

LEO

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

! kostenlos
03 | 2026



Like us on
Socials.

| Leidenschaftlich
Bier-Sommelière
Samira

| Einzigartig
Simons Oberpfälzer
Bildbände

Triff deine Stadt:
PARTY.PICS

ab Seite 6

Ehrenamtlich

Ein Tag bei der Tafel



Wir fördern deine Talente und Ideen

Werde Azubi im #teamOM

Kaufleute

für Büromanagement (m/w/d)

Medienkaufleute

Digital & Print (m/w/d)

Fachinformatiker

Daten- & Prozessanalyse (m/w/d)

Medientechnologe

Druck (m/w/d)

Mediengestalter

Bild & Ton (m/w/d)

Mediengestalter

Digital & Print (m/w/d)

Volontäre

in der Redaktion (m/w/d)

Studium & Volontariat

Studiengang Ressortjournalismus (m/w/d)

Bewirb dich jetzt



www.oberpfalzmedien.de/karriere

Recruiting-Team | Tel.: 0961/85-1213
Weigelstraße 16, 92637 Weiden



Informiere dich am
21.03.2026 auf der
Ausbildungsmesse
in **Weiden**

SEE YOU!

Party.Pics
AB S. 6

Foto: Sebastian Heiter



BROT, OBST UND CO.

Die Kunden der
Weidener Tafel leben
vom Ehrenamt.



AB
S. 12

„EIN SCHNELLES
HELLES IST
IMMER DRIN.“

BIER-SOMMELIÈRE SAMIRA
WEIß, WOVON SIE SPRICHT.

AB S. 18

PROBIERE DICH AUS!

LEO

bietet alles, was
dich bewegt.

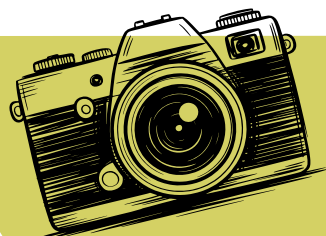
Unkompliziert,
selbstbewusst und
neugierig.

Unsere
druckfrische
**März-
Ausgabe**
ist vollgepackt
mit spannenden
Themen.

SCHAU GLEICH MAL REIN.



AB
S. 44



PICTURE THIS!

Mit Simon Bild für Bild
durch die Oberpfalz

THEY SEE ME ROLLIN'

Fahrrad- und
Motorrad-Gadgets
für dein Bike-Jahr

S. 42

HOLD MY BEER!

So sieht die
internationale
Bierkultur aus.

S. 38



*I pull on my
Jeans ...*

Mit diesen sechs
Jeans-Looks bist
du im Trend.

S. 36





12

In der Weidener Tafel und im Sozialkaufhaus finden zahlreiche Personen aus der Region, die von Armut betroffen sind, neben Lebensmitteln und Kleidung auch viel Empathie.



Alle LEO-Inhalte
findest du auch hier:

LEO | Special



AMBERG 24

LEO Party:Pics	6
Zu Besuch bei der Weidener Tafel	12
LEO trifft ... Bier-Sommelière Samira Gietl	18
LEO träumt mit Bayernfotograf Simon Süß	44
LEO hautnah	50



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, Max Friedl, Johanna Nübler, Evi Wagner, Isabell-Katrin Diehl

DESIGN: Sara Neidhardt, Barbara Schlicht, Isabell-Katrin Diehl, grafik@lies-leo.de

FOTOS: Sara Neidhardt, Adobe Stock

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

Gültige Mediadaten: 01/2026. 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

- Aufgeschlüsselt: Schritte zur Traum-Ausbildung 24
- Unkompliziert: Der Weg zum Führerschein 32

Trends & Lifestyle

- Kreativ: Popkulturelle Hochzeiten im Trend 34
- Stylisch: Sechs Jeans-Looks im Blick 36

Essen & Trinken

- Interkulturell: Bier rund um die Welt 38
- Regional: Bierheimat Oberpfalz 40

Freizeit & Sport

- Praktisch: Hacks für dein Zweirad 42

Kinoneustarts

- Diese Film-Highlights erwarten dich 48

Horoskop

- Das verraten dir die LEO-Sterne im März 54

Veranstaltungen

- Die besten Events auf einen Blick 55

Gastroguide

- Die leckersten Adressen in der Region 65

LEO fragt

- Womit kann man dir spontan den Tag versüßen? 66



Simon fotografiert die Oberpfalz 44



Internationale Bier-Kultur 38



Wedding-Vibes der Neuzeit 34





CASINO SAAL





HASHTAG





ZWISCHEN BROTKISTEN UND HOFFNUNG

Ein Ausgabetag bei
der Weidener Tafel und
im Sozialkaufhaus

Armut ist längst kein Randthe-
ma mehr. Millionen Menschen in
Deutschland sind auf Unterstüt-
zung angewiesen – auch mitten in
Städten wie Weiden. Die Tafel und
das Sozialkaufhaus sind für viele
kein Zusatzangebot, sondern eine
wichtige Stütze im Alltag. Ein Be-
such vor Ort zeigt, was hinter den
Kulissen geleistet wird.



Um 6.30 Uhr morgens fährt der erste Transporter los. Weiden schläft noch. Die Straßen sind leer, das Neue-Welt-Kino nebenan liegt dunkel, nur vereinzelt brennt irgendwo Licht. In dem ehemaligen Edeka-Markt direkt daneben beginnt der Tag trotzdem früh. Seit 2017 ist hier die Weidener Tafel untergebracht – ein Ort, der von außen unscheinbar wirkt, für viele Menschen in der Stadt und im umliegenden Landkreis aber längst zur festen Größe geworden ist.

Die Fahrer holen Brot, Semmeln, Krapfen, Croissants, Obst und Gemüse. Lebensmittel, die heute noch gut sind, aber im normalen Handel keine Abnehmer mehr finden würden. „Wir fahren selbst zu den Bäckereien und Lebensmittelmärkten und prüfen vor Ort, ob die Lebensmittel noch frisch sind“, sagt Rainer Sindensberger, seit eineinhalb Jahren ehrenamtlicher Vorstandsvorsitzender. Vertrauen ist wichtig – Kontrolle auch. Gerade wenn es um Lebensmittel geht, die am Ende bei Menschen landen, für die jeder Einkauf zählt.

„Wer hier hilft sollte Empathie haben. Jeder kann in diese Situation kommen.“

”

Gegen 7.30 Uhr kommen die Fahrer zurück. Kisten werden ausgeladen, Brote gestapelt, Obst und Gemüse sortiert. Im Lager riecht es nach frischem Brot, Kaffee, Mandarinen. Nichts wirkt hektisch, aber alles läuft mit Tempo. Handgriffe sitzen, Wege sind klar. Es ist eine Routine, die sich über Jahre entwickelt hat – und trotzdem bleibt jeder Ausgabetag ein bisschen unberechenbar. Mal kommt mehr, mal weniger. Mal ist alles früh weg, mal bleibt etwas übrig. „Wir haben ganz viele Verbindungen zu Firmen und Produzenten aus der Umgebung. Die sind wichtig.

Connections, die über die Jahre aufgebaut wurden, zählen hier. So kommen wir immer an ausreichend Ware“, lässt der Vorstandsvorsitzende blicken. Wurst, Milchprodukte, Süßwaren – hier finden die Tafelbesucher so gut wie alles, was sie zur Grundversorgung brauchen. „Kartoffeln sind bei uns am beliebtesten“, erzählt Rainer.

EIN MORGEN, DER ANDERS BEGINNT

Ab 9 Uhr füllt sich die Halle langsam. Immer mehr Helferinnen und Helfer trudeln ein. Aus allen Richtungen hört man ein „Guten Morgen“, ein kurzes Lachen, ein paar persönliche Worte. Jacken werden aufgehängt, Kaffeetassen gefüllt, erste Kisten weitergeschoben. Niemand wirkt gehetzt, niemand abwesend. Wer hier ist, ist da.

„Wie fandest du gestern die Aufführung?“ – gemeint ist ein gemeinsamer Besuch über die Kulturtafel. Rainer Sindensberger richtet die Frage an eine Helferin im Vorbeigehen. „Richtig schön“, sagt sie. Auch einige Kunden waren dabei. Für manche war es der erste Theaterbesuch seit Jahren, für andere einfach ein Abend, an dem man dazugehört hat. „Das ist für uns als Mannschaft auch der Kitt, der uns zusammenhält“, lässt Rainer blicken.

Der Tafelhund Sam spaziert durch den Raum, lässt sich streicheln und verschwindet dann wieder ins Büro. Dort wird er den Vormittag verschlafen. Auch er gehört hier dazu, genauso wie die festen Abläufe und die vertrauten Gesichter. Die Stimmung ist gelöst. Fast familiär. „Empathie ist unser Zauberwort“, sagt Sindensberger. Es klingt nicht wie ein Leitsatz für die Homepage, sondern wie eine Beschreibung dessen, was hier täglich passiert.

Rund 75 Ehrenamtliche arbeiten bei der Weidener Tafel. Ihre Biografien könnten unterschiedlicher kaum sein. Zwei Chirurgen fahren regelmäßig die hauseigenen Transporter – ebenso zwei Piloten. Ein Kinderarzt steht bei der Brotausgabe und hat gleichzeitig die Berechtigung allen Freiwilligen ein Gesundheitszeugnis auszustellen und diese zu schulen. Der Fuhrparkleiter war früher Polizeibeamter. Ein Sozialarbeiter ist handwerklich begabt und gleichzeitig für Hausmeistertätigkeiten verantwortlich. Ein ehemaliger Banker kümmert sich ehrenamtlich und in Vollzeit um die Finanzen. Der Vorstandsvorsitzende selbst ist Bäckermeister und ist neben seiner ehren-



amtlichen Vollzeit-Tätigkeit heute immer noch in der familieneigenen Bäckerei tätig.

Dazu kommen Studierende, Rentner, Personen im Bundesfreiwilligendienst, Menschen mit Fluchtgeschichte, und welche, die über das Jobcenter langsam wieder ins Arbeitsleben finden. Manche bleiben ein paar Monate, andere viele Jahre. „Je unterschiedlicher die Mannschaft, desto besser“, sagt Geschäftsführerin Diana Herrmann. Sie ist seit 2011 bei der Tafel – zuerst ehrenamtlich, dann als Bufdi im Büro, heute in Vollzeit. „Hier erleben viele wieder sozialen Zusammenhalt. Und den nimmt man mit nach Hause.“



WENN HILFE KEINE EINBAHNSTRASSE IST

Etwa um 9.45 Uhr kommt die zweite Lieferung. Hinter den Kulissen wird es wieder unruhiger. Das frische Obst und Gemüse muss erneut sortiert und geprüft werden, bevor es in den Verkaufsraum kommt und Abnehmer findet. Pro Schicht sind etwa 25 Helfer im Einsatz. Einige von ihnen waren oder sind selbst Kunden der Tafel. Arthur, der Blumen an die Kunden ausgibt, kommt aus Armenien. Walter ist Maler und hatte bereits fünf Bandscheibenvorfälle. Arbeiten im klassischen Sinne kann er nicht mehr. Hier ist er Teil vom Team und der Gesellschaft. „Wenn bei uns gestrichen wird, sagt er: „Das mach nur ich“, erzählt Diana Herrmann und lacht. „Dann fragt er gleich, welche Farbe es sein soll.“ Walter ist Kunde – und Helfer. Er gehört dazu. Er ist jemand. „Er fühlt sich hier gebraucht“, sagt sie. „Und das merkt man.“

Dankbarkeit zeigt sich an diesem Ort auf viele Wege. Sie steckt in Gesten. Im Blickkontakt. Im kurzen „Schönes Wochenende“. Rund die Hälfte der Kundinnen und Kunden bedankt sich ausdrücklich. Manche bleiben einen Moment stehen. Manche sagen Sätze wie: „Ich kann dir gar nicht sagen, wie dankbar ich bin.“



WENN WENIG PLÖTZLICH ALLES IST

Punkt 10 Uhr öffnen sich die Türen. Die ersten Kunden warten bereits seit einigen Minuten im Eingangsbereich. Alles ist geregelt: Zeitfenster, Farbsystem, klare Abläufe. Alles funktioniert über einen Ausgabeplan, nach dem jeder Gruppe 20 Minuten zustehen. „Durch diesen Plan kommt jeder

Kunde mal als erstes dran und mal als letztes. Das funktioniert im 10-Wochen-Takt, das ist sehr gerecht gegenüber allen Personen“, erklärt der Vorsitzende. „Wir machen aber auch Ausnahmen, wenn jemand mal einen Termin hat oder gebrechlich ist.“ Ein Einlasser sorgt dafür, dass nie zu viele Menschen gleichzeitig im Ausgaberaum sind. Niemand drängt. Niemand muss sich rechtfertigen.

Wöchentlich werden hier rund 500 Körbe ausgegeben – montags, mittwochs und freitags. Hinter jeder Abholung steckt mehr als nur eine Person. Ein Korb für einen Ein- bis Zwei-Personenhaushalt kostet die Kunden 3 Euro. Haushalte mit bis zu vier Personen müssen 3,50 Euro, und fünf- oder mehrköpfige Familien 4 Euro pro Kiste bezahlen. „Das ist ein symbolischer Wert, um auch unsere Betriebskosten decken zu können“, erzählt die Geschäftsführerin. Rund 1200 Kinder gehören zu den Kunden der Weidener Tafel. Eine Zahl, die abstrakt bleibt – bis man sieht, wie viel Trubel während der Öffnungszeiten in den Verkaufsräumen herrscht.

Armut ist in Deutschland längst kein Randphänomen mehr. Mehr als 13 Millionen Menschen galten im vergangenen Jahr laut neuester Studie des Statistischen Bundesamtes in Deutschland als armutsgefährdet – 16,1 Prozent der Bevölkerung. Viele von ihnen arbeiten, viele haben jahrzehntelang gearbeitet, viele sind schneller in diese Lage geraten, als sie je gedacht hätten.

„Beim ersten Besuch ist die Scham oft groß“, sagt die Geschäftsführerin. „Die Menschen erklären sich. Sie sagen: ‚Ich bin vorher noch nie in so eine Situation gekommen.‘“ Ein Satz, der hier häufig fällt – und viel über unsere Gesellschaft aussagt. Eine Begegnung ist Diana Herrmann besonders im Gedächtnis geblieben. Ein Mann stand vor ihr und sagte: „Ich hab kein Geld. Ich will nur zwei Semmeln.“ Mehr brauche man manchmal nicht, um zu verstehen, was Hungern bedeutet.

AUSWÄHLEN UND WÜRDE BEHALTEN

In der Weidener Tafel dürfen die Menschen selbst entscheiden, was sie mitnehmen. Niemand bekommt eine anonyme Kiste. „Dann wird auch nichts daheim weggeschmissen“, sagt Sindersberger. Und vor allem: Das bewahrt Würde. „Ich kann niemanden zwingen, etwas mitzuneh-



Foto: Lea-Mareen Kuhnle (2)

DIE TAFEL UND DAS SOZIALKAUFHAUS NUTZEN DÜRFEN:

- Bürgergeldbezieher und „Aufstocker“
- Personen, die ALG I erhalten
- Menschen mit Grundsicherung im Alter oder geringfügiger Rente
- Beschützte aus den Frauenhäusern
- Personen, die Hilfe zum Lebensunterhalt bekommen
- Menschen in finanzieller Notlage
- Asylbewerber / Geflüchtete



men, was er nicht mag“, sagt er. Also gibt es Alternativen. Pizza Margherita neben Pizza mit Schinken. Ein Kunde steht an der Süßwarenausgabe und bekommt die Auswahl zwischen salzigen Chips und welchen mit Paprika. Zielstrebig entscheidet er sich für die Paprika-Chips. Kleine Entscheidungen, die für Außenstehende banal wirken, für die Betroffenen aber viel ausmachen. „Denn was bringt einem Moslem eine Schinkenpizza?“ Auch in den dazugehörigen Ausgabestellen in Vohenstrauß, Floß und Mantel – hier werden in Weiden vorgepackte Kisten zur Verfügung gestellt – wird auf solche Details geachtet. Auch immer mehr vegane Alternativen findet man in den Regalen des alten Supermarktes.

