

LEO

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

| kostenlos
02 | 2025



Like us on
Socials.

| Grenzenlos
LSBTIQ* in
der Oberpfalz

| Inspiriert
Solarpunk-Künstler
Georg Lesk

Triff deine Stadt:
PARTY.PICS

ab Seite 6

Eiskalt

Winterschwimmen in der Vils





DEINE KARRIERE. DEINE ZUKUNFT.

WIR UNTERSTÜTZEN DICH BEI DEINER
BERUFLICHEN ORIENTIERUNG

WITRON SCHNUPPERTAGE:

05.03.2025 – 07.03.2025

WORKSHOP YOUNG TALENTS IN DEN OSTER- UND PFINGSTFERIEN 2025

Wir freuen uns auf dich!

ANSPRECHPARTNER

Ann-Katrin Kammerer
Neustädter Str. 19 – 21
92711 Parkstein
Tel.: 09602 600 40 57



WITRON.
DEIN SICHERER JOB
VON MORGEN.

ausbildung.witron.de

SEE YOU!

Party.Pics
AB S. 6

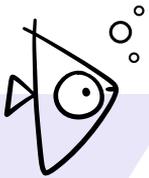
© Thieno Donhauser



FOOD-TRENDS 2025.

Lass dir vegane Snacks und süß-scharfe Texturen auf der Zunge zergehen.

S. 46



EINFACH MAL GANZ COOL ABTAUCHEN.

Winter-Vilsschwimmen
AB S. 12

PROBIERE DICH AUS!

LEO

bietet alles, was dich bewegt.

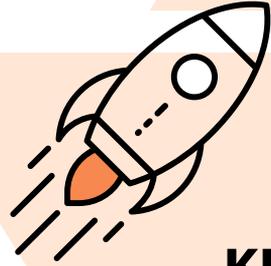
Unkompliziert, selbstbewusst und neugierig.

Unsere druckfrische Februar-Ausgabe ist vollgepackt mit spannenden Themen.

SCHAU GLEICH MAL REIN.



Azubi-Lifehacks
AB S. 22



KEINE ABSTRICHE

So geht Karriere ohne Fun-Kompromisse.

FINDE DEN JOB, DER ZU DIR PASST.

Top-Ausbildungsberufe
AB S. 30

KENNST DU FLOAT YOGA?

Perfekt für alle, die den Twist aus Sport und Relaxing lieben.

S. 48



Gehören Brauntöne nicht in den Herbst? Fashion-Tipps rund um die schokoladige Modelfarbe

MOCHA MOUSSE

S. 44



© adidas

WHAT?



12

Beim 44. Winter-Vilsschwimmen in Hahnbach gehen im Januar 133 Teilnehmer an den Start. LEO-Redakteurin Lea-Mareen Kuhnle ist eine von ihnen.

Alle LEO-Inhalte findest du auch hier:

LEO | Special



AMBERG 24

LEO Party.Pics	6
Mutig: Redakteurin Lea beim Winter-Vilsschwimmen	12
LEO trifft ... Liam und Johannes von „equality Oberpfalz“	18
LEO träumt: Georg und seine Zukunftsvisionen	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, Isabell-Katrin Diehl, Evi Wagner
DESIGN: Sara Neidhardt, Isabell-Katrin Diehl, Laura Wiesgickl-Urban, Franka Eichl, Ramona Hanisch, grafik@lies-leo.de
FOTOS: Sara Neidhardt, Evi Wagner, 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

- Ausgeglichen: Lifehacks für Azubis 22
- Zukunftsorientiert: Top Ausbildungen 2025 30

Gesundheit & Beauty

- Vorgesorgt: Check-ups im Überblick 41

Trends & Lifestyle

- Inspired by ... Trendfarbe Mocha Mousse 44

Essen & Trinken

- Kulinarisch: Food-Trends 2025 46

Freizeit & Sport

- Dynamisch: Trendige Sportarten 2025 48

Kinoneustarts

- Diese Film-Highlights erwarten dich 54

Horoskop

- Das verraten dir die LEO-Sterne im Februar 62

Veranstaltungen

- Die besten Events auf einen Blick 63

Gastroguide

- Die leckersten Adressen in der Region 73

LEO fragt

- Was würdest du mit einem Lottogewinn machen? 74



Engagiert: Für Akzeptanz 18



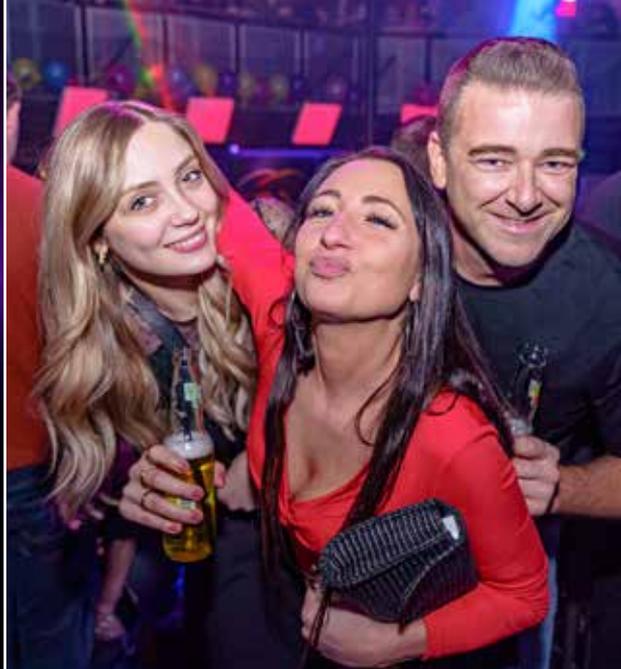
Lecker: Die neuen Food-Trends 46



Modern: Mocha Mousse 44

MONKEY





HAPPY ROCK





CASINO SAAL





▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

MIT NEOPREN GEGEN DIE KÄLTE

Der Himmel ist wolkenverhangen, die Luft feuchtkalt. Kein Wetter, das zu einem Sprung ins eisige Wasser einlädt – zumindest nicht für Außenstehende. Doch in Hahnbach gibt es 133 Begeisterte, die ihren Feiertag im Januar genau so verbringen wollen. Und ich bin eine von ihnen – und zugegeben, ich bin nervös.



Die Aussicht, in einen Fluss mit gerade mal zwei Grad Wassertemperatur zu steigen, ist für mich eher Nervenkitzel als Vergnügen. Doch ich stelle mich der Herausforderung und begleite die Wasserwacht Kümmersbruck beim Winter-Vilsschwimmen im Januar. Los geht es mit einem herzhaften Weißwurstfrühstück in einer nahegelegenen Gaststätte. Der Saal ist voll, die Stimmung ausgelassen. Ich höre Geschichten von vergangenen Jahren, in denen die Vils komplett zugefroren war, und von früheren Startern, die wegen falscher Ausrüstung auf halber Strecke aufgeben mussten. „Wird schon nicht so schlimm“, versichert mir Jens Günther, der Vorsitzende der Wasserwacht Kümmersbruck, der mir bei diesem Abenteuer zur Seite steht.

Nach dem Frühstück beginnen die Vorbereitungen im Hahnbacher Hallenbad. Schon das Anziehen des Neoprenanzugs ist eine eigene Disziplin. Alles ist eng, nichts will so recht an seinem Platz

bleiben. Anzug, Eisweste mit Kapuze, Handschuhe und Wasserschuhe: Meine Bewegungsfreiheit ist ab diesem Zeitpunkt nicht mehr gegeben.

DER STARTSCHUSS FÄLLT

Erst gegen 13.30 Uhr begeben sich alle gemeinsam zum Einstiegspunkt an der Vils. Es wird sich gegenseitig motiviert und gut zugesprochen. Alte Freunde der verschiedenen Wasserwacht-Ortsgruppen treffen sich. Man merkt: Die Aktion ist ein großes Miteinander. Alle haben Spaß und sind voller Vorfreude. Hier und da werden Schneebälle über große und kleine Distanzen abgefeuert. Ich sehe Teilnehmer mit Flossen, Poolnudeln und sogar Schwimmringen. Jetzt wird mir klar: Der Spaß steht hier im Vordergrund. Auf den Brücken, die über die Vils führen, haben sich bereits einige Zuschauer eingefunden. Je näher der Startschuss rückt, desto mehr warm eingepackte Schaulustige ver-

**„Wird schon nicht
so schlimm.“**

Jens Günther (Vorsitzender WW Kümmersbruck)

”

„Gute Abkühlung und viel Spaß.“

Marie Hirsch (Vorsitzende WW Hahnbach)

”

sammeln sich am Ufer. Auch zwei meiner Kolleginnen haben sich an diesem kalten Januartag bereit erklärt, mich bei meinem Ausflug zu begleiten. Mit so viel Unterstützung hätte ich nicht gerechnet – sie treibt mich zusätzlich an und weckt meinen Ehrgeiz.

Als der Startschuss um 14.00 Uhr fällt, bin ich schon leicht durchgefroren – und dabei habe ich das kalte Wasser noch nicht einmal berührt. „Gute Abkühlung und viel Spaß“, wünscht die Organisatorin des 44. Winter-Vilsschwimmens nach ihrer kurzen Ansprache. Nahezu alle Teilnehmer sind mittlerweile aufgeregert – und ich noch nervöser. Vorsichtig taste ich mich in die Vils, zuerst nur mit den Füßen. Jens, als erfahrener Teilnehmer, gibt mir einen Tipp: „Lass deine Hände erst mal aus dem Wasser, die kühlen sonst sofort aus.“ Die ersten Meter wate ich durch die Vils und lasse meinen Oberkörper und meine Arme zunächst noch an der Luft. Später, wenn der Wasserstand höher wird – der Wasserspiegel liegt am tiefsten Punkt bei 1,78 Meter – tauche ich nach und nach immer mehr unter. Ein seltsames Gefühl, als die Nässe in den Anzug läuft, doch es wird schnell angenehm, denn die Körperwärme erwärmt das Wasser im Anzug.

WIR LASSEN UNS TREIBEN

Manche aus unserer Gruppe legen sich auf den Rücken und lassen sich treiben – mit Flossen ein Kinderspiel. Ohne Flossen, wie in meinem Fall, ist das etwas anstrengender. Aber die Strömung ist heute auf unserer Seite, was das Ganze erleichtert. Ich wechsele zwischen Gehen und Schwimmen, mal Rücken-, mal Brustschwimmen. Die Strömung ist eine große Hilfe, aber die Bewegungseinschränkung durch den Neoprenanzug bleibt eine Herausforderung. An meinen Füßen und Händen spüre ich mittlerweile die Kälte. „Das ist normal, die Extremitäten kühlen als Erstes aus“, nimmt mir Jens meine Sorgen. „Erst wenn dir am ganzen Körper kalt ist, wird es lebensgefährlich. Aber wenn dein Neopren richtig passt und du immer unter Wasser bleibst, damit das warme Wasser nicht abfließt und kaltes nachkommt, ist das kein Problem.“ Gleichzeitig sorgt ein Teilnehmer ohne Handschuhe für erstaunte Blicke.

Nicht alle kommen mit den Bedingungen zurecht. Wer den falschen Anzug trägt, kommt schnell an seine Grenzen und eine Unterkühlung droht. Hier ist die einzige Lösung, das Wasser





Fotos: Johanna Nübler (5)



schnellstmöglich zu verlassen und sich von den bereitstehenden Fahrzeugen zurück ins warme Hallenbad fahren zu lassen. Diesen Weg müssen ab der Hälfte der Strecke einige Mitstreiter wählen. Die Enttäuschung ist ihnen dabei anzusehen – doch die Sicherheit geht vor.

Alle anderen motivieren sich gegenseitig. „Nur noch zwei, drei Kurven“, ruft jemand lachend. Doch bald ist mir klar: Das kann nicht stimmen. Wir überwinden eine Kurve nach der anderen, machen Scherze und bleiben gut gelaunt. Zugegeben: Die Strecke zieht sich, und ich habe keinerlei Zeitgefühl dafür, wie lang wir schon unterwegs sind und wie weit es noch ist.

AM ENDE DIE BELOHNUNG

Nach insgesamt etwa 45 Minuten und zwei Kilometern erreichen wir das Ziel und den Ausstieg. Der Empfang ist herzlich – auf uns warten warme Getränke und aufmunternde Worte. Ich fühle mich erschöpft, aber glücklich. Die Kälte hat meinen Körper durchdrungen, aber die Stimmung ist so gut, dass ich es kaum merke. „Wir müssen jetzt schnell weiter, bevor wir an der Luft komplett auskühlen“, erklärt Jens und treibt mich an. Nachdem wir von der Feuerwehr mit sauberem Wasser

abgespritzt wurden, steigen wir direkt in ein Auto der Wasserwacht und werden zum Hallenbad zurück transportiert. Dort wartet die nächste Belohnung auf uns: eine warme Dusche. Manche der Teilnehmer schwimmen zuvor noch ein paar Bahnen im Schwimmbecken um sich zu akklimatisieren und aufzutauen. Ich entscheide mich direkt für das warme Duschwasser. Das Ausziehen des Neoprens ist ein erneuter Kraftakt, aber die Wärme danach macht alles wieder wett. Zu meiner Überraschung ist das Wasser, das sich in meinem Neoprenanzug angesammelt hatte, warm. Auch meine Haut fühlt sich keinesfalls kalt an.

Am Nachmittag findet die Siegerehrung statt. Alle Mitstreiter erhalten eine Urkunde, die drei Mannschaften mit den meisten Teilnehmern bekommen einen Pokal, der älteste Schwimmer, der 73-jährige Reinhard von der Kümmerbrucker Wasserwacht, erhält zusätzlich ein Präsent. Die Stimmung ist ausgelassen und mir wird bewusst: Das Winter-Vilsschwimmen ist mehr als nur ein Sprung ins kalte Wasser. Es ist eine Herausforderung, ein Gemeinschaftserlebnis, ein riesiger Spaß. Die Mischung aus körperlicher Anstrengung, Nervenzickel und Humor macht das Event so besonders. Und trotz der Kälte steht für mich fest: Ich war nicht das letzte Mal dabei – aber nächstes Mal mit Flossen!

**„Nur noch zwei, drei Kurven,
dann haben wir's geschafft.“**

”

Mitschwimmer (Wasserwacht Kümmerbruck)





Fotos: Johanna Nubler (5)



JENS' SHORT FACTS ZUM WINTER- SCHWIMMEN:



WER KANN TEILNEHMEN?

Prinzipiell kann jeder teilnehmen, nicht nur Wasserwacht-Gruppen. Auch Einzelpersonen können sich dafür anmelden.

MUSS MAN DAFÜR TRAINIERT SEIN?

Nein, weder was die Sportlichkeit noch was die Kälte betrifft. Ein passender Neopren schützt vor Unterkühlung und trägt einen gleichzeitig durch den Auftrieb.

IST ES GEFÄHRLICH?

Nur, wenn der Körper unterkühlt, wenn beispielsweise der Neoprenanzug zu groß ist. Dann muss schnell reagiert werden, da sonst Lebensgefahr droht. Das Wasser muss umgehend verlassen werden.

WAS MUSS MAN BEIM NEOPRENANZUG BEACHTEN?

Er sollte eng sitzen, damit nicht durchgehend kaltes Wasser einfließt. Gleichzeitig darf er aber die Luft nicht abschnüren, da sonst die Lunge ihre Funktion nicht ausführen kann und ein sogenanntes Essoufflement (Atemlosigkeit) droht.

EQUALITY OBERPFALZ

Sichtbarkeit, Toleranz, Gleichberechtigung ... All das sind Wörter, für die „equality Oberpfalz“ entstehen möchte. Queere Personengruppen unterstützen und motivieren: Das ist die tägliche Arbeit für den Weidener Verein – und insbesondere für Vorstand Liam Hentschel. Im Interview berichtet der 34-jährige zusammen mit dem 39-jährigen Vereinsmitglied Johannes Kett von den Schwierigkeiten, mit denen die queere Community zu kämpfen hat.

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

WIE SEID IHR ZU „EQUALITY OBERPFALZ“ GEKOMMEN?

LIAM: Ein Freund hat mich Ende 2019 zum Stammtisch mitgenommen und mich mit ins Boot geholt. Nachdem ich dann immer zu allem einfach „Ja“ gesagt habe, bin ich heute Vorstand (lacht).

