LEO

Ein Produkt von oberpfalz medien

| kostenlos
11 | 2026

Find us on
Social Media



| Unterhaltend

Kulturschaffende Anne Schleicher

| Reduziert

Künstler Stefan Leitner alias LEITI

Triff deine Stadt:

PARTY.PICS

ab Seite 6

Unverzichtbar

Opferhilfe Weißer Ring

FÜR ALLE U30:

Sichere dir 6 Monate
OnetzPlus komplett for free!

REGISTRIERE DICH JETZT UND NUTZE AB SOFORT ALLE ONETZ-PLUS-VORTEILE GRATIS



plus

Jetzt testen!

www.onetz.de/u30

Wer hat eigentlich noch Zeit?



© mitay20 – stock.adobe.com

Ich habe mich letztens mit einer Freundin verabredet. Nicht für den nächsten Tag, nicht für die Woche darauf – für ungefähr einen Monat später. Wir haben unsere Kalender verglichen, gemeinsame freie Tage gesucht und irgendwann einen festgelegt. „Vorher schaff ich es leider nicht", war die Aussage. Man will sich ja auch Zeit füreinander nehmen – vor allem dann, wenn man eine größere Wegstrecke auf sich nimmt. Ich fand das schon leicht absurd, bis die Verabredung schließlich trotzdem ins Wasser fiel. Nicht, weil jemand keine Lust hatte. Ich wurde krank. Vier Wochen Vorfreude für nichts. Ärgerlich!

Eigentlich könnte man darüber lachen. Denn Freundschaften im Erwachsenenalter sind manchmal weniger eine soziale Beziehung als ein mittelgroßes Logistikprojekt. „Lass mal wieder was machen!" ist schnell gesagt. Die eigentliche Herausforderung beginnt danach: Wann kannst du? Wann kann ich? Wie sieht es nächste Woche aus? Und die Woche darauf? Dienstag vielleicht? Ach nein, da ist Sport. Mittwoch geht auch nicht. Donnerstag wäre frei – wobei, da war doch noch dieser Geburtstag …

Denn jeder hat inzwischen sein eigenes kleines Paralleluniversum. Job, Partner, Familie, Sport, Hobbys, Arzttermine, Haushalt, Geburtstage, irgendwelche Verpflichtungen, die man selbst schon wieder vergessen hat. Und sobald mehr als zwei Personen beteiligt sind, wird aus einem gemütlichen Abend schnell eine demokratische Abstimmung mit mehreren Wahlgängen. Eine WhatsApp-Gruppe kann dann schon mal aussehen wie der Terminkalender eines mittelständischen Unternehmens.

Das Verrückte: Meistens scheitert es ja gar nicht an fehlender Lust. Wir wollen uns sehen. Wir haben nur alle ein Leben, das irgendwie gleichzeitig stattfindet.

Dabei habe ich zum Glück auch diese eine Freundin, bei der es ganz anders läuft. „Wollen wir heute noch spazieren gehen?" – „Ja, wann?" Oder: „Die nächsten Tage Lust auf einen Abend auf der Couch?" Und schon sitzen wir zusammen, schauen Netflix und reden bei einem Wein oder Tee über alles und nichts. Keine Kalenderakrobatik, kein vierwöchiger Vorlauf.

Ich glaube, genau diese Freundschaftsform braucht man im Erwachsenenalter. Eine, bei der man spontan vorbeikommen kann, auch mal in Jogginghose. Eine, bei der nicht erst das komplette Leben synchronisiert werden muss, bevor man sich sieht. Aber deshalb sind die Freundschaften, die mehr Planung brauchen, nicht weniger wert. Im Gegenteil: Wenn dich jemand in seinem vollen Alltag irgendwo zwischen Arbeit, Hobbys, Beziehung und Wäschekorb trotzdem unterbringt, um dich zu sehen, steckt darin schließlich auch eine Form von Zuneigung.

Aber vielleicht müssen wir aufhören, Freundschaften wie Termine zu behandeln, die eben stattfinden, wenn zufällig Zeit übrig bleibt. Denn das wird erstaunlich selten der Fall sein. Man muss sie nur ein bisschen höher priorisieren. Da reicht auch manchmal schon ein kurzer Spaziergang, um sich über das Neueste auszutauschen. Erwachsen sein heißt schließlich nicht, dass man keine Zeit mehr für seine Freunde hat. Vielleicht heißt es eher, dass man lernen muss, sie sich zu nehmen.

LEA-MAREEN KUHNLE

schreibt hier im Wechsel mit anderen LEO-Redakteuren über Themen, die uns im Alltag bewegen.



Foto: Sara Neidhardt



© releon8211 | Meriscal | Christian Horz – stock.adobe.com

14

I Reportage

WEISSER RING

Die ehrenamtliche Hilfsorganisation hilft Opfern von Straftaten auch in der Oberpfalz ganz unbürokratisch.

GANZ NAH

10

LEO trifft Kulturschaffende Anne Schleicher und ihr Dokumentarfilmfestival ZWICKL.

46

KEEP IT SIMPLE!

LEO träumt
Stefan alias LEITI hat sich seinen Traum erfüllt: Er lebt von seiner Kunst.



Foto: Hannes Stock– 0961visuals

52

HAUTNAH

LEO | Inhalt

Party.Pics
Die besten Partys in deiner Stadt 6

Wirtschaft
Zwischendrin: Der Weg durch die Ausbildung 19

Gesundheit & Beauty
Winter-fit: Starkes Immunsystem 34

Trends & Lifestyle
Inspiriert: Individuelle Geschenketipps 36
Modisch: Weltweit unterwegs 38

Essen & Trinken
Geschmackvoll: Teesorten erklärt 42
Regional: Bierheimat Oberpfalz 44

Kinoneustarts
Diese Film-Highlights erwarten dich 50

Veranstaltungen
Die besten Events auf einen Blick 57
Lecker: Genuss auf dem Weihnachtsmarkt 65

Gastroguide
Die leckersten Adressen in der Region 72

LEO fragt
Was steht dieses Jahr noch auf deiner Bucket-List? 73

Horoskop
Das verraten dir die LEO-Sterne im November 74

LEO | Impressum

HERAUSGEBER: Oberpfalz Medien GmbH, Weigelstraße 16, Weiden
GESAMTVERANTWORTUNG ANZEIGEN/REDAKTION/DESIGN: Ivana Zang
MEDIABERATUNG: Pia Schiffner 0961 | 85-355, Melanie Kind 0961 | 85-290, anzeigen@lies-leo.de
REDAKTION: Lea-Mareen Kuhnle, Lea Zirkelbach, Evi Wagner, Johanna Nübler, Isabell-Katrin Diehl
DESIGN: Sara Neidhardt, Ramona Hanisch, 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.

Alle LEO-Inhalte findest du auch hier:

AMBERG24

WEIDEN24

CASINO SAAL























Fotos: Thiemo Donhauser

STÖRNSTEINER KIRWA













Fotos: Hannes Stock – 0961visuals

LEO TRIFFT



ZWICKL – SCHWANDORFER DOKUMENTARFILMTAGE

Die Schwandorfer Dokumentarfilmtage ZWICKL wurden 2012 von Anne Schleicher initiiert. Heute zählt das Festival zu den wichtigen Plattformen für Dokumentarfilm in Bayern und ist das einzige Dokumentarfilmfestival im Freistaat, das außerhalb der Metropolregionen im ländlichen Raum stattfindet. Seit 2014 ist die Stadt Schwandorf Veranstalterin, Anne Schleicher fungiert als Festivalleiterin. Zum Programm gehören Filmvorführungen, Gespräche mit Filmschaffenden sowie die Verleihung des Bayerischen Dokumentarfilmpreises ZETT. Jährlich zieht das Festival mehr als 2500 Besucher in die Region.

Dieses Jahr findet das Festival vom 19. bis 22. November unter dem Motto „Was verbindet" in der Spitalkirche statt.

Foto: Evi Lemberger

KULTUR VOR DER HAUSTÜR

Kultur schaffen, Menschen zusammenbringen und neue Perspektiven eröffnen: Dafür steht Anne Schleicher mit ihrem Engagement für das Dokumentarfilmfestival ZWICKL. Im Gespräch berichtet die Schwandorferin, warum Film mehr ist als Unterhaltung, weshalb Kultur auch auf dem Land unverzichtbar ist und wie aus einer Idee ein Festival wurde.