Die Nachfrage schwankt. Im Sommer kommen weniger Menschen, bei großer Hitze bleiben vor allem ältere Menschen zu Hause. Vor Feiertagen wird es voller. „Wie in einem normalen Supermarkt auch.“ Mittwochs ist „Ukrainertag“ – logistisch notwendig. Dann kommen deutlich mehr Menschen als an anderen Tagen. In solchen Momenten merkt man, wie sehr das System gefordert ist – und wie sehr es trotzdem trägt. „Wenn ein paar hundert Leute bei uns waren, ist man um ein oder zwei Uhr dann schon froh, wenn man heim kommt“, sagt Diana Herrmann.

EINKAUFEN IM SOZIALKAUFAUS

Parallel zur Tafel öffnet das Sozialkaufhaus. Etwa die Hälfte der Kunden nutzt es zusätzlich. Kleidung, Schuhe, Geschirr, Schulranzen, Spielzeug, Kinderbücher, Kosmetik, Deko, Tierbedarf ... Ein Kleidungsstück kostet zwei Euro, Babysachen sind mit 50 Cent angesetzt – für größere Artikel nimmt das Kaufhaus ein bisschen mehr. Aber alles kostet nur einen Bruchteil des Originalpreises. Das gilt auch für Neuware direkt vom Hersteller.

Jutta Tietz hat hier alles im Blick. „Nichts liegt hier, was ich nicht selbst geprüft habe“, sagt die Rentnerin, die sichtbar stolz auf ihre zwei Stockwerke ist. Alles wird sortiert, gereinigt, neu eingeordnet. Spenden kommen von Privatpersonen, Firmen, und vor allem auch Herstellern aus der Region – erstaunlich viel Neuware ist dabei. Hier geht es nicht ums Nehmen, sondern ums Kaufen. Um ein Stück Normalität. Um das Gefühl, selbst entscheiden zu dürfen, was man braucht. Personen, die etwas spenden wollen, sind jederzeit während der Öffnungs-

zeiten willkommen. „Mir ist nur wichtig, dass sie lediglich Sachen bringen, die sie selbst auch noch benutzen oder tragen würden.“

WENN DIE TÜREN SCHLIESSEN

Bis 13 Uhr läuft der Betrieb. Gruppen kommen und gehen, die Regale leeren sich langsam. Manche Kunden verlassen die Tafel mit einem vollen Korb an Lebensmitteln, andere haben sich zusätzlich mit Kleidung versorgt. Immer wieder ein kurzer Blick, ein „Danke“. Kleine Gesten, die zeigen, wie wichtig dieser Ort für die Menschen ist.

Nach Ladenschluss wird alles aufgeräumt, sortiert und geputzt. Große Putztage gibt es dienstags und donnerstags. Die Helfer verlassen nach und nach ihre Plätze. Die Halle ist still, der Tag vorbei – und doch hinterlässt er Spuren. In den Kisten, in den leeren Regalen, in den Erinnerungen der Menschen, die heute geholfen oder etwas mitgenommen haben.

Was wäre, wenn es die Tafel nicht gäbe? „Es wäre ein Verlust für unsere Stadtgesellschaft“, sagt Rainer Sindensberger. Und auch für die Umwelt. Tonnen von Lebensmitteln würden weggeworfen werden. Hier bekommen sie eine zweite Chance. „Es ist ein wichtiges Instrument der Nachhaltigkeit. Nachhaltiger geht es nicht – auch mit dem Sozialkaufhaus dazu, wo Glas oder Kleidungsstücke nochmal Verwendung finden. Ohne die Tafel wäre unsere Stadt ärmer – auch an Zusammenhalt und Menschlichkeit.“ Die Tafel ist nicht nur ein Ort der Versorgung. Sie ist ein Ort, an dem Menschen Unterstützung bekommen, ohne sich erklären zu müssen. Ein Ort, an dem Helfende gebraucht werden und die Arbeit der Gemeinschaft sichtbar wird.

Die Tafel und das Sozialkaufhaus funktionieren, weil Menschen Verantwortung übernehmen – Ehrenamtliche, die früh aufstehen, organisieren, sortieren, ausgeben. Menschen, die Mut haben, Hilfe anzunehmen, und so den Kreislauf aufrechterhalten. Hier zeigt sich, dass Hilfe nicht abstrakt ist. Sie passiert jeden Morgen, Schritt für Schritt, Korb für Korb.

Und während die Türen geschlossen werden, ist klar: Morgen beginnt ein neuer Tag. Das System funktioniert, weil es getragen wird – von Menschen, die sehen, dass ihre Arbeit zählt, und von Menschen, die wissen, dass sie nicht allein sind.

LEO
TRIFFT

„Ein schnelles
Helles ist
immer drin.“

”

AROMEN, HANDWERK UND OBERPFÄLZER BIERHEIMAT

Samira Gietl aus Illschwang ist 28 Jahre, Bier-Sommelière und teilt ihre Leidenschaft auf ihrem Instagram-Account „hopfen.glueck“ mit über 16.000 Followern. Im Gespräch erzählt sie, wie sie bei Tastings objektiv bleibt, warum ein schnelles Helles immer Platz hat – und dass ein ehrliches Bier auch gerne mal nach Kaugummi schmecken darf.

▼ Von Max Friedl

WIE BIST DU VON DER BIERLIEB- HABERIN ZUR PROFESSIONELLEN BIER-SOMMELIÈRE GEWORDEN?

So richtig angefangen hat's 2017 in England, bei meinem Auslandspraktikum. Bier hab ich schon immer gern getrunken – aber dort gab's halt nicht „das Standardbier“. Also war ich fast gezwungen, andere Bierstile auszuprobieren. Ich hab dann Notizen gemacht: Was schmeckt mir? Was bestelle ich wieder? Und dabei hab ich erst richtig gemerkt, wie unfassbar vielfältig Bier ist – wie viele Aromen da drinstecken können. 2023 hab ich mir dann einen kleinen Traum erfüllt und die Weiterbildung zur Bier-Sommelière gemacht. Aber der Titel bedeutet nicht, dass kein „schnelles Helles“ mehr drin ist.

DACHTEST DU IRGENDWANN „DAS IST MEHR ALS EIN HOBBY“ – ODER WAR'S EIN PROZESS?

Es war eher schleichend. Ich hab das nach England zuhause fortgeführt

und immer verschiedene Biere ausprobiert. 2022 hab ich den „Assistant Craft Brewer“ gemacht und gemerkt: Mensch, das taugt mir richtig, ich kann mir vorstellen, auch Bierverkostungen zu machen. Und dann war klar: Ich werde jetzt Bier-Sommelière.

BIER IST FÜR VIELE „NUR“ GENUSS. WIE BLEIBT DAS FÜR DICH – UND WIRD NICHT ROUTINE?

Mir ist ganz wichtig: Genuss muss Spaß machen. Wenn ich jedes Bier zerdenken würde, dann wäre die Freude schnell weg. Deshalb versuche ich, das zu trennen: Es gibt die bewusste Verkostung – und es gibt das Feierabendbier. Sonst wird Leidenschaft schnell zur Arbeit.

DU MACHST AUCH EINE WEIN- UND GENUSSWEITERBILDUNG?

Ja, das stimmt. Ich kann mich mittlerweile Wein- und Genussberaterin nennen – mir fehlt nur noch das Ab-

schlusszertifikat, die Prüfung ist im November. Ich habe irgendwann gemerkt: Über Bier weiß ich inzwischen richtig viel, aber sehr wenig über Wein. Und genau das wollte ich ändern, weil ich eine total neugierige Person bin. Und ja, es gibt diese Lager: Biertrinker und Weintrinker. Ich bin eher Biertrinkerin, aber Wein ist ebenso total spannend. Ich finde aber, Genuss sollte man breiter denken.

WENN LEUTE BIER NUR „SÜFFIG“ ODER „HERB“ NENNEN: NERVT DICH DAS?

Überhaupt nicht. Jeder beschreibt Bier anders, und wenn man keine Sommelière-Ausbildung gemacht hat, ist es logisch, dass man zu solchen Begriffen greift. Natürlich kann man viel differenzierter reden: grasig, krautig, floral. Aber ich benutze „süffig“ selbst auch. Und ich merke bei Verkostungen, wenn ich sage, „das riecht nach Holunderblüte“, dann kommt oft dieses „Aha-Erlebnis“. Und genau das liebe ich.

WAS KÖNNEN LAIEN TUN, UM BIERE BESSER ZU BESCHREIBEN?

Ich würde immer bei der Optik anfangen: Welche Farbe? Trüb oder filtriert? Wie ist der Schaum? Dann ganz bewusst riechen. Und dabei erstmal an Aromengruppen denken, also: zum Beispiel fruchtig, floral, geröstet. Das macht's viel leichter. Wir riechen im Alltag viel zu wenig bewusst – an einem Apfel riechst du ja auch nicht, du isst ihn einfach. Dann natürlich probieren und aufs Mundgefühl achten. Mein Tipp: Schenkt Bier mal in ein Tasting-Glas ein. Das ist ein ganz anderer Genussmoment.

WIE ERKLÄRST DU OHNE FACHBEGRIFFE, WARUM GUTES BIER MEHR IST ALS EIN DURSTLÖSCHER?

Für mich ist ein gutes Bier eins, bei dem ich nach dem Trinken denke: „Da könnt' ich noch eins davon trinken.“ Man muss sich immer wieder bewusst machen: Bier ist ein Handwerksprodukt. Aus vier simplen Zutaten kann man eine riesige Geschmackspalette erschaffen. Da stehen echte Menschen dahinter – und das wird oft unterschätzt. Beim Wein ist dieser Respekt irgendwie automatisch da, beim Bier nicht immer.

ALS „QUALIFIED BEER JUDGE“: WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN PROFI-BEWERTUNG UND „EINFACH PROBIEREN“?

Bei professionellen Verkostungen geht's nicht um meine persönliche Meinung. Wenn ich ein Weizen vor mir habe, ist die Frage: Wie muss ein Weizen schmecken? Erfüllt dieses Bier die Kriterien eines Weizens? Und man lernt auch das Verhalten am Verkostungstisch. Mimik im Griff haben, kein Gesicht verziehen, auch wenn's wirklich nicht deins ist. Das hat mit Respekt zu tun. Schließlich ist es ein Handwerksprodukt. Fairness steht hier an oberster Stelle.



Fotos: privat (2)

WO ENDET FÜR DICH BEIM THEMA CRAFT-BEER HANDWERK, WO BEGINNT EFFEKTHASCHEREI?

Ich liebe unser „normales“ Bier und das Reinheitsgebot. Craft ist aber ein sehr spannendes Thema, solange es Bier bleibt. Wenn ich ein Bier einschenke und es ist dickflüssig wie ein Smoothie oder es sind künstliche Aromen zugesetzt, wird es schwierig für mich. Und das Verückte ist ja: Mit den vier Zutaten kann man viel erreichen, sogar völlig wilde Aromen wie Kaugummi. Bier ist ein natürliches Produkt und soll es bleiben.

HOT TAKE: IST ZOIGL CRAFT-BEER?

Wortwörtlich betrachtet wäre Zoigl schon Craft. Zoigl ist für mich aber vor allem ein Kulturgut. Viele verbinden mit Craft eher IPA, kaltgehopfte Biere. Und der Begriff kommt ja aus Amerika – da steht Craft oft für kleine unabhängige Brauereien. Wenn man das streng nimmt, wären in Deutschland gefühlt fast alle Brauereien Craft-Brauereien.

WIE SEHR PRÄGT DICH DIE OBERPFALZ ALS BIEREXPERTIN?

Ich komme ursprünglich aus Hohenkernath, wohne aber in Illschwang. Und ich glaube wirklich, das prägt, wenn man so viele gute kleine Brauereien in der Umgebung hat. Diese Vielfalt ist einzigartig. Hier bei uns ist Bier einfach sehr präsent – und qualitativ auf einem extrem hohen Niveau. Hier vielleicht ein kleiner persönlicher Aufruf: Leute, kauft lokales Bier. Es zahlt sich aus.

GILT BIER ANALOG DEM ALTEN DENKEN NOCH ALS MÄNNERDOMÄNE?

In meinen Ausbildungen war ich oft eine von vielleicht zwei Frauen im ganzen Kurs. Aber: Ich hatte noch nie das Gefühl, dass weniger auf meine Meinung gehört wird, nur weil ich eine Frau bin. Und es werden auch immer mehr Frauen Bier-Sommelière – unsere Community wächst. Frauen können auch Bier trinken. Sehr gut sogar.

WIE VIEL ZEIT FLIESST TÄGLICH IN DEINEN INSTAGRAM-ACCOUNT?

Ungefähr zwei Stunden am Tag, wenn ich motiviert Content mache. Dazu kommt Community-Management, Nachrichten beantworten – das Ganze lebt ja vom Austausch. Hauptberuflich bin ich Online-Marketing-Managerin. Insta ist bei mir also Leidenschaft und Plattform, aber auch etwas, das mich beruflich beschäftigt.

DU SAGST: „BIER AUS DER DOSE IST AM BESTEN“ – WARUM?

Die Dose wird noch total verteufelt, gerade bei uns in Bayern. Aber eigentlich ist sie ein Mini-Fassl. Sie ist luftdicht und blickdicht. Perfekte Bedingungen, auch fürs Lagern. Technisch ist sie Flaschen mit Kronkorken sogar überlegen.

GIBT'S BIERE, BEI DENEN DIE FLASCHE ÜBERLEGEN IST?

Ja, Hefeweizen mit Flaschengärung. Flaschengärung funktioniert in der Dose so nicht.

DU BRAUST SELBST. WAS MÜSSEN HOBBYBRAUER BEACHTEN?

Zum Start braucht man keine Profi-Ausrüstung. Einen Topf, ein Sieb, ein Thermometer und einen Gäreimer. Wichtig ist Hygiene beim Abfüllen. Und Zucker für die Nachgärung in der Flasche. Das muss man exakt berechnen, sonst können Flaschen explodieren. Da helfen Online-Ratgeber, aber du brauchst unbedingt eine Waage. Und ich finde es gut, wenn man klein anfängt – nicht gleich die Riesenausstattung kaufen und dann merken: Das ist gar nichts für mich.

WELCHES BIER WÜRDEST DU WEINLIEBHABERN EINSCHENKEN?

Ich würde ein Italian Grape Ale nehmen – ein Bier, das auf Weintrauben vergo-

ren wird, also ein Bier-Wein-Hybrid. Das erfüllt nicht das Reinheitsgebot – aber es kommt aus Italien, das hat dort Tradition. Für mich ist das vertretbar. Ich sag immer: Für jeden Weintrinker gibt es ein Bier. Aber nicht für jeden Biertrinker gibt es einen Wein.

EIN BIER, DAS DEN „OBERPFÄLZER SPIRIT“ EINFÄNGT: WIE SCHMECKT ES – UND WIE HEISST ES?