JOHANNES: Ich habe von der Gründungsversammlung auf Facebook gelesen und bin dann einfach 2020 gemeinsam mit meinem Mann zu einem Stammtisch gegangen. Ich bin aber nur Mitglied. Manche sind engagierter, so wie Liam, und andere aus zeitlichen Gründen, so wie ich, weniger – denn ich arbeite noch im Finanzministerium und bin dazu in Theisseeil Bürgermeister.

WOFÜR ENGAGIERT SICH DER VEREIN?

LIAM: Ursprünglich wurde „equality Oberpfalz“ mit dem Grundgedanken gegründet, in der Oberpfalz Christopher Street Days zu veranstalten. Das war aber kurz vor der Pandemie. Daraufhin wurden ewig keine CSDs abgehalten – somit haben wir den Fokus verlegt und Stammtische veranstaltet. Die Stammtische finden aber mittlere

weile nicht mehr statt. Zwischenzeitlich haben wir uns auf queere Jugendarbeit eingeschossen. Da ist Bedarf bei der kompletten LGBTQ*-Community da – vor allem bei den Transjugendlichen. Unsere Jugendgruppe ist zu 90 Prozent transident. Die haben oft familiäre und schulische Probleme und generell viele Fragen. Wir bekommen auch viele Anfragen von öffentlichen Einrichtungen, um Jugendliche für das Thema zu sensibilisieren. 2022 fand dann der erste CSD in Neustadt an der Waldnaab statt. Für uns war es ein großer Erfolg, dass viele Jugendliche teilgenommen haben – wir haben sie abgeholt.

DIE JUGENDGRUPPE „EQUALITY-TEENS“ TRIFFT SICH REGELMÄSSIG ...

LIAM: ... ja, wir treffen uns jeweils am letzten Freitag im Monat ab 16 Uhr im PlanB in Weiden und sind immer so durchschnittlich 10 bis 15 Leute – in den Ferien kann es auch mal passieren, dass keiner kommt. Ich frag hier vorher immer in einer WhatsApp-Gruppe nach. Auch, auf was die Jugendlichen Bock haben. Wir machen zum Beispiel mit dem Jugendforum Workshops wie „Prepare for CSD“, Schminkschulungen, um seine Gesichtszüge geschlechts-

spezifisch zu unterstützen oder Workshops zum Thema Trans, also wie man beispielsweise gewisse Produkte wie Transtape richtig verwendet. Wir wollen einfach Wissen mit auf den Weg geben. Es werden auch Spieleabende oder Halloween- und Weihnachtspartys veranstaltet. Und wir gehen zusammen schwimmen. Viele haben ein sehr negatives Körperempfindung – da ist man in der Gruppe glücklicher.

IST EUER ANGEBOT VERTRAULICH UND EIN SAFE SPACE FÜR DIE QUEEREN JUGENDLICHEN?

LIAM: Ja, definitiv! Wir haben auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten offen, und da passiert es öfter, dass andere Jugendliche kommen und fragen, ob wir offen haben, weil sie einen Kumpel suchen. Die Leute schicken wir aber weg, wenn sie nicht für „Equaliteens“ da sind. Es wird ein Safe Space garantiert.

IHR HABT DEN MICHAEL-SCHMID-PETER-PREIS BEKOMMEN? WOFÜR UND WAS BEDEUTET ER?

LIAM: Der Preis steht für queere Sichtbarkeit – vor allem an Schulen. 2006 hat der 17-jährige Michael Schmidpeter

LEO
TRIFFT



Foto: Martin Braun

auf Grund schulischer Probleme nach seinem Outing Selbstmord begangen. Sein Vater hat daraufhin den Verein ins Leben gerufen. Wir haben den Preis für die Arbeit mit der Jugendgruppe bekommen. Also für unsere Vorträge, Beratungsgespräche, Aktionstage an Schulen und alles, was die Jugendarbeit betrifft.

GLAUBT IHR, DASS ES IN EINER GROSSSTADT EINFACHER WÄRE, QUEER ZU SEIN?

LIAM: Auf jeden Fall. Ich glaube, durch die Masse hast du auch mehr Anonymität, und auch die Mitmenschen sind vielfältiger. Die Oberpfalz ist ein schwieriges Pflaster. Man sticht schnell raus, und es spricht sich alles sofort rum. Zudem muss man immer aufpassen und darf nichts Falsches sagen oder machen. Eine meiner früheren Dozentinnen aus dem ländlichen Raum hat täglich Storys erzählt, was ihr wieder passiert ist – beispielsweise Reifen aufschlitzen. Es ist immer schön, wenn Leute sagen, sie hatten nie Probleme. Darüber bin ich froh, weil es auch anders aussehen kann.

JOHANNES: Was Neues oder Veränderungen aufzubauen ist in der Nordoberpfalz schwieriger. Aber der Erfolg mit der Jugendgruppe zeigt, dass das Interesse da ist. Als Bürgermeister war meine Homosexualität aber nie ein Thema. Ich wurde positiv aufgenommen – vom Kollegenkreis und den Bürgern. Das Schwierige ist die Sichtbarkeit.

WAS MUSS IN DER OBERPFALZ PASSIEREN, DAMIT ES DIE QUEERE COMMUNITY BESSER HAT?

LIAM: Die nächste Generation muss mit mehr Verständnis großgezogen werden. Man muss an die Schulen gehen. Und es wird auch schon viel Online gemacht – beispielsweise bei Netflix. Da passiert unglaublich viel.



2022 fand der erste Christopher Street Day (CSD) in Neustadt statt. Vor allem Jugendliche feierten hier die queere Community.



Fotos: David Trott (2)

JOHANNES: Die Selbstverständlichkeit muss da sein, dass es noch eine andere Welt gibt.

HAT SICH IN SACHEN AKZEPTANZ UND SICHTBARKEIT FÜR QUEER-MENSCHEN HIER IN DEN LETZTEN JAHREN WAS GETAN?

LIAM: Ja, erstmal hat sich in den letzten Jahren viel getan. Aber die erfassten Gewalttaten – davon gibt es ja viele – steigen leider wieder. Es gab eine Zeit, zu der es besser wurde, aber jetzt wird es wieder schlechter. Auch innerhalb der Community ist viel Unruhe. Viele ältere Homosexuelle sticheln gegen die Trans-Community.

JOHANNES: Die Toleranz gegenüber gleichgeschlechtlicher Liebe hat sich deutlich verbessert, die Akzeptanz ist aber ausbaufähig. Sichtbarkeit würde ich sagen, ist in der Nordoberpfalz nicht gegeben. Die Community will inkognito leben. Das wissen dann nur Freunde oder Arbeitskollegen. Partys setzen sich hier auch nicht so durch – da wird eher in Großstädten weggegangen.

WAS KÖNNEN QUEER-MENSCHEN TUN, WENN SIE SICH EINSAM FÜHLEN UND HILFE BRAUCHEN?

LIAM: Sie können sich bei uns melden, und dann schauen wir, was sich ergibt. Wenn wir viele Menschen haben, die äl-

ter sind als unsere Jugendgruppe, dann können wir gucken, dass wir wieder einen Stammtisch starten – der alte hat sich irgendwann verlaufen, eine Sportgruppe, oder eher etwas Gemütliches. Wir richten uns nach der Nachfrage.

JOHANNES, DU BIST HOMOSEXUELL UND MIT EINEM MANN VERHEIRATET. MAGST DU ERZÄHLEN, WIE DEIN OUTING FÜR DICH WAR?

JOHANNES: Ich habe mich 2009 mit 24 Jahren geoutet. Da war erst mal eine Unsicherheit: Wie kommt das bei den Eltern, Geschwistern und Freunden an? Aber letztendlich ist das Leben als schwuler Mann immer mit einem Outing verbunden. Man hat immer Situationen, in denen man sagt, man ist mit einem Mann verheiratet. Das ist jedes

tigen, warum sie gleichgeschlechtlich lieben? Wir wollen Akzeptanz und Toleranz, damit man sich gar nicht mehr Outen muss. Dann ist das Ziel, dass es unseren Verein nicht mehr braucht. Aber das ist ein Thema für die nächsten 30, 40 oder 50 Jahre. Das hört in der heteronormativ geprägten Welt nie auf.

LIAM, DU KANNST DEN JUGENDLICHEN AUS ERSTER HAND HELFEN. WIE WAR DEIN OUTING UND WAS KANNST DU FÜR TIPPS GEBEN?

LIAM: Ja, zum Thema Transidentität und aus meinem früheren Leben zur Homosexualität als lesbische Frau. Ich habe vor sechs Jahren den Weg der Transition begonnen. Transpersonen ziehen sich am Anfang stark zurück, weil es eine Zeit gibt, in der man ihnen den

werden eher weniger angegriffen. Aber ich bekomme auch privat mit, wie viele Gewalttaten gegenüber Transfrauen passieren – auch hier in der Oberpfalz. Das ist beängstigend.

Auf der Arbeit als Mediengestalter hatte ich nie Probleme – das war immer mein Anker. Nur Zuhause war es ein bisschen schwierig. Unter der Oberfläche hat man gesehen, es gibt Probleme. Aber man muss den Leuten Zeit einräumen. Meine Mama hat wahrscheinlich drei Jahre gebraucht, um meinen Namen richtig zu sagen. Und auch einer Kollegin musste ich erst einmal alles erklären – auch wie ich genannt werden möchte. Danach war es aber in Ordnung. Wichtig ist einfach, dass jeder sein Outing selbst gestaltet – und dass klar ist, dass es kein Muss ist.



Mal wieder ein Outing und ein dauernder Prozess im Leben. So wie man selbst Zeit braucht, seine Persönlichkeit und Identität zu finden, so muss man auch den anderen Zeit geben. Wenn dann die Eltern oder Freunde das erste Mal mit dem Thema gleichgeschlechtlicher Liebe oder auch trans* zu tun haben, müssen sie sich selbst erst mal damit auseinandersetzen. Aber ich hatte glücklicherweise nie Schwierigkeiten damit. Man darf sich auch von niemanden drängen lassen. Es muss eine Selbstverständlichkeit geschaffen werden, dass man sich nicht outen muss. Ein Heterosexueller wird auch nicht gefragt, seit wann er hetero ist. Warum müssen sich Homosexuelle rechtfere-

Weg ansieht. Und auch ich hab mich vielen Situationen bewusst nicht ausgesetzt. Ich bin also beispielsweise nicht ins Gym, weil ich mich dann nicht zeigen oder für eine Toilette entscheiden musste. Dadurch, dass ich immer schon ein maskulines Auftreten hatte, hatte ich schon immer ein Problem auf Frauentoiletten. Vor meiner Transition habe ich also bewusst auf Toiletten geredet, damit die anderen Frauen wussten, dass ich eine Frau bin und mich nicht blöd angucken. Da gab es auch mal richtig Ärger am Münchner Bahnhof, weil mir eine Frau nicht glauben wollte, dass ich aufs Frauenklo gehöre. Jetzt ist es spannender. Vielleicht ist das aber auch ein geschlechtsspezifisches Ding. Männer

Der Stern am Ende steht für Vielfalt und als Platzhalter für weitere Selbstbezeichnungen oder für Menschen, die sich nicht auf eine bestimmte Identität festlegen wollen.

Mehr zum Verein findest du hier:



AZUBI-LIFEHACKS FÜR

MEHR

ZWISCHEN ARBEIT UND FREIZEIT:

BALANCE

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle



SCHARNAGL

WIR SUCHEN DICH!

Deine Ausbildung mit Zukunft!

Bau' deine Zukunft. Mit uns.
Du willst dir eine Zukunft aufbauen? Dann leg' bei uns das Fundament.

Zum Ausbildungsjahr 2025 stellen wir ein:

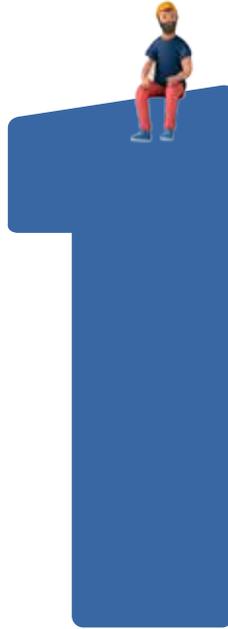
- Beton-/Stahlbetonbauer (m/w/d)
- Straßenbauer (m/w/d)
- Kanalbauer (m/w/d)
- Rohrleitungsbauer (m/w/d)
- Bauzeichner (m/w/d)
- Baugeräteführer (m/w/d)
- Kfz-/Bau-/Landmaschinen-Mechatroniker (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Duale Studenten (m/w/d)

JETZT BEWERBEN BEI

FIRMENGRUPPE SCHARNAGL

Oskar-von-Miller-Straße 18 • 92637 Weiden • bewerbung@scharnagl.de

Die Ausbildung ist eine aufregende Zeit: Du stehst mit einem Fuß in der Arbeitswelt und entdeckst, was es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Gleichzeitig willst du aber auch das Leben genießen – schließlich bist du jung und voller Energie. Doch wie schafft man die perfekte Balance zwischen Arbeit und Freizeit? LEO hat acht Lifehacks für dich, die dein Azubi-Leben entspannter machen.



Plane deinen Alltag smart

Im Berufsalltag ist die richtige Planung nun besonders wichtig. Besorge dir einen Kalender oder eine Planer-App, um Termine wie Berufsschule, Prüfungen und Freizeitaktivitäten im Blick zu behalten. Blocke dir dabei bewusst Zeiten für Hobbys, Freunde und Me-Time. Denn das ist genauso wichtig wie Arbeit und Schule. Setze dir, um produktiver zu bleiben, Prioritäten und frage dich, was heute erledigt werden muss und was warten kann.



© ink drop (2) – stock.adobe.com

Ausbildungen in Sozial- und Gesundheitsberufen



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

Nächste Infotermine:

Regensburg: Do, 20.2., 17 Uhr, virtuell + Sa, 29.3., 10 Uhr, vor Ort
Schwandorf: Do, 6.2. + 20.3., jeweils um 17 Uhr, vor Ort

Döpfer Schulen
 Regensburg | Schwandorf

www.doepfer-schulen.de

Gesundheitsberufe studieren!



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
- ▶ verschiedene Pflegestudiengänge 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-doepper.de

HSD Hochschule Döpfer
 University of applied sciences

www.hs-doepper.de

Werde ein Meister im Meal Prep

Zwischen Berufsschule, Arbeitsalltag und Freizeit bleibt oft wenig Zeit für gesunde Mahlzeiten. Meal Prep ist hier deine Rettung. Bereite dir am Wochenende oder abends ein paar Gerichte vor, die du schnell mitnehmen oder aufwärmen kannst. Wähle zudem Snacks wie Nüsse, Obst oder Proteinriegel, die dich durch den Tag bringen, ohne dass du in die Fast-Food-Falle tappst oder täglich zum Bäcker gehen musst.



Vermeide Überstunden-Fallen

Gerade am Anfang deiner Ausbildung kann es schwer sein, „Nein“ zu sagen. Doch deine Freizeit ist genauso wichtig wie die Arbeit. Kläre frühzeitig mit deinem Ausbilder, wie Überstunden geregelt sind, und lass dich nicht ausnutzen. Wenn es mal länger dauert, nimm dir am nächsten Tag bewusst eine Auszeit oder fang nach Möglichkeit morgens später an, um deine Energie wieder aufzuladen.

© ink drop (3) – stock.adobe.com



Für die beste Zeit im Job!

Wir bieten dir:

- Starke Teams
- Zukunftsorientierte Themen
- Flexible Arbeitswelten

IT, E-Commerce, Fashion, Marketing und vieles mehr...

Wir haben Deinen Job!



karriere.witt-gruppe.eu

Fr. Schiettinger KG

**GESTALTE
DEINE
ZUKUNFT
MIT UNS!**

Facebook Instagram Schiettinger - Gruppe

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

Unser Ausbildungsplatz

- Packmitteltechnologie (m/w/d)

Sende Deine vollständige Bewerbung an:

Fr. Schiettinger KG
Schiettingerstraße 3
95682 Brand/Opf.

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

Deine Vorteile:

- ★
Urlaubs- und
Weihnachtsgeld
- 🤝
Hohe
Übernahmequote
- 🔒
Krisensicherer
Ausbildungs- & Arbeitsplatz
- 👍
Individuelle
Förderung



Finde deine Energiequelle

Nach einem langen Arbeitstag kannst du dich ausgelaugt fühlen. Finde Aktivitäten, die dir Kraft geben, statt sie dir zu nehmen. Das kann Sport sein, ein Treffen mit Freunden oder auch einfach ein entspannter Abend auf der Couch. Achte darauf, was dir wirklich guttut. Social Media mag ablenken, aber echte Erholung sieht oft anders aus.