▼ Von Lea Zirkelbach

ANNE, WIE ERKLÄRST DU JEMANDEM IN EINEM SATZ, WAS DU MACHST?

Das in einem Satz ausführlich zu erklären, geht glaub ich nicht. Aber ich würde allgemein sagen, dass ich einfach Kulturschaffende in der Oberpfalz bin.

WAS MOTIVIERT DICH, KULTURANGEBOTE UND NEUE FORMATE IN DIE OBERPFALZ ZU BRINGEN?

Ich glaube, das ergibt sich aus meiner Verbundenheit zur Heimat. Also zu Schwandorf, zu meiner Umgebung und zu den Leuten, mit denen ich mich umgebe. Gleichzeitig motiviert mich das Angebot, das fehlt. Oft sind das Dinge, die es in Großstädten längst gibt, hier aber nicht. Dabei gibt es natürlich auch bei uns Menschen, die Kultur in ihren Alltag integrieren wollen und nicht jedes Wochenende viele Kilometer fahren möchten. Gerade im ländlichen Raum ist die Erreichbarkeit ein großes Thema. Aus meiner Zeit in der Großstadt kenne ich das so: Auch wenn ich eine halbe Stunde mit der U-Bahn gefahren bin, habe ich das nicht als Distanz wahrgenommen. Wenn jetzt in Amberg ein Event stattfindet, muss ich mich eine halbe Stunde ins Auto setzen und dann ist das plötzlich eine Hürde. Deshalb ist es wichtig, Kultur direkt vor der Haustüre anzubieten. Das stärkt die Lebensqualität, schafft Begegnungen und macht Regionen attraktiv. Während Großstädte von Konkurrenz geprägt sind, liegt die Chance der Oberpfalz in ihren Freiräumen für neue kulturelle Ideen. Gerade die Filmkultur kommt auf dem Land jedoch oft noch zu kurz.

WAS BEDEUTET KULTUR(SCHAFFEN) FÜR DICH?

Als Kulturschaffende geht es darum, eine Veranstaltung zu konzipieren und so auszuarbeiten, dass es eine runde Veranstaltung wird. Dass die einzelnen Elemente zusammenpassen und das Publikum überrascht. Beim ZWICKL ist es beispielsweise so, dass man über ein spezifisches Thema, das ein Film behandelt, einen Einblick bekommt und darin versinkt. Im besten Fall gibt es danach noch ein Gespräch mit einem Filmemacher und man geht voller neuer Impulse nach Hause. Man hat seinen Hunger nach neuen Eindrücken gestillt und neue Perspektiven gewonnen. Das wünsche ich mir als Gast auf Veranstaltungen auch. Dass ich mit dem Gefühl nach Hause gehe einen besonderen Abend erlebt zu haben.

GAB ES AUF DEINEM WEG HERAUSFORDERUNGEN, BEI DENEN DU GEZWEIFELT HAST? WAS HAT DIR DENNOCH DEN MUT GEGEBEN, WEITERZUMACHEN?

Ja, durchaus. Vor allem während und nach Corona. Man hat gemerkt, dass die Menschen sich verändert haben. Dinge, die vorher funktioniert haben, waren plötzlich kompliziert. Es gab viele Diskussionen mit Kollegen vom ZWICKL darüber, wie wir vorgehen sollen. Dass wir weitergemacht haben, lag aber auch am Team. Die Ehrenamtlichen haben gesagt: Wir stehen voll dahinter, das ist uns wichtig und wir müssen weitermachen. Aber auch der Stadtrat, Sponsoren und viele andere Menschen haben signalisiert, dass sie das Festival wollen. Diese Stimmen haben mich ermutigt. Auch die Besucher, die sagen, dass sie es lieben, zum ZWICKL zu gehen.

WAS BEDEUTET DAS MEDIUM FILM FÜR DICH PERSÖNLICH?

Film verbindet für mich Information, Kunst und Begegnung. Besonders Dokumentarfilme eröffnen neue Perspektiven und laden dazu ein, die eigene Sichtweise zu hinterfragen und zu er-

weitern. Ein Dokumentarfilm ist keine klassische TV-Reportage, sondern auch immer ein künstlerisch gestalteter Film eines Regisseurs oder einer Regisseurin. Ein Dokumentarfilm transportiert nicht die allgemeingültige Wahrheit, sondern spiegelt eine Perspektive wider, nämlich die der Filmschaffenden hinter der Kamera. Danach kann ich diskutieren, ob ich dieser Perspektive zustimme oder nicht.

Ein Film schafft für eine gewisse Zeit eine geschlossene Welt. So wie beim Spielfilm lasse ich mich darauf ein und schaue, was es mit mir macht. Ich kann mich auf diese Reise einlassen und mir meine eigene Meinung trotzdem dazu bilden. Die größte Stärke von Filmen liegt für mich im gemeinsamen Erleben: Wenn Menschen Filme zusammen schauen und anschließend darüber ins Gespräch kommen, entstehen Austausch, neue Denkanstöße und Gemeinschaft. Beim Festival gibt es danach oft Nachgespräche. Dadurch kann man das Gesehene noch einmal verarbeiten.



Das ZWICKL gestaltet jedes Jahr ungewöhnliche Orte zum Popup-Kino um. Hier den Schwandorfer Felsenkeller 2025.

WIE IST DIE IDEE FÜR DAS ZWICKL ENTSTANDEN?

Der Ausgangspunkt war definitiv „Plastic Planet". Dieser Film war der Auslöser für alles. Er stammt von einem österreichischen Regisseur, dessen Großvater die chemische Formel für Kunststoff entwickelt hatte. Im Film geht er der Frage nach, welche Folgen Plastik für unsere Welt hat. Das hat mich damals komplett umgehauen. Er war so eindrücklich gemacht, dass ich danach mein eigenes Verhalten verändert habe. Ich habe die Welt mit anderen Augen gesehen. Danach habe ich ständig Leuten davon erzählt. Aber ich habe gemerkt: Ich kann zwar darüber reden, aber eigentlich müssen sie den Film selbst sehen.

Da entstand die Idee, den Film hier in der Region zu zeigen. Ein paar Jahre später bin ich dann zum Schwandorfer Kino gegangen und habe die damaligen Betreiber gefragt, ob wir so etwas organisieren könnten. Damals habe ich noch in Wien gelebt und war regelmäßig zu Hause. Dann kam die Frage auf: Wie bekommen wir die Leute ins Kino? So entstand die Idee mit dem Eintrittspreis von zwei Euro. Der Gedanke war, dass niemand eine Ausrede haben soll, weil es zu teuer wäre, um so viele Leute wie möglich für diesen wichtigen Film ins Kino zu bewegen. Daraus bildete sich nach und nach das gesamte Konzept. Dann kam die Stadt als Unterstützer dazu, weitere Partner und irgendwann lief das Ganze einfach an.

ES GEHT NICHT NUR UMS FILMSCHAUEN, SONDERN AUCH UM DEN AUSTAUSCH. WARUM IST DIR DAS SO WICHTIG?

Zum einen gehört das einfach zu einem Filmfestival dazu. Es geht nicht nur darum, Filme zu zeigen, sondern dem Publikum die Möglichkeit zu geben, das Gesehene einzuordnen und Fragen zu den Hintergründen zu stellen.

Deshalb laden wir auch Filmschaffende ein. Das Publikum kann mehr über die Hintergründe erfahren und sich intensiver mit dem Thema beschäftigen. Mir persönlich ist wichtig, dass man nicht in seiner eigenen Blase bleibt. Das ist etwas, das Kultur leisten kann. Man begegnet Menschen, mit denen man sich im Alltag nicht so austauscht. Unterschiedliche Lebensrealitäten und Sichtweisen treffen dabei aufeinander, weil man gemeinsam etwas erlebt und im besten Fall darüber ins Gespräch kommt.

Deshalb ist mir auch der niedrige Eintrittspreis wichtig: Die zwei Euro stehen für ein niederschwelliges Angebot, das möglichst viel Teilhabe und Gemeinschaft ermöglicht. Und das unabhängig vom Geldbeutel.