Wenn ich die Oberpfalz einschätze, würde ich nichts allzu Ausgefallenes

machen. Wir trinken schon gern das, was wir kennen. Ich könnte mir ein naturbelassenes, naturtrübes Bier vorstellen, eben weil wir so schöne Natur haben. Und weil es bei uns sehr waldig ist, würde ich mit Hopfenaromen arbeiten, die eine leichte Kiefer-Note reinbringen. Sodass es im Abgang ein bisschen „waldig“ wird – aber trotzdem zugänglich, nicht experimentell. Ein Bier mit Charakter und Understatement. Eines, das man gerne noch ein zweites Mal bestellt. Und der Name? Spontan: Heimatliebe.



LEO QUICKIES

WIE VIELE ODELMASS SCHAFFST DU WIRKLICH?

Eine halbe.

LIEBLINGSSNACK ZUM BIER?

Dunkle Schokolade zu einem dunklen Bier oder Bockbier.

WELCHES BIER ZUM SONNTAGSBRATEN?

Rehbraten: Weizenbock.

Schweinebraten: Doppelbock.

Rouladen: Ein dunkles Bier.

NOICHERL STEHEN LASSEN – SAKRILEG ODER LEGITIM?

Ich trink's komplett aus. Ich bin ein Noicherl-Zutzler.

INDIVIDUELL UND VIELVERSPRECHEND: FINDE DEINE TRAUMAUSBILDUNG

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Weiden



Die Ausbildungsmesse Nordoberpfalz ist eine großartige Gelegenheit, um sich zu informieren, den direkten Kontakt zu Unternehmen und Bildungseinrichtungen aufzunehmen und ins Gespräch zu kommen. Nutze deine Chance und finde dein berufliches Glück.

**MEHR INFOS &
AUSSTELLERLISTE
FINDEST DU HIER:**



STARTE JETZT DURCH: DIE AUSBILDUNGSMESSE NORDOBERPFALZ 2026

Du stehst vor der wichtigen Entscheidung: Welche Ausbildung passt zu mir? Welche Berufe bieten spannende Aufgaben, langfristige Perspektiven und echte Zukunftschancen? Wo liegen meine Talente, und wie kann ich sie optimal nutzen? Die Ausbildungsmesse Nordoberpfalz 2026 ist die perfekte Gelegenheit, Antworten auf all diese Fragen zu finden.

Hier kannst du dich direkt mit Unternehmen, Schulen und Institutionen vernetzen, wertvolle Kontakte knüpfen und den ersten Schritt in deine berufliche Zukunft machen.

EIN EVENT VOLLER CHANCEN – ENTDECKE DIE VIELFALT DER BERUFSWELT

Die Messe bringt zahlreiche Unternehmen, Behörden, Bildungseinrichtungen und Hochschulen aus der gesamten Region zusammen. Ganz egal, ob du dich für eine klassische Ausbildung oder ein duales Studium interessierst – hier findest du eine Vielzahl an Informationen und kompetente Ansprechpartner, die dir weiterhelfen.

Mit 145 Ausstellern präsentiert sich die Ausbildungslandschaft in der Region so

vielfältig wie nie zuvor. Du hast die Chance, Ansprechpartner aus verschiedensten Bereichen zu treffen: vom Handwerk über Handel, Industrie und Dienstleistung bis hin zu Polizei, Justiz, Zoll, Bundeswehr sowie Berufs- und Fachschulen. Neben den zahlreichen Messeständen erwarten dich außerdem interaktive Aktivitäten und spannende Gewinnspiele, die das Messeerlebnis perfekt abrunden.

NUTZE DIE GELEGENHEIT – DEIN WEG IN EINE ERFOLGREICHE ZUKUNFT!

Egal, ob du noch unsicher bist oder bereits konkrete Pläne hast – die Messe bietet dir eine einmalige Möglichkeit, deine beruflichen Weichen richtig zu stellen. Viele Unternehmen suchen aktiv nach motivierten Nachwuchskräften – vielleicht findest du hier deinen zukünftigen Arbeitgeber oder sicherst dir direkt einen Praktikums- oder Ausbildungsplatz.

FACTS & FIGURES ZUR AUSBIL- DUNGSMESSE NORDOBERPFALZ:

- 145 Aussteller, darunter regionale Betriebe, Bildungsträger und die örtlichen Kammern
- 144 Ausbildungsberufe:
Von A wie Anästhesietechnischer Assistent (m/w/d) bis Z wie Zollbeamter (m/w/d)

21. MÄRZ 2026 | 9 – 13 UHR | MAX-REGER-HALLE WEIDEN

Berufliche Perspektiven und Inspirationen: Ausbildungsmesse Nordoberpfalz 2026 der Agentur für Arbeit Weiden

- 38 duale Studiengänge:
Von A wie Arbeitsmarktmanagement bis Z wie Zolldienst (Bachelor of Laws)
- Entdecke neue außergewöhnliche Ausbildungsberufe wie z. B. Geomatiker, Katastertechniker, oder Umwelttechnologe (m/w/d)
- Neu im Programm: spannende Vorträge der OTH Amberg-Weiden zum Thema KI im KI Café

DEINE VORTEILE – DAS BRINGT DIE AUSBILDUNGSMESSE

- Direkter Kontakt: Lerne Unternehmen, Ausbilder und Azubis persönlich kennen.
- Einblicke in Unternehmen: Erfahre, wie Betriebe arbeiten und welche Möglichkeiten sie bieten.
- Bewerbung leicht gemacht: Tipps und Infos, wie du dich erfolgreich bewirbst.
- Berufe ausprobieren: Teste verschiedene Tätigkeiten direkt am Firmenstand.
- Austausch & Beratung: Sprich mit Experten, Azubis und auch deinen Eltern vor Ort.
- Gewinnspiele & Mitmach-Aktionen – erlebe die Messe interaktiv und gewinne tolle Preise.

**JETZT DIE CHANCE NUTZEN –
DER EINTRITT IST KOSTENLOS!**

Ausbildungsmesse der Agentur für Arbeit Weiden

Ausbildungsmesse Nordoberpfalz 2026

am Samstag, 21. März 2026
Max-Reger-Halle Weiden
von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr



[www.arbeitsagentur.de/
ausbildungsmesse-weiden](http://www.arbeitsagentur.de/ausbildungsmesse-weiden)



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Weiden
bringt weiter.

MAX-REGER-HALLE
Max-Reger-Gangweg 8, 92637 Weiden
Dr.-Pfleger-Str. 17 92637 Weiden

DEINE AUSBILDUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR TRAUMSTELLE

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle



Du stehst kurz vor dem Schulabschluss und weißt noch nicht genau, wie es weitergeht? Eine Ausbildung kann der perfekte Start ins Berufsleben sein. Damit du den Überblick behältst, zeigt LEO dir eine Timeline, die dich von der Orientierung bis zum ersten Arbeitstag begleitet.





1 ORIENTIERUNGSPHASE

**ZIEL: HERAUSFINDEN, WELCHER
BERUF WIRKLICH PASST.**

In dieser Phase geht es darum, deine Interessen, Stärken und Werte zu erkennen und herauszufinden, welche Berufe dir liegen und zusagen.

- **Selbstanalyse:** Überlege, was dir Spaß macht und worin du gut bist. Magst du eher Kreatives, Technik, Umgang mit Menschen oder Organisation?
- **Berufsrecherche:** Informiere dich online über Berufe (zum Beispiel auf Ausbildungsportalen), in Berufsinformationszentren oder bei der Agentur für Arbeit.
- **Praktika und Schnuppertage:** Praktische Erfahrung hilft enorm – viele Unternehmen bieten kurze Probearbeitstage an.
- **Netzwerk nutzen:** Sprich mit Familienmitgliedern, Freunden oder Lehrern, die dir aus eigener Erfahrung berichten können.

TIPP:

Schreibe eine Liste deiner Top-Berufe und notiere, was dir an jedem gefällt. So behältst du den Überblick.



2 BEWERBUNGSPHASE

**ZIEL: DEINE BEWERBUNGSUNTERLAGEN
PROFESSIONELL GESTALTEN UND VERSCHICKEN.**

Sobald du weißt, welchen Beruf du willst, geht es darum, dich zu bewerben. Viele Ausbildungsplätze werden Monate im Voraus vergeben.

- **Lebenslauf:** Achte auf eine klare Struktur, Vollständigkeit und Ehrlichkeit. Praktika, schulische Projekte und Hobbys können ergänzt werden.
- **Anschreiben:** Passe jedes Anschreiben an die jeweilige Firma an. Zeige Motivation, Interesse am Beruf und warum du ins Team passt.
- **Zeugnisse und Nachweise:** Scanne Schulzeugnisse, Praktikumsbescheinigungen und Zertifikate ein und füge sie deiner Bewerbung hinzu.
- **Frühzeitig verschicken:** Viele Unternehmen schließen Bewerbungen schon Anfang des Jahres – lieber früh bewerben als warten

TIPP:

Lass deine Bewerbungsunterlagen von Lehrern, Eltern oder Freunden gegenlesen. Ein zweites Paar Augen hilft oft.



© accögliente – stock.adobe.com

Wir suchen eine:n Auszubildende:nals

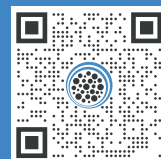
**VERFAHRENSMECHANIKER:IN
ASPHALTTECHNIK (M/W/D)**

Neugierig geworden?

Dann komm am **21.03.** zu unserem Infostand Nr. 71 auf der
Ausbildungsmesse Weiden oder schau vorbei auf bam-net.de/ausbildung

📍 Mischwerk in Luhe-Wildenau

📅 Start ab 01.09.2026



bam
BAYERISCHE
ASPHALTMISCHWERKE

3

BEWERBUNGSVERFAHREN

ZIEL: IM PERSÖNLICHEN KONTAKT ÜBERZEUGEN.

Hier entscheidet sich, wer den Ausbildungsplatz bekommt. Die Verfahren können je nach Unternehmen unterschiedlich sein:

- **Vorstellungsgespräch:** Bereite dich auf typische Fragen vor: „Warum dieser Beruf?“, „Was sind deine Stärken und Schwächen?“ oder „Was machst du gern in deiner Freizeit?“
- **Assessment Center:** Manche Unternehmen testen Teamarbeit, Logik oder Kreativität in Gruppenaufgaben oder Tests.
- **Probearbeiten:** Du bekommst einen Einblick in den Arbeitsalltag, das Unternehmen lernt dich kennen – und umgekehrt.



TIPP:

Übe Vorstellungsgespräche zu Hause oder mit Freunden. Übung nimmt Nervosität.



Fr. Schiettinger KG

GESTALTE DEINE ZUKUNFT MIT UNS!

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



Leistritz

Ausbildungsbeginn 2026:

- / Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
- / Mechatroniker (m/w/d)

Du suchst eine spannende Ausbildung in deiner Region? Offene Job-Türen? Technisch fokussiert? Dann komm zu Leistritz! Wir machen dich fit für deine Karriere bei uns.

Als Willkommensgeschenk erhältst du bei Ausbildungsstart ein iPad-Air!

Starte mit uns in deine Zukunft!





ENTSCHEIDUNG & ZUSAGE

4

ZIEL: DEINEN AUSBILDUNGSPLATZ SICHERN
UND ALLES NOTWENDIGE KLÄREN.

TIPP:

Halte alle Unterlagen
bereit, damit du bei
Rückfragen schnell
reagieren kannst.

- Zusage erhalten: Herzlichen Glückwunsch! Prüfe die Bedingungen genau: Startdatum, Arbeitszeiten, Vergütung.
- Absagen: Lass dich nicht entmutigen – oft kommen noch andere Chancen.
- Vergleichen: Wenn du mehrere Zusagen hast, überlege, welche Ausbildung und welches Unternehmen am besten zu dir passt.
- Bestätigung: Sende die Zusage schriftlich zurück und informiere andere Unternehmen über deine Entscheidung.

© accogliente – stock.adobe.com

Werde #HERZMENSCH

Pflegefachfrau (m/w/d)

Pflegefachhelferin (m/w/d)

Medizinische Fachangestellte (m/w/d)

Medizinische Technologin für Radiologie (m/w/d)

Kauffrau für Büromanagement (m/w/d)

Sehr gerne kannst du auch dein FOS-Praktikum bei uns absolvieren.

Starte jetzt in einen Beruf der Zukunft hat und mach
Karriere als Mensch in unseren KLINIKEN **MIT HERZ!**

Bewirb dich jetzt zum Ausbildungsstart 2026!



www.kh-as.de



St. Anna Krankenhaus
Sulzbach-Rosenberg



St. Johannes Klinik
Auerbach



5

VORBEREITUNG AUF DEN AUSBILDUNGSSTART

ZIEL: GUT VORBEREITET UND SELBSTBEWUSST STARTEN.

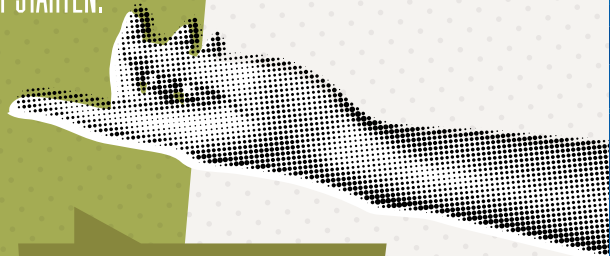
- Organisation: Kläre Arbeitsweg, Kleidung und eventuell Arbeitsmaterialien.
- Erster Eindruck zählt: Informiere dich über die Unternehmenskultur, Begrüßungsrituale und Ansprechpartner.
- Ziele setzen: Überlege, was du in den ersten Wochen lernen möchtest.
- Mentale Vorbereitung: Sei offen, neugierig und bereit, Neues zu lernen.



© accogliente – stock.adobe.com

TIPP:

Ein kleiner Notizblock kann helfen, wichtige Informationen in den ersten Tagen zu notieren.



KNO+ Kliniken Nordoberpfalz

Starte deine Ausbildung in unserer Akademie für Gesundheit – **NEW LIFE!**

Attraktive Vergütung!

Komm in unser Team!

Scan me



Du suchst eine Ausbildung mit Sinn, starken Perspektiven und einem attraktiven Arbeitgeber?

Dann bist du bei uns genau richtig. An der Berufsfachschule für Pflege der Kliniken Nordoberpfalz haben wir noch freie Plätze für die Ausbildung zum Pflegefachmann/ Pflegefachfrau. Bei den Kliniken Nordoberpfalz erwartest dich eine Ausbildung mit hervorragenden Bedingungen.

Die Theorie lernst du an der Gesundheitsakademie NEW Life in Neustadt/WN, einer innovativen Schule, die dich auf deine Zukunft vorbereitet. In deiner Ausbildung tauchst du in ein breites Spektrum der Pflege ein – von der Akutversorgung bis zur Langzeitpflege.

Nach deinem Abschluss stehen dir alle Türen offen, von Spezialisierungen bis hin zum Studium. Neben vielseitigen Karrieremöglichkeiten profitierst du von den Vorteilen des öffentlichen Dienstes – attraktive Vergütung, starke Benefits und eine sichere Zukunft inklusive.

Deine Zukunft in der Pflege



DEINE KARRIERE. DEINE ZUKUNFT.

WIR UNTERSTÜTZEN DICH BEI DEINER
BERUFLICHEN ORIENTIERUNG.



Ausbildung



Duales Studium



Praktikum

ANSPRECHPARTNER

Annalena Herder
aherder@witron.de
09602 600 46 23

NEUGIERIG?