Kommuniziere offen

Wenn dir die Ausbildung mal über den Kopf wächst, sprich mit jemandem darüber – sei es ein Kollege, dein Ausbilder oder Freunde. Offene Kommunikation hilft, Missverständnisse zu vermeiden und Stress abzubauen. Halte dir vor Augen, dass es okay ist, um Unterstützung zu bitten. Jeder steht mal vor Herausforderungen, vor allem in einer neuen Lebensphase.



HÖHBAUER – macht was aus dir.

Deine Ausbildung, dein Erfolg.

Starte mit HÖHBAUER in deine erfolgreiche Zukunft und bewirb dich für den **Ausbildungsstart Sept. 2025** als ...

- ▶ Industriekaufmann
- ▶ Kaufm. f. Büromanagement
- ▶ Schreiner
- ▶ Fachinformatiker

Alle Infos:
hoehbauer.com/karriere/ausbildung



HÖHBAUER GmbH · Kohlberger Straße 2 · 92706 Luhe-Wildenau

AZUBIS GESUCHT

+ **Kaufmann** (m/w/d)
im Einzelhandel

+ **Informations-
elektroniker** (m/w/d)



HIER GEHT'S ZU ALLEN
STELLEN-ANGEBOTEN!

DU + WIR
GEMEINSAM IN EINE
ELEKTRISIERENDE ZUKUNFT.

BEI FRAGEN GERNE FÜR DICH DA:

JOSEF HAUSER

Ausbildungsleiter

+49 9971 / 393-245

@ karriere@k-b.de

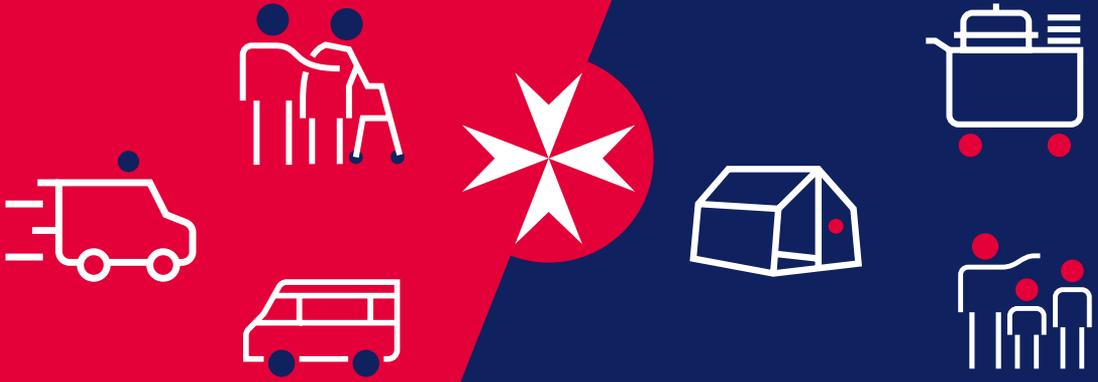


**BEWIRB
DICH JETZT
FÜR 2025!**
Einfach unter
[www.k-b.de/
karriere](http://www.k-b.de/karriere)

K+B expert



92224 AMBERG
Fuggerstraße 5



Die Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. ist seit mehr als 70 Jahren in den unterschiedlichsten karitativen und sozialen Bereichen aktiv. Mit mehr als 46.000 ehrenamtlichen und rund 29.000 hauptamtlichen Mitarbeitern zählen die Johanniter dabei zu einer der größten Hilfsorganisationen in ganz Deutschland.

Auch in Ostbayern sind sie aktiv – und das schon seit mehr als 40 Jahren. Der Regionalverband Ostbayern, mit seiner Regionalgeschäftsstelle in Regensburg/Haslbach umfasst die Ortsverbände Großköllnbach, Kelheim, Landshut, Schwandorf, Schwarzenfeld und Regensburg sowie weitere Dienststellen in Amberg und Wunsiedel.

Aus Liebe zum Leben engagieren sich die Johanniter täglich in den Bereichen Rettungs- und Sanitätsdienst, Katastrophenschutz, Ausbildung in Erster Hilfe, Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Menüservice, Hausnotruf, Fahrdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Betreuung und Pflege von alten und kranken Menschen sowie der Hospizarbeit und Inklusion.

Deine Ausbildung bei den Johannitern

Die Johanniter bieten Dir eine Ausbildung mit sozialer Verantwortung – denn der Dienst am Menschen steht hier im Vordergrund. Wer sich also für eine Ausbildung bei den Johannitern entscheidet, erhält einen umfassenden

Einblick in die Bereiche der sozialen Dienste in einer modernen Hilfsorganisation.

Neben der Ausbildung zum Notfallsanitäter werden Ausbildungen im kaufmännischen Bereich, z.B. Kaufleute im Gesundheitswesen, angeboten. Ergänzt wird das vielfältige Angebot durch die Ausbildung zum Erzieher im Rahmen des PiA-Modells und insgesamt vier Ausbildungen im Hotelbetrieb.

Du möchtest gerne einen sozialen Beruf ausüben, verantwortungsvolle Aufgaben übernehmen und starken Zusammenhalt erleben? Dann bist Du bei den Johannitern genau richtig!

Zudem bieten die Johanniter als Praxispartner der IU – internationale Hochschule duale Studiengänge in verschiedenen Bereichen an.

Falls Du Dir noch nicht sicher bist, für welche Ausbildung Du Dich entscheiden möchtest – kein Problem! Die Johanniter bieten Dir auch die Möglichkeit, im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) oder Bundesfreiwilligendienstes (BFD) in einen ihrer Bereiche zu schnuppern und erste Erfahrungen zu sammeln, die Dich in Deiner Entscheidungsfindung stärken.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Ausbildung mit

ZUKUNFT & CHANCEN



Die Johanniter suchen

Auszubildende (m/w/d)

- **Kinderpfleger (m/w/d)** (2 Jahre)
- **Erzieher (m/w/d)** im Rahmen des PiA-Modells (3 Jahre)
- **Notfallsanitäter (m/w/d)** ab 18 Jahren möglich (3 Jahre)
- **Kaufmann/-frau** im Gesundheitswesen (3 Jahre)
- **Hotelfachmann/-frau im Hotel INCLUDiO** (3 Jahre)
- **Fachkraft für Gastronomie (m/w/d)** Schwerpunkt Restaurantservice (2 Jahre)
- **Fachmann/-frau für Restaurants u. Veranstaltungsgastronomie** (3 Jahre)
- **Koch/Köchin** (3 Jahre)

Bewerber (m/w/d) für den/das

- **Bundesfreiwilligendienst**
- **Freiwillige Soziale Jahr**



Wir freuen uns auf Deine Bewerbung unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband Ostbayern
Wernberger Str. 1, 93057 Regensburg
Tel. 0151 53091425
jobs.ostbayern@johanniter.de

Jetzt
gleich
bewerben:



Schaffe dir kleine Highlights

Feier deine Erfolge, egal wie klein sie erscheinen. Ob du eine schwierige Aufgabe gemeistert oder eine gute Note bekommen hast – gönn dir etwas, das dich glücklich macht, wie einen Kinobesuch oder deinen Lieblingsnack. Plane auch regelmäßige größere Highlights, wie einen Wochenendausflug oder eine Auszeit mit Freunden.



Digital Detox für die Seele

Smartphones und Social Media können dich unbewusst belasten. Schalte regelmäßig dein Handy aus oder nutze Fokus-Modi, um dich besser auf dich selbst zu konzentrieren. Versuche, vor dem Schlafengehen mindestens eine Stunde offline zu bleiben – das verbessert die Schlafqualität und reduziert Stress.



Nutze die Azubi-Benefits

Viele Ausbildungsbetriebe bieten coole Extras wie Fitnessangebote, Azubi-Treffen oder Weiterbildungskurse. Nutze diese Möglichkeiten, um neue Leute kennenzulernen, dich weiterzuentwickeln und einen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag zu schaffen. Frag aktiv nach, was dein Unternehmen dir bieten kann – es lohnt sich.



Dieser Artikel wurde mit Hilfe von ChatGPT geschrieben

© ink drop (2), Rawpixel.com – stock.adobe.com

HAUSTECHNIK MADE IN BAYERN
INNOVATIV, EFFIZIENT, NACHHALTIG

BIEDA
SANITÄR + HEIZUNG



WIR SUCHEN DICH!

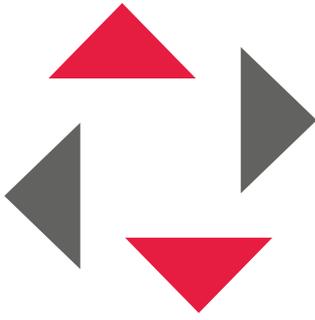
AUSBILDUNG ZUM/ZUR ANLAGEN- MECHANIKER/-IN FÜR SANITÄR-, HEIZUNG- UND KLIMATECHNIK

Werde Teil von **BIEDA SANITÄR + HEIZUNG!**

→ www.bieda-amberg.de/jobboerse/azubi



Kastnerstraße 1 • 92224 Amberg
Telefon 09621 78483-0 • info@bieda-amberg.de
www.bieda-amberg.de



SITLOG

STEUERUNGS- UND INFORMATIONSTECHNOLOGIE FÜR LOGISTIK



ELEKTRONIKER (M/W/D)

AUTOMATISIERUNGS- & SYSTEMTECHNIK



↔ ERHÖHTE AUSBILDUNGSVERGÜTUNG

↔ 30 TAGE JAHRESURLAUB

↔ BONUSKARTE

↔ VIELE WEITERE BENEFITS...



1. Ausbildungsjahr

Fertigung von elektronischen Steuerungsanlagen

2. Ausbildungsjahr

Entwicklung von Schaltungen und Steuerungen mit rechnerunterstützter Hardwareplanung (CAD)

3./4. Ausbildungsjahr

SPS-Programmierung (Siemens TIA)

JETZT FÜR 2025 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



ZUKUNFTSSICHERE BERUFE: DIESE AUSBILDUNGEN SIND 2025 GEFRAGT

▼ Von Johanna Nübler

Die Berufswelt verändert sich rasant. Digitalisierung, Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Trends prägen den Arbeitsmarkt immer stärker. Zudem spielen wirtschafts- politische Entwicklungen eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung der Nachfrage nach bestimmten Ausbildungsberufen. Doch welche Ausbildungen bieten 2025 nicht nur Sicherheit, sondern auch spannende Perspektiven?

© ink drop – stock.adobe.com



HIER SETZT MAN AUF MILCH. UND DICH.

Ausbildung mit Zukunft. Ganz nah.

MILCHTECHNOLOGE (M/W/D)

In der Ausbildung durchläufst du sämtliche Abteilungen unserer Molkerei. Angefangen von der Rohmilchannahme bis zur Abpackung lernst du alle Prozesse kennen, die für die Herstellung von Milch- und Käsespezialitäten notwendig sind.

MILCHWIRTSCHAFTLICHER LABORANT (M/W/D)

Während der Ausbildung lernst du im chemisch-physikalischen und mikrobiologischen Labor alle Untersuchungsverfahren kennen, die für die Überwachung des gesamten Herstellungsprozesses von Milch- und Käsespezialitäten notwendig sind.



Du bist interessiert?
Hier findest Du weitere Infos
zu den Ausbildungsberufen.

... oder sende deine Bewerbung direkt an:
bewerbung@privatmolkerei-bechtel.de

Privatmolkerei
Bechtel

Milchtradition seit 1908

DEIN TGWay IN DIE ZUKUNFT.



Lust auf bewegende Aufgaben?

Ob im Supermarkt oder beim Online-Shopping – TGW sorgt dafür, dass Produkte dort ankommen, wo sie gebraucht werden. Mit mehr als 4.400 Mitarbeitern realisieren wir weltweit hochautomatisierte Logistiklösungen für unsere Kunden.



AUSBILDUNG MIT SINN? LOGISCH!

Du stehst auf **Technik**, löst gerne Probleme und willst einen zukunftssicheren Beruf lernen? Dann starte Deine berufliche Karriere mit einer Ausbildung bei TGW in Teunz.

- **Elektroniker (m/w/d) für Betriebstechnik**
- **Fachinformatiker (m/w/d) für Anwendungsentwicklung**

Kontakt:

- Beatrice Grössing | TSI-HR@tgw-group.com

TGW Systems Integration GmbH
Lindenweg 13 | 92552 Teunz
Johanna-Kinkel-Straße 3 | 93053 Regensburg



TGW – BENEFITS

- Sehr gute Übernahmeaussichten
- Übertarifliche Ausbildungsvergütung mit 13 Monatsgehältern, Gewinnbeteiligung, 30 Tage Urlaub
- Starterprämie von 1.500,00 € zur freien Verwendung
- Die Nachhaltigkeit eines Stiftungsunternehmens
- Spannende Aufgaben und eine Top-Ausbildung
- Gemeinsame Events und Aktivitäten



HIER FINDEST DU
WEITERE INFORMATIONEN
ZU EINER KARRIERE
BEI TGW



1. IT und Digitalisierung

Die Digitalisierung bleibt der Wachstumsmotor schlechthin. IT-Berufe wie Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung oder IT-Systemelektroniker bieten nicht nur spannende Aufgaben, sondern auch sichere Arbeitsplätze mit attraktiven Gehältern. Besonders gefragt: Experten für IT-Sicherheit und Datenanalyse, da Unternehmen zunehmend ihre Systeme vor Cyberangriffen schützen und datengetriebene Entscheidungen treffen wollen. Datenschutzgesetze und Sicherheitsvorschriften treiben Unternehmen dazu, verstärkt in IT-Sicherheit zu investieren.

2. Grüne Zukunft

Der Klimawandel beeinflusst den Arbeitsmarkt enorm. Berufe, die mit erneuerbaren Energien, Umweltschutz und nachhaltigem Bauen zu tun haben, erleben einen regelrechten Boom. Beispiele dafür sind:

- Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik
- Klimaschutztechniker
- Gärtner mit Spezialisierung auf ökologische Landwirtschaft

Unternehmen suchen verstärkt nach Fachkräften, die helfen können, ihre Produkte und Prozesse nachhaltiger zu

gestalten. Förderprogramme für erneuerbare Energien, strengere Umweltauflagen und internationale Klimaziele steigern den Bedarf an nachhaltigen Fachkräften.

3. Gesundheit und Pflege

Die Nachfrage nach medizinischen Fachkräften bleibt hoch. Neben den klassischen Ausbildungen in der Pflege oder im medizinischen Bereich werden auch Spezialisierungen wie Physiotherapeut und Notfallsanitäter immer wichtiger. Die alternde Bevölkerung und neue Herausforderungen wie Pandemien sichern diesen Berufen langfristige Perspektiven.

© ink drop - stockadobe.com



Ausgezeichnet.
Die Ausbildung bei Widmann.



Jetzt unter [karriere.widmannbewegt.de](https://www.karriere.widmannbewegt.de) bewerben.

widmann





Sichere Dir den leckersten Job in der Region.

BEGINNE DEINE KARRIERE BEI UNS ALS (M/W/D) ...

... Fachverkäufer/in im Lebensmittelhandwerk

... Konditor/in

... Bäcker/in

& komm in unser #backhauskutzerteam.

Wir bieten auch Schnupperpraktika an!

☎ 0 171 332 705 3

✉ bewerbung@backhaus-kutzer.de

AZUBIPLUSPROGRAMM

- +
SEHR GUTE, übertarifliche Bezahlung bereits ab dem 1. Lehrjahr
- +
EXTRA Zeugnisprämie
- +
EXTRA Fahrtkostenzuschuss
- +
EXTRA Verpflegung
- +
EXTRA Prüfungsvorbereitung
- +
EXTRA Urlaubstage

Mehr zu unseren Benefits.




Mehr Infos unter: www.karriere-bei-kutzer.de/deine-ausbildung

Plane deine Zukunft - Wir helfen dir dabei!

Du weißt noch nicht, wie es nach der Schule weitergeht? Studium, Ausbildung oder etwas ganz anderes?

Wir sind für dich da!

Die Berufsberatung unterstützt dich individuell und kostenlos bei deinen nächsten Schritten. Gemeinsam finden wir heraus, welcher Weg am besten zu dir passt.