JEDES JAHR STEHT DAS FESTIVAL UNTER EINEM ANDEREN MOTTO. WIE ENTSTEHT DIE THEMENWAHL?

Ein festes Schema für die Themenfindung gibt es nicht. Seit März haben wir bei regelmäßigen Sichtungsabenden gemeinsam Ideen gesammelt, grundsätzlich können sich dabei alle Engagierten einbringen. Weil einige den Wunsch hatten, stärker an der Filmauswahl mitzuwirken, übernahm in diesem Jahr das Themenblock-Team, eine vierköpfige Sichtungsgruppe, diese Aufgabe zusammen mit mir. In intensiven Diskussionen haben wir die Filme bewertet, nicht selten auch leidenschaftlich verteidigt. Gerade diese unterschiedlichen Meinungen machen für uns den Wert des Prozesses aus: Die Auswahl entsteht nicht zufällig, sondern aus echtem Engagement. Aus dem Gefühl heraus, dass viele Menschen gesellschaftliche Spaltungen wahrnehmen, gleichzeitig aber das Bedürfnis nach mehr Miteinander wächst, entstand schließlich das Motto „Was verbindet".

WELCHE THEMEN BERÜHREN DICH PERSÖNLICH AM MEISTEN?

Mich interessieren besonders Themen, die noch nicht so präsent sind oder bei denen ich das Gefühl habe, etwas wirklich Neues zu lernen. Während der Sichtungsphase schaut man natürlich viele Filme, die Missstände aufzeigen oder gesellschaftliche Probleme behandeln. In dieser Zeit spüre ich besonders intensiv, wie komplex die Welt ist.

Wir haben dieses Jahr zum Beispiel einen Film im Wettbewerb, der „When Pigs Fly" heißt. Darin geht es um Xenotransplantation, also darum, Schweineorgane auf Menschen zu übertragen. Als ich davon gehört habe, wusste ich zunächst gar nicht, dass das technisch überhaupt möglich ist. Genau solche Themen faszinieren mich. Dinge, von denen man noch nie gehört hat und bei denen man plötzlich denkt: Wow, das passiert tatsächlich gerade. Dazu kommt dann noch, wie der Film gemacht ist. Manche Filme haben eine besondere Filmsprache oder eine ganz eigene kreative Handschrift. Das macht sie zusätzlich spannend.

DAS FESTIVAL FINDET IMMER WIEDER AN UNGEWÖHNLICHEN ORTEN STATT. WELCHE ROLLE SPIELEN SIE FÜR DAS FESTIVAL?

Ursprünglich entstand die Idee aus der Not heraus, als zeitweise kein Kino zur Verfügung stand. Heute suchen wir gezielt besondere Orte, die neben Barrierefreiheit und passender Infrastruktur vor allem eines mitbringen: Charakter. Je ungewöhnlicher der Ort und je spannender seine Geschichte, desto besser. Im letzten Jahr waren wir im Felsenkeller in Schwandorf. Die ungewöhnlichen Spielorte sind inzwischen fester Bestandteil des Festivals. Dieses Jahr sind wir in der Spitalkirche.

Ich glaube, die Sinne sind schärfer, wenn man an einem ungewöhnlichen Ort ist. Deshalb setzen wir beim ZWICKL bewusst auf ungewöhnliche Spielorte, die alle Sinne ansprechen und Filmvorführungen zu besonderen Erlebnissen machen. Im Felsenkeller etwa wurde Werner Herzogs „Die Höhle der vergessenen Träume" durch die höhlenartige Atmosphäre fast greifbar. Dieses Jahr haben wir den Film „Girls & Gods" im Programm, er hinterfragt die Rolle der Frau in den großen Religionen unserer Welt.

WAS MACHT FÜR DICH EINEN PREISWÜRDIGEN DOKUMENTARFILM AUS?

Über den Gewinner des Bayerischen Dokumentarfilmpreis ZETT entscheidet eine jährlich wechselnde Jury. Besonders reizvoll finde ich Filme, die Bayern abseits von Klischees und dem Ideal des „weiß-blauen" Bildes zeigen und neue Blickwinkel darauf eröffnen.

WELCHER MOMENT AUS DER GESCHICHTE DES ZWICKL IST DIR BIS HEUTE BESONDERS IN ERINNERUNG GEBLIEBEN?

Die Premiere des ZWICKL 2012 war ein Highlight für mich. Das erste Mal zu erleben, wie 120 Menschen verschiedener Generationen gemeinsam lachen, mitfiebern und reagieren, hat mir damals gezeigt, dass mein Plan aufgegangen ist, Menschen für einen Moment zu verbinden. Das erhoffe ich mir für die diesjährige Festivalausgabe auch.

WAS WÜNSCHST DU DIR, DASS DIE MENSCHEN VOM ZWICKL MIT NACH HAUSE NEHMEN?

Dass Kultur verbindet.



Fotos: Marcus Rebmann

Hier findest du alle Infos über das ZWICKL:

LEO REPORTAGE

AN DER SEITE DER OPFER



© artit – stock.adobe.com

Der Weiße Ring ist Deutschlands größte Hilfsorganisation für Opfer von Straftaten. Seit 50 Jahren stehen ehrenamtliche Helfer Betroffenen unbürokratisch zur Seite. Auch hier in der Oberpfalz wird deutlich, wie unverzichtbar diese Arbeit direkt vor Ort für die Menschen ist.

▼ Von Evi Wagner

Es passiert oft von einer Sekunde auf die andere: Menschen werden mitten aus ihrem normalen Alltag gerissen, weil eine Straftat ihnen komplett den Boden unter den Füßen wegzieht. Ob es nun um einen brutalen Raubüberfall geht, bei dem das Opfer zu Boden gerissen und niedergetreten wird. Oder um den Ex-Partner, der das Leben seiner ehemaligen Freundin zum Horror macht, indem er sie per Spionage-App auf dem Smartphone rund um die Uhr überwacht, ihr überall auflauert, sie bedroht und ihr das Gefühl nimmt, noch irgendwo sicher zu sein. Oder im Netz verbreitet plötzlich jemand intime Bilder, erpresst die betroffene Person und zerstört ihren Ruf mit nur wenigen Klicks.

Solche Taten hinterlassen tiefe Spuren. Das grundlegende Sicherheitsgefühl und das Vertrauen in die Mitmenschen sind oft schlagartig weg. Die Betroffenen leiden danach oft unter massiven Schlafstörungen, Panikattacken oder einer tiefen inneren Blockade, die es ihnen unmöglich macht, überhaupt noch das Haus zu verlassen oder zur Arbeit zu gehen. Neben diesem psychischen Schock stehen sie außerdem oft vor einem riesigen Berg an ganz praktischen Problemen. Sie müssen sich Fragen stellen wie zum Beispiel: Wo finde ich den richtigen Anwalt? Wer hilft mir bei den Formularen für finanzielle Unterstützung? Wie lässt sich der Alltag regeln, wenn einem Fristen von Behörden im Nacken sitzen, man aber vor lauter Stress keinen klaren Gedanken mehr fassen kann?

DIE DREI SÄULEN DES WEISSEN RINGS

INDIVIDUELLE OPFERHILFE

Das ist die Kernaufgabe des Vereins. Unabhängig von der Art des Verbrechens erhalten Betroffene und deren Angehörige menschlichen Beistand, Begleitung zu Terminen und praktische oder finanzielle Unterstützung, um schwere Zeiten zu bewältigen.

KRIMINALITÄTSPRÄVENTION

Mit einer gezielten Aufklärung, Informationskampagnen und Sensibilisierung engagiert sich der Verein dafür, Straftaten von vornherein zu verhindern und die Bevölkerung zu schützen.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND POLITISCHES ENGAGEMENT

Der Verein schafft ein Bewusstsein für die Situation von Opfern, verleiht ihnen in der Öffentlichkeit eine Stimme und setzt sich auf politischer Ebene für gesetzliche Verbesserungen und die Stärkung von Opferrechten ein.