WORKSHOP
YOUNG TALENTS
IN DEN
OSTERFERIEN



WITRON.
**DEIN SICHERER JOB
VON MORGEN.**

ausbildung.witron.de



**Arbeiten mit Kraft, Präzision und Teamgeist –
Willkommen in den KJF Werkstätten!**



KJF
werkstätten
gemeinnützige GmbH

SIGMA
Inklusionsbetrieb
gemeinnützige GmbH



Arbeiten für und mit Menschen mit Behinderung

Die KJF Werkstätten stehen für präzise und zuverlässige Auftragsabwicklung. Mit modernen Maschinen, qualifizierten Mitarbeitenden und einem hohen Qualitätsanspruch fertigen wir maßgenaue Lösungen für Industrie und Handwerk.

Unsere Metallkompetenzen im Überblick

- Sandstrahlarbeiten – Entrosten oder Entlacken von Felgen oder Metallteilen
- Präzise Alu-Sägearbeiten auf Sägeautomaten
- CNC-Fräsen und klassische Dreh-, Bohr- und Fräsarbeiten
- Montage- und Reparaturarbeiten an Maschinenteilen
- Maßgenaue Zuschneidearbeiten

Weitere Dienstleistungen:

- Montagearbeiten: effiziente manuelle und teilautomatisierte Montageprojekte
- Verpackungsarbeiten: Konfektionierung, Umpacken, Etikettieren und Versandvorbereitung

Gemeinsam schaffen die KJF Werkstätten und der SIGMA Inklusionsbetrieb Arbeitsplätze, die leistungsstark, inklusiv und zukunftsorientiert sind.

Gemeinsam Qualität. Gemeinsam Zukunft.



sigma-inklusion.de/karriere



Alle offenen Stellenangebote unter:

kjf-werkstaetten.de/karriere

Wir alle sind



Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Die Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V. (KJF) vereint auch in der nördlichen Oberpfalz zahlreiche Einrichtungen unter einem gemeinsamen Dach. Was uns verbindet: der Einsatz für Menschen, die Unterstützung, Begleitung und Perspektiven brauchen. Zusammen für eine starke Gemeinschaft.

Waldsassen ●

Mitterteich ●

Wiesau ●

● Tirschenreuth

Erbendorf ●

Windischeschenbach ●●

● Eschenbach

● Neustadt
a. d. Waldnaab

Weiden ●●●

●● Amberg

●● Schwandorf

Cham ●



Werde Teil
von etwas
Großem.

Regensburg

●  **Beratungsstelle**
für Kinder, Jugendliche und Eltern

●  **Haus**
St. Elisabeth

●  **Haus des Guten Hirten**

● **Soziale Dienste**
Jakob Reeb

●  **Wohngemeinschaften**
St. Benedikt

●  **Fachschule für**
Heilerziehungspflege
Erbendorf

VOM BEIFAHRER ZUM FAHRER

Der Führerschein steht für Freiheit und Unabhängigkeit – davor warten allerdings Theorie, Fahrstunden und Prüfungen. Mit den richtigen Infos und ein paar smarten Tipps von LEO wird der Weg durch die Fahrschule aber deutlich entspannter.

1. DIE RICHTIGE FAHRSCHULE FINDEN: MEHR ALS NUR DER PREIS

Klar, der Führerschein ist teuer – und trotzdem sollte der Preis nicht das einzige Entscheidungskriterium sein. Achtet bei der Wahl deiner Fahrschule auf:

- **Sympathische Fahrlehrer:** Du wirst viele Stunden mit ihnen verbringen. Wenn die Chemie nicht stimmt, wird es unnötig stressig.
- **Flexible Zeiten:** Online-Theorie, Abendkurse oder Wochenendfahrstunden sind Gold wert, wenn du Schule, Ausbildung oder Job hast.
- **Transparente Kosten:** Gute Fahrschulen erklären dir offen, welche Kosten auf dich zukommen – ohne böse Überraschungen.

- **Empfehlungen:** Frag Freunde oder schau dir Bewertungen an. Persönliche Erfahrungen sagen oft mehr als Werbung.

TIPP: Ein Wechsel der Fahrschule ist möglich, falls es zwischen euch gar nicht passt.

2. THEORIE LERNEN OHNE LANGEWEILE

Theorie klingt trocken – Verkehrszeichen, Vorfahrtsregeln, Gefahrenlehre. Aber: Die Theorieprüfung ist absolut machbar, wenn du früh und regelmäßig lernst.

So klappt's besser:

- Lern-Apps statt dicker Bücher – die offiziellen Fragen kommen exakt so in der Prüfung.
- Lieber täglich 15 bis 20 Minuten als einmal die Woche drei Stunden.
- Fehler nicht ignorieren, sondern verstehen.
- Lern mit Freunden – gegenseitiges Abfragen hilft enorm.

EXTRA-TIPP: Viele fallen nicht durch, weil sie zu wenig wissen, sondern weil sie zu schnell klicken. Lies jede Frage genau durch.



▼ Lea-Mareen Kuhnle

3. FAHRSTUNDEN: WARUM FEHLER DAZUGEHÖREN

Die erste Fahrstunde fühlt sich oft surreal an: drei Pedale, Spiegel, Schaltung, Verkehr – alles gleichzeitig. Spoiler: Niemand fährt von Anfang an perfekt.

Wichtig zu wissen:

- Fehler sind Teil des Lernprozesses.
- Dein Fahrlehrer hat schon alles gesehen – Motor abwürgen, Bordstein anfahren, falscher Gang.
- Vergleich dich nicht mit anderen. Jeder lernt in eigenem Tempo.

PRO-TIPP: Sag offen, wenn du unsicher bist (zum Beispiel beim Einparken oder Autobahnfahren). Dann kann gezielt geübt werden – das spart Fahrstunden.

4. WIE VIELE FAHRSTUNDEN BRAUCHT MAN WIRKLICH?

Die Anzahl der Fahrstunden ist individuell. Manche kommen mit dem Minimum aus, andere brauchen mehr Zeit – und das ist völlig okay.



© olezzo | Kerstin Schoene – stock.adobe.com

BESTANDEN?

GLÜCKWUNSCH!

**NACH DER PRÜFUNG:
JETZT BEGINNT DAS ECHTE LERNEN**

Aber ehrlich: Autofahren lernt man erst nach der Prüfung so richtig.

- Fahr regelmäßig, um Sicherheit aufzubauen.
- Starte mit vertrauten Strecken.
- Fahr auch mal bewusst allein – ohne Beifahrer-Kommentare.
- Bleib realistisch: Selbstüberschätzung ist gefährlicher als Unsicherheit.

Faktoren sind unter anderem:

- Vorerfahrung (Roller, Simulator, Verkehrsgefühl)
- Regelmäßigkeit der Fahrstunden
- Nervosität und Stresslevel
- Lernstil (schnell vs. gründlich)

SPARTIPP: Zwei Fahrstunden pro Woche sind oft effektiver (und günstiger) als eine alle zwei Wochen.

5. PRÜFUNGSANGST? DAMIT BIST DU NICHT ALLEIN

Die Führerscheinprüfung ist für viele die erste „echte“ Prüfung im Leben – entsprechend hoch ist der Druck. Gute Nachrichten: Prüfungsangst ist normal und lässt sich managen.

Was hilft:

- Gute Vorbereitung zählt.
- Prüfungsablauf vorher durchsprechen.
- Tief durchatmen – Fahrlehrer und Prüfer sind auf deiner Seite.
- Fehler passieren: Ein kleines Malheur heißt nicht automatisch „durchgefallen“.

Und falls es beim ersten Mal nicht klappt? Ärgerlich, ja – aber kein Weltuntergang. Sehr viele bestehen beim zweiten Anlauf.



(ER)FAHREN SIE DEN UNTERSCHIED!

FAHRSCHULE-LEIBL.DE

 **09671 - 26 23**

▼ Lea-Mareen Kuhnle

Hochzeit GOES Popkultur

GLAM, DISNEY &
FESTIVAL-VIBES

Hochzeiten müssen längst nicht mehr klassisch sein. Junge Paare feiern so bunt, kreativ und individuell, wie ihr Lifestyle ist. Popkulturelle Trends liefern dabei nicht nur optische Highlights. Ob glamourös, romantisch oder entspannt – LEO zeigt, wie du deinen eigenen Stil einbringst und eine Feier kreierst, die allen Spaß macht.

**TRAU- UND
FREUNDSCHAFTSRINGE
ZUM VERLIEBEN!**



HERZOG
TRAURINGE

RöSCH
UHREN-SCHMUCK

Maximilianplatz 36
95643 Tirschenreuth
Telefon 09631/6590

Mail: roesch-uhren-schmuck@t-online.de



**INDIVIDUELLE TRAURINGE
AUS MEISTERHAND**



GRUHLE
GOLDSCHMIEDE UND UHREN

Jetzt Termin
vereinbaren unter
Tel. 0961-44232

**Wir fertigen Ihre Ringe auch
aus mitgebrachtem Gold, oder
verrechnen Ihr Altgold für Ihre neuen Trauringe.**

Große Auswahl an Ringen von namhaften Herstellern
in Edel- und Spezialmetallen.

Hinter der Schanz 10 | 92637 Weiden i. d. Opf.
Tel. 0961-44232 | www.gruhle.com

EUPHORIA WEDDINGS

GLAMOUR UND GLITZER

Die HBO-Serie Euphoria hat Mode, Make-up und Ästhetik stark geprägt. Auffällige Outfits, funkelndes Make-up und dramatische Accessoires stehen im Mittelpunkt – und inspirieren Paare, mutig zu sein und sich selbst zu inszenieren. Dabei muss eine Euphoria-Hochzeit nicht aufwendig oder unpraktisch sein. Schon kleine Highlights können den Effekt erzielen und für unvergessliche Momente sorgen.

- Statement-Make-up: Glitter-Eyeliners, funkelnde Augen und Haar-Accessoires
- Dramatische Details: Neonlichter bei der After-Party, auffällige Tischdekoration oder besondere Fotospots
- Outfit-Freestyle: Kleidung, die die Persönlichkeit zeigt, statt klassischer Standards

DISNEY-HOCHZEITEN

MÄRCHENHAFTE MOMENTE

Disney-Inspirationen erleben ein Revival. Viele Paare lassen sich von Filmen wie „Die Schöne und das Biest“ oder „Arielle“ inspirieren. Wichtig ist, die Elemente dosiert einzusetzen, um einen subtilen Märchencharme zu erzeugen.

- Thematische Gastgeschenke: Kleine Figuren, Tassen oder Kerzen

- Fotospots: Märchenhafte Hintergründe für Erinnerungsfotos
- Farbliche Akzente: Pastellfarben subtil in Brautstrauß, Tischdeko oder Servietten integrieren

BRIDGERTON WEDDINGS

ROMANTIK TRIFFT MODERNE

Während Euphoria für Drama und Glamour steht, bringt Bridgerton Eleganz und Nostalgie zurück. Lange, fließende Kleider, kunstvolle Frisuren und opulente Blumenarrangements inspirieren Paare, ihre Hochzeiten romantisch zu gestalten. Junge Brautpaare kombinieren den historischen Charme jedoch häufig mit modernen, alltagstauglichen Elementen. So entsteht eine Feier, die nostalgisch wirkt, aber entspannt bleibt.

- Bequeme Optionen: Sneaker oder flache Schuhe, die auch nach Stunden noch bequem sind
- Micro-Weddings: Kleine, intime Feiern statt großer Bälle
- DIY-Elemente: Selbstgestaltete Einladungskarten, Vintage-Tischwäsche oder minimalistische Dekoration

K-POP WEDDINGS

FARBENFROH UND DYNAMISCH

K-Pop-Hochzeiten sind weltweit auf dem Vormarsch. Farbenfrohe Outfits, choreografierte Tänze und Social-

Media-taugliche Highlights bringen Energie und Spaß in jede Feier. Die Umsetzung kann dabei überraschend einfach sein, solange man sich auf einige zentrale Elemente konzentriert.

- Farbige Outfits: Pastell- oder Neonfarben statt klassischem Weiß für besondere Akzente
- Tanz und Entertainment: Kurze Choreografien für Gäste oder den ersten Tanz
- Fotospots und LED-Lichter: Social-Media-taugliche Momente, die unvergesslich bleiben

COACHELLA- & FESTIVAL-VIBES

BOHO, LOCKER UND ENTSPANNT

Festival-inspirierte Hochzeiten, oft als „Boho-Weddings“ bekannt, setzen auf Outdoor-Locations im Grünen, lockere ungezwungene Kleidung und kreative Dekoration. Sie verbinden lockeren Lifestyle mit Instagram-tauglichen Momenten und eignen sich besonders für intime Feiern.

- Natur- und Outdoor-Settings: Wiesen, Strände oder versteckte Höfe
- Bunte Dekoration: Lichterketten, Teppiche und Blumenkronen
- Musik und Entertainment: Silent-Disco, kleine Bands oder DJ
- Casual-Food: Foodtrucks, Mini-Buffets oder BBQ



Der DJ für Ihre(n)

- Hochzeit
- Polterabend
- Geburtstag
- Firmenevent
- oder Ihre Feier?

Ihre Anfrage unter:
www.oberpfalz-dj.de

Mobil: 0160 - 8 43 53 41
E-Mail: dj@karagiosis.de



ARGENTO

SCHMUCK · UHREN · TRAURINGE

Lederergasse 3 · 92224 Amberg · Tel. (0 96 21) 25 02 04
Wörthstraße 3 · 92637 Weiden · Tel. (09 61) 4 38 42



CR
COLLECTION RUESCH

<https://schmuck-argento.de/terminbuchung/>



PREPPY

Ein Hauch von Gossip Girl und College-Elite: Kombiniere Poloshirt und Loafers mit der Trendjeans. Dazu dezenten Schmuck und für den Coolnessfaktor einen Blazer in Lederoptik. Ein perfekter Style für das nächste **Coffee-Date** oder fürs **Büro**.

Blazer: Stradivarius über Zalando, Poloshirt: COMMA, Loafers: billi bi

COZY

Du suchst nach einem Wohlfühl-outfit für den **Alltag**? Dann rein in den gemütlichen Sweater, Cap auf und Sneaker an. Styletipp für ein harmonisches Gesamtbild: Stimme die Farben aufeinander ab.



Cap und Tasche: bonprix, Sneaker: adidas, Jumper: JAN 'N JUNE

EINE HOSE SECHS LOOKS

Jeans: CINCH BAGGY von Levi's über Zalando



Auf der Trendliste ganz weit oben: Jeans mit weitem Bein. Doch wie kannst du sie kombinieren? LEO zeigt dir sechs Looks für jeden Anlass und für jeden Styletyp.

▼ Von Isabell-Katrin Diehl

Bildrechte liegen bei den jeweiligen Marken.



ELEGANT

Partytime. Einer Wide Leg Jeans kannst du ganz leicht Glamour verpassen: elegantes Oberteil, Glitzer- oder Metallic-Details, Clutch und hohe Schuhe.

Ohrstecker: CLASSYANDFABULOUS Jewelry, Oberteil: NEW YORKER, Clutch: Bijou Brigitte, Sandalette: UNISA

SEXY

Business meets Sexyness – Spitzenbody unter einem Blazer ergibt den perfekten Look für einen **Mädelsabend** an der Bar.



Blazer: bonprix, Stiefelette: Deichmann, Body: Hunkemöller



LÄSSIG

Alltagsstyle für die Cool-Kids: Skaterlook mit Layering. Oversize Shirt über enges Longsleeve und Sneaker. Raffinierter Twist: T-Shirt seitlich in die Hose stecken.