Dein Weg zur Beratung:
Rufe uns an unter **0800/4 5555 00**
(kostenlose Hotline)
Oder direkt: **0961/409 2530**
(Berufsberatung Weiden)

Starte jetzt in eine erfolgreiche Zukunft - wir begleiten dich!

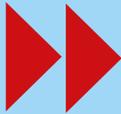




KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG

**WERDE
#TEIL
VON WAS
GROSSEM**

#VERANTWORTUNGROCKT #WERDESINNSTIFTER
#KOMMAUCHDU DAZU #AZUBIMITECHTENLIKES



**AUSBILDUNG 2025
STARTE DURCH!**

PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D)
PFLEGEFACHHELPER (M/W/D)
OPERATIONSTECHNISCHER ASSISTENT (M/W/D)
ANÄSTHESIETECHNISCHER ASSISTENT (M/W/D)
KAUFMANN FÜR BÜROMANAGEMENT (M/W/D)
FACHINFORMATIKER (M/W/D)
FACHLAGERIST (M/W/D)
KOCH (M/W/D)
MEDIZINISCHER FACHANGESTELLTER (M/W/D)
ZAHNMEDIZINISCHER FACHANGESTELLTER (M/W/D)
MEDIZINISCHER TECHNOLOGE FÜR RADIOLOGIE (M/W/D)
MEDIZINISCHER TECHNOLOGE FÜR LABORATORIUMSANALYTIK (M/W/D)
PHARMAZEUTISCH-KAUFMÄNNISCHER ANGESTELLTER (M/W/D)



BEWIRB DICH ONLINE UNTER:

WWW.KLINIKUM-AMBERG.DE/KARRIERE

 WWW.KLINIKUM-AMBERG.DE

 [BFS.PFLEGE.AMBERG](https://www.instagram.com/BFS.PFLEGE.AMBERG)

 [YouTube #GEPFLEGTAUSGEBILDET](https://www.youtube.com/#GEPFLEGTAUSGEBILDET)



**KOMM
#AUCHDU
DAZU &
TAKE THIS:**

**VIELSEITIGE
RABATTE
SPARTARIFE**



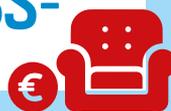
**ONBOARDING
& START-
SUPPORT**



**AUS-, FORT-
& WEITER-
BILDUNG**



**ZUSÄTZLICHE
BETRIEBS-
RENTE**

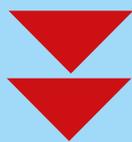


180

**AZUBIS
UND DU!**



**BETRIEBLICHE
GESUNDHEITS
FÖRDERUNG**



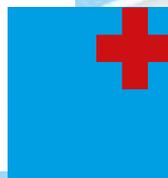
JETZT BIST DU NEUGIERIG?

DANN SCHAU DOCH VORBEI:

**20./21.02. FUTURE.GRAM –
AUSBILDUNGSMESSE IN AUERBACH**

**14.03. AMBERGER BEWERBERNACHT
VR-BANKFILIALE, BAHNHOFSTR. 19**

**15.07. AUSBILDUNGSMESSE IM
AMBERGER CONGRESSZENTRUM**



4. Handwerk

Das Handwerk erlebt eine Renaissance – auch dank innovativer Technologien wie 3D-Druck und Automatisierung. Berufe wie Mechatroniker, Maurer oder Tischler profitieren von der steigenden Nachfrage nach maßgeschneiderten, nachhaltigen Lösungen.

5. Kreative Berufe

Mit der zunehmenden Bedeutung von Online-Präsenz für Unternehmen entstehen neue Chancen in kreativen Berufen. Mediengestalter Digital und Print, Fachleute für Marketingkommunikation und ähnliche Berufe, die sich mit Content Creation, Social-Media-Strategien oder Videoproduktion beschäftigen, sind gefragt wie nie.



REGIONALE TRENDS IN BAYERN UND DER OBERPFALZ

Auch regional gibt es spezifische Entwicklungen zu beachten. In Bayern und der Oberpfalz zeichnen sich Ausbildungsberufe in den Bereichen Energiewende, Digitalisierung und regionale Produktion ab. Der Ausbau erneuerbarer Energien bietet vielfältige Karrierechancen, etwa als Solartechniker oder Energieberater. Auch Berufe in der Mechatronik und IT (beispielsweise Fachinformatiker) sind gefragt, da viele Unternehmen zunehmend digitalisieren und automatisieren.

Ein weiterer wachsender Bereich ist die nachhaltige Landwirtschaft und Lebensmitteltechnologie. Angesichts des zunehmenden Interesses an regionalen und nachhaltig produzierten Lebensmitteln gewinnen Berufe in diesen Bereichen an Bedeutung.

© ink drop – stock.adobe.com

Nabaltec

Ausbildungsberufe (m/w/d)

Chemikant | Chemielaborant | Produktionsfachkraft Chemie
Elektroniker für Betriebstechnik | Industriemechaniker | Industriekaufmann
Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung
Fachinformatiker für Systemintegration

Duales Studium Bio- und Umweltverfahrenstechnik mit Ausbildungsberuf Chemikant

Die Nabaltec AG mit Sitz in Schwandorf ist ein mehrfach ausgezeichnetes, innovatives Unternehmen der chemischen Industrie. Auf Basis von Aluminiumhydroxid und Aluminiumoxid entwickelt, produziert und vertreibt Nabaltec hochspezialisierte Produkte für die Kunststoff-, Keramik- und Feuerfestindustrie weltweit.

Aktuelle Ausbildungsangebote mit Infos zum Bewerbungsverfahren findest du unter

www.nabaltec.de/karriere

Nabaltec AG | Alustraße 50-52 | 92421 Schwandorf | 09431 53 252



DEINE AUSBILDUNGSSTELLE

IN SULZBACH-ROSENBERG

– deine Perspektiven für kreative Ideen

Berufliche Chancen für junge Menschen, Quereinsteiger oder Umschüler – die Fachkräfte von morgen. Finde deine Ausbildungsstelle in Sulzbach-Rosenberg. Ein aufstrebender, starker Wirtschaftsstandort im Herzen der Oberpfalz.

Ausbildungsberufe bei der Stadt Sulzbach-Rosenberg:

- Verwaltungsfachangestellter (m/w/d) Fachrichtung allgemeine innere Verwaltung des Freistaates

- Bayern und Kommunalverwaltung
- Beamter der 2. Qualifikationsebene (m/w/d)
 - Gärtner (m/w/d) Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau
 - Straßenwärter (m/w/d)
 - KFZ- Mechatroniker (m/w/d) Fachrichtung Personenkraftwagentechnik
 - Fachkraft für Wasserversorgungstechnik (m/w/d) im öffentlichen Dienst

Du willst mehr über die Stadt Sulzbach-Rosenberg und ihre Karrierechancen erfahren?

Besuche uns auf unserer Homepage oder kontaktiere uns gerne:

personalamt@sulzbach-rosenberg.de
09661/510-1151



Stadt
Sulzbach-
Rosenberg



Für den Ausbildungsstart **01.09.2025** suchen wir noch folgende Ausbildungsstellen:

Azubi für die Ausbildung als **GÄRTNER (m/w/d):** Bring Natur in unsere Stadt!

Zu deinen Tätigkeiten zählen unter anderem das Gestalten und Pflegen von Parkanlagen, Rodungen, Bodenbewegungen und -aufbereitungen, Pflaster- und Pflanzarbeiten und die Pflege der Grünflächen. Lerne in drei Jahren Ausbildung spannendes über Naturstein- und Pflanzenverwendung, Böden, Erden und Substrate, die Verwendung modernster Technik im Garten- und Landschaftsbau und vieles mehr.

Azubi für die Ausbildung als **FACHANGESTELLTER FÜR BÄDERBETRIEBE (m/w/d):** Eintauchen und durchstarten!

Bei uns übernimmst du eine wichtige Rolle in unserem Waldbad. Du bist verantwortlich für die Sicherheit der Badegäste, die Pflege der Schwimmbecken und die Wartung der technischen Anlagen. Du sorgst dafür, dass alle Hygiene- und Sicherheitsvorschriften eingehalten werden und bist bei Fragen oder Problemen jederzeit Ansprechpartner für die Gäste. Dein Job erfordert technisches Wissen, ein Auge für Details und die Fähigkeit, im Team zu arbeiten. In deinem Arbeitsumfeld trägst du aktiv dazu bei, dass sich alle Besucher sicher und wohl fühlen.

Azubi für die Ausbildung als **STRASSENWÄRTER (m/w/d):** Halte die Straßen in Schuss!

Zu deinen Tätigkeiten zählen unter anderem die Straßeninstandhaltung, Herstellen von Bauteilen, Baustellensicherung, Instandhalten von Erdbauwerken und Grünflächen, sowie von Entwässerungseinrichtungen und Bauwerken. Du entrichtest die Arbeit mit modernsten computergesteuerten Fahrzeugen und Geräten und erwirbst hierzu im Zuge der Ausbildung den Führerschein der Klasse CE.

DEN RICHTIGEN BERUF FINDEN

Berufsmessen, Praktika oder Online-Tests können helfen, die Berufe kennenzulernen, die zu deinen eigenen Stärken und Interessen passen. Zudem lohnt es sich, schon während der Schulzeit auf sogenannte MINT-Fächer (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft, Technik) zu achten, da diese Bereiche in vielen zukunftssicheren Berufen eine Schlüsselrolle spielen.

Die Arbeitswelt von 2025 bietet spannende Möglichkeiten für Auszubildende, die sich in zukunftsorientierten Branchen positionieren möchten. Ob digital, grün, kreativ oder handwerklich – die Vielfalt ist groß. Wichtig ist, dass der Beruf dir nicht nur Sicherheit, sondern auch Spaß und Erfüllung bietet. Die Trends der Zukunft und die wirtschaftspolitischen Entwicklungen können definitiv zum eigenen Vorteil genutzt werden.

© ink drop – stock.adobe.com





RESTAURANTS IN WEIHERHAMMER

*Azubi-Tag
am 10.06.25!*

WIR SUCHEN

Azubis

m. w. d.

- Koch
- Fachkraft für Restaurants und Veranstaltungsgastronomie

elements-news.de





ISE PFLGESCHULE AMBERG
Private Berufsschule für Pflege & Altenpflegehilfe

ISE Berufsfachschule für Pflege und Altenpflegehilfe
Kaiser-Ludwig-Ring 9
92224 Amberg
Telefon: +49 9621 7868-20
Fax: +49 9621 7868-29
www.ise-pflegeschule.de

Ausbildungen:

<p>PLEGEFACHFRAU/MANN (M/W/D)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Beginn: 1. September ▶ Dauer: 3 Jahre ▶ T. / P.: 2100 / 2500 Std. 	<p>PFLGEFACHHELPER (M/W/D)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Beginn: 1. September ▶ Dauer: 1 Jahr ▶ T. / P.: 700 / 850 Std.
--	--

Spezielle Inhalte: moderne Praxisräume (skills-lab), Alterssimulator, Workshops, Tagesseminare, Messebesuche, Exkursionen, Projekte, ...

KEIN SCHULGELD



WIR SUCHEN
(m/w/d)

- Azubi Maurer
- LKW-Fahrer / Maschinist
- Maurer

Bewerbung schriftlich
oder per Mail an

**BAUUNTERNEHMEN
MARGRAF**

Wiesenstraße 5
92278 Illschwang
Tel. 09666/188 860

www.bauunternehmen-margraf.de
info@bauunternehmen-margraf.de

SIEMENS

Bewirb dich jetzt für eine Ausbildung oder ein Duales Studium bei Siemens in Amberg

Technik erleben –
Zukunft entdecken:  sieya.de



Transform the everyday with us

So findest du uns:

 [siemens_ausbildung](https://www.instagram.com/siemens_ausbildung)

 sieya.de

 ausbildung.siemens.com



Wir fördern deine Talente und Ideen

Werde Azubi im #teamOM

Kaufleute

für Büromanagement (m/w/d)

Medienkaufleute

Digital & Print (m/w/d)

Kaufleute

für Büromanagement
Schwerpunkt Logistik (m/w/d)

Medientechnologe

Druck (m/w/d)

Bewirb dich jetzt



www.oberpfalzmedien.de/karriere

Recruiting-Team | Tel.: 0961/85-1209
Weigelstraße 16, 92637 Weiden



Noch keinen
Ausbildungsplatz?



VORSORGE in jedem Alter

Vorsorgeuntersuchungen sind essenziell, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen – egal ob jung oder alt. Die Bedürfnisse verändern sich mit jeder Lebensphase. Dieser Überblick zeigt, welche Untersuchungen für Frauen und Männer in verschiedenen Altersstufen wichtig sind.

▼ Von Johanna Nübler

Ab 18 Jahren

In jungen Jahren geht es vor allem darum, ein gesundes Fundament für die Zukunft zu schaffen. Dazu gehören Impfungen, Aufklärung und erste Vorsorgechecks:

- **Gesundheits-Check-up:** Zur Prävention von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist einmalig zwischen 18 und 35 Jahren eine umfassende Anamnese, eine körperliche Untersuchung und Beratung beim Hausarzt sinnvoll.
- **Impfstatus:** Impfschutz gegen Masern, Mumps, Röteln und andere Krankheiten sollten auf dem neuesten Stand sein. Im Erwachsenenalter werden eine Keuchhusten-Impfung sowie alle zehn Jahre eine Auffrischung der Tetanus- und Diphtherie-Impfung empfohlen.
- **Zahnvorsorge:** Für Erwachsene ab 18 Jahren zählt eine halbjährliche Zahnvorsorgeuntersuchung zu den empfohlenen Kassenleistungen.
- **Krebsvorsorge:** Frauen ab 20 Jahren haben einen jährlichen Anspruch auf Untersuchungen beim Gynäkologen, wie Gewebeabstriche (Pap-Abstrich), die Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen im Genitalbereich abdecken.



EMSELLA-STUHL:

Effektives Beckenbodentraining im Sitzen –
jetzt kostenlose Probesitzung sichern!

Mütter nach der Geburt und Frauen rund um die Wechseljahre wissen, wie wichtig ein starker Beckenboden ist. Mit der **Emsella-Technologie** von BTL Medizintechnik können Sie Ihre Muskulatur effektiv stärken – ohne Schmerzen, ohne invasive Eingriffe und in nur wenigen Sitzungen. Die Behandlung basiert auf wissenschaftlichen Studien und wird von Ärzten empfohlen.



Foto: Daniela Hottnér

QR-CODE SCANNEN
UND PROBE-
BEHANDLUNG
BUCHEN.



arevita Med Beauty

Praxis für Ästhetik
und Kosmetik
Inh. Annette Rester
Fleurystr. 7
92224 Amberg
T 09621/250 778
M post@arevita.de



Gesundheit im Blick - wichtige Check-ups für jedes Alter

Ab 25 Jahren

Zwischen dem 25. und 35. Lebensjahr beginnt eine Phase, in der Vorsorgeuntersuchungen zunehmend an Bedeutung gewinnen. Einige Leistungen werden ergänzt, um wachsende Gesundheitsrisiken abzudecken, und viele davon werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

- **Chlamydien-Test:** Frauen bis 25 Jahren wird ein jährlicher Test auf sexuell übertragbare Krankheiten angeboten.
- **Untersuchung der Brust:** Regelmäßiges selbständiges Abtasten hilft, mögliche Veränderungen frühzeitig zu bemerken. Ab 30 Jahren erfolgt jährlich auch eine Brustuntersuchung durch den Gynäkologen.
- **Allgemeiner Gesundheits-Check:** Bei Männern und Frauen steht alle drei Jahre ein Check-up mit diversen Parametern, wie Blutzucker, Blutfettwerte und Kontrolle des Urins auf dem Programm, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.
- **Blutuntersuchung:** Einmalig ab dem 35. Lebensjahr wird sowohl bei Männern als auch bei Frauen das Blut auf die Leberentzündungen Hepatitis B und C kontrolliert.
- **Hautkrebsvorsorge:** Eine Untersuchung der gesamten Haut (Hautkrebsscreening) wird alle zwei Jahre empfohlen.
- **Ko-Testung:** Bei Frauen ab 35 Jahren wird alle drei Jahre der Pap-Abstrich mit einem HPV-Test ergänzt.

Ab 40 Jahren

Der Fokus der Vorsorge wechselt zunehmend zu Krankheiten, die mit dem Alter werden häufiger auftreten:

- **Untersuchung der Augen:** Bei Risikogruppen, die erhöhten Augeninnendruck haben, kann alle zwei Jahre ab dem 40. Lebensjahr zur Früherkennung von Grünem Star eine Augenuntersuchung anstehen.
- **Prostatakrebsvorsorge:** Männer ab 45 Jahren sollten laut Verbraucherzentrale regelmäßig Untersuchungen, wie die jährliche Krebsfrüherkennung der Genitalien und Prostata beim Urologen in Anspruch nehmen.
- **Überwachen von Risikofaktoren:** Bluthochdruck, Übergewicht und andere Faktoren werden immer relevanter und sollten deshalb selbständig im Auge behalten werden.

Warum Check-ups so wichtig sind:

1. Früherkennung von Krankheiten
2. Prävention von Gesundheitsproblemen
3. Individuellere Beratung
4. Aktueller Gesundheitsüberblick

Ab 50 Jahren

Mit dem 50. Lebensjahr beginnt ein neues Kapitel der Gesundheitsvorsorge, das besonders auf Alterserkrankungen abzielt:

- **Darmkrebsvorsorge:** Männern und Frauen zwischen 50 und 54 Jahren steht ein jährlicher Stuhltest auf verborgenes Blut durch einen Facharzt zu. Frauen ab 55 Jahren haben diese Wahl alle zwei Jahre. Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren können sich alternativ für zwei Darmspiegelungen mit einem Zeitabstand von zehn Jahren entscheiden.
- **Mammographie-Screening:** Frauen von 50 bis 75 Jahren werden alle zwei Jahre zur Früherkennung von Brustkrebs eingeladen.

Mit steigendem Alter muss verstärkt auf altersbedingte Erkrankungen und erhöhte Risiken wie Knochenabbau oder Krebs geachtet werden, weshalb Ärzte und Krankenkassen weitere Vorsorgemaßnahmen empfehlen.

Ab 60 Jahren

Die 60er-Jahre bringen neue Herausforderungen mit sich, von Knochenabbau bis hin zu erhöhtem Krebsrisiko. Ab 65 Jahren liegt der Fokus verstärkt auf altersbedingten Erkrankungen.

- **Osteoporosevorsorge:** Regelmäßige Messungen der Knochendichte helfen, Risiken zu erkennen.
- **Impfungen:** Ab 60 Jahren ist eine einmalige Pneumokokken-Impfung zum Schutz vor Lungenentzündungen sowie die Impfung gegen Gürtelrose (Zoster) empfehlenswert. Eine jährliche Grippeimpfung gehört ebenso zu den geratenen Auffrischungsimpfungen.
- **Bauchortenaneurysmen:** Ein einmaliger Ultraschall der Bauchschatlagader für Männer ab 65 Jahren kann lebensgefährliche Gefäßveränderungen erkennen.

Vorsorge ist in jedem Alter wichtig, um Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen. Der Arzt kann auf Basis der Befunde gezielt beraten und aufklären.



Zahngesundheitszentrum
Amberg



Jetzt
Termin online
buchen!

Für ein Strahlendes Lächeln - Ihr Zahnarzt in der Nähe

Das Geheimnis eines strahlenden Lächelns

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte. Lassen Sie uns dafür sorgen, dass Ihr Lächeln strahlend, gesund und selbstbewusst ist. Unsere erfahrenen Zahnärzte bieten Ihnen modernste Behandlungsmethoden und eine persönliche Betreuung, um Ihre Zahngesundheit optimal zu fördern.

Unsere Leistungen:

- ✓ Professionelle Zahnreinigung
- ✓ Zahnaufhellung
- ✓ Ästhetische Zahnmedizin
- ✓ Zahnersatz und Implantate
- ✓ Vorsorgeuntersuchungen



Ihr Lächeln in den besten Händen! Wieso zu uns?

Behandlung mit Herz
Zahnschonend & Abdruckfrei
Moderne Ausstattung
Maximaler Service & Komfort

Zahngesundheitszentrum Amberg

Fleurystraße 7 | 92224 Amberg
Tel. +49 (0)9621 96 00 60

www.zahnarzt-amberg.de



inspired by

MOCHA MOUSSE



Mocha Mousse lässt sich vielfältig kombinieren:

Für einen harmonischen Look greife zu Weiß, Beige, Sand oder einem hellen Grau. Auch weitere Farbtöne aus der erdigen Palette ergeben ein stimmiges Gesamtbild.

Mocha und Schwarz sind klassisch und zeitlos.

Für aufregende Farbtupfer mixe Burgunder, Grün oder Flieder mit der diesjährigen Trendfarbe.

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 Stylingideen entstehen.

Mocha Mousse, die Trendfarbe 2025, geht auch an mir nicht spurlos vorbei. Wie auch, wo sie doch an Schokolade, cremigen Mokka oder eine Tasse heißen Milchkaffee erinnert und man am liebsten einfach in sie eintauchen möchte.

Die Mischung aus rötlichem Braun und Taupe wirkt sanft aber gleichzeitig kräftig. Sie strahlt Wärme und Natürlichkeit aus und ist enorm vielseitig. Je nach Textur kann sie einem Outfit eine edle Note geben oder ist Coziness pur. Eine tolle Farbe, nach der ich in den Geschäften immer wieder Ausschau halte. Du auch?

▼ Von Isabell-Katrin Diehl



Foto: Sara Neidhardt



1) Eine Tasche in Teddyfell ist der perfekte kuschelige Begleiter für kalte Tage.



2)



3)



4)

Bequem und stylisch: Schnappe dir Strickkleid, Steppjacke sowie Sneaker und der lässige Streetstyle ist komplett.

Sportlich und perfekt für den Alltag: Hoodie und passendes Shirt im Vintage-Design.

Auch Accessoires strahlen in sanftem Braun. Sie harmonisieren sowohl mit Gold- und Rosésmuckstücken als auch mit silbernen Details. Gold unterstreicht dabei die Wärme des Farbtons, Silber verleiht einen kühlen Touch.



5)

Du kannst von der Farbwelt nicht genug bekommen? Dann setze auf Key-Pieces mit Muster.



6)



9)



10)

Strickpullover, Loungewear oder Pyjamas wirken im warmen Braunton extra gemütlich.



7)



8)



11)



12)



13)



14)



15)



16)

Mocha Mousse und Co. wirken mit hochwertigen Materialien und fließenden Stoffen wie Kaschmir oder Seide besonders edel.

Trendalarm: Pantoletten werden alltagstauglich.



17)

Ob im Büro, für besondere Anlässe oder einfach als Statement-Piece – ein brauner Hosenanzug ist perfekt, wenn du einen eleganten und modernen Look suchst.

Moodbild linke Seite: bonprix, 1) Tasche: Bijou Brigitte, 2) & 3) Strickkleid mit Kapuze & Steppjacke: Aniston CASUAL, 4) Sneaker: Skechers, 5) Schal: mister+lady, 6) Tuch: LASCANA, 7) Uhr: swatch, 8) Sonnenbrille: Escada, 9) & 10) Shirt & Hoodie: adidas, 11) Blazer: Jake's, 12) Pullover: Christian Berg über Peek & Cloppenburg Düsseldorf, 13) Pyjama: LASCANA, 14) Bluse: MADELEINE, 15) Hose: Jake's, 16) Pantoletten: billi bi, 17) Sandaletten: Unisa

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

DIE KULINARISCHE ZUKUNFT: FOOD-TRENDS 2025

EGAL, OB DU DEINE ERNÄHRUNG OPTIMIEREN, NEUE KULTUREN ERKUNDEN ODER EINFACH NUR INNOVATIVE PRODUKTE AUSPROBIEREN WILLST – 2025 HAT FÜR JEDEN GESCHMACK ETWAS ZU BIETEN. LASS DICH VON LEO INSPIRIEREN UND ENTDECKE, WAS DIE KULINARISCHE ZUKUNFT BEREITHÄLT.



PFLANZLICHE ALTERNATIVEN UND AQUATISCHE ZUTATEN

Die Nachfrage nach nachhaltigen und pflanzlichen Lebensmitteln bleibt 2025 ungebrochen. Ein besonderer Fokus liegt auf aquatischen Zutaten wie Algen, Seegras und Seemoos. Diese sind nicht

nur extrem nährstoffreich, enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, Jod und Antioxidantien, sondern sind auch nachhaltig in der Produktion. Produkte wie Algen-Snacks, Seemoos-Gel als vegane Gelatine-Ersatz oder Meeresgemüse in Salaten finden zunehmend Einzug in Supermärkten und Restaurants.

Warum dieser Trend spannend ist:

Aquatische Zutaten erweitern die pflanzliche Ernährung und bieten vielseitige Möglichkeiten in der modernen Küche. Gleichzeitig tragen sie zu einer umweltfreundlicheren Lebensmittelproduktion bei.

SWICY – DIE VERBINDUNG VON SÜSS UND SCHARF

Süß und scharf – diese Geschmackskombination erobert die Herzen von Foodies. Produkte wie Chili-infundierte Honige, Mango-Habanero-Saucen oder scharfe Schokoladen setzen neue Akzente. Diese Balance zwischen Süße und Schärfe bringt nicht nur Spannung in jedes Gericht, sondern wird auch in leckeren Snacks, Desserts und Cocktails integriert.

Warum dieser Trend spannend ist:

Swicy spricht sowohl Liebhaber intensiver Schärfe als auch Fans süßer Verführungen an und ist vielseitig einsetzbar – vom Barbecue bis zum Nachtisch. Perfekt kombiniert kommt es zur wahren Geschmacksexplosion.





INTERNATIONALE SNACKS AUS ALLER WELT

Snacking bekommt 2025 einen globalen Twist. Snacks mit Aromen aus Mexiko, Südostasien oder Afrika setzen auf spannende Kombinationen wie Mango-Sticky-Reis-Chips, Tamarinden-Gummibärchen oder Edamame mit Chili-Crunch-Glasur. Diese Snacks bringen neue Texturen und Geschmacksrichtungen in den Alltag und machen jede Pause zu einer kulinarischen Reise.

Warum dieser Trend spannend ist: Internationale Snacks reflektieren die Neugier auf andere Kulturen und bringen Vielfalt in die Snackwelt.

MEHR ALS NUR WASSER: HYDRATION+

Wasser ist 2025 nicht mehr einfach nur Wasser. Hydration+ lautet das Motto: Getränke sind angereichert mit Elektrolyten, Antioxidantien oder sogar Proteinen. Beispiele sind chlorophyllangereichertes Wasser, Kaktuswasser oder Protein-Smoothies in Form von Popsicles. Diese Innovationen kombinieren Erfrischung mit funktionalen Vorteilen.

Warum dieser Trend spannend ist: Hydration+ ist ideal für aktive Menschen und unterstützt gleichzeitig Gesundheit und Wohlbefinden.

SAUERTEIG 2.0 – FERMENTIER- TES EROBERT DIE KÜCHE

Sauerteig bleibt ein Dauerbrenner – und das weit über Brot hinaus. 2025 werden fermentierte Produkte wie Sauerteig-Pasta, -Pancakes oder -Cracker ihren Weg in die Regale finden. Die nährstoffreiche, leicht verdauliche und geschmacklich komplexe Basis macht Sauerteig zu einem Star der modernen Küche.

Warum dieser Trend spannend ist: Fermentierte Produkte sind nicht nur geschmacksintensiv, sondern auch gut für die Darmgesundheit – ein Thema, das weiterhin im Fokus steht.

LANG HALTBARE LEBENS- MITTEL FÜR DEN ALLTAG

Lang haltbare Lebensmittel sind nicht mehr nur für Krisenzeiten gedacht, sondern werden als praktische Lösung für hektische Alltage immer beliebter. Gefriergetrocknete Früchte, Instant-Smoothie-Mixe oder Mahlzeiten im Glas, die Monate überdauern, sind perfekte Begleiter für unterwegs.

Warum dieser Trend spannend ist: Sie bieten Komfort, ohne Kompromisse bei Nährwert oder Geschmack einzugehen, und sprechen eine Generation an, die Wert auf Effizienz legt.



TEQBALL, LAGREE, PADEL UND CO.

DIE INNOVATIVEN SPORTTRENDS 2025

Das Fitnessjahr 2025 wird spannend und vielseitig: Mit neuen Sportarten und modernen Ansätzen stehen Spaß, Innovation und ein gesunder Lebensstil im Vordergrund – egal, ob du nach einem Workout suchst, das deine Ausdauer fordert, deine Koordination schärft oder dir einfach nur Freude an der Bewegung bringt.



FLOAT YOGA

ENTSPANNUNG AUF DEM WASSER

Diese Sportart schafft eine Verbindung aus der beruhigenden Wirkung von Yoga und dem Gleichgewichtstraining auf einem schwimmenden Board. Während du dich auf einem Paddleboard oder einer speziellen Plattform auf dem Wasser bewegst, trainierst du nicht nur Muskeln, sondern auch deine Balance und Konzentration. Diese innovative Variante macht jede Asana zu einer kleinen Herausforderung und sorgt für tiefere Achtsamkeit. Stabilität und Körperwahrnehmung werden hier geschult, während Entspannung als großes Ziel gilt. Perfekt für alle, die Sport und Erholung kombinieren möchten.

LAGREE & REFORMER PILATES

POWER TRIFFT ELEGANZ

Die Weiterentwicklung des klassischen Pilates, das auf speziellen Geräten wie dem „Megaformer“ stattfindet, wird dieses Jahr noch beliebter. Es kombiniert Krafttraining, Ausdauer, Flexibilität und Balance in einem intensiven Workout. Lagree legt besonderen Wert auf die Verbindung von langsamen Bewegungen und hoher Muskelaktivierung. Dieses Workout spricht Fitnessenthusiasten an, die Ganzkörpertraining mit einem Fokus auf Core-Stärke suchen. Gleichzeitig ist es gelenkschonend und für alle Fitnesslevel geeignet.



PADEL

WEITERENTWICKLUNG VON TENNIS

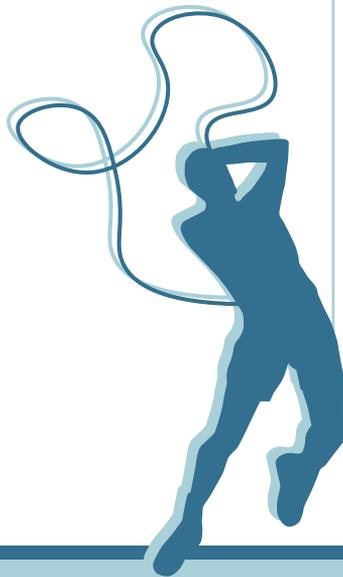
Padel ist ein Tennis-Squash-Hybrid, der auf einem kleineren Spielfeld und mit Wänden gespielt wird. Durch seine einfache Erlernbarkeit und den hohen Spaßfaktor ist Padel besonders bei jüngeren Sportlern beliebt. Es fördert sowohl die Reaktion als auch die Teamfähigkeit und eignet sich perfekt für einen sportlichen Nachmittag mit Freunden. Padel ist ein sozialer Sport, der Bewegung und Spaß in den Vordergrund stellt, und wird zunehmend auf der ganzen Welt gespielt.



(INDOOR-)ROWING

VOLLE KRAFT VORAUS

Indoor-Rowing ist nicht neu, aber im Jahr 2025 erlebt es einen Boom durch modernisierte Geräte und Gruppenkurse mit motivierenden Trainern. Dieses Ganzkörpertraining stärkt sowohl die Muskulatur als auch das Herz-Kreislauf-System. Neue Apps und Virtual-Reality-Erlebnisse machen das Rudern noch immersiver und spannender. Indoor-Rowing ist ein effektives und gelenkschonendes Workout, das sowohl Anfänger als auch erfahrene Sportler begeistert.



ROPE FLOW

TANZ MIT DEM SEIL

Beim Rope Flow werden spezielle, flexible Seile in fließenden Bewegungen um den Körper geschwungen. Dieses Training fördert die Koordination, die Mobilität und den Flow-Zustand. Es ist weniger ein klassisches Workout als vielmehr eine dynamische, fast meditative Bewegungsform, die den gesamten Körper anspricht. Rope Flow ist ideal für alle, die Beweglichkeit und Körperbewusstsein stärken – und dabei ganz nebenbei eine beeindruckende Show abliefern wollen.



TEQBALL

FUSSBALL TRIFFT TISCHTENNIS

Teqball ist eine innovative Mischung aus Tischtennis und Fußball, die an einer speziell gebogenen Platte gespielt wird. Mit bis zu vier Spielern wird der Ball nur mit den Füßen analog dem klassischen Fußball gespielt – ohne Hände oder Arme zu benutzen. Die schnelle Reaktionszeit und die technische Präzision, die erforderlich sind, machen Teqball zu einer herausfordernden und gleichzeitig spaßigen Aktivität.