Genau hier setzt die Arbeit des Weißen Rings an. Die ehrenamtlichen Helfer können und wollen keinen Psychologen und keine professionelle Beratungsstelle ersetzen, sie arbeiten als Lotsen. Das bedeutet: Sie sind dann zur Stelle, wenn die Polizei nach der Anzeige wieder weg ist und die Betroffenen hilflos vor einem riesigen bürokratischen Aufwand stehen. Oder sich auf die Gerichtsverhandlung vorbereiten müssen. Die Organisation, die dieses Jahr ihr 50-jähriges Jubiläum feiert, hilft meist ganz pragmatisch: Es werden zum Beispiel Kontakte zu Fachberatungen verrmittelt, Beratungsschecks für Anwälte ausgestellt und Soforthilfen gewährt, wenn das Geld durch die Tat plötzlich knapp wird.

GRÖSSTE HILFSORGANISATION FÜR KRIMINALITÄTSOPFER

1976 begann alles als Initiative gegen die reine Täterfokussierung der Justiz, heute ist der Weiße Ring Deutschlands größte Hilfsorganisation für Kriminalitätsopfer. „Doch viele junge Menschen kennen heute den Weißen Ring gar nicht mehr", sagt Hermann Gammer, stellvertretender Landesvorsitzender

Bayern-Nord und Leiter der Außenstelle Cham. „Was wir genau machen, wissen leider die wenigsten. Es liegt uns natürlich am Herzen, frühzeitig an die Leute ranzukommen. Denn wenn uns jemand googelt, dann ist meistens schon was passiert." Neben Hermann Gammer sitzen Helmut Reinhardt, Außenstellenleiter für Amberg-Sulzbach und Schwandorf, und Josef Wittmann, ehemaliger Landesvorsitzender Bayern-Nord und Leiter der Außenstellen Weiden/Neustadt und Tirschenreuth, mit am Tisch.

Alle drei sind ehemalige Polizeibeamte. Sie wissen ganz genau, wie Ermittlungen laufen und wo das System Schwachstellen hat. „Als Polizeibeamte hatten wir jedoch die Aufgabe, Straftaten aufzuklären. Das Opfer wurde nur als Zeugin oder Zeuge vernommen – dann war der Kontakt meist auch schon vorbei", erinnert sich Reinhardt an seine aktive Dienstzeit. „Natürlich waren wir uns immer darüber bewusst, dass die Opfer unter den Folgen einer Straftat leiden, und oft haben wir uns auch gefragt, was aus ihnen geworden ist", ergänzt Gammer. Heute bekommen alle drei immer wieder hautnah mit, wie sich Straftaten auf das Leben von Betroffenen auswirken.

Doch beim Weißen Ring arbeiten keineswegs nur Pensionäre aus dem Staatsdienst. „Bei unseren Ehrenamtlichen haben wir eine gute Mischung. Natürlich sind viele ehemalige Polizeibeamte dabei, aber auch Handwerker, Lehrer, Ärzte", erklärt Wittmann. Und sie alle werden dringend gebraucht. In der Außenstelle Schwandorf arbeitet Reinhardt gerade daran, die Strukturen wieder komplett neu herzustellen. Für die Hilfe des Weißen Rings ist eine Anzeige übrigens Nebensache: „Es ist keine Voraussetzung für Hilfe, dass eine Strafanzeige vorliegt", erklärt Reinhardt. „Wir sagen: Es muss eine Straftat vorliegen, das reicht."

SO KANNST DU DICH IM ALLTAG SCHÜTZEN

Die Experten des Weißen Rings raten Betroffenen zu konkreten Schritten, um die eigene Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen:

BEI STALKING

Sichere am besten lückenlos Beweise (z. B. durch Screenshots) und dokumentiere jeden Vorfall. Suche dir im Idealfall Zeugen.

BEI HÄUSLICHER GEWALT

Schreibe alles akribisch auf und wende dich an Fachberatungsstellen. Rufe im akuten Fall sofort die Polizei.

BEI DIGITALER KRIMINALITÄT

Sei misstrauisch, wenn du jemanden nicht persönlich kennst und sobald Geld im Spiel ist, um digitale Resilienz zu entwickeln. Es gilt: Es gibt keine Freunde im Internet.

WENN DU UNTERSTÜTZUNG BRAUCHST, ERREICHST DU DAS BUNDESWEITE OPFER-TELEFON KOSTENLOS UNTER:

116 006

ZUR VERSCHWIEGENHEIT VERPFLICHTET

Aufgrund der strikten Verschwiegenheitspflicht, die alle ehrenamtlichen Mitarbeiter des Weißen Rings unterschreiben müssen, können Hermann Gammer, Helmut Reinhardt und Josef Wittmann nicht über konkrete Fälle sprechen. Doch ihre allgemeine Erfahrung zeigt, wie schwer es wiegt, wenn Betroffene aus Angst oder Scham auf eine Anzeige verzichten. Josef Wittmann gibt offen zu: „Mir blutet da oft wirklich das Herz, wenn ich sehe, dass die Täter frei rumlaufen. Sie haben ein Verbrechen begangen, aber die Betroffenen wollen keine Anzeige erstatten. Und die Täter fühlen sich ermuntert in ihrem Handeln, weil es keine Konsequenzen gibt."

Die Arbeit beim Weißen Ring ist extrem unbürokratisch. Denn wenn zum Beispiel eine Frau vor ihrem gewalttätigen Partner flüchtet, steht sie oft ohne Tasche, Dokumente oder Geld auf der Straße. Vor allem in Einrichtungen wie dem Frauenhaus in Weiden ist Josef Wittmann deshalb regelmäßig im Einsatz. „Oft sind diese betroffenen Frauen völlig mittellos und wissen nicht, wo sie hinsollen", erklärt der langjährige, ehemalige Weidener Polizeichef. „Bis das mit Jobcenter und Sozialhilfe anläuft, vergehen meist Wochen." Der Weiße Ring überbrückt diese harte Phase direkt vor Ort mit unkomplizierter finanzieller Unterstützung.

„Ich glaube, wir gehen zu keinem Termin, ohne Geld in der Tasche zu haben", bestätigt Reinhardt. „Damit wir sofort helfen können, wenn es nötig ist. Und das macht den Weißen Ring wohl auch einzigartig. Denn wer zahlt schon Geld aus, wenn man vorher nicht zumindest einen Antrag ausgefüllt hat?" Neben der schnellen Soforthilfe kann auch die Stiftung "Opferhilfe Bayern" in schweren



Früher bei der Polizei, heute ehrenamtliche Opferschützer beim Weißen Ring: Helmut Reinhardt, Josef Wittmann und Hermann Gammer.

Foto: Evi Wagner

Fällen finanzielle Unterstützung leisten: „Weder der Staat noch der Weiße Ring kann Schmerzensgeld zahlen. Aber die Stiftung kann das. Da konnte ich schon bei mehreren Fällen ein Schmerzensgeld bis in die Höhe von 10.000 Euro erreichen", erklärt Wittmann.

Das Aufgabengebiet der ehrenamtlichen Mitarbeiter des Weißen Rings hat sich in den vergangenen Jahren spürbar verändert: Die Kriminalität verlagert sich zunehmend in den digitalen Raum. Neben den klassischen Gewaltdelikten im Alltag sehen sich die Helfer heute immer häufiger mit den psychischen Folgen von Cyberkriminalität, Online-Stalking und digitalem Betrug konfrontiert. „Bei gut der Hälfte meiner Fälle geht es um häusliche Gewalt", erklärt Wittmann. „Doch direkt dahinter explodieren die digitalen Delikte", sagt Reinhardt. „Das geht los bei verschiedenen Betrugsmaschen bis hin zu Sextortion oder Love Scamming." Bei einer Sextortion drohen Täter mit der Veröffentlichung intimer Fotos oder Videos, um Geld oder weitere sexuelle Inhalte zu erpressen. Love Scamming gilt auch als Liebesbetrug. Dort gaukeln Onlinepersönlichkeiten vor, romantisches Interesse an dem Opfer zu haben. Ziel ist es, emotionale Nähe herzustellen, Vertrauen zu gewinnen und Vorteile in finanzieller Sicht zu erreichen.