Longsleeve: JUVIA, Sneaker: VANS über Deichmann, Oversize T-Shirt: Even&Odd über Zalando

CASUAL

Basics, funktionale Jacke und Sneaker – fertig ist dein Look für einen entspannten **Spaziergang**. Styletipp: Dezent Farbtöne und kurzgeschnittene Oberbekleidung lassen den Style am besten wirken.



Tasche: Hey Marly, T-Shirt: ONLY, Handschuhe: JUVIA, Cape-Jacke: Marc o' Polo

EINE REISE DURCH DIE WELTWEITEN BIERKULTUREN

Bier ist längst mehr als ein Getränk. Es ist Kulturgut, Identität, Experimentierfeld und sozialer Kitt. Hier kommt ein Überblick über einige der spannendsten Bierkulturen weltweit – ergänzt durch ein traditionelles deutsches Original: Bockbier.

▼ Lea-Mareen Kuhnle



HOLD MY Beer

JAPAN

Leichtigkeit und
moderne Kreativität

Japanisches Bier lebt von Präzision. Die typischen Lager sind hell, klar und sehr leicht zu trinken. Sie harmonieren perfekt mit der japanischen Küche, die ebenfalls auf Feinheit und Balance setzt. Parallel wächst eine experimentierfreudige Craft-Szene, die Zutaten wie Yuzu, Matcha oder Reishefen in moderne Bierstile einbaut. Das Ergebnis ist ein japanisches Bier, das sowohl traditionsbewusst als auch extrem innovativ ist.



ENGLAND

Tradition mit Herz
und Schaum

Englische Biere sind geprägt von subtilen Aromen und gemüthlicher Pubkultur. Klassiker wie Bitter oder Mild Ale setzen auf malzige Balance und niedrigen Alkoholgehalt, ideal für lange Abende. Dunklere Stile wie Porter oder Stout entstanden hier ebenfalls und zeigen, wie stark Röstaromen und Geschichte miteinander verbunden sind. England beweist: Bier muss nicht laut sein, um Charakter zu haben.



BELGIEN

Vielfalt und
tiefe Tradition

Belgien gilt als eines der vielfältigsten Bierländer überhaupt. Von fruchtigen Witbieren über komplexe Trappistenbiere bis hin zu spontanvergorenen Lambics reicht die Palette weit. Viele dieser Stile existieren seit Jahrhunderten und werden heute noch nach überlieferten Methoden gebraut. Belgisches Bier ist ein Sinnbild dafür, wie stark Geschichte und Genuss miteinander verschmelzen können.



MEXIKO

Bier als Lebensgefühl

Mexiko verbindet Bier mit Frische, Würze und Strandatmosphäre.

Klassische Lagerbiere sind dort allgegenwärtig, doch besonders beliebt ist die Michelada: Bier gemixt mit Limette, Salz, Chili und Würzsaucen. Ein Getränk, das mehr Ritual als Durstlöcher ist und perfekt zur mexikanischen Lebensfreude passt.

Die wachsende Craft-Szene setzt zudem auf lokale Früchte und regionale Gewürze.



DEUTSCHLAND

Kräftiges, vollmundiges Bockbier

Ein klassisches deutsches Original ist das Bockbier. Seinen Ursprung hat es in Einbeck, wo bereits im Mittelalter besonders alkoholreiche, haltbare Biere gebraut wurden. Später in Bayern verfeinert, entwickelte sich der Bock zu einem festen Bestandteil der deutschen Bierkultur. Stark, malzbetont und vollmundig, zeichnet es sich durch seinen kraftvollen Geschmack und die lange Brautradition aus. Ursprünglich als haltbares Bier für kühle Jahreszeiten gebraut, wird Bockbier heute bewusst genossen – sei es als Winterbier, Fastenbier oder Doppelbock.



BRASILIEN

Tropische Frische im Glas

Brasilien setzt stark auf leichte, fruchtige Biere, die sich perfekt für warmes Klima eignen. Besonders bekannt ist die Catharina Sour, ein brasilianischer Craft-Stil, der mit tropischen Früchten wie Maracuja, Guave oder Açaí verfeinert wird. Diese Biere sind farbenfroh, aromatisch und spielerisch – ein Spiegel der brasilianischen Lebensfreude und Kreativität.



USA & AUSTRALIEN

Die Craft- Bewegung

Die USA und Australien stehen für Kreativität. Sie haben die moderne Craft-Szene geprägt und setzen bis heute Trends. Hopfenintensive IPAs, hazy New England Styles, wilde Fasslagerungen oder Dessert-Stouts – alles ist möglich. In Australien kommen dazu tropische Zutaten und botanische Experimente, die die Biere besonders lebendig wirken lassen. Hier zeigt sich Bier als Spielwiese ohne Grenzen.



BOCKBIERFESTE

MIT MUSIK UND WINKLER DOPPELBOCK VOM FASS:

Fr. 20.02. | Sa. 21.02.
Do. 26.02. | Fr. 27.02. | Sa. 28.02.
Do. 05.03. | Fr. 06.03. | Sa. 07.03.
Do. 12.03. | Fr. 13.03. | Sa. 14.03.
Fr. 20.03. | Sa. 21.03.
Do. 26.03. | Fr. 27.03. | Sa. 28.03.
Do. 02.04.

RESERVIERUNG
unter 09621/913455



Sa. 07.03. | Fr. 13.03.

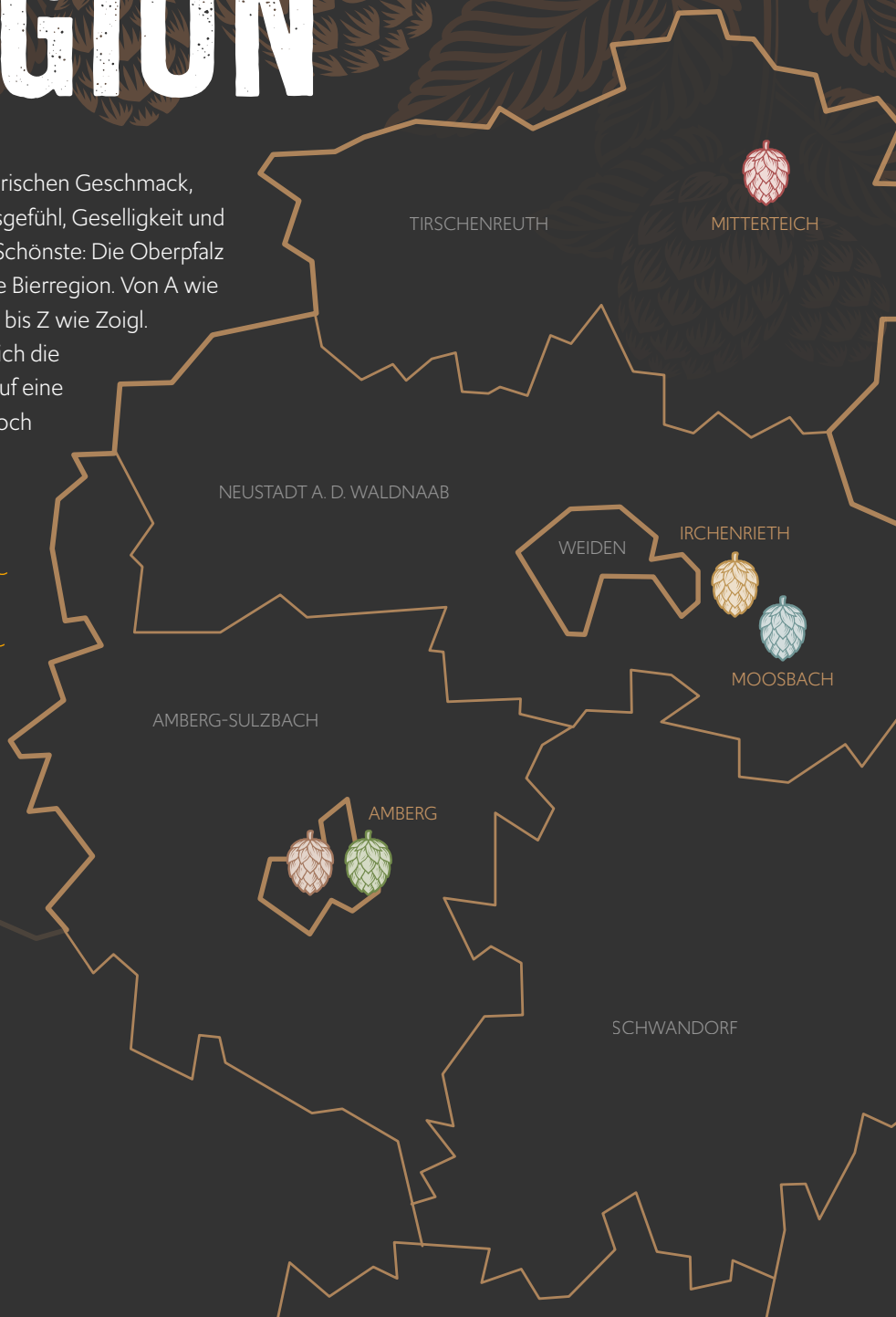
RESERVIERUNG
unter 09621/12612



BIERE IN DER REGION

BIER steht für bayerischen Geschmack, bayerisches Lebensgefühl, Geselligkeit und Tradition. Und das Schönste: Die Oberpfalz ist eine bedeutende Bierregion. Von A wie Amberg (Bierstadt) bis Z wie Zoigl. Doch weder lässt sich die bierige Oberpfalz auf eine Stadt reduzieren, noch auf eine Biersorte.

LEO hat auch im März wieder einige der Favoriten zusammen getragen.





BRAUEREI HÖSL, MITTERTEICH

Der Süffikus von der **BRAUEREI HÖSL** ist ein eigens für die Fastenzeit und das traditionelle Starkbierfest gebrautes Starkbier. Dieser mildwürzige, süffige Bock bringt echte Stimmung in jede Gesellschaft.



BRAUEREI MOLTER, IRCHENRIETH

BIO BRAUEREI MOLTER aus Irchenrieth. Tradition für die Oberpfalz. Teste die verschiedenen SUD Biere im Wirtshaus Heimgarten in Weiden oder in deinem Getränkemarkt.



FAMILIENBRAUEREI SCHEUERER, MOOSBACH

Die regionale **FAMILIENBRAUEREI SCHEUERER** in Moosbach steht für bayrische Brautradition seit 1887. Im gemütlichen Bräustüberl gibt's jeden Donnerstag frisch gezapftes Bier und regionale Brotzeiten.



Brauchen Oberpfälzer Craft-Beer?



Kraftbier statt Craft-Beer!

Der kräftige Schluck Oberpfalz!

www.bruckmueller.de



BRUCKMÜLLER, AMBERG

Bernsteinfarben, elegant und überraschend süffig: Das Doppelbock von **BRUCKMÜLLER** reift lange für den perfekten Geschmack. Trotz hoher Stammwürze angenehm leicht zu trinken. Prost!



KULMBACHER BRAUEREI, KULMBACH

Die Biervielfalt in der Region ist riesig. Im Absatzranking liegt jedoch das Pils weit vorn: **KULMBACHER EDELHERB** – mit einem markanten Geschmacksprofil – erweist sich hierbei in der Oberpfalz als das beliebteste Pils.



BRAUEREI WINKLER, AMBERG

Seit 1617 wird im Sudhaus der **FAMILIENBRAUEREI WINKLER** im Herzen der Bierstadt Amberg gebraut. Regionale Zutaten und das handwerkliche Können der Brauer sind die Basis für den ausgezeichneten Geschmack.



ZWEIRAD-HACKS



▼ Lea-Mareen Kuhnle
und Johanna Nübler

Fahrräder und Motorräder sind längst mehr als nur Fortbewegungsmittel. Sie sind Trainingspartner, Alltagshelfer, Wochenendabenteuer und manchmal sogar eine kleine Auszeit vom täglichen Stress. Mit ein paar einfachen Tricks wird dein Zweirad-Alltag nicht nur entspannter, sondern auch deutlich komfortabler. Hier kommen einige praktische Hacks.

1. STABILE HANDYHALTERUNG

Wenn du dein Smartphone zum Navigieren nutzt, lohnt sich eine hochwertige Halterung. Modelle mit sicherer Klemme oder Gummibefestigung sitzen selbst auf unebenen Strecken oder bei hohen Geschwindigkeiten fest und ermöglichen einen schnellen Blick aufs Display, ohne die Fahrt zu unterbrechen.

2. MINI-PUMPE TO GO

Eine platzsparende Mini-Pumpe passt in jede Tasche oder an den Rahmen. Sie ist besonders praktisch und sinnvoll, wenn du täglich unterwegs bist – und verhindert, dass ein platter Reifen deine Pläne durchkreuzt. Für Motorräder gibt es digitale Reifendruckmesser, die so kompakt sind, dass sie unter den Sitz passen. Regelmäßiges Prüfen verbessert nicht nur das Fahrgefühl, sondern auch Sicherheit und Reifenlebensdauer nachhaltig.

3. STECK- ODER MAGNETLICHTER

Akku-Lichter mit Magnet- oder Klicksystem lassen sich in Sekunden an deinem Fahrrad befestigen und wieder abnehmen. Das macht dich gut sichtbar und reduziert gleichzeitig das Risiko, dass die Lichter gestohlen werden. Auch fürs Motorrad gibt es kleine LED-Zusatzlichter oder Positionsleuchten, die deine Sichtbarkeit deutlich erhöhen – besonders bei Dämmerung oder schlechtem Wetter. Modelle

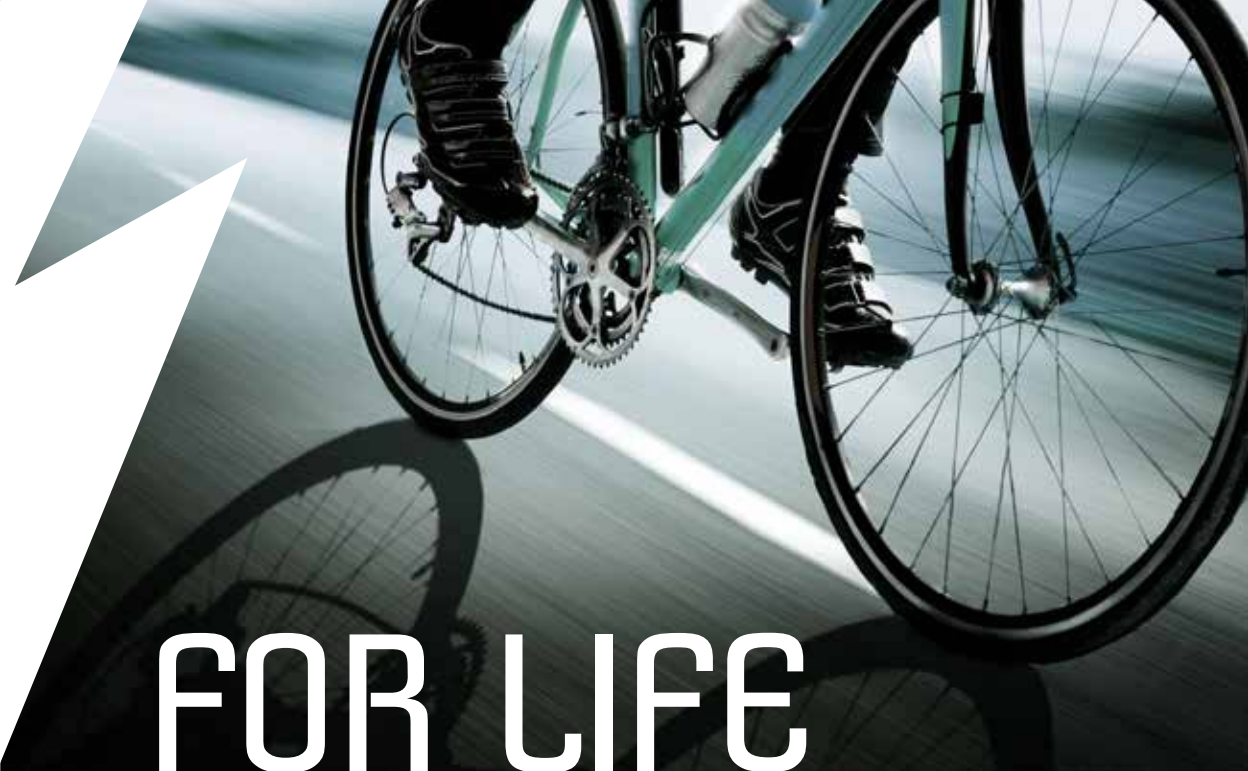
mit Steck- oder Klemmsystem lassen sich flexibel montieren und bei Bedarf schnell wieder entfernen.