▼ Von Johanna Nübler

**„ICH MACHE
KUNST FÜR
MENSCHEN.“**

Georg Lesk weiß schon als Kind, dass er Künstler werden will. Anfangs träumt er davon, Comiczeichner zu werden, mit der Zeit probiert er viel aus und findet immer wieder neue Wege, sich kreativ auszudrücken. Lange zeichnet er hauptsächlich, bis er vor einigen Jahren anfängt, zu malen. Der wegweisende Schritt ist das Entdecken des Begriffs „Solarpunk“ – ein Stil, der Zukunftsoptimismus, Nachhaltigkeit und Gemeinschaftssinn kombiniert und verkörpert. „Mit diesem klaren Kontext konnte ich ausdrücken, was ich fühle.“ Seitdem findet sich Georgs positive Vision für die Zukunft in seinen Werken wieder, ebenso wie die aktive Ansprache der Gesellschaft durch kreative Konzepte bei seinen Ausstellungen.

Der Künstler schafft grüne Idyllen, zeigt besondere Objekte in realistischer Darstellung oder kombinierte Portraits mit bunten Comicelementen. „Meine Signaturfarbe Magenta schafft es auf jedes Bild. Sie steht für gute Gedanken oder die Seele.“ Was die Werke aber wirklich

einzigartig macht, ist er selbst. „Gerade im Kontext von künstlicher Intelligenz ist es wichtig zu erwähnen, dass Künstler im Gegensatz dazu einen Teil ihrer Persönlichkeit, ihrer Seele und Erfahrungen mit in ihr Werk bringen können“, erklärt er.

Georgs künstlerischen Ansatz prägen Elemente der klassischen Kunstgeschichte – wie die Detailverliebtheit der Renaissance oder der Expressionismus – aber auch moderne Einflüsse wie die des Animationskünstlers Steve Cutts. Inspiration findet der Burglengelfelder direkt vor seiner Haustüre: die atemberaubende Natur mit „tausend Farben von Bäumen und Sträuchern“, der morgendliche Nebel über den Feldern oder

„Ich hab was zu sagen, ich weiß nur noch nicht was.“ Dieser Satz begleitet Georg Lesk in der Kindheit und Jugend zur Kunst – bis er im Solarpunk seinen Ausdruck findet. Heute erschafft der 36-jährige Künstler aus Burglengelfeld nicht nur Bilder, sondern Optimismus und Vision – eingefangen in bunten Farben und inspiriert von den Nuancen der Natur und Gesellschaft.

die Verfärbungen der Wolken. Wenn er ein neues Bild anfängt, muss er deshalb nicht nach Ideen suchen, sondern aussortieren. Aus seinen vielen Einfällen wählt er etwas aus, von dem er glaubt, dass es in den aktuellen gesellschaftlichen Kontext passt und den Menschen um ihn herum gerade weiterhelfen kann.

SOLARPUNK: MEHR ALS EINE ZUKUNFTSVISION?

Solarpunk ist für Georg Lesk mehr als ein Stil. Es ist eine Utopie – per Definition etwas, das in der Vorstellung existieren könnte, aber noch nicht real ist – mit klarer Botschaft und aus seiner

LEO
TRÄUMT

HUF

WENN AUS
„DU DENKST ZU VIEL“
EINE BERUFUNG WIRD

LEO- QUICKIES

1

TIPPS BEI KREATIVEN BLOCKADEN?

„Entweder einfach einen Strich machen oder Co-working, also mit jemandem zusammenarbeiten – zum Beispiel in meinem Painting-Livestream.“

2

MÖCHTEST DU DEINE WERKE AUCH INTERNATIONAL BEKANNT MACHEN?

„Ja, aber ich glaube, dass es momentan wichtiger ist, dass das Thema und die Bilder hier in der Region, im deutschsprachigen Raum präsent werden oder sind.“

3

WAS SOLLEN MENSCHEN FÜHLEN, WENN SIE DEINE KUNST BETRACHTEN?

„Sie sollen Hoffnung und sich verstanden fühlen. Nicht allein sein mit ihren Gedanken und Inspiration erfahren. Die Leute sollen auch Ideen haben.“

Sicht durchaus auch erreichbar. Der „Punk“ steht für den Wunsch nach gesellschaftlichem Umdenken: Weg von Greenwashing hin zu echten Lösungen, weniger Bürokratie, mehr Zusammenarbeit und Inklusion. Für ihn bedeutet das auch, nachhaltige Ideen in seiner Kunst darzustellen – sei es durch Windräder, Solardächer oder sogar erfundene Technologien.

Doch Nachhaltigkeit ist für den Familienvater nicht nur technisch, sondern auch menschlich: Eines seiner Werke mit einem pinken Herzen etwa symbolisiert, dass echte Veränderung beginnt, wenn wir mit Offenheit und Positivität aufeinander zugehen. Der Fachlehrer

„ICH MALE THEMEN, DIE MIR WICHTIG SIND.“



Foto: Fotohaus-Zacharias, Regensburg

für Kunst lebt diese Werte im Alltag, sei es durch recycelte Materialien für seine Bilder oder durch nachhaltige Entscheidungen im Leben. Sein Engagement fürs Unterrichten rundet seine Vision ab, denn für ihn ist Solarpunk ein gemeinsamer Lernprozess.

Aus diesem Grund ist er auch in den sozialen Medien sehr aktiv. Dort tauscht er sich aus, teilt seine Visionen und schafft einen kreativen Raum. Dies ist ein Teil seines Drei-Stufen-Plans, den er im letzten Jahr mit Beginn seiner Elternzeit aufgestellt hat, um seinem großen Traum, Vollzeitkünstler zu sein, zu erreichen. „Letztes Jahr war das erste Mal, wo ich mehr Zeit mit Kunst als mit der Schule verbringen durfte. Es fühlt sich an wie ein Ankommen.“ Sein Plan war: Erst die Lehrerausbildung für finanzielle Sicherheit, dann der Aufbau einer Social-Media-Präsenz und schließlich der Sprung in die Selbstständigkeit als Vollzeitkünstler. Das hat er geschafft, ist aber noch lange nicht am Ende seiner Träume.

Der Solarpunk-Künstler plant, seine Werke in regionalen Galerien auszustellen und an größeren Projekten teilzunehmen. Eine seiner Ambitionen ist es, irgendwann in einer renommierten Galerie oder Auktionshäusern vertreten zu sein – nicht aus Prestige, sondern um möglichst viele Menschen zu erreichen. Ein spannendes Projekt in näherer Zukunft: eine Miniaturausstellung in Regensburg Anfang März, bei der kleine Figuren auf dem Gehsteig den Ausstellungsraum in die Stadt konzeptionell erweitern sollen.

KUNST ALS INSPIRATION UND GEMEINSCHAFT

Der 36-jährige sieht seine Kunst nicht nur als Möglichkeit, sich selbst auszudrücken, sondern auch als ein Mittel, um mit anderen zu kommunizieren.



Foto: Georg Lesk



Foto: Martin Lingsens



Foto: Fotchaus-Zacharias, Regensburg

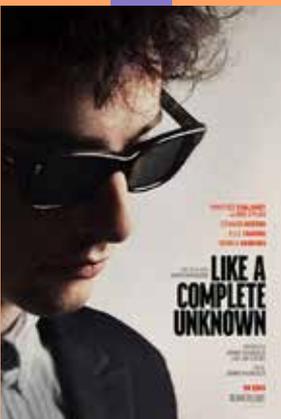
**„ICH MÖCHTE
JUNGEN
MENSCHEN
ZEIGEN, DASS
KUNST DER
SEELE GUTTUT
UND DIE MÖG-
LICHKEIT BIETET,
EINFLUSS ZU
NEHMEN.“**

Er selbst meint, dass er sich mit Worten oft nicht so gut ausdrücken kann, weshalb das Malen für ihn der ideale Weg ist, seine Gedanken und Gefühle zu vermitteln. „Menschen sollen sich in meinen Werken verstanden fühlen und erkennen, dass sie mit ihren Gedanken und Ideen nicht allein sind.“ Besonders stolz ist er auf die Rückmeldungen, die er erhält: „Einmal sagte jemand über ein Bild: ‚Da würde ich gerne wohnen.‘ Genau das möchte ich mit meiner Kunst erreichen.“

Georgs Vision einer solarpunk-inspirierten Welt ist vielschichtig. Er träumt von einer Gesellschaft, in der nachhaltiges Leben und gemeinschaftliches Denken ganz selbstverständlich sind: grüne Flächen und geteilte Ressourcen wie Gemüse oder Werkzeuge, nach-

haltige Energie aus Wind und Sonne, und Gemeinschaftshäuser, die Raum für kreative Projekte bieten. In dieser Zukunft bringen Zeppeline und Segelschiffe Pakete, und Nachbarschaften wachsen zusammen, indem sie auch Ideen, Wissen und Erlebnisse teilen.

Einer seiner großen Träume ist es, die kommunale und innovative Arbeit, die ihn inspiriert, direkt in seine Kunst einfließen zu lassen. Wenn Nachbarschaftshilfe oder die Entwicklung neuer Techniken genauso wertgeschätzt würden wie traditionelle Kunstwerke, könnten Projekte entstehen, die nicht nur ästhetisch, sondern auch gesellschaftlich wirksam sind. So würde Kunst nicht nur zum Dialog einladen, sondern aktiv dazu beitragen, eine nachhaltigere Welt zu gestalten.



KINO NEUSTARTS

Eine verliebte Androidin, ein Marvel-Held und eine chaotische Mutter – die Kinohighlights im Februar lassen keine Wünsche offen. Musik-Fans dürfen sich auf das Biopic über Bob Dylan freuen. Vielversprechend sind auch alle anderen Neustarts.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX
AMBERG

THRILLER

Im völlig abgedrehten Sci-Fi-Thriller **„Companion – Die perfekte Begleitung“** (Kinostart: 6. Februar) unter der Regie von Drew Hancock, der auch das Drehbuch verfasste, dreht sich alles um eine etwas andere Liebesgeschichte rund um Iris (Sophie Thatcher). Sie und ihre Freunde verbringen nach dem Tod eines Milliardärs ein Wochenende in dessen Anwesen am See. Dort beginnt die unkonventionelle Romanze zwischen Josh (Jack Quaid) und Iris und es entfaltet sich eine Kette von Ereignissen, die sie in einen Strudel aus Geheimnissen und unerwarteten Enthüllungen zieht. Weitere bedeutende Rollen übernehmen Lukas Gage, Rupert Friend und Megan Suri. Der Film wurde von den Produzenten des Horrorfilms „Barbarian“ entwickelt und verbindet Elemente von Horror, Romanze, Science-Fiction und Thriller. Er hat eine Altersfreigabe ab 16 Jahren.

ACTION

Der vierte Film der Captain-America-Reihe im Marvel Cinematic Universe (MCU) **„Captain America: Brave New World“** (Kinostart: 12. Februar) setzt die Ereignisse aus der Serie „The Falcon and the Winter Soldier“ fort. Unter der Regie von Julius Onah übernimmt Anthony Mackie die Rolle des Sam Wilson, der nach dem Rücktritt von Steve Rogers das Schild und die Verantwortung als neuer Captain America trägt. Nach der Wahl von Thaddeus „Thunderbolt“ Ross (Harrison Ford) zum Präsidenten der Vereinigten Staaten findet sich Sam

inmitten eines internationalen Zwischenfalls wieder. Er muss die wahren Drahtzieher hinter einer skrupellosen, globalen Verschwörung aufdecken, bevor eine neue Bedrohung die Welt ins Chaos stürzt. Es beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit, der die Kinobesucher atemlos hält.

KOMÖDIE

Die Fortsetzung rund um die chaotische, aber liebenswerte Bridget Jones, gespielt von Renée Zellweger, wartet auf die Fans der beliebten Filmreihe. Unter der Regie von Michael Morris erzählt **„Bridget Jones – Verrückt nach ihm“** (Kinostart: 27. Februar) vom Leben als alleinerziehende Mutter nach dem Tod ihres Ehemanns Mark Darcy (Colin Firth). Sie versucht, mit ihrem Verlust zurechtzukommen und gleichzeitig zwei kleine Kinder großzuziehen. Dabei beginnt sie eine Beziehung mit dem deutlich jüngeren Roxster (Leo Woodall), was für allerlei amüsante und unerwartete Situationen sorgt. Die Geschichte wird zusätzlich kompliziert, als Daniel Cleaver (Hugh Grant), ihr früherer Schwarm, überraschend wieder in ihr Leben tritt. Der Film greift mit viel Humor und Herz Themen wie Verlust, Neuanfänge und Liebe auf. Er verspricht, die liebgewonnene Mischung aus Romantik, Chaos und britischem Witz auf die nächste Ebene zu heben.

DRAMA

„A Complete Unknown“ (Kinostart: 27. Februar) ist ein biografisches Musikdrama unter der Regie von James



I Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets inkl. Sekt und Eiskonfekt für die Valentinstagspremiere von „Bridget Jones – Verrückt nach ihm“ im Cineplex Amberg am 14.02. Ruf an unter **01378 - 80 32 28*** und nenne das Stichwort **KINO** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 10.02.2025. 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.

Mangold, der auch das Drehbuch gemeinsam mit Jay Cocks verfasste. Der Film beleuchtet die frühe Karriere des legendären Singer-Songwriters Bob Dylan, insbesondere seinen Übergang von der akustischen Folk-Musik zur elektrischen Gitarre, der 1965 beim Newport Folk Festival für Kontroversen sorgte. Der Film bietet einen tiefen Einblick in Bob Dylans künstlerische Transformation und die Auswirkungen auf die Musikszene der 1960er Jahre. In der Hauptrolle verkörpert Timothée Chalamet Bob Dylan und bringt dessen musikalische Entwicklung und die damit verbundenen Herausforderungen authentisch auf die Leinwand. An seiner Seite spielen Edward Norton als Pete Seeger, Elle Fanning als Sylvie Russo, Monica Barbaro als Joan Baez und Boyd Holbrook als Johnny Cash. Der Film erhielt positive Kritiken und wurde von dem American Film Institute und dem National Board of Review zu den Top-Ten-Filmen des Jahres 2024 gezählt.

WEITERE KINONEUSTARTS IM FEBRUAR

„The Monkey“: Horror – Kinostart: 1. Februar

„Maria“: Drama – Kinostart: 6. Februar

„Wunderschöner“: Drama – Kinostart: 13. Februar

„Hundreds of Beavers“: Komödie – Kinostart: 13. Februar

„Flight Risk“: Action – Kinostart: 20. Februar



Lena und Sarah

WINTERZAUBER STADTPARK | SCHWANDORF

Fotos: Evi Wagner



Annalena, Franz und Nicole



Katharina



Tim, Jonas und Alex



Kerstin mit Mila und Elea



Sonja, Clara und Martin



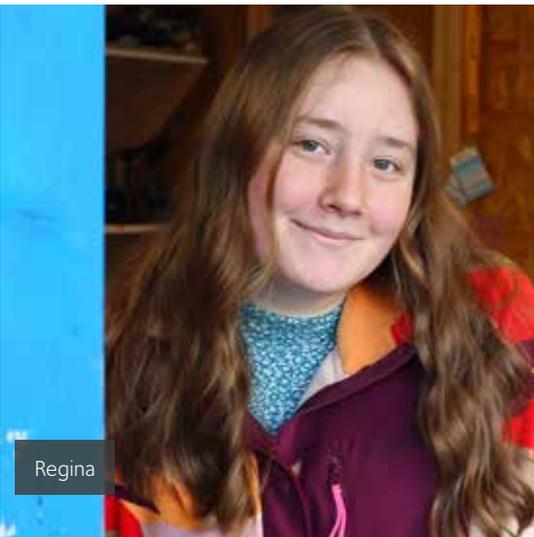
Thomas und Andrea



Julia und Patrick



Steffi, Anja und Karl



Regina



Josef und Brigitte



Martina mit Emily



FILMFIGURENAUSSTELLUNG MARCS-WORLD-OF-FIGURES | WEIDEN

Fotos: Evi Wagner



Michi mit Harley Quinn



Angelique, Charlott
und Hermine



Marga mit Gollum



Michaela mit dem Joker



Shrek und Marc



Christine mit Groot



Lea mit Kung Fu Panda



Harry, Alex und Ronald



Felix mit Snowtrooper



E.T. und Manfred



Theresa und Louisa



Sandra und Katrin



Lara



MÄDCHENFLOHMARKT JUZ KLÄRWERK | AMBERG

Fotos: Evi Wagner



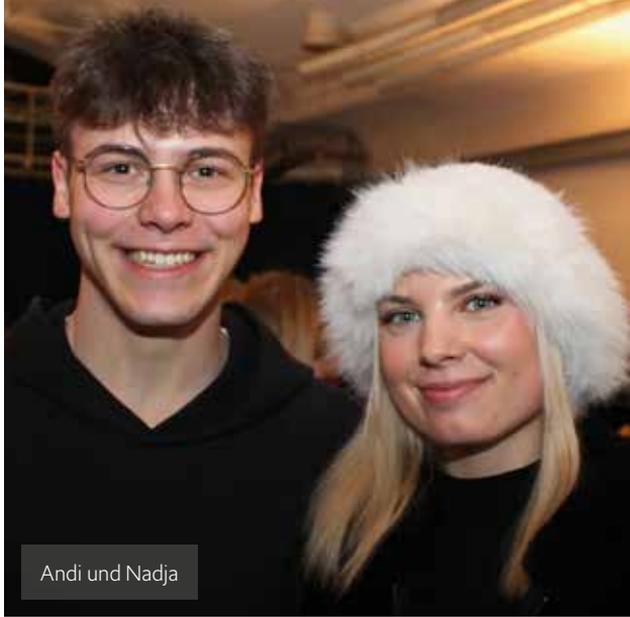
Karina



Carmen und Ina



Meike



Andi und Nadja



Erika und Joanna



Charlotte und Lilly



Anna



Ferm und Tatjana

LEO STERNE



WASSERMANN
(21.1. bis 19.2.)

Liebe auf den zweiten Blick. Du fragst dich, warum dir diese ganz bestimmte Person nicht schon viel früher aufgefallen ist. Manchmal lohnt es sich, jemanden erst einmal näher kennenzulernen.



ZWILLINGE
(21.5. bis 21.6.)

Mehr Bauchgefühl. Dein Kopf sagt das eine, dein Bauch das andere. Doch nicht immer machen logische Argumente glücklich. Deswegen solltest du dieses Mal ruhig deiner Intuition vertrauen.



WAAGE
(24.9. bis 23.10.)

Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Gerade weißt du nicht, ob du lachen oder weinen sollst. Aber keine Sorge, jede Achterbahnfahrt ist einmal zu Ende. Und dann überwiegt die Erleichterung.



FISCHE
(20.2. bis 20.3.)

In Gedanken. Es kommt immer öfter vor, dass du auf irgendwelche Bildschirme starrst und ganz vergessen hast, was du gerade tun wolltest. Nimm dir bewusst Zeit für eine wichtige Entscheidung.



KREBS
(22.6. bis 22.7.)

Von null auf hundert. Über Langeweile oder Stillstand kannst du dich sicherlich nicht beklagen. Ereignisreiche Wochen liegen vor dir, in denen sich so einiges in deinem Leben ändern könnte.



SKORPION
(24.10. bis 22.11.)

Ein Himmel voller Geigen. Unverhofft kommt oft, du schwebst jetzt auf Wolke sieben. Aber du solltest dabei nicht vergessen, dass ein wichtiges Projekt auch deine Aufmerksamkeit braucht.



WIDDER
(21.3. bis 20.4.)

Im Scheinwerferlicht. Du kommst dir gerade vor, als würdest du auf einer großen Bühne stehen – und alle Augen richten sich auf dich. Kein Grund, nervös zu werden. Denn der Applaus wartet schon.



LÖWE
(23.7. bis 23.8.)

Schluss mit Grübeln. Immer wieder fragst du dich, ob du gerade auch wirklich das Richtige tust. Hör auf damit, denn Gedankenkreisel bringen dich nicht weiter. Geh selbstbewusst deinen Weg.



SCHÜTZE
(23.11. bis 21.12.)

Neue Herausforderungen. Wenn du dachtest, alles würde bleiben, wie es ist, hast du dich ganz schön getäuscht. Es wird noch viel besser. Vorausgesetzt, du nimmst all deinen Mut zusammen.



STIER
(21.4. bis 20.5.)

Auf Erfolgskurs. Du hast dir ein Ziel gesteckt und hart dafür gearbeitet. Nun ist es also so weit: Es funktioniert alles genauso, wie du es dir vorgestellt hast, und du bekommst endlich deine Chance.



JUNGFRAU
(24.8. bis 23.9.)

Neues Jahr, neues Glück. Die Rückschläge von gestern interessieren heute niemanden mehr. Es ist an der Zeit, noch einmal richtig durchzustarten und ein Herzensprojekt in Angriff zu nehmen.



STEINBOCK
(22.12. bis 20.1.)

Mehr Toleranz. Nicht alle Menschen in deinem Umfeld müssen immer deiner Meinung sein. Eine gute Freundschaft hält es aus, wenn man eine andere Ansicht hat. Das erweitert den Horizont.

ERLEBE DEINE REGION

Du hast Lust auf Konzerte, Märkte, Theateraufführungen 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 Daxenbichler - stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.



AMBERG



SCHWANDORF

KULTURAMT
AMBERG



SULZBACH-
ROSENBERG



LANDESTHEATER
OBERPFALZ

NT-TICKET



WEIDEN



Foto: B. Musik Management

Donnerstag, 27. Februar | 20 Uhr
Schafferhof | Neuhaus

GOLDEN GLITTER BAND

DER ULTIMATIVE SCHLAGERSPASS

Schlager interessieren dich nicht? Dann hast du noch nie diese Band gehört. Es wartet ein unvergleichlicher Abend mit den Schlagerhelden und allen Hits der 1970er Jahre auf dich. Die Golden Glitter Band besingt die Fiesta Mexicana, erzählt vom Bett im Kornfeld und feiert das Festival der Liebe. Brad Hering, alias Markus Engelstaedter, zelebriert einzigartig die kultigen Hits des deutschen Schlagers: ekstatisch, gefühlvoll, glamourös und mit unverkennbarem Schmelz in der Stimme. Nicht selten vergießt das Publikum vor Glück auch mal die eine oder andere Träne. Karten gibt es beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

WOLFGANG KREBS

„BAVARIA FIRST!“



Foto: Severin Schweiger

Samstag, 8. Februar | 20 Uhr
Schwarzachtalhalle | Neunburg v. W.

Edmund S., Ministerpräsident des ehemaligen Bayern, hat es schon immer gewusst: Bayern legt sich mehr ins Zeug als alle anderen zusammen. Und was hat es davon? Es finanziert die anderen mit. Immer wieder hat er davon geträumt, Bayern selbständig zu machen. Bayern als das England der Bundesrepublik. Weg von Rest-Deutschland. Sense mit dem Föderalismus. „Bavaria First“. Der Traum wird Wahrheit. Zumindest als Illusion. Wird man am Ende des Abends sagen: „Ach ja, das wäre schön.“ Oder vielmehr: „Gott sei Dank, nur ein Traum.“ Karten für den Abend gibt es beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

JUST MARRIED

HOCHZEITSMESSE

Du und dein Liebster oder deine Liebste brauchen gute Ideen für euren schönsten Tag im Leben? Ihr wollt euch inspirieren lassen? Dann solltet ihr euch unbedingt schon mal dieses exklusive Event in der Max-Reger-Halle in Weiden vormerken. Denn hier bekommt ihr mehr als 1000 Ideen für eure Traumphochzeit. Models präsentieren die neuesten Hochzeitstrends für Braut, Bräutigam sowie Gäste und auch sonst findet ihr hier alles, was ihr für euren besonderen Tag braucht – ganz viel Vorfreude ist da garantiert. Zum Programmhighlight zählt ein fulminantes Feuerwerk. Weitere Infos gibt es auf www.just-married.de.

Sonntag, 9. Februar | 12 Uhr
Max-Reger-Halle | Weiden



© masanyanka - stock.adobe.com

RIEDENER FC BALL

DIE FASCHINGSPARTY DES JAHRES



Bist du bereit für die Faschingsparty des Jahres? Dann solltest du den FC Ball in Rieden nicht verpassen. Hier wird wieder bis in die frühen Morgenstunden gefeiert. Musik gibt's von der legendären Oberpfälzer Band Grögötzt Weißbir. Mit einer Mischung aus traditionellen bayerischen Klängen, Hip-Hop-Beats und Elektro-Vibes bringen sie die Halle zum Beben. Freu dich auf eine musikalische Reise, die dich garantiert zum Tanzen bringt. Natürlich steht auch wieder ein Auftritt der Prinzengarde Rieden auf dem Programm. Hier weiß man eben, wie die fünfte Jahreszeit gebührend gefeiert wird – und das jetzt schon seit 51 Jahren. So lange gibt es den FC Ball nämlich schon. Tickets gibt es nur an der Abendkasse. Sei am besten früh dran, denn diese sind immer ganz schnell weg.

Samstag, 22. Februar | 19.30 Uhr
Mehrzweckhalle | Rieden



| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Karten. Ruf an unter **01378 - 80 32 26*** und nenne das Stichwort **TINTE** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 09.02.2025. 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.

TINTE & TERZ

LATE NIGHT MIT NORA GOMRINGER

Das beliebte Late-Night-Format im Bühnenraum des Amberger Stadttheaters geht in die dritte Runde. Freu dich auf eine Fortsetzung der literarischen und musikalischen Entdeckungsreise mit spannenden Gästen und einer charmanten Gastgeberin. Dieses Mal begrüßt Nora Gomringer Dirk Hülstrunk, er lebt als freier Autor, Sound Poet, Audiokünstler, freier Dozent und Kulturaktivist in Frankfurt am Main. Als weiterer Gast ist Bas Böttcher dabei, er zählt zu den Mitbegründern der deutschsprachigen Spoken-Word-Szene. Tickets gibt es in der Tourist-Information Amberg (Telefon 09621/10-239) oder direkt an der Abendkasse.

Mittwoch, 12. Februar | 20 Uhr
Bühnenraum Stadttheater | Amberg



Foto: Petra Kellner

CINEPLEX
AMBERG

BEST OF CINEMA

Meisterwerke zurück im Kino

Partner von KABEL EINS



Jeden 1. DIENSTAG im Monat!

LEO verlost 2 x 2 Karten (jeweils 1 Erwachsener und 1 Kind). Ruf an unter **01378 - 80 32 27*** und nenne das Stichwort **MALALA** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 17.02.2025. 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: Mark Noormann

Sonntag, 23. Februar | 16 Uhr
Stadttheater | Amberg

Schon mit elf kämpft sie für das Recht auf Schulbildung. Mit 15 überlebt sie knapp einen Mordanschlag der Taliban – und sie kämpft weiter. 2014 ist Malala Yousafzai die jüngste Friedensnobelpreisträgerin aller Zeiten, hält eine Rede vor der UNO, spricht mit dem amerikanischen Präsidenten – aber in ihrer Heimat Pakistan wird sie immer noch mit dem Tod bedroht. Julia Jaschke spielt die Rolle der Schriftstellerin Susanne Monbijou, die versucht, die Geschichte Malalas aus ihrer westlichen Perspektive zu verstehen und zu erzählen. Tickets gibt es in der Tourist-Information Amberg (Telefon 09621/10-239) oder direkt an der Abendkasse.

NEPO FITZ

60 MINUTEN AUS ALLEN ROHREN



Foto: Nepo Fitz

Freitag, 7. Februar | 20 Uhr
Mehrzweckhalle | Windischeschenbach

Sein neues Programm hat keinen Namen, es heißt einfach wie er selbst: Nepo Fitz. Konsequenter, schließlich geht es in erster Linie um das, was er alles draufhat. Exakt eine Stunde feuert der Musiker, Schauspieler und Comedian aus allen Rohren: eine lebende Pyrotechnik-Batterie. In einer Dauerimprovisation springt er zwischen Themenfeldern und Darstellungsformen und erschafft binnen einer Sekunde Charaktere nur mit Stimme und Tonfall. Nur eins ist dabei sicher: Kein Auftritt ist wie der andere. Karten für den Abend gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

JAZZANGO

FINNISCHER LIEDERABEND

Jazzango heißt das Ausnahme-Duo mit der Sängerin und Songwriterin Tuija Komi aus Finnland und dem Akkordeonisten und Komponisten Vlad Cojocar aus Moldawien. Hier trifft der melancholische finnische Tango, der „Blues der Finnen“ auf den temperamentvollen argentinischen Tango. Weitere Zutaten nimmt das Duo aus Weltmusik, Swing und Latin und mixt daraus etwas Einzigartiges. Die beiden interpretieren ihre Lieder mit schönster Sensibilität und einer großen Portion Gefühl – und das auf Finnisch, Englisch und Spanisch. Mehr Infos gibt es auf www.jazzango.de und www.kulturwerkstatt.bayern.

Samstag, 15. Februar | 20 Uhr
Ehemalige Synagoge | Sulzbach-Rosenberg



Foto: Andreas Maier



© sasa – stock.adobe.com

Sonntag, 9. Februar | 22 Uhr
Blaue Haus | Amberg

SUPERBOWL LIX

LIVE AUS DEM CAESARS SUPERDOME
NEW ORLEANS

Sei dabei, wenn sich das beste Team der AFC und das beste Team der NFC im Finale gegenüberstehen. Am 9. Februar findet in New Orleans der 59. Super Bowl der NFL statt. Eigentlich ist der Caesars Superdome in New Orleans die Heimat der New Orleans Saints. Am Super Bowl Sunday kommt es hier aber zum großen Showdown der Giganten des American Football. Bereits um 22 Uhr öffnet das Blaue Haus in Amberg seine Türen für eine ganz besondere Nacht. Kick-off ist nach deutscher Zeit um 0.30 Uhr. Als Headliner der diesjährigen Halftime-Show wird der US-Rapper und Songwriter Kendrick Lamar auftreten. Dazu gibt es für die nächtliche Stärkung ein leckeres Hotdog-Bufferet. Also nimm dir den Montag frei und komm vorbei.

NASCHA PFINSTA

WEIBERFASCHING IN MOOSBACH



Foto: Jakob Graf

Donnerstag, 27. Februar | 20 Uhr
Marktplatz und Wirtshäuser | Moosbach

Zum berühmten „Naschn Pfinsta“ in Moosbach muss wohl nicht mehr viel gesagt werden, denn dieser ist bis weit über die Landkreisgrenzen bekannt. Hier gibt es Fasching von seiner krasssten Seite. Bis in die frühen Morgenstunden wird in den Gasthäusern, auf dem Marktplatz und in den Straßen gefeiert. Wie schon im letzten Jahr zahlst du nur einmal Eintritt für insgesamt fünf Areas. Diese sind das ehemalige „Boder-Anwesen“ mit Party im „ZSH-Style“, die Havanna Bar, das Café Eger, der Innenhof des Gasthofs zum Roten Ochsen – und das beheizte Partyzelt. Ausgelassene Stimmung ist hier garantiert.

JOEY KELLY

„ABENTEUER LEBEN“

Wie erreicht man seine Ziele? Wie überwindet man Selbstzweifel und den inneren Schweinehund? Und wie motiviert man sich, wenn nichts mehr geht? Wer könnte diese Fragen besser beantworten als Joey Kelly? Als Teil der Kelly Family ist er ein Superstar, als Extremsportler eine Ikone und für viele Survival-Fans ein Idol. In seinem Multivisionsvortrag nimmt er dich mit auf eine Reise durch sein bewegtes Leben. Fesselnd berichtet er von Höhen und Tiefen, von Glücksgefühlen und Rückschlägen bis hin zur drohenden Resignation. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

Donnerstag, 6. Februar, und Freitag, 7. Februar | 19.30 Uhr
Musikomm | Amberg



Foto: Thomas Stachelhaus



27

Foto: Wolfgang Steinbacher

Donnerstag, 27. Februar | 18 Uhr
Marktplatz | Amberg

AMBERGER HEXENNACHT

ULTIMATIVE OPEN-AIR-FASCHINGSPARTY

Faschings- und Partyfreunde aufgepasst: Die ultimative Open-Air-Faschings-Party der Oberpfalz steigt wieder am unsinnigen Donnerstag auf dem Amberger Marktplatz. Schon tagsüber treiben die Hexen in der Stadt ihr Unwesen. Um 18 Uhr geht es dann richtig los: Nach der offiziellen Eröffnung durch den Oberbürgermeister startet DJ Reto mit allen Feierwütigen in den Abend. Eine Stunde lang wird Party gemacht. Dann rocken die Quertreiber los und der Marktplatz bebzt bis um 23 Uhr. Alle, die dann noch nicht genug haben, können sich in den Kneipen, Bars und Diskotheken der Altstadt bis in die frühen Morgenstunden austoben.

TANKARD

„PAVLOW'S DAVGS“



© Tankard

15

Samstag, 15. Februar | 20 Uhr
Salute Club | Weiden

Schon seit 1982 rocken die vier Metal-Maniacs aus Frankfurt am Main die Metal-Bühnen der Republik – und darüber hinaus. Ihr neuestes, achtzehntes Studioalbum „Pavlow's Davgs“ stieg direkt auf Platz acht der offiziellen deutschen Albumcharts. Ein Platz direkt hinter Roland Kaiser. Im Zeitalter zahlloser „Reunion“-Phantome, die mal kurz aus der Gruft schießen, die Hand aufhalten um dann wieder zu Staub zerfallen, hielten Tankard unerbittlich die Flagge des Thrash-Metal oben: eine respektable Leistung. Ihr fast immer ausverkauften Clubshows sprechen für sich. Mehr Infos gibt es auf www.facebook.com/SaluteWeiden/.

BOTTLECAKES

SONGS UND IHRE GESCHICHTEN

Die Bottlecakes, das sind Vroni Leißner, Stesi Kohl und Uli Radl, besinnen sich auf rein akustischen Sound: berührende dreistimmige Gesangsharmonien, begleitet von feinfühligem Instrumentalspiel auf einer Akustikgitarre. Die Bandbreite der Arrangements reicht vom traditionellen Gospel bis hin zu Soul-, Pop- und Rocksongs. Eines kannst du dir gewiss sein: Ein Song, den die Bottlecakes interpretieren, steht nicht nur als reines Musikstück sondern auch durch seine individuelle Entstehungsgeschichte. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 22. Februar | 19.30 Uhr
Historische Druckerei Seidel | Sulzbach-Rosenberg



22

Foto: Uli Radl



ADJIRI ODAMETEY

„AFRIKANISCHE WELTMUSIK“

Markenzeichen des Singer-Songwriters Adjiri Odametye ist seine warme, erdige Stimme. Der Multi-Instrumentalist beherrscht Instrumente wie die Daumenklaviere Mbira und Kalimba, Kora, Balafon und Gitarre. Er wuchs in der ghanaischen Hauptstadt Accra auf. Seine Wurzeln spiegeln sich in seiner „Afrikanischen Weltmusik“ wider, in der er traditionelle afrikanische und moderne westliche Klänge verbindet. Mit seinem individuellen Stil gelingt ihm mühelos ein Crossover der beiden Welten. Er zählt zu den beeindruckendsten Vertretern afrikanischer Musik. Mehr Infos zum Konzert gibt es auf www.schwandorf.de/Kultur-Tourismus/Veranstaltungen/Kultur-im-Felsenkeller/.

Samstag, 22. Februar | 20 Uhr
Kulturkeller | Schwandorf

| Verlosung

LEO verlost 1 x 2 Karten. Ruf an unter **01378 - 80 32 30*** und nenne das Stichwort **KULTURKELLER** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 17.02.2025. 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!

Mi., 5. Februar 2025
Max-Reger-Halle,
Weiden, 20 Uhr

THE 12 TENORS



© Annika Schmidt



Do., 6. Februar 2025
Musikomm,
Amberg, 19.30 Uhr

JOEY KELLY

© Thomas Stachelhaus

Fr., 7. Februar 2025
Amberger Congress Centrum,
Amberg, 19.30 Uhr

DIE LUSTIGE WITWE



© STAR CONCERTS



Mi., 12. Februar 2025
Max-Reger-Halle,
Weiden, 19.30 Uhr

FOREVER QUEEN

© RESET Production e. K.

Fr., 21. Februar 2025
Mehrzweckhalle,
Windischeschenbach, 20 Uhr

REINER KRÖHNERT



© Futura



Sa., 22. Februar 2025
Max-Reger-Halle,
Weiden, 20 Uhr

THE MUSIC OF HANS ZIMMER

© King Size Big Band

GWASCH

SING ALONG



Foto: Gwasch

Freitag, 14. Februar | 20 Uhr
Biergarten Winkler Bräuwirt | Amberg

Was ist ein Sing-Along? Ganz einfach: Aus dem vielfältigen Songbook kannst du dir Lieder wünschen, die Franz und Jens spielen – und alle singen mit. Ja, wirklich alle. Von Britney Spears, über die Beatles bis System of a Down ist für jeden was dabei. Ob schräg, mehrstimmig, zu hoch, zu tief: Alles soll und muss. Denn die bunte Mischung aus herrlich Peinlichem, schmalzig Schönem und absolut Mitgrölbarem, lässt euch einen unvergesslichen Abend erleben. Am Valentinstag sind bestimmt auch einige Lovesongs dabei. Ab 19 Uhr ist Einlass, der Eintritt für den ersten Amberger Sing Along ist frei. Mehr Infos gibt's auf www.gwasch.com.

PAM PAM IDA

„NEHMTS MI MIT“

Pam Pam Ida laden dich in ihre Welt ein: mal melancholisch, mal romantisch, mal absurd und abgründig. Von Bach über Beatles bis Beyoncé entsteht ein berauschernder Brückenschlag, der in keine Schublade passt. Kompromisslos und abenteuerlustig – im Studio wie auf der Bühne. Kein Party-Standard, kein Balladen-Kitsch, sondern ein wilder Trip durch den Pop-Dschungel. Yes zum Anderssein. No zur Anpassung. Mehr Infos gibt's auf www.suendik.at oder www.pampamida.de.

Samstag, 8. Februar | 20 Uhr
Sünde | Weiden



Foto: Sonja Herpich



Foto: Flo Huber

DA HUAWA UND I

„DRAH DE UM“

Da Huawa und I – das sind Christian Maier (da Huawa) und Sepp Haslinger (I), bayernweit bekannt als Mitglieder der Musikkabarettgruppe Da Huawa, da Meier und I. Die beiden spielen, neben wunderbaren neuen Liedern, die beliebtesten Lieder aus ihrer musikalischen Laufbahn wie „Bayernland“, „Loan di o“ und „Ohne Hosn, ohne Schuah“. Du kannst dich schon mal auf einen kurzweiligen Abend freuen – mit viel Stimmung, Lebenslust und Tiefgang. Mehr Infos dazu gibt es auf www.kemevent.de.

Freitag, 21. Februar | 20 Uhr
Mehrzweckhalle | Kemnath

BARBARI BAVARII

„D'MAMA HOUD G'SAGT, DES IS LUSTIG“



Foto: Daniel Härtel



| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Karten. Ruf an unter **01378 - 80 32 25*** und nenne das Stichwort **BARBARI** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 17.02.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

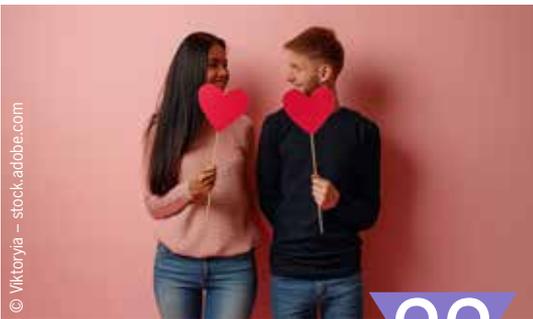
Datenschutz unter: www.onetz.de/teilnahmebedingungen. Bitte beachte ebenfalls unseren Gewinnspielhinweis auf Seite 4.

Barbara Bavaria? Nein, Baweri Ba ...? Nein, auch nicht. Barbara Bavarii – hinten mit zwei i. Nach längerer Pause knallen sie ihren Fans jetzt ihr fünftes Programm um die Ohren. Nach „Schundreise“, „Fragen Mensch“, „Gibt’s denn des?“ und „Wou fahlt denn?“ sowie ihrem Musical „Sepp, der Durchschnittsdepp“ haben sie neue Songs im Gepäck. „D’Mama houd gsagt, des is lustig!“ Also: Kommen. Lachen. In die Hosn biesln. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 22. Februar | 20 Uhr
Schaffnerhof | Neuhaus

FINDE DEIN MATCH

SINGLE- UND FLIRTPARTY



© Viktoryia – stock.adobe.com

Samstag, 22. Februar | 21 Uhr
Pearls | Nabburg

One-Night-Stand, große Liebe oder einfach nur ordentlich feiern? Mach dich bereit für eine aufregende Partynacht mit hunderten Single-Boys und Single-Ladies. No Gym, no Tinder, no Lovoo, no Badoo. Hier kannst du ganz oldschool und analog jemanden kennenlernen, flirten und knutschen. Da findest auch du garantiert dein Match. Und bei Flirty-Games wie Single-Beer-Pong oder verrücktem Flaschendrehen wird es dir sicher nicht langweilig. Am DJ-Pult bekommst du außerdem auf Wunsch deinen Instagram-Namen als Aufkleber, so dass dir auch jederzeit jemand schreiben kann. Neon-Bänder zeigen deinen Status. Nie war es leichter, jemanden kennenzulernen.

SKAVARIA

BALKAN-SKA-REGGAE-FUNK-GEMETZEL

Skavaria – das sind neun Musiker und Musikerinnen aus Regensburg, die seit 2016 knallharte Songs aus ihren Instrumenten schütteln. Die groovigen Beats der Rhythmusgruppe mit Schlagzeug, Bass, Gitarre, Keyboard und Akkordeon werden von einem fünfköpfigen Bläsesatz (Trompete, Posaune, Saxophon und Klarinette) ordentlich angeschoben. So kommt es zu einem musikalischen Mix aus Ska, Reggae, Balkan und Funk, obenauf thront der bayerische Gesang mit augenzwinkernden Texten. Highlights der Band waren der Support bei LaBrassBanda 2017 und das Konzert am StuStaculum 2022. Mehr Infos gibt es auf www.skavaria.info.

Freitag, 14. Februar | 20 Uhr
Club LaVida | Amberg



Foto: Skavaria

BONBONS UND KONFETTI

FASCHINGSZÜGE IN DER REGION



Liebst du ihn auch? Für viele Feierwütige ist er nämlich die schönste Zeit des Jahres: der Fasching. Und bald ziehen auch wieder lustig geschmückte Wagen und Menschen in bunten Kostümen mit lachenden Gesichtern durch die Straßen. In vielen Ortschaften haben die Gaudiwürmer und ausgelassenen Straßenpartys bereits Kultstatus und sind die Höhepunkte der Faschingszeit. Da soll der eine oder andere schon mal Urlaub eingeplant haben – auch am Tag danach. Vielleicht nicht gerade die schlechteste Idee. Darauf ein begeistertes Helau!

Samstag, 22. Februar | 14 Uhr | Pressath

Samstag, 1. März | 14 Uhr | Schnaittenbach

Sonntag, 2. März | 14 Uhr | Neustadt/WN

Sonntag, 2. März | 14 Uhr | Stulln

Sonntag, 2. März | 14 Uhr | Vilseck

Sonntag, 2. März | 13 Uhr | Nittenau

Sonntag, 2. März | 13.30 Uhr | Tirschenreuth

Montag, 3. März | 14.14 Uhr | Marktplatz | Wiesau

Dienstag, 4. März | 14 Uhr | Schmidmühlen

Dienstag, 4. März | 14 Uhr | Freudenberg

Dienstag, 4. März | 13 Uhr | Pfreimd

FONSE DOPPELHAMMER

„SAUWITZIG“

Man kennt ihn aus seinen Social-Media-Kanälen, als Star-gast und Gewinner der unvergleichbaren Witzesendung „Sehr Witzig!“ auf PULS4 und als Sieger der Casting-Show „Bayerns beste Witze“. Seit 2023 begeisterte Fonse Doppelhammer die Gäste von Monika Gruber im Vorprogramm. Die volle Ladung Kabarett, Gags und Witze gibt es in seinem Programm „Sauwitzig“. Er gibt einen Einblick in sein Leben, erzählt aus seiner Jugend und beleuchtet selbstironisch sein Leben. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 8. Februar | 19.30 Uhr

Kubus | Ursensollen

SOPHIE CHASSÉE

BEI KLEIN & KUNST

Sophie Chassée überzeugt mit einem Gitarrenspiel des Modern Fingerstyle à la Andy McKee oder John Mayer – und natürlich mit ihrer sanften, prägnanten Stimme. Ihre unvergleichbare Kombination als Gitarrenvirtuosin und begnadete Singer/Songwriterin sorgt regelmäßig für offenstehende Münder und nimmt sowohl Acoustic-Pop-Liebhaber, als auch Gitarren-Nerds mit auf eine Reise. Mit ihren englischen Texten erzählt sie über die verlorene Liebe, die großen Veränderungen im Laufe des Lebens und autobiografische Geschichten. Mehr Infos gibt's auf www.sophiechassée.com.

Donnerstag, 27. Februar | 20 Uhr

Sünde | Weiden



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 bei Feiertagen

Abholservice



Lieferservice



Schloderer Bräu

Rathausstraße 4, Amberg
Telefon 09621/420707
www.schlodererbraeu.de
Durchgehend warme Küche
Mittwoch Ruhetag

Gasthof-Hotel-Metzgerei „Zum Alten Fritz“ Haunritz

Hauptstraße 41, Weigendorf
Telefon 09154/4700
www.alter-fritz-haunritz.de
Facebook & Instagram
@gasthofzumaltenfritz

Restaurant

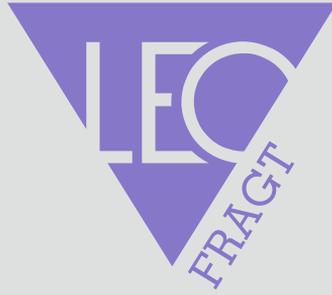
Restaurants Elements & News

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



**Dominik Kopf,
Konstruktionsmechaniker**

„Mit einem Lottogewinn würde ich für mich und meine Familie ein Haus in den Bergen bauen.“



Was würdest du mit einem Lottogewinn machen?



**Franziska Friedrich-Kopf,
Beamtin in Elternzeit**

„Ein Jahr in den Bergen verbringen, ohne arbeiten zu müssen – und die Zeit in vollen Zügen genießen.“



Reinhard Pirner, Bankkaufmann

„Wenn ich im Lotto gewinnen würde, würde ich meine Arbeitszeit reduzieren und mir mehr Freizeit gönnen. Und mir einen nagelneuen Ferrari kaufen.“

Katja Lachner, Bankkauffrau

„Ich würde mir auf jeden Fall ein Jahr Auszeit gönnen, verreisen und die Welt anschauen.“



Thomas Helm, Pfarrer

„Natürlich etwas Wohltätiges. Den größten Teil des Geldes würde ich spenden, den anderen Teil würde ich mir für die Altersvorsorge sparen.“





MAKING-OF

MARINA
ARAČIĆ

Alter: 23

Wohnort: Weiden

Beruf: Studentin

Leidenschaft: Tanzen, Backen

Lieblingsmusik:

Hip-Hop, R&B, Balkanmusik

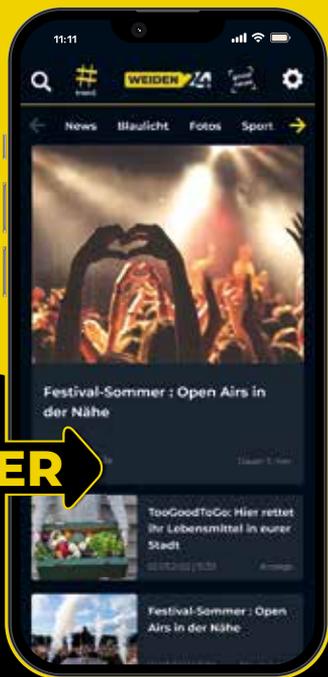
Hier trifft ihr mich:

Im Café, in der Natur

ey!

WEIDEN

Spannende Themen und Events aus Weiden und Umgebung findet ihr ab sofort in eurer neuen Lieblingsapp Weiden24:



News



Polizei & Feuerwehr



Events



Partyfotos

**NIE
WIEDER
KEIN
PLAN**

**Die App jetzt kostenlos
für iOS und Android!**

**HEUTE WISSEN,
WAS MORGEN LOS IST**

WEIDEN 24



@weiden24



HOL DIR DIE APP!