Gerade beim Thema Stalking liefert das Smartphone Tätern heute fatale Werkzeuge wie Tracker oder Spionage-Apps. Beim Weißen Ring stehen deswegen regelmäßig Vorträge zum Thema „Wie trenne ich mich digital?" auf dem Programm. „Denn meistens haben Paare gemeinsamen Google-Kalender, kennen gegenseitig ihre Passwörter und so weiter. Da sagen wir: Ihr müsst unbedingt einen klaren Cut machen", betont Reinhardt. Um Stalking im analogen Raum zu stoppen, fordert der Verein das „Spanische Modell": eine präventive elektronische Fußfessel für Gefährder.

MITLEID JA, MITLEIDEN NEIN

Die psychische Last für die ehrenamtlichen Helfer ist nicht zu unterschätzen. Besonders schwere Fälle von Kindesmissbrauch, die oft erst nach Jahrzehnten wieder hochkommen und Menschen völlig aus der Bahn werfen, sind nur ein Beispiel. „Es ist tatsächlich häufig so, dass Menschen, die als Kinder missbraucht wurden, das Ganze verdrängt haben. Und irgendwann, ausgelöst durch einen Trigger, kommt das wieder hoch – und das geht dann bis zur Arbeitsunfähigkeit", sagt Wittmann. „Ich hatte einen Fall, der lag schon über 20 Jahre zurück. Die betroffene Frau musste dann stationär behandelt werden. Das kann man sich oft gar nicht vorstellen."

Manchmal reicht es aber auch schon, einfach nur zuzuhören, um die lähmende Hilflosigkeit zu lindern. „Viele kommen einfach aus purer Hilflosigkeit", weiß Reinhardt. „Sie wollen wissen: Wie packe ich das jetzt an? Sie haben oft Bedenken, mit der Polizei in Kontakt zu treten. Sie haben Angst vor der Justiz, haben mit den Behörden noch nie etwas zu tun gehabt. Sie wollen dann oft auch erst einmal nur reden." Reinhardt erinnert sich an eine Frau, bei der nach dem Tod eines Angehörigen, der auch Täter war, alte Traumata wieder hochbrachen: „Wir sind natürlich keine Psychologen, aber

wir können erstmal zuhören. Das ist auch schon sehr, sehr wichtig."

Die Frage ist: Wie bleibt man bei solchen Schicksalen selbst stabil? „Wir haben das Motto: Mitleid ja, Mitleiden nein", erklärt Gammer. „Denn wenn wir selber leiden, dann müssen wir aufhören." „Aber natürlich trägt man das schon mit sich rum", gibt Wittmann zu. „Besonders dann, wenn es um sexuellen Missbrauch von Kindern geht. Das ist schwer zu verdauen." Gegen die Belastung hilft auch das Team. „In unseren monatlichen Gruppenbesprechungen können wir dann in Ruhe über bestimmte Fälle reden. Wir haben auch das Angebot von der Bundesstelle, dass wir mal eine Supervision machen, wenn es nötig wäre", erzählt Gammer.

Was den Helfern außerdem Kraft gibt, ist der lösungsorientierte Blick nach vorn. „Wir gehen ja immer rein in so einen Fall, um Hilfe anzubieten. Das ist ein positiver Ansatz", erklärt Gammer. „Für uns gilt generell: Wir sind nicht da, um Details über die Tat zu erfahren, sondern wir schauen uns die aktuelle Situation an und fragen: Was brauchen die Betroffenen jetzt? Und dann schauen wir, dass wir da was voranbringen." Die einzige Voraussetzung: Der Weiße Ring hilft in einer tatbedingten Notlage. „Der kausale Zusammenhang zwischen Straftat und Notlage muss gegeben sein, dann können wir Opferhilfe leisten. Wer zum Beispiel wegen einer Scheidung anruft, was tatsächlich öfter vorkommt, ist hier falsch. Es muss eine Straftat vorliegen."

Verwendete Literatur:
Stangl, W. (2026, 19. Oktober). Love-Scamming – Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. https://lexikon.stangl.eu/41001/love-scamming.

HINSCHAUEN STATT WEGSEHEN: WERDE EHRENAMTLICHER BEIM WEISSEN RING!

Du willst nicht nur zuschauen, sondern echten Impact liefern? Dem Weißen Ring Nordbayern fehlt junger Nachwuchs. Wenn du das „Helfer-Gen" hast und etwas bewegen willst, bist du hier genau richtig.

WAS DU MITBRINGEN MUSST:

- Mindestalter 18 Jahre
- Psychische Stabilität und Empathie
- Mobilität und digitale Fitness
- Erweitertes Führungszeugnis

WAS AUF DICH ZUKOMMT:

1. **Erstgespräch:** Der Weiße Ring verschafft sich im persönlichen Gespräch einen ersten Eindruck von dir.
2. **Praxis-Luft schnuppern:** Wenn alles passt, gehst du zuerst bei einigen echten Fällen als Begleitung mit.
3. **Grundausbildung:** Du besuchst professionelle Kompaktseminare (vorwiegend am Wochenende) und kannst dich danach stetig weiterbilden.
4. **Deine Aufgaben:** Opfer im Sechs-Augen-Prinzip begleiten, Lotsendienste zu Trauma-Ambulanzen leisten oder in der digitalen Präventionsarbeit helfen.

WOHIN DU DICH WENDEN KANNST:

Du erreichst das Landesbüro Bayern Nord in Bayreuth telefonisch unter 0921/81401 oder kannst dein Anliegen per E-Mail an bayern-nord@weisser-ring.de richten.

Du kannst den Verein auch durch eine Mitgliedschaft unterstützen.

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsopfern.

- Infos & Kontakte: www.weisser-ring.de
- Bundesweites Opfer-Telefon (kostenfrei): 116 006

Zwischen Kaffeepause und Karriereplan

Wie die Ausbildung uns verändert

Morgens Betrieb, zwischendurch Berufsschule, abends Freunde treffen – und irgendwo dazwischen Pläne für die Zukunft schmieden. LEO wirft einen Blick auf die wohl spannendste Zeit zwischen Schule und Berufsleben.

▼ Von Lea Zirkelbach



© Paper Trident – stock.adobe.com

Ausbildungen in Sozial- und Gesundheitsberufen





- Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
- Pflegefachhilfe
- Erzieher/in
- Masseur/in
- Physiotherapie
- Ergotherapie

Nächste Infotermine:

Schwandorf: Donnerstag, 19.11.26 und 10.12.26, jeweils um 17 Uhr, vor Ort

Döpfer Schulen
Regensburg | Schwandorf

www.doepfer-schulen.de

Attraktive Aus- und Fortbildungen





Berufsausbildungen

- Fachkosmetiker/in
  in Vollzeit ab August 2027 oder berufsbegl. in Teilzeit
- Kosmetikmeister/in (HWK)
- Fachfußpfleger/in nächster Start: 20./21.2.27
- Kosmetikausbildung Fokus Gesicht

Fortbildungen Kombi-Angebote zum Vorteilspreis!

- BS-Spange – eingewachsene Nägel behandeln: Mi, 6.1.27
- Hühneraugen und Rhagaden: Do, 7.1.27
- Nagelpflege – Hand und Fuß
- Nageldesign
- Onkologische Fußpflege
- Onkologische Kosmetik
- Fußwellness

Berufsfachschule für Kosmetik
ein Unternehmen der Döpfer Gruppe

www.kosmetikschule-regensburg.de

ZWISCHEN FREIHEIT UND FRAGEZEICHEN

Es gibt diese Momente, in denen man sich unglaublich erwachsen fühlt. Das erste selbst verdiente Geld auf dem Konto. Der Gedanke, dass man nicht mehr jeden Morgen in die Schule muss. Die erste eigene Verantwortung im Betrieb. Und dann gibt es die anderen Tage. Die Tage, an denen man sich fragt, ob man wirklich schon weiß, was man da eigentlich tut. Denn mal ehrlich: Wer kann mit 16, 17 oder 18 Jahren schon mit absoluter Sicherheit sagen, welchen Weg er für die nächsten Jahrzehnte einschlagen möchte? Genau das macht die Ausbildungszeit so spannend. Sie ist kein fertiger Plan. Sie ist eher eine Entdeckungsreise. Man startet irgendwo und merkt unterwegs, welche Aufgaben Spaß machen, welche Talente vielleicht in einem schlummern und welche Dinge man sich ganz anders vorgestellt hat. Während Freunde studieren, reisen oder noch auf der Suche nach ihrem Weg sind, sammelt man als Azubi bereits echte Erfahrungen. Nicht aus Lehrbüchern oder Podcasts, sondern direkt im Alltag. Man erlebt, wie Teams funktionieren. Wie Projekte entstehen. Wie Menschen miteinander arbeiten. Und manchmal auch, wie man mit Stress, Zeitdruck oder schwierigen Situationen umgeht. So passieren die größten Entwicklungen.