4. HANDSCHUHFREUNDLICHE TOUCH-LÖSUNG

Ob leitfähige Fingerkuppen an den Handschuhen oder ein transparenter Touch-Sticker für dein Handy- oder Navi-Display: So musst du deine Motorrad-Handschuhe bei kurzen Stops nicht ständig ausziehen. Spart Zeit, Nerven und kalte Finger – vor allem auf längeren Touren.

5. DER CLEAN RIDE-TRICK

Ein kleines Tuch und ein Fläschchen Kettenöl in der Tasche reichen aus, wenn die Kette zwischendurch einmal knirscht. Damit bleibt dein Bike effizient und gepflegt – ohne eine komplette Reinigung einplanen zu müssen. Auch beim Motorradfahren hilft ein kleines Tuch bei beschlagenem Visier, Staub auf dem Display oder Regentropfen auf Spiegeln. Kaum Platzbedarf, aber unterwegs extrem praktisch.



FOR LIFE

6. OHRSTÖPSEL MIT FILTER

Windgeräusche ermüden schneller, als man denkt. Spezielle Motorrad-Ohrstöpsel filtern schädlichen Lärm, lassen aber wichtige Geräusche wie Motor oder Verkehr durch. Mehr Konzentration, weniger Stress – vor allem auf der Autobahn.

7. PRAKTISCHE GEPÄCKLÖSUNGEN

Wer ohne verschwitzten Rücken ankommen möchte, setzt beim Fahrrad auf kleine Gepäckträger oder seitlich befestigte Taschenclips. Sie sehen modern aus, tragen überraschend viel und machen den Transport von Einkäufen, Laptop oder Sportkleidung deutlich an-

genehmer. An deinem Motorrad kannst du für Schlüssel, Geldbörse oder Sonnenbrille einen kleinen Tankrucksack magnetisch befestigen. Er ist schnell abgenommen und deutlich bequemer als volle Jackentaschen.

8. EINE DURCHDACHTE ROUTE

Nicht immer ist die kürzeste Strecke auch die angenehmste. Klingt simpel, aber: Ein kurzer Blick vor der Abfahrt genügt – manchmal sorgt ein kleiner Umweg über ruhige Straßen für eine entspanntere, oft sogar schnellere Fahrt. Viele Navigations-Apps schlagen inzwischen automatisch fahrradfreundliche Routen vor. Auch beim Motorrad gilt: Die kürzeste Route ist selten die beste. Ein kleiner Umweg über kurvige

Landstraßen oder ruhige Nebenstrecken macht die Fahrt entspannter – und oft sogar schneller, weil Stop and Go entfällt.

9. USB- ODER 12V- ANSCHLUSS AM BIKE

Ein Ladeanschluss am Motorrad sorgt dafür, dass Smartphone, Intercom oder Navi auch auf langen Fahrten durchhalten. Viele Bikes lassen sich unkompliziert nachrüsten – ein echter Komfortgewinn für Tourenfahrer. Auch beim Fahrrad ist ein integrierter USB-Port praktisch, wenn du unterwegs Geräte laden willst. Viele E-Bikes bieten diese Möglichkeit bereits ab Werk, doch auch Nachrüstlösungen sind einfach möglich: Oft reicht schon ein kleiner Nabendynamo aus.



SOMMERGEFÜHLE

YIHAAAAA

**ZEIT FÜR DEINEN SERVICE.
MARKENFREI. MIT TÜV.**



**NUTZE UNSEREN
ABHOLSERVICE**

zweirad-goehl.de



ZWEIRAD GÖHL

Ende 2022. Drei Jahre, unzählige Wanderungen, 250.000 gefahrene Kilometer, 177.000 fotografische Aufnahmen und 10.000 Arbeitsstunden liegen hinter ihm. Und unzählige Nächte in seinem Auto, wenn er wieder einmal warten musste. Auf das richtige Wetter, die richtige Stimmung, das richtige Licht. „Ach, so unbequem war das eigentlich gar nicht“, sagt Simon Süß und lacht. „Am Anfang schon noch, denn da habe ich oft im Sitzen geschlafen. Dann habe ich mir aber hinten in den Polo eine Matratze reingebastelt, mit einem Schlafsack und ein paar Kissen war das ganz gemütlich. Dann habe ich mir noch ein Bierchen aufgemacht zum Einschlafen, dann hat das schon gepasst.“

MIKROKOSMOS OBERPFALZ

Der Aufwand hat sich gelohnt und ein opulenter Fotoband ist dabei herausgekommen. Dieser ist eine einzigartige Reise in Bildern und widerlegt eindrucksvoll viele Vorurteile, mit denen die Oberpfalz lange zu kämpfen hatte. Von wegen ärmlich, karg, rau und dunkel. Simon Süß schafft es mit seinen Fotos, die Schönheit und Anmut, das Schrofie und Wilde, das Liebliche und Bezaubernde seiner Heimat einzufangen. Hat man das Buch einmal geöffnet, kommt man aus dem Schauen gar nicht mehr heraus, möchte es am liebsten gar nicht mehr aus der Hand legen und noch ein wenig weiterblättern. Noch ein wenig staunen. Und man freut sich. Darüber, dass man hier Zuhause ist. In einer Region, die so viele verschiedene Facetten zu bieten hat.

„Die Oberpfalz ist ein Mikrokosmos für sich“, sagt der Fotograf und Autor, der aus Steinberg am See stammt. „Unsere Region ist

historisch am interessantesten in ganz Bayern, hier ist in den vergangenen Jahrhunderten so viel passiert. Dazu kommen die herrliche Landschaft und die saunetten Leute. Man kann so vieles erleben hier, da braucht man gar nicht so weit fahren.“ Alles begann damals, als Simon sein erstes Mofa bekam. „Da bin ich dann einfach mal in Richtung Regen losgefahren“, erzählt er. „Ich bin erschrocken, als plötzlich ein riesiges Kloster vor mir aufgetaucht ist. Da habe ich gemerkt, dass ich gar nicht weiß, was es bei uns hier so alles gibt. Und ich bin neugierig geworden.“

VON WEGEN LANGWEILIG

Während seine Kumpels von einem Urlaub auf Mallorca träumten, wollte Simon Süß lieber die Oberpfalz erkunden. „Natürlich war ich mit meinen Eltern auch schon viel unterwegs, aber bestimmte Regionen kennt man halt einfach nicht. Mit etwa 18 kam ich dann das erste Mal in die Gegend rund um Weiden und Neustadt und war beeindruckt – zum Beispiel vom romantischen Waldnaabtal. Später habe ich mit einem Kumpel die Gegend rund um Ens Dorf und den Hirschwald erkundet. So ging es dann immer weiter. Langweilig wird's hier ja nicht so schnell.“ Schon

während seiner Schulzeit an der FOS in Schwandorf pflegte Simon Süß seine Seite „Die Oberpfalz“ auf Facebook. Er wollte auch andere an der Schönheit seiner Heimat teilhaben lassen.

„Damals habe ich tatsächlich noch mit dem Handy fotografiert“, erzählt Simon Süß. Und er muss lachen, wenn er an seine Bilder von damals denkt. „Dass diese Qualität nicht reicht für ein Buch, das haben die mir dann schnell gesagt, als ich beim ersten Verlag angefragt habe. Also blieb mir nichts anderes übrig, als zu lernen, richtig mit einer Kamera umzugehen.“ Der Steinberger war also kein guter Fotograf, der irgendwann ein Buch gemacht hat. Sondern das Ganze war andersherum: Er wollte ein Buch machen und wurde deswegen zum guten Fotografen. Denn wenn Simon Süß sich etwas in den Kopf gesetzt hat, zieht er das durch. Auch dann, wenn es Jahre dauert.

DAS PERFEKTE FOTO

„Denn irgendwann stellt man sich doch die Frage: Was will ich mit meinem Leben machen?“, sagt der heute 32-jährige. „Und es gibt Sachen, die muss man einfach durchziehen, denn sonst lassen sie einen nie wieder los.“ Statt sein Geschichtsstudium in Regensburg zu beenden, zog Simon Süß also erst einmal mit Kamera und Drohne los. Erkundete jeden Winkel seiner Heimat. Beobachtete den Sternenhimmel über dem Steinwald. Stieg unzählige Male die steilen Stufen zur Burg ruine Weißenstein hoch. Fing die ersten Sonnenstrahlen in Regensburg ein. Wartete auf den perfekten Sonnenuntergang auf der Hindenburgkanzel im Oberen Bayerischen Wald. Vertrieb Wildschweine mit Marschmusik

„ES GIBT SACHEN, DIE MUSS MAN EINFACH DURCHZIEHEN. DENN SONST LASSEN SIE EINEN DAS GANZE LEBEN LANG NICHT MEHR LOS.“

QUER DURCH DIE OBERPFÄLZ

LEO
TRÄUMT

DIE BILDBÄNDE VON
SIMON SÜß SIND EINE
EINZIGARTIGE
LIEBESERKLÄRUNG
AN SEINE OBER-
PFÄLZER HEIMAT.





aus dem Autoradio. Und holte sich immer wieder die nötigen Genehmigungen bei Behörden und Grundstücksbesitzern.

„Für ein perfektes Foto muss halt alles ganz genau geplant werden – Motiv, Wetter, Tages- und Jahreszeit.“ Doch manchmal reicht auch die beste Planung nicht. Nämlich dann, wenn es plötzlich tagelang stürmt oder schneit. „Wenn einmal das Wetter nicht passt, dann muss man halt den Pfarrer XY anrufen – oder seine Sekretärin kontaktieren. Und fragen, ob man vielleicht das

Innere einer Kirche fotografieren darf“, erklärt Simon. „Oder eben dann die Zeit nutzen, um die nächsten Wochen zu planen.“

Freie Tage gönnte sich der Fotograf über drei Jahre so gut wie keine. Sogar an Weihnachten war er unterwegs, um die Oberpfalz in ihrem besten Licht und zu ihrer ruhigsten Zeit zu zeigen. „Da war ich auf der Walhalla oben“, erzählt er. „Der einzige Moment, wo da mal keine Leute sind. Und endlich die Chance, das perfekte Foto in den Kasten zu bekommen.“

UND ES GEHT WEITER

Rund 250 der insgesamt 177.000 gemachten Aufnahmen schafften es schließlich ins Buch. Wie schwer da die Auswahl war, will man sich gar nicht vorstellen. „Natürlich kann man auch Bilder bei mir erwerben und sich zum Beispiel auf Leinwand an die Wand



hängen“, sagt Simon Süß und lacht. „Ich glaube, ich habe da noch ein paar ganz schöne übrig.“

Und bei den 177.000 Fotos bleibt es nicht lange. „Man hat immer zwei Möglichkeiten. Entweder man sagt, das Projekt ist abgeschlossen. Oder man sagt, ich lege noch was drauf.“

WEITERE FOTOBÄNDE

Der Kamerarucksack blieb gepackt und der Fotograf brachte etwa ein Jahr später seinen zweiten Fotoband „Burgen der Oberpfalz“ heraus. „Kaum eine Region im deutschsprachigen Raum ist so dicht durchzogen von Burganlagen wie die Oberpfalz“, erzählt er. „Am meisten berührt mich, dass viele dieser Orte heute verlassen sind – verfallen und mit Moos bedeckt, vom Wald zurückerobert. Und dennoch spürt man dort etwas – eine Ruhe, eine Kraft, eine Verbindung zur Geschichte.“

Auch für diesen Band reiste Simon quer durch die Oberpfalz, und wartete auf das perfekte Licht und eine ergreifen-

de Stimmung, die die Burgen von ihrer besten Seite zeigen sollten. Wanderte durch die Nacht oder bahnte sich seinen Weg über eisige Wege. Auch bei der Vorbereitung für sein zweites Werk blieb ein bisschen Abenteuer Teil seines Alltags. Am Ende schafften es über 150 Fotos in die Ausgabe zusammen mit spannenden Geschichten rund um die Ruinen, Ritter und alte Sagen der bekannten Kulturjournalistin Christine Riedl-Valder.

Mitte 2025 erschien sein neuester Fotoband: „Niederbayern“. Mit 200 Fotografien von „den Hügeln des Rottals bis zu den stillen Ebenen im Gäuboden“ nahm er sich diesmal eine ganz neue, aber nicht weniger atemberaubende Region in Bayern vor.

Und Simons Reise geht noch weiter. Bald soll sein viertes Buch erscheinen. In „Die Stille der Seele – 10 Jahre durch die Oberpfalz“ nimmt er die Leser mit auf eine persönliche Wanderung durch ein Jahrzehnt in der Oberpfalz: Begegnungen, Entdeckungen und innere Wandlung. „Aber ich sitze auch schon an Buch Nummer 5“, erzählt der Bayernfotograf.



Foto: Tobias Bütter

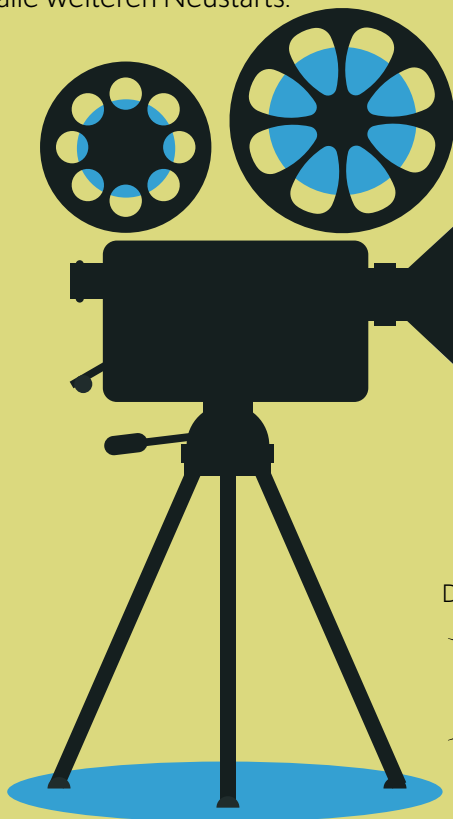


Fotos: Simon Süß (3)



KINO NEUSTARTS

Ein Zeitreise-Trip zwischen Action und schwarzem Humor, ein existenzielles Sci-Fi-Abenteuer, ein visionäres Musical-Porträt über Glauben und Rebellion und die Wiedergeburt eines legendären Horrorstoffs – die kommenden Kinohighlights reichen von schräg bis erhaben, von kosmisch bis zutiefst menschlich. Vielversprechend sind auch alle weiteren Neustarts.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX
AMBERG

HORRORDRAMA

Mit „**The Bride – Es lebe die Braut**“ (Kinostart: 5. März) bringt Maggie eine kraftvolle Neuinterpretation des Frankenstein-Mythos ins Kino. Im Chicago der 1930er-Jahre erschafft das legendäre Monster, gespielt von Christian Bale, mithilfe eines exzentrischen Wissenschaftlers eine Gefährtin – doch die Braut (Jessie Buckley) entwickelt schnell ihren eigenen Willen. Was als Experiment beginnt, wird zu einer leidenschaftlichen Romanze und mündet in einer gesellschaftlichen Revolte. Mit einem hochkarätigen Cast, zu dem auch Annette Bening, Penélope Cruz und Jake Gyllenhaal gehören, verbindet der Film düsteren Horror mit Drama, Liebe und moderner Gesellschaftskritik – bildgewaltig, emotional und absoluter Pflichtstoff für Kinofans.

ACTION

„**Good Luck, Have Fun, Don't Die**“ (Kinostart: 12. März) ist das heiß erwartete Sci-Fi-Action-Abenteuer des „Pirates of the Caribbean“-Regisseurs Gore Verbinski – und ein verrückter Genre-Mix aus Zeitreise-Thriller, Komödie und Dystopie. Ein mysteriöser Mann aus der Zukunft (Oscar-Preisträger Sam Rockwell) stürmt eines Nachts ein klassisches Diner in Los Angeles und überzeugt eine bunt zusammengewürfelte Truppe (u. a. Haley Lu

Richardson, Michael Peña, Zazie Beetz und Juno Temple), ihn auf einer einzigen, alles entscheidenden Mission zu begleiten: Sie sollen die Welt vor einer außer Kontrolle geratenen künstlichen Intelligenz retten. Mit schrägem Humor, temporeichen Wendungen und einem Ensemble, das sich gekonnt zwischen Chaos und Heldenmut bewegt, verspricht der Film ein wildes Kinoerlebnis zu werden.

SCIENCE FICTION

Hollywood-Star Ryan Gosling spielt in „**Der Astronaut – Project Hail Mary**“ (Kinostart 19. März) den schüchternen Naturwissenschaftler Ryland Grace, der ohne Erinnerung auf einem Raumschiff aufwacht – Lichtjahre von der Erde entfernt und mitten in einer Mission, die das Überleben der Menschheit sichern soll. Mit seinem brillanten wissenschaftlichen Verstand und ungewohnten Ideen muss er das Geheimnis einer sterbenden Sonne entschlüsseln und stößt dabei auf eine überraschende Verbündete jenseits aller Vorstellungskraft. An seiner Seite: Sandra Hüller als die unerbittliche Projektleiterin Eva Stratt und ein Ensemble aus Lionel Boyce, Ken Leung und Milana Vayntrub. Es wird eine mitreißende Mischung aus Abenteuer, Herz und verblüffender Alien-Freundschaft geliefert – basierend auf dem Bestseller von Andy Weir.



| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Freikarten für „Strickfilm“ im Cineplex Amberg. Ruf an unter **01378-80 32 33*** und nenne das Stichwort **KINO** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 23.03.2026. 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.

MUSICALDRAMA

„**The Testament of Ann Lee**“ (Kinostart 12. März) erzählt die faszinierende, musikalisch aufgeladene Lebensgeschichte einer außergewöhnlichen Frau: Amanda Seyfried glänzt als Ann Lee, die im 18. Jahrhundert aus dem Arbeitermilieu Manchesters aufsteigt und als Gründerin der radikalen Shaker-Gemeinschaft zur Ikone für Gleichberechtigung, Gemeinschaft und spirituelle Ekstase wird. Regisseurin Mona Fastvold inszeniert die historische Biografie als episches Musicaldrama, in dem sich traditionelle Shaker-Hymnen und expressive Choreografien zu einem kraftvollen, visionären Kinoerlebnis verweben. Unterstützt wird Seyfried von Thomasin McKenzie, Lewis Pullman, Tim Blake Nelson und Christopher Abbott, deren bewegende Darstellung einer utopischen Suche nach Glauben, Freiheit und sozialer Vision den Film zu einem der mutigsten Kino-Highlights des Jahres macht.

WEITERE KINONEUSTARTS IM MÄRZ:

„**Hoppers**“: Animation – Kinostart: 5. März

„**The Chronology of Water**“: Drama – Kinostart: 5. März

„**Das geheime Stockwerk**“: Familienkomödie – Kinostart: 12. März

„**Is This Thing On?**“: Komödie – Kinostart: 19. März

„**They Will Kill You**“: Horrorkomödie – Kinostart: 26. März



LEO HAUTNAH

SCHNEEFLOCKENFESTIVAL OTH AMBERG-WEIDEN | WEIDEN

Fotos: Hannes Stock







Basti und Dani



CRASHKURS FÜR LIEBESLIEDER

BRAUEREI JACOB | BODENWÖHR

Fotos: Tobias Albrecht



Sandra



Kathrin und Alex



Tom und Nicole



Susanne



Lilly und Marc



Stefanie und Martin



Cora



Aaron und Amely



Steffi und Roswita



WASSERMANN
(21.1. bis 19.2.)

Akkus aufladen. Runter von der Überholspur, du kannst jetzt wirklich mal einen Gang runterschalten. Denn alles läuft so, wie es laufen soll. Und nun ist es an der Zeit, dir eine Pause zu gönnen.



ZWILLINGE
(21.5. bis 21.6.)

Einen Schlussstrich ziehen. Manchmal kommt einfach der Moment, in dem einem klar wird, dass eine Sache wirklich zu Ende ist. Du hast nun auch den nötigen Mut, einen Haken darunter zu setzen.



WAAGE
(24.9. bis 23.10.)

Runter mit der rosaroten Brille. Kann es sein, dass du eine Person oder eine Sache ganz falsch eingeschätzt hast? Die gute Nachricht: Es ist noch nicht zu spät für einen realistischen Blick.



FISCHE
(20.2. bis 20.3.)

Feinste Frühlingsgefühle. Neue Liebe? Schmetterlinge im Bauch? Heimlicher Schwarm? Die gute Nachricht ist: Jetzt ist wirklich alles möglich. Und du könntest bald auf Wolke sieben schweben.



KREBS
(22.6. bis 22.7.)

Auf den Bauch hören. Es sollte dir nun wirklich egal sein, was andere sagen. Schließlich geht es um dich und dein Leben. Und eigentlich hast du dich doch schon längst entschieden – oder etwa nicht?



SKORPION
(24.10. bis 22.11.)

Einfach mal machen. Nicht immer ist es sinnvoll, alles doppelt und dreifach zu durchdenken. Manchmal ist es einfach wichtig, aktiv zu werden. Zögere also nicht lange und los geht's.



WIDDER
(21.3. bis 20.4.)

Auf der Erfolgsspur. Du startest jetzt so richtig durch und zeigst allen, was in dir steckt. Ein Lob vom Chef? Ein wichtiger Abschluss? Oder eine Lohnerhöhung? In diesem Monat ist wirklich alles drin.



LÖWE
(23.7. bis 23.8.)

Vorsicht, Explosionsgefahr. Es ist wirklich zum Ausrasten, deine Geduld wird auf eine harte Probe gestellt. Trotzdem solltest du jetzt nicht in die Luft gehen. Denn es wird alles gut enden.



SCHÜTZE
(23.11. bis 21.12.)

Auf zu neuen Ufern. Endlich hast du erkannt, wo deine Stärken liegen. Du beschließt, dich nicht mehr länger verbiegen zu lassen, und machst nun endlich dein Ding. Der Erfolg gibt dir recht.



STIER
(21.4. bis 20.5.)

Ein Schwung Energie. Deine Art kommt gut an, du findest jetzt ganz leicht neue Freunde. Aber das ist längst nicht alles. Das gibt dir außerdem die Kraft, etwas Langersehntes endlich anzupacken.



JUNGFRAU
(24.8. bis 23.9.)

Raus aus dem Schlapperoutfit. Chillen mag ja ab und zu ganz fein sein, aber jetzt wird es wieder Zeit, dass du dich unter die Leute mischst. Du könntest jemanden treffen, der dein Leben verändert.



STEINBOCK
(22.12. bis 20.1.)

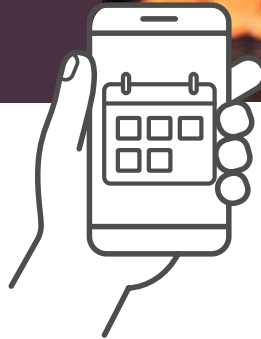
Eine Überraschung nach der anderen. Nein, du musst jetzt wirklich keine Angst haben, dass dich die Langeweile umbringt. Denn in deinem Leben überschlagen sich die Ereignisse. Sei gespannt.

ERLEBE DEINE REGION

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



© Patrick Davenbichler - stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.



AMBERG



SCHWANDORF

KULTURAMT
AMBERG



SULZBACH-
ROSENBERG



LANDESTHEATER
OBERPFALZ

NT-TICKET



WEIDEN



FLOHMARKT

STÖßERN. FEILSCHEN. KAUFEN.

Frühaufsteher, Schnäppchenjäger und Sammler aufgepasst: Die Winterpause ist jetzt endgültig vorbei, es ist wieder regelmäßig Flohmarkt. Da findest du alles, was sich bisher auf Dachböden und in Kellern versteckt hat. An den Ständen zu stöbern, das macht immer wieder Spaß. Mitmachen kann – auch als Verkäufer – übrigens jeder. Mehr Infos gibt es auf www.edenhofner.com und www.swenne.de.

Samstag, 7. März, und Samstag, 14. März | 10 bis 14 Uhr,
Samstag, 21. März, und Samstag, 28. März | 9 bis 13 Uhr
 Alter Festplatz | Weiden

Samstag, 14. März | 8 bis 14 Uhr
 Dultplatz | Amberg

Samstag, 21. März | ab 8 Uhr
 Festplatz | Weiden

Sonntag, 22. März | ab 10 Uhr
 Festplatz | Neunburg vorm Wald

CRASHKURS FÜR LIEBESLIEDER

WITZIGER MIX AUS MENÜ UND MUSICAL

Eigentlich soll nach der Vermählung die große Hochzeits-sause beginnen. Das Problem dabei: Die Braut fehlt. Der Bräutigam offenbart den Gästen, dass sie sich so heftig gestritten hätten, dass nun bereits alles auf der Kippe steht. Offenbar hätte er eine Hochzeitsband engagieren sollen. Der Bräutigam wendet sich in einem verzweiferten Aufruf an das Publikum: Gibt es hier begabte Musiker, die innerhalb des folgenden 3-Gänge-Menüs ein Liebeslieder-Programm zusammenstellen? Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230), beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 14. März | 19 Uhr
 Emil-Kemmer-Haus | Oberviechtach

Freitag, 20. März | 19 Uhr
 Zum Wulfen | Sulzbach-Rosenberg

Samstag, 21. März | 19 Uhr
 Gasthof Bodensteiner | Stulln



Foto: Florian Wein

10€ Rabatt

Promo-Code EISKÖNIGIN

eventim.de

MUSIK SHOW AUF EIS

EISKÖNIGIN 1&2

MIT MUSIK-HIGHLIGHTS U.A. AUS FROZEN

**Alle Songs
LIVE!**

23.04.26 • 19h • WEIDEN • MAX-REGER HALLE

20% Rabatt Vorteilscard-Inhaber

oberpfalz
medien

Tickethotline: 0961 - 85550 ntticket.de

**30%
KINDER
RABATT**

LIKE-ICE!



GANKINO CIRCUS

„DAS GEGENTEIL VON ROCK 'N' ROLL“



Foto: Gregor Wiele

Gankino Circus sind mit neuem Programm am Start: einer glamourösen Samstag-Abend-Show mit einem Hauch provinziellern Wahnsinn. Die musikalischen Hochseilartisten präsentieren ein ebenso wildes wie virtuoses Rock-'n'-Roll-Spektakel inklusive entfesseltem Mundart-Pop und Feelgood-Songs im 80er-Jahre-Sound. Und wie immer gehen auch dieses Mal handgemachte Musik, ein hinreißend verqueres Bühnengeschehen und eine große Portion Wahnsinn eine unberechenbare Melange ein, bei der auf der Bühne alles, aber auch wirklich alles passieren kann. Rasante Melodien, schräger Humor und charmante Bühnenfiguren sind die Zutaten des einzigartigen Konzertkabarets – ein Genre, das die Ausnahmekünstler nicht nur erfunden, sondern mittlerweile zur kultverdächtigen Kunstform erhoben haben. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 14. März | 20 Uhr
Capitol | Sulzbach-Rosenberg



Verlosung

LEO verlost 3 x 2 Tageskarten, an einem beliebigen Tag in der Saison 2026 einlösbar. Ruf an unter **01378-80 32 29*** und nenne das Stichwort **MUSEUM** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 16.03.2026. 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.

NEU AUFGEROLLT

SAISONERÖFFNUNG IM FREILANDMUSEUM

Unter dem Motto „Neu aufgerollt!“ startet das Freilandmuseum Oberpfalz in die neue Saison. Früher war alles nur braun und grau? Ganz im Gegenteil. Menschen haben schon früher versucht ihre Umgebung bunt und freundlich zu gestalten. Waren Tapeten noch zu teuer, hat man sich mit Schablonen oder Musterwalzen beholfen. Darum geht es in der neuen Sonderausstellung „Neu aufgerollt!“. Und auch das Jahresprogramm wurde sozusagen neu aufgerollt. Kartoffelfestag oder der Frühjahrsmarkt werden wie gewohnt stattfinden, gleichzeitig gibt es aber auch Neuerungen. Mehr Infos sind auf www.freilandmuseum-oberpfalz.de zu finden.

Samstag, 14. März | 9 bis 18 Uhr
Freilandmuseum Oberpfalz | Neusath



Foto: Eva Gröninger



CINEPLEX
AMBERG

STRICK FILM

Kreative Auszeit mit Kino und Garn –
bring dein liebstes Handarbeitsprojekt mit!

Infos & Tickets



www.cineplex.de/amberg





Freitag, 6. März | 18 bis 21 Uhr
BHS Innovision Center | Weiherhammer

LOVE & CONNECT

DIE ETWAS ANDERE HOCHZEITSMESSE

Es wartet ein Abend voller Inspiration, Emotion und Begegnungen. Denn „Love & Connect“ ist keine klassische Hochzeitsmesse. Es ist ein Event, bei dem du deine Hochzeitsideen in einer lebendig inszenierten Welt erleben kannst. Verschiedene Dekowelten, stimmungsvolle Tischarrangements und florale Highlights zeigen, wie unterschiedliche Stilrichtungen in der Praxis wirken. Erlebe Brautmode und Anzüge in Bewegung. Und entdecke, wie Musik, Technik und Deko-Elemente eine stimmungsvolle Feier zum Leben erwecken. Du tauchst nicht nur in die Gestaltung ein, sondern erlebst echte Begegnungen. Mehr Infos findest du auf Instagram @innovision.center, Karten gibt es beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

IRINA TITOVA

QUEEN OF SAND



Freitag, 27. März | 20 Uhr
ACC | Amberg

Die magische Sandreise geht 2026 zum letzten Mal auf Tournee. Ein Abendteuer voller Sehnsucht, Poesie und sensationeller Sandmalerei. Sie kam mit einer Handvoll Sand und eroberte im Sturm die Herzen, Irina Titova ist die Queen of Sand. Nun kehrt sie zurück auf die Bühne mit ihrer Erfolgsproduktion „In 80 Bildern um die Welt“. Ein finales Rendezvous mit einer Reise, die schon tausende Menschen verzaubert hat. Eine poetische Hommage, die geografisch und emotional einmal rund um den Globus führt. Erzählerisch emotional unterstützt von der markanten Stimme Joachim Kerzels. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230), beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

KARAOKE

UND WELCHEN SONG SINGST DU?

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



Sa., 7. März, 20.30 Uhr
Dali | Nabburg

Fr., 20. März | 18.30 Uhr
Hemingway | Weiden

Sa., 21. März | 19 Uhr
Kultur-Café Alte
Druckerei | Kemnath

Fr., 27. März | 20.30 Uhr
Tinas Checkpoint |
Amberg

VON 14:00 BIS 18:00 UHR
AM DULTPLATZ IN AMBERG

MEHR DAZU



ELEKTRO- MOBILITÄTSTAG AM 18. APRIL

Mit freundlicher
Unterstützung von



*Save the
Date!*



**STADTWERKE
AMBERG**

und das Leben ist schön.

SWA 
E-CHARGE



Foto: Bernd Schaffrath

VOGELMAYER

„LEBENSFREUDE“

Der Titel zur neuen Show ist Programm. Wenn der Musik-Kabarettist mit seiner Gitarre dynamisch, gut gelaunt und wortstark die Bühne betritt, ist schnell klar: Der Vogelmayer ist einfach pure Lebensfreude. Seine narrischen Witze und Gstanzln 2.0 sprüht er ins Publikum wie eine dieser Silvester-Batterien, aus denen viele bunte Lachraketen schießen. Mal frivol bayerisch kracherd, mal hinterfotzig derb, mal subtil hintersinnig. Ein Abend mit dem Vogelmayer gleicht einer abwechslungsreichen Reise mitten durchs Leben – durch Herz, Hirn und Bauch. Mehr Infos gibt es auf www.dorfbuehne.de

Freitag, 13. März | 20 Uhr
Dorfbühne Kultursaal | Waidhaus

SONS OF ODIN

TRIBUTE TO MANOWAR

Die Sons of Odin, Europas führende Manowar-Tributeband, sind mit der „Dawn of Glory Tour“ auf großer Europareise. Die Tour markiert den Beginn eines neuen Kapitels in der Geschichte der Band: Mit Amerigo als neuem Sänger und Frontmann setzen sie ihr Vermächtnis fort und bieten ihren Fans noch intensivere und kraftvollere Erlebnisse. Die Sons of Odin wurden gegründet, um die Musik und das Erbe von Manowar zu feiern. Seit über 18 Jahren begeistert die Band Fans in ganz Europa mit ihren mitreißenden Live-Performances und ihrer leidenschaftlichen Interpretation der größten Metal-Hymnen. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 28. März | 20 Uhr
VAZ Pfarrheim | Burglengenfeld



Foto: Michael Kern

ZINNER

„DER TEUFEL, DAS MÄDCHEN,
DER BLUES & ICH“

Stephan Zinner hat den Blues. Was nicht bedeutet, dass er niedergeschlagen ist. Nein, ganz im Gegenteil. Mit Energie geht er auf eine Reise zu den Wurzeln des Blues. Und diese Wurzeln liegen nicht ausschließlich im Mississippi-Delta im Süden der USA. Nein, sie liegen auch in Trostberg in Oberbayern. Natürlich gibt es dort keine Baumwollfelder, sondern Maisfelder. Und den Teufel trifft man dort nicht an der Kreuzung, sondern in der Sparkasse am Eck. Und getrunken wird kein Bourbon, sondern Rüscherl. Also, nimmt Zinner die Gitarre in die Hand und wird zusammen mit Peter Pichler den Blues jaulen, und tanzen, dass es dem Satan ganz schwindelig wird. Mehr Infos gibt es auf www.kubus-buehne.de.



Foto: Alessandra-Schnellhege

Samstag, 14. März | 20 Uhr
Kubus | Ursensollen

MÄRZ



Do., 05.03. | 19 Uhr | 18 €

RABEA

Cello trifft auf Alternative Pop

Ehemalige Synagoge | Synagogenstraße 9



Fr., 06.03. | 20 Uhr | 20 €

STEPHAN SCHLÖGL

Wien, du Stadt meiner Träume

Historische Druckerei Seidel | Luitpoldplatz 4



Sa., 21.03. | 20.15 Uhr | 26 €

MALIA : ONE GRASS SKIRT TO LONDON

Französisch-afrikanischer Jazz von der Seine

Historische Druckerei Seidel | Luitpoldplatz 4



Fr., 27.03. | 20 Uhr | 23 €

NOUWELL COUSINES

Boaznklassik: regional verwurzelt

Historische Druckerei Seidel | Luitpoldplatz 4



Stadt
Sulzbach-
Rosenberg



ntticket.de

Tickets können unter allen
bekannten Vorverkaufs-
stellen erworben werden.

Informationen und Buchungen

Stadt Sulzbach-Rosenberg | Tourist-Information
Luitpoldplatz 25 | 92237 Sulzbach-Rosenberg

Telefon: 09661 510-1170

E-Mail: tourist-info@sulzbach-rosenberg.de

Website: www.suro.city



Foto: Viva La Vida

VIVA LA VIDA

A TRIBUTE TO COLDPLAY

Songs für die Ewigkeit, eine spektakuläre Live-Show und eine Bühnenpräsenz, die mitreißt. Coldplay schreiben seit einem Jahrzehnt Musikgeschichte und zählen weltweit zu den erfolgreichsten Bands unserer Zeit. Kein Wunder also, dass auch Cover-Bands Hochkonjunktur haben. Die Band Viva La Vida geht aber noch einige Schritte weiter. Denn neben der authentischen Wiedergabe der Songs, übernehmen sie detailverliebt auch Original-Showelemente. So zum Beispiel das obligatorische Akustikset im Publikum, gewaltige Lichteffekte und Ballonkanonen. Die Musiker feiern mit ihrem Publikum enthusiastisch ihre Idole, als stünden sie mit auf der Bühne. Karten für das Konzert gibt es beim NT-Ticketervice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Donnerstag, 19. März | 20 Uhr
Schwarzachtalhalle | Neunburg vorm Wald

MALIA

ONE GRASS SKIRT TO LONDON



Foto: Timo Jaeger

Samstag, 21. März | 20.15 Uhr
Historische Druckerei Seidel | Sulzbach-Rosenberg

Als die in der ostafrikanischen Republik Malawi geborene Malia zum ersten Mal die Stimme von Billie Holiday hörte, da war es um sie geschehen. „Das war, als ob der Himmel mir diese Musik geschickt hätte. Ich hatte so etwas vorher noch nie gehört. Diese Musik eröffnete mir eine neue Welt!“ Prompt brachte Malia sich selbst zwanzig Jazz-Standards bei, engagierte einen Pianisten und trat in ihrer Wahlheimat London in Kneipen auf. Das war vor zehn Jahren. Heute ist sie selbst eine der ausdrucksstärksten Sängerinnen am Jazz-Himmel. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

XXL-FLIRTPARTY

KEINER GEHT ALLEIN NACH HAUSE

Das Pearls in Nabburg verwandelt sich ein allerletztes Mal in einen riesigen Flirttempel. Noch einmal heißt es: Tanzen, Flirten, Feiern, Flaschendrehen, Trinken, Knutschen. Natürlich gibt es auch wieder viele Specials wie bunte Flirt-Arm-bänder. Memory-Cards oder Rosen für den süßesten Start in den Abend und ins Kennenlernen. Hast du jemanden Besonderes gefunden, kannst du dir jederzeit gratis Kondome an den Bars holen. Und denk immer dran: Was im Pearls passiert, das bleibt im Pearls. Natürlich gibt es wieder zwei Floors mit Party-Vibes – es gibt EDM, Charts, Techno, 2000er und Black auf die Ohren. Sichere dir dein Ticket auf pearls-nabburg.ticket.io.

Samstag, 14. März | 22 Uhr
Pearls | Nabburg



© Nima - stock.adobe.com



DAS EXPERIMENT

DIE WÜRDE DES MENSCHEN IST UNANTASTBAR?

„Versuchspersonen gesucht. 200 Euro pro Tag für ein 14-tägiges Experiment. Ihre bürgerlichen Grundrechte, vor allem das Recht auf freie Bewegung oder Meinungsäußerung, können eingeschränkt werden.“ In einer simulierten Gefängnisumgebung treffen Wärter und Gefangene aufeinander. Die „Häftlinge“ provozieren, die „Wärter“ wollen sich Respekt verschaffen – zwei Wochen soll die Studie dauern, doch schon nach wenigen Tagen gerät das Experiment außer Kontrolle. Statt der geplanten gut bezahlten Auszeit sehen sich die Teilnehmer in ein tödliches Spiel verwickelt. Karten gibt es beim NT-Ticketser-vice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 14. März | 20 Uhr,
und Sonntag, 15. März | 19 Uhr
Schloss Friedrichsburg | Vohenstrauß

Freitag, 20. März, und Samstag, 21. März | 20 Uhr,
sowie Sonntag, 22. März | 19 Uhr
Emil-Kemmer-Haus | Oberviechtach

| Verlosung

LEO verlost 3 x 2 Tickets für die Vorstellung am Freitag, 20. März. Ruf an unter **01378-80 32 26*** und nenne das Stichwort **EXPERIMENT** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 16.03.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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

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

ntticket.de TIPP

Fr., 06.03.2026
Innovision Center,
Weierhammer, 18 Uhr

LOVE & CONNECT



© Black & White Cocktildreamt



Do., 12.03.2026
Bücherhaus Rode,
Tirschenreuth, 19 Uhr

TIM SÜNDERHAUF -

„DIE WÖLFE UNTER UNS“

© Bücherhaus Rode

Sa., 14.03.2026
Capitol Bild & Bühne,
Sulzbach Rosenberg, 20 Uhr

GANKINO CIRCUS: „DAS

GEGENTEIL VON ROCK 'N' ROLL“



© Stadt Sulzbach-Rosenberg



© Lukas Beck

Sa., 21.03.2026
Stadthalle,
Grafenwöhr, 19:30 Uhr

JOSEF HADER

„HADER ON ICE“

Di., 24.03.2026
Max-Reger-Halle,
Weiden, 20 Uhr

HARRY G



© Christian Brecheis



© Katrin Edtmeier

Fr., 27.03.2026
Congress Centrum,
Amberg, 20 Uhr

IRINA TITOVA -

QUEEN OF SAND



Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 32*** und nenne das Stichwort **KONZERT** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 16.03.2026. 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.



DUB SPENCER & TRANCE HILL

„LIVE IN SURROUND“

Foto: Joerg Brandt

Donnerstag, 19. März | 20 Uhr
Sünde | Weiden

Dub Spencer & Trance Hill gehören zu den vielseitigsten Dub-Acts Europas. Seit über 20 Jahren verbindet das Schweizer Quartett jamaikanischen Dub mit psychedelischen Electro-, Trance- und Techno-Elementen. Inspiriert von Spaghetti-Western-Ästhetik, Punk, Literatur und Clubkultur entsteht ein Sound zwischen tiefem Groove und hypnotischer Ekstase. Mit Bass, Gitarre und Drums als pulsierendem Kern sowie einem Geflecht aus Synths, Effekten und Dubs sind ihre Shows kompromisslos tanzbar. Mehr Info gibt's auf www.suendik.at.

GWASCH

SING-ALONG FÜR DEN GUTEN ZWECK



Foto: Gwasch

Freitag, 20. März | 20 Uhr
TSG Turnhalle | Mantel

Aus dem vielfältigen Songbook könnt ihr euch Lieder wünschen, die Franzi 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. Egal, ob man es nun Live-Jukebox, Mitmachband, oder Kneipenchor nennt. Noch mehr Spaß macht das Ganze, wenn es für den guten Zweck ist – wie in diesem Fall für die Aktion Lichtblicke. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

MOBY DICK

SCHAUSPIEL MIT MUSIK

Inspiriert von der Poesie Shakespeares und der Archaik biblischer Texte erzählt Herman Melvilles Weltroman die berühmte Geschichte über den gewaltigen Wal Moby Dick und seinen rachsüchtigen Jäger Captain Ahab. Der Kampf mit den Naturgewalten stellt ihn und seine verschworenen Gefährten vor die Ur-Fragen menschlicher Sinnsuche: Wofür leben wir? Was ist das Ziel? Melville beschreibt in mächtigen Bildern das Ringen des Menschen mit sich und der Natur und zeichnet so ein visionäres Porträt unserer modernen Zivilisation. Tickets gibt es in der Tourist-Information Amberg (Telefon 09621/10-239) oder direkt an der Abendkasse.

Donnerstag, 12. März | 19.30 Uhr
Stadttheater | Amberg



Foto: Bernt Haberland

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

Hotels

Altstadt Hotel BräuWirt

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

Stadtkrug Hotel Restaurant

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

Nachtleben und Bars

SantoRino Bar

Unterer Markt 20, Weiden
Telefon 0162/6041071
www.santorinobar.com
Instagram und Facebook:
santorinobar

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

 Abholservice



 Lieferservice



Restaurant Rußwurmhaus

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

Schloderer Bräu

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

Gasthof-Hotel-Metzgerei „Zum Alten Fritz“ Haunritz

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



Britta Harrer, Lehrerin

„Man kann mir den Tag versüßen, in dem man mir freundlich begegnet – mehr braucht es eigentlich gar nicht.“



Womit kann man
dir spontan den
Tag versüßen?



Philipp Rösel, Sozialpädagoge

„Ein guter Kaffee, den ich allein und in Ruhe in der Altstadt genieße, würde mir den Tag versüßen.“



Tom Zilbauer, Student

„Eine kleine belgische Praline aus dem Teeladen in Weiden – einfach so zwischendurch. Auch in der Fastenzeit – es kommt ja immer drauf an wie man seine Vorsätze legt.“



**Alexandra und Sofia Häckl,
Gesundheits- und Krankenpflegerin
und Abiturientin**

„Mir können den Tag immer nette Menschen und schöne Begegnung versüßen.“

„... und gutes Essen! Egal was – Hauptsache es ist gut gemacht. Und auch von wem es kommt, zählt. Generell sind kleine Gesten im Alltag von Fremden oder den Liebsten was Schönes.“



**Michael Dörfler mit Malte und Malia,
Straßenbauer**

„Einen Ausflug zu viert in die Kletterhalle in Tirschenreuth versüßt uns als Familie den Tag. Wir wollen auch endlich wieder Bergluft schnuppern und wandern. Hauptsache es ist irgendeine Form von Action draußen.“

MAKING-OF

**SANJA
ARAČIĆ**

Alter: 35

Wohnort: Weiden

Beruf: Verkäuferin im Juweliergeschäft

Leidenschaft: Tanzen, Fitness, Kochen
und Backen

Lieblingsmusik: Hip-Hop, Balkanmusic

Hier trifft ihr mich:

In der Natur und im Café

13.03.26

09.00 - 13.00

SCHULBEFREIUNG

BEI TEILNAHME!

VON

AHNUNGSLOS

BIS

WISSEND...

Finde deinen Weg bei unserem **Studieninfotag!**

Jetzt informieren: oth-aw.de/sit



**OTH
Amberg-Weiden**