVENTSFLAIR in Sulzbach-Rosenberg

In Sulzbach-Rosenberg kann man an jedem Adventswochenende einen liebevoll gestalteten Weihnachtsmarkt an besonderen Orten besuchen. Los geht es mit dem Winter Anna-Fest auf dem Annaberg. Besinnliche Klänge und kleine Köstlichkeiten belohnen die Besucher für ihren Aufstieg auf den Berg.

Am zweiten Adventswochenende geht es zur Rosenberger Dorfweihnacht. Zahlreiche Stände der Rosenberger Vereine, Verbände, Gruppen und Kunsthandwerker laden zum Bummel ein. Wer Weihnachtsgeschenke sucht, die nicht von der Stange kommen, findet hier ein tolles Angebot an selbst gebasteltem Weihnachtsschmuck, Strickwaren, Kunsthandwerk und Handarbeiten. Dazu gibt es feine selbstangesezte Liköre und vieles mehr. Natürlich dürfen auch Glühwein, Tee, Kaffee, Bratwürste, Plätzchen, Stollen und viele andere Leckereien nicht fehlen.

Vom 11. bis 14. Dezember verwandelt sich der Stadtgraben in ein festlich geschmücktes Weihnachtsdorf. Im Schutze der mittelalterlichen Stadtmauer lädt der Weihnachtsmarkt „Auf der Schanze“ zu heißen Getränken, süßen Köstlichkeiten und gemütlichem Beisammensein ein. Kunsthandwerk, lokale Vereine und klassische Fieranten präsentieren sich im Stadtgraben vor der stimmungsvollen Kulisse der historischen Altstadt. Auch das Rahmenprogramm lässt keine Wünsche offen: Am Freitag sorgt Oliver Schott mit The Golden Gospel für festliche Stimmung und mitreißende Gospelklänge.

Der Samstag beginnt um 14 Uhr mit dem beliebten Kindernachmittag, bei dem das Christkind natürlich nicht fehlen darf – die Kleinsten können ihre Wunschzettel abgeben und ein Foto mit dem Christkind machen. Am Abend steht dann Johnny Gold auf der Bühne und sorgt für beste Unterhaltung. Zum Abschluss des Weihnachtswochenendes bringt am Sonntag Tanquoray das Publikum mit stimmungsvoller Musik in Weihnachtslaune. Der Markt ist am Donnerstag von 16 bis 20 Uhr, am Freitag von 16 bis 21 Uhr, am Samstag von 14 bis 21 Uhr und am Sonntag von 14 bis 20 Uhr geöffnet.

Am vierten Advent heißt es „Weihnachtsmarkt goes Stahlwerk“. Beim Weihnachtsmarkt auf der Hochofen-Plaza bieten Verkaufsstände neben den kulinarischen Genüssen und einem Kinderkarussell, die Möglichkeit für ein Last-Minute-Weihnachtsgeschenk. Als besonderes Highlight sei sich der Nikolaus um 18.30 Uhr vom Hochofen des ehemaligen Stahlwerks ab.

Zusätzlich werden während der Adventszeit wieder zahlreiche Krippen im Ortsteil Rosenberg ausgestellt. An über 30 Stationen stimmen verschiedene Krippendarstellungen auf Weihnachten ein. Der ideale Spaziergang im Advent.



Stadt
Sulzbach-
Rosenberg

GASTROGUIDE

Die besten Adressen für Weiden, Amberg, Schwandorf und Umgebung

Café und Bars

Der Kaffeeladen + Kaffeerösterei

Poststraße 13, Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661/7975
www.der-kaffee-laden.de
Barista Seminare

Café Center

Postgasse 1, Weiden
Telefon 0961/43555
www.genussmomente-weiden.de

Das Hemingway

Regensburger Str. 55, Weiden
Telefon 0961/7172
www.musikcafe-hemingway.de
Bowling: Telefon 0961/5060
www.hemingway-bowling-lounge.de

Lieblingsplatz, Café-Küche-Bar

Marktplatz 9, 92224 Amberg
Telefon 09621/8998099
info@lieblingsplatz-amberg.de
www.amberg-lieblingsplatz.de
Facebook & Instagram
Montag bis Samstag ab 9 Uhr
Feiertage ab 14 Uhr
Frühstück 9 – 12 Uhr
Sonntag geschlossen

Parapluie, Café – Bar – Billard

Regensburger Str. 12, Amberg
Telefon 09621/83322
www.parapluie-amberg.de
info@parapluie-amberg.de
www.facebook.com/parapluieamberg

Hotels

Altstadt Hotel BräuWirt

Türlgasse 10 – 14, Weiden
Telefon 0961/3881800
www.genussmomente-weiden.de

Hotel-Landgasthof Burkhard

Marktplatz 10, Wernberg-Köblitz
Telefon 09604/92180
www.hotel-burkhard.de

Stadtkrug Hotel Restaurant

Wolframstraße 5, Weiden
Telefon 0961/38890
www.hotel-stadtkrug.de

Pizzeria

Da Salvo

Moosbürger Straße 8, Weiden
Telefon 0961/47268041
www.dasalvo-weiden.de
Montag und Dienstag Ruhetag

Regionale Küche

Bootshaus Amberg Hotel – Gastronomie – Event

Schiffbrückgasse 11, Amberg
Telefon 09621/7908020
servus@bootshaus-amberg.de
www.bootshaus-amberg.de

Bräuwirt

Unterer Markt 9, Weiden
Telefon 0961/481330
www.genussmomente-weiden.de

Ratskeller Restaurant & Partyservice

Unterer Markt 10, Weiden
Telefon 0961/42166
info@ratskeller-weiden.de

Restaurant Rußwurmhaus

Eichenforstgässchen 14, Amberg
Telefon 09621/21316
www.russwurmhaus-amberg.de
Montag & Dienstag Ruhetag – außer an Feiertagen

Abholservice



Lieferservice



Schloderer Bräu

Rathausstraße 4, Amberg
Telefon 09621/420707
www.schlodererbraeu.de
Durchgehend warme Küche
Mo. bis Do. 11 bis 21.30 Uhr
Freitag und Samstag 11 bis 22 Uhr
Sonntag 11 bis 21 Uhr

Gasthof-Hotel-Metzgerei „Zum Alten Fritz“ Haunritz

Hauptstraße 41, Weigendorf
Telefon 09154/4700
www.alter-fritz-haunritz.de
Facebook & Instagram
[@gasthofzumaltenfritz](https://www.facebook.com/gasthofzumaltenfritz)

Restaurant

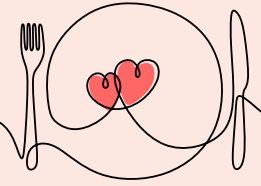
Restaurants Elements & News

Paul-Engel-Straße 1
92729 Weiherhammer
Telefon Elements: 09605/919 9210
News: 09605/919 9214
info@elements-bhs.de
www.elements-news.de



Nicole Plößner, Bürokauffrau

„Bei uns hat's immer Dampfnudeln gegeben, mit Mohn oben drauf und zerlassener Butter. Ich erinnere mich, wie sie aus der Form kamen: noch dampfend und perfekt aufgebacken. Ich muss Mama gleich mal fragen, ob sie die mal wieder macht (lacht).“



Welches Essen weckt bei dir Kindheits-erinnerungen?



Vanessa Bauer, Krankenschwester

„Die Grießnockerlsuppe von der Mama weckt bei mir Kindheitserinnerungen. Ein richtiges Wohlfühlessen. Die macht sie sogar auch heute noch. Ich hab's auch selbst schon versucht, aber bei mir werden die Nockerl einfach nicht so gut.“



Ingo Klier, Diplom-Kaufmann

„Meine Mutter und meine Oma haben oft Milchreis gemacht – ganz typisch mit Apfelkompott. Das ist jedes Mal ein Stück Kindheit auf dem Teller.“

Lena Bruder, Online Marketing Managerin in Elternzeit

„Oh, das hat die Oma erst vor kurzem wieder gemacht: Liwanzen – das sind Hefeteigküchlein, die in Öl gebacken werden. Dazu gab's dann immer Vanille-, Pflaumen- oder Zwetschgensoße. Die durfte ich als Kind auch schon naschen, wenn sie noch warm waren.“



Mario Bruner, Gastronom

„Meine Frau würde jetzt sofort Nudeln mit Apfelmus nennen – bei mir gab's als Kind aber immer Toast mit Schinken oder Salami und Käse aus dem Sandwichmaker. Das war früher einfach ein Klassiker. Wenn der Käse zerlief und der Duft überall war, das war einfach das Beste.“



MARTINA HAGN

Alter: 35

Wohnort: Amberg

Beruf: Beamtin

Leidenschaft: Sport, Mode, Reisen
und Zeit mit Freunden

Lieblingsmusik: Ganz nach Stimmung
– von chillig bis motivierend

Hier trifft ihr mich:

Beim Laufen, im Gym
oder beim Kaffeetrinken
mit Freunden

CRIME DAHEIM

True Crime Podcast

FOLGE DIESER SPUR



CRIMEDAHEIM_PODCAST



CRIME DAHEIM

DIESEN UND WEITERE PODCASTS FINDEST DU UNTER
WWW.ONETZ.DE/PODCASTS
UND AUF ALLEN GÄNGIGEN PODCAST-PLATTFORMEN

upgrade für dein zuhause

Hier geht's
zum Online-
Prospekt



ECKKOMBINATION

1699.-

ECKKOMBINATION, Bezug weiß, 100% Polyester, Füße Metall schwarz, Sitzkomfort Kaltschaum, Schenkelmaß ca. 174x298 cm, **ohne Zierkissen**.

M499334 266 398 6254

News!
Trends!
Ideen!

inter
living

Frauendorf
Möbel und Küchen

www.frauendorf.de

Ruoffstraße 20
92224 Amberg

Tel. 0 96 21/47 80
info@frauendorf.de

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

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