© Paper Trident – stock.adobe.com



Fr. Schiettinger KG

GESTALTE *DEINE* ZUKUNFT MIT UNS!

Schiettinger - Gruppe

Unsere Ausbildungsplätze

- Packmitteltechnologe (m/w/d)
- Fachinformatiker Anwendung. (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)

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

Bei Interesse sende Deine vollständige Bewerbung an:

Fr. Schiettinger KG
Schiettingerstraße 3
95682 Brand/Opf.

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

www.schiettinger.de

Deine Vorteile:

- Fahrtkostenzuschuss
- Hohe Übernahmequote
- Individuelle Förderung
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Krisensicherer Ausbildungs- & Arbeitsplatz

DIE SACHE MIT DEN FEHLERN

In der Schule waren Fehler oft rot angestrichen. Fehler bedeuteten Punktabzug oder eine schlechtere Note. Im Arbeitsleben fühlt sich das plötzlich anders an. Natürlich möchte niemand etwas falsch machen. Trotzdem gehört genau das zum Lernen dazu. Man vergisst einen Termin. Drückt den falschen Knopf. Schreibt eine E-Mail und entdeckt den Tippfehler erst nach dem Versenden. Oder man fragt sich später, warum man sich in einer Besprechung nicht getraut hat, eine Idee auszusprechen. Aber genau daraus entwickelt sich etwas Wertvolles: Erfahrung. Irgendwann merkt man, dass die Menschen um einen herum auch nicht perfekt sind. Dass niemand morgens aufsteht und automatisch alles weiß. Selbst diejenigen, die schon viele Jahre im Beruf sind, lernen ständig dazu. Vielleicht ist das sogar eine der wichtigsten Erkenntnisse der Ausbildungszeit: Niemand erwartet Perfektion. Aber Neugier, Offenheit und die Bereitschaft, dazuzulernen, bringen einen oft weiter als jedes auswendig gelernte Fachwissen.



© Paper Trident – stock.adobe.com

WARUM VERGLEICHEN MÜDE MACHT

Ein weiteres Thema, das viele Azubis beschäftigt: der ständige Vergleich. Die sozialen Medien liefern täglich neue Maßstäbe. Hier macht jemand Karriere mit Anfang 20. Dort reist jemand um die Welt. Andere scheinen immer produktiv, erfolgreich und zufrieden zu sein. Dabei vergisst man leicht, dass jeder seinen eigenen Weg geht. Manche wissen schon früh genau, wohin sie möchten. Andere brauchen Umwege. Manche wechseln später den Beruf. Andere entdecken mitten in der Ausbildung völlig neue Interessen. Das Leben verläuft selten geradlinig. Und genau darin liegt oft die spannendste Geschichte. Wer sich



Foto: Thomas Graml

Anzeige

AMBERG

KARRIERESTART BEI DER STADT AMBERG

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

FIRMA

Stadt Amberg
Marktplatz 11 | 92224 Amberg

MITARBEITER

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

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Verwaltungswirte
- Verwaltungsfachangestellte
- Fachinformatiker, Fachrichtung Systemintegration
- Fachangestellte für Medien- und Informationsdienste, Fachrichtung Bibliothek
- Gärtner
- Diplom-Verwaltungswirte

Weitere Ausbildungsberufe unter:
karriere.amberg.de

ständig mit anderen vergleicht, übersieht schnell die eigenen Fortschritte. Dabei gibt es gerade in der Ausbildung jede Menge davon. Die Aufgabe, die am Anfang unmöglich erschien und heute selbstverständlich ist. Das Gespräch mit Kunden, vor dem man früher Respekt hatte. Die Verantwortung, die Schritt für Schritt größer wird. All das sind Erfolge, auch wenn sie oft nicht auf den ersten Blick spektakulär wirken.

BEGEGNUNGEN, DIE BLEIBEN

Was viele unterschätzen: Eine Ausbildung besteht nicht nur aus Fachwissen. Man trifft Menschen, denen man sonst vielleicht nie begegnet wäre. Kollegen mit völlig unterschiedlichen Lebensgeschichten. Menschen verschiedener Generationen. Persönlichkeiten mit anderen Blickwinkeln und Erfahrungen. Manche Begegnungen dauern nur wenige Minuten. Andere begleiten einen über Jahre. Oft sind es genau diese Gespräche an der Kaffeemaschine, auf dem Weg zur Mittagspause oder zwischen zwei Arbeitsschritten, die hängen bleiben. Nicht, weil sie besonders bedeutend waren, sondern weil sie den eigenen Horizont erweitern. Wer arbeitet, lernt nicht nur einen Beruf kennen. Man lernt auch Menschen kennen.

DIE GROSSE FRAGE NACH DER ZUKUNFT

Früher oder später taucht sie auf: die Zukunftsfrage. Was kommt nach der Ausbildung? Bleibe ich im Betrieb? Mache ich eine Weiterbildung? Studiere ich vielleicht doch

„Wer arbeitet, lernt nicht nur einen Beruf kennen. Man lernt auch Menschen kennen."



© Paper Trident – stock.adobe.com

Anzeige



Wir begrüßen herzlich 78 neue Pflegeazubis und 24 Auszubildende in den medizinischen, medizinisch-technologischen und kaufmännischen Bereichen sowie weiteren Fachberufen.

#WERDESINNSTIFTER -

Ausbildung am Klinikum St. Marien Amberg

Für Menschen da sein und sie auf ihrem aktuellen Lebensweg begleiten. Wenn du dich hier wiederfindest, dann haben wir den richtigen Beruf für dich. Worauf sich auch unsere Pflegeauszubildenden freuen können: eine tolle Klassengemeinschaft, Lehrer mit vollem Einsatz, interessante Projekte, ein Klinikum mit familiärer Atmosphäre, verschiedene Fachbereiche und damit viele Erfahrungen bei den Praxiseinsätzen. Auf alle unsere Auszubildenden wartet ein schöner und vor allem abwechslungsreicher Beruf.

KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG

FIRMA
Klinikum St. Marien Amberg
Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg

MITARBEITER
ca. 2300 Mitarbeiter/-innen
davon ca. 180 Auszubildende

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)
- Pflegefachfrau/-mann
- Anästhesietechnische/-r Assistent/-in
- Operationstechnische/-r Assistent/-in
- Medizinische/-r Fachangestellte/-r
- Medizinische/-r Technologe/-in für Radiologie
- Fachinformatiker/-in Systemintegration

Viele weitere Ausbildungsberufe und Studienmöglichkeiten findest du unter:
www.klinikum-amberg.de/karriere



© DEPRAG

v.l.n.r.: Geschäftsführender Gesellschafter Dr.-Ing. Rolf Pfeiffer, Mehrheitsgesellschafterin Dipl.-Kfm. Ingrid Schulz-Hallmann, Melina Meißner, Dominik Graf, Richard Findling, Max Kodesch, Theresa-Marie Schaaf, Jakob Müller, Sebastian Graf, David Buschkow, Leonie Ascherl, Ivan Tykhomyrov, Ina Aliaksandrava, Lena Moosburger, Marius Plach, Maximilian Meiler, Ausbilderin Sabine Bauer, Geschäftsführer Dr. Erik Hallmann

WILLKOMMEN IM BERUFSLEBEN

DEPRAG begrüßt 14 neue Azubis

In diesem Jahr starteten bei DEPRAG 14 junge Talente ihre Ausbildung. Mehrheitsgesellschafterin Dipl.-Kfm. Ingrid Schulz-Hallmann, Geschäftsführer Dr. Erik Hallmann und geschäftsführender Gesellschafter Dr.-Ing. Rolf Pfeiffer hießen die Neuen zusammen mit ihren Ausbildungsleitern willkommen. Insgesamt beschäftigt die DEPRAG nun 54 Auszubildende.

Das Familienunternehmen macht sich seit Generationen für die Ausbildung junger Menschen stark und die eigene Ausbildung von Fachkräften hat höchsten Stellenwert. Regelmäßig schneiden DEPRAG Lehrlinge bei den Abschlussprüfungen mit hervorragenden Ergebnissen ab. Dies belegt die nachhaltige Sorgfalt des Unternehmens in der gezielten Förderung junger Menschen.

In der DEPRAG Academy, ausgestattet mit modernen Übungsräumen und einer neuen Werkstatt, absolvieren die Auszubildenden eine Ausbildung auf hohem Niveau.

DEPRAG ist einer der weltweit führenden Hersteller von Schraub- und Zuführtechnik, Montagesystemen, Druckluftmotoren, Druckluftwerkzeugen sowie Turbinengeneratoren.

Die technische Ausrichtung des Unternehmens und die vielseitigen Ausbildungsberufe bilden die perfekte Basis für einen erfolgreichen Start ins Berufsleben.

Die Planungen für das kommende Ausbildungsjahr laufen bereits auf Hochtouren. Werde auch du Teil des DEPRAG Teams und bewirb dich noch heute für einen Ausbildungsplatz.

Weitere Infos findest du auf unserer Website unter deprag.com/ausbildung

DEPRAG
machines unlimited

FIRMA

DEPRAG SCHULZ GMBH u. CO. KG
Carl-Schulz-Platz 1
92224 Amberg

MITARBEITER

Über 800 weltweit
54 Auszubildende

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Fachinformatiker
- Technischer Produktdesigner
- Mechatroniker
- Industriemechaniker
- Zerspanungsmechaniker
- Industriekaufmann
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Mathematisch-technischer Softwareentwickler

noch? Möchte ich irgendwann Verantwortung übernehmen oder etwas ganz anderes ausprobieren? Manchmal entsteht dabei das Gefühl, jetzt sofort die richtige Antwort finden zu müssen. Dabei ist Zukunft selten etwas, das auf einen Schlag feststeht. Viel häufiger entwickelt sie sich Schritt für Schritt. Eine Entscheidung führt zur nächsten. Eine Erfahrung öffnet eine neue Tür. Ein Gespräch bringt einen auf eine Idee, an die man vorher nie gedacht hätte. Vielleicht ist genau das beruhigend: Niemand muss mit Anfang zwanzig den gesamten Lebensweg bereits geplant haben.

WAS AM ENDE WIRKLICH ZÄHLT

Wenn man Menschen fragt, woran sie sich später an ihre Ausbildungszeit erinnern, sprechen die wenigsten zuerst über Arbeitsabläufe oder Schulbücher. Sie erzählen von den Kolleginnen und Kollegen. Von lustigen Situationen. Von Herausforderungen, die sie gemeistert haben. Von Momenten, in denen sie über sich selbst hinausgewachsen sind. Die Ausbildungszeit ist mehr als nur der Weg zu einem Berufsabschluss. Sie ist eine Phase voller Veränderungen. Eine Zeit, in der man lernt, eigenständig Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und den eigenen Platz in der Welt zu finden. Und vielleicht besteht die größte Kunst gar nicht darin, alles perfekt zu machen. Sondern darin, neugierig zu bleiben. Denn wer neugierig bleibt, entdeckt ständig neue Möglichkeiten.



© Paper Trident – stock.adobe.com



BEI BECHTEL BEGINNT'S!

Neun Auszubildende starten in ihre Zukunft bei der Privatmolkerei Bechtel

Am 1. September 2026 begann für neun Jugendliche der Start ins Berufsleben bei der Privatmolkerei Bechtel in Schwarzenfeld. Derzeit werden 45 Nachwuchskräfte in neun verschiedenen Ausbildungsberufen ausgebildet.
Nach einer Reihe von einführenden Schulungsveranstaltungen, hatten am Nachmittag die Ausbilder Zeit, ihre neuen Auszubildenden näher kennen zu lernen und erkundeten gemeinsam das Werksgelände.
Aus- und Weiterbildung hat bei dem traditionsreichen Familienunternehmen einen sehr großen Stellenwert. Nur durch den stetigen Aufbau der Belegschaft mit selbst ausgebildeten und geförderten Fachkräften schafft die Privatmolkerei Bechtel die Grundvoraussetzungen für die Fortführung ihres dynamischen Wachstums und kann ihre Stellung als innovativer und sicherer Arbeitgeber der Region weiter ausbauen.

Unser Auswahlverfahren für das Ausbildungsjahr 2027 läuft bereits. Jetzt bewerben unter www.privatmolkerei-bechtel.de/karriere/auszubildende

Privatmolkerei
Bechtel
Milchtradition seit 1908

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

MITARBEITENDE
circa 1000 | davon 45 Auszubildende

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)
Milchwirtschaftlicher Laborant
Milchtechnologe
Mechatroniker
Elektroniker für Automatisierungstechnik
Elektroniker für Betriebstechnik

DEINE ANSPRECHPARTNERIN
Nicole Kerres
Telefon: +49 9435 / 308-6140

JETZT BEWERBEN!
für den Ausbildungsstart 2027



Foto: Witt-Gruppe

FRISCHER WIND BEI DER WITT-GRUPPE:

Zwölf Nachwuchstalente starten durch

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

„Der Start unserer Nachwuchskräfte ist jedes Jahr aufs Neue ein echtes Highlight. Unsere neuen Azubis und Dualis bringen frischen Wind, jede Menge Energie und neue Perspektiven mit – sie sind eine echte Bereicherung und gestalten die Zukunft der Witt-Gruppe von Anfang an aktiv mit", sagt Gesa Sewtz, Bereichsleiterin People & Organisation.

Den Auftakt bildete eine einwöchige Welcome-Week für ein erstes Kennenlernen und Teambuilding. Danach tauchten die Azubis und Dualis Schritt für Schritt in ihre Aufgabenbereiche ein. Die Witt-Gruppe bietet dabei ein breites Spektrum an Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten: von IT, Digital Business und E-Commerce über Fashion Management, Mediengestaltung und Dialogmarketing bis hin zur Koch- und Mechatroniker-Ausbildung.

„Alle haben mich total offen aufgenommen", erzählt Leonie Meckl, Duale Studentin Wirtschaftsinformatik. „Nach einer echt coolen Onboarding-Woche durfte ich direkt bei spannenden Projekten mitmachen." Ihre Kollegin Angelina Rauch, Auszubildende Mediengestaltung, ergänzt: „Mein persönliches Highlight war der Community-Day zum Kennenlernen der älteren Jahrgänge. Jetzt freue ich mich darauf, Schritt für Schritt in meiner Abteilung durchzustarten." Auch Wanru Tong, Duale Studentin BWL-Handel / Marketing, freut sich: „Ich durfte im Team sofort eigene Aufgaben übernehmen und lerne jeden Tag Neues dazu. Alle Kolleginnen und Kollegen sind super hilfsbereit."

Du suchst noch den perfekten Start ins Berufsleben für 2027?
Ob Tech & AI, Fashion, BWL oder kreative Berufe – die Witt-Gruppe bietet spannende Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten. Mehr Infos gibt es auf karriere.witt-gruppe.eu.

P.S.: Einen Blick hinter die Kulissen liefert dir auch unser TikTok-Kanal „wittgruppekarriere".

FIRMA

Witt-Gruppe
Schillerstraße 4–12
92637 Weiden

MITARBEITER

mehr als 3500
an drei Standorten

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Kaufleute E-Commerce und Dialogmarketing
- Fachinformatiker Systemintegration
- Mediengestalter
- Mechatroniker
- Fachkraft Lagerlogistik

DUALE STUDIENGÄNGE (M/W/D)

- Textildesign
- Wirtschaftsinformatik
- KI & Data Science
- BWL
- Sustainable Management

SIE BLICKEN UNSERER ZUKUNFT INS AUGE

Deine Zukunft beginnt jetzt.
Willkommen bei TeamOM – und willkommen in einem neuen Kapitel deines Lebens. Mit deinem Start hier legst du den Grundstein für deine berufliche Zukunft. Du wirst viel Neues lernen, Herausforderungen meistern und dich jeden Tag ein Stück weiterentwickeln. Dabei bist du nicht allein: Wir begleiten dich, unterstützen dich und stehen dir zur Seite. Nutze diese Zeit, um herauszufinden, was in dir steckt und wohin dein Weg dich führen kann.

Deine Zukunft beginnt jetzt. Und wir freuen uns, ein Teil davon zu sein.

Fünf Talente. Fünf Wege. Ein gemeinsames Ziel.
Mit Nepomuk Koller, Erik Glaubitz, Eric Stevens, Sonja Bauer und Marcel Peschla haben im September fünf neue Auszubildende ihre Karriere bei Oberpfalz Medien begonnen. In ihren unterschiedlichen Ausbildungsbereichen bringen sie frische Ideen, Talente und Perspektiven ein.

Nepomuk verstärkt die Drucktechnik, Erik bringt kreative Ideen in Bild und Ton ein, Eric widmet sich Daten und Prozessen und Sonja taucht in die Welt der digitalen und gedruckten Medien ein, Marcel unterstützt organisatorische Abläufe.

Der nächste Schritt beginnt hier.
Arbeiten in einem Medienhaus bedeutet vor allem eines: Abwechslung! Zwischen Podcast-Studio, Druckzentrum, Kundencenter und digitalen Projekten erwarten dich spannende Einblicke und vielfältige Lernmöglichkeiten.

Du möchtest Oberpfalz Medien kennenlernen und deinen beruflichen Weg mit uns gestalten? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung. Für uns zählen vor allem Motivation, Neugier und das Potenzial, das in dir steckt. Denn jeder Lebensweg ist einzigartig.

oberpfalz medien

FIRMA

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16
92637 Weiden

MITARBEITER

380
davon 14 Azubis und 9 Volontäre

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

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

Oben von links: Johannes Zettl (Geschäftsführer), Nepomuk Koller, Erik Glaubitz und Vanessa Lacher (Ausbildungsleitung)

Unten von links: Eric Stevens, Sonja Bauer und Marcel Peschla



© Noah Wegmüller-Kocher

BE THE

ONE.

GESTALTE DEINE ZUKUNFT SELBST.

SCHOTT ist Weltmarktführer für Glas und Materialtechnologie – und hier in der Region einer der besten Ausbildungsbetriebe.
Starte jetzt bei uns als (m/w/d)*:

- IndustriemechanikerIn
- ElektronikerIn für Betriebstechnik
- VerfahrensmechanikerIn für Glastechnik
- Maschinen- und AnlagenführerIn
- Fachkraft für Lagerlogistik

Alle aktuell offenen Ausbildungsplätze findest du auf join.schott.com. Wir versprechen dir spannende Berufsperspektiven und ein breites Angebot an Benefits. Werde Teil unseres Teams in Mitterteich und bewirb dich jetzt!

*Bei SCHOTT zählt deine Persönlichkeit – nicht Geschlecht, Identität oder Herkunft.

Jetzt bewerben!

SCHOTT AG | Mitterteich
Dein Kontakt: Alina Kamm
E-Mail: alina.kamm@schott.com
Telefon: 09633 80-619

schott.com/ausbildung

SCHOTT



Hintere Reihe v.l.n.r.: Scharl Benedikt, Fehm Christoph, Volik David, Seehöfer Karina, Egelseer Finn, Scherl Rafael, Lier Joshua, Koch Jonas, Honsta Mark, Azcan Balkan-Ata; Vordere Reihe v.l.n.r.: Fuchs Julian, Doleschal Bastian, Doleschal Tim, Baumann Klara, Vracun Marleen, Urbatzka Valerie, Zechmeier Daniel, Schönberger Lukas, Heuberger Thilo

19 NEUE AZUBIS

Ausbildung, die nicht nur auf dem Papier stattfindet

Wer bei Baumann Automation eine Ausbildung beginnt, sitzt nicht monatelang daneben und schaut nur zu. Schnell geht es darum, selbst mit anzupacken, Dinge auszuprobieren und herauszufinden, wie moderne Automatisierung funktioniert.

Am 1. September 2026 sind 19 neue Auszubildende bei Baumann in Amberg gestartet, darunter zwei Verbundstudenten. Insgesamt sind aktuell mehr als 80 Auszubildende und zehn Verbundstudierende im Unternehmen beschäftigt.

Baumann Automation entwickelt und baut seit 1984 Automatisierungsanlagen für Branchen wie E-Mobilität, Medizintechnik und Digitalisierung. Heute arbeiten rund 900 Mitarbeitende weltweit für das Familienunternehmen mit Hauptsitz in Amberg.

In der Einführungswoche geht es erst einmal darum, das Unternehmen und die anderen Azubis kennenzulernen. Gemeinsame Aktionen und die Azubitage gehören deshalb fest zum Start dazu.

Erst üben, dann richtig loslegen

Für die technischen Ausbildungsberufe ist die eigene Lehrwerkstatt ein wichtiger Bestandteil. Hier werden Grundlagen gelernt und Arbeitsschritte ausprobiert, bevor es in die Fachabteilungen geht.

Je nach Ausbildungsberuf geht es anschließend in die Montage, Konstruktion, Elektrotechnik, Software, IT oder in kaufmännische Bereiche. Dabei erleben die Azubis, wie Mechanik, Elektronik, Robotik und Software zusammenarbeiten und wie Technik in echten Projekten eingesetzt wird.

Mit der Zeit übernehmen sie immer mehr Aufgaben selbst.

Firma
Baumann GmbH
Oskar-von-Miller-Str. 7
92224 Amberg

Mitarbeiter
900 Mitarbeiter weltweit
80 Azubis

Dazu gehören auch eigene Azubi-Projekte, bei denen sie gemeinsam planen, Verantwortung übernehmen und ihr Wissen praktisch anwenden.

Mehr als Berufsschule und Werkbank

Interne Schulungen und eine gezielte Prüfungsvorbereitung ergänzen die praktische Ausbildung. Dabei stehen die Ausbilderinnen und Ausbilder sowie die Kolleginnen und Kollegen den Azubis jederzeit zur Seite.

Auch das Miteinander spielt eine große Rolle. Bei Azubiausflügen, Firmenevents oder Sportangeboten lernt man sich außerhalb des Arbeitsalltags kennen. Dazu kommen Extras wie kostenlose Getränke, ein Zuschuss zum Mittagessen und Mitarbeiterrabatte.

Viele ehemalige Azubis bleiben auch nach ihrer Ausbildung bei Baumann, entwickeln sich weiter und übernehmen neue Aufgaben.

Egal, ob du gerne praktisch arbeitest, dich für Technik, IT oder Konstruktion interessierst oder eher im kaufmännischen Bereich zu Hause bist, bei Baumann gibt es viele Möglichkeiten für deinen Berufseinstieg.

Das Wichtigste ist: Du musst am Anfang noch nicht alles können. Viel wichtiger sind Neugier, Lernbereitschaft und die Lust, dich weiterzuentwickeln.

Welche Ausbildung am besten zu dir passt, erfährst du auf unserer Ausbildungsseite:
baumann-azubis.com

AUTOMATION
baumann

NEXT STOP Baumann

Starte Deine Karriere mit einer Ausbildung!

Unsere Ausbildungsberufe: m/w/d

- Industriekaufmann
- Technischer Produktdesigner
- Elektroniker Automatisierungstechnik
- Elektroniker Betriebstechnik
- Fachinformatiker Anwendungsentwicklung
- Fachinformatiker Daten- und Prozessanalyse
- Fachinformatiker Systemintegration
- Fachinformatiker Digitale Vernetzung
- Mechatroniker
- Industriemechaniker
- Zerspanungsmechaniker
- Fachkraft für Lagerlogistik

Alle Infos und Benefits:
baumann-azubis.com



65 neue Azubis

PARKSTEIN. Die eigene Ausbildung ist und bleibt für die WITRON Gruppe eine feste Säule der Unternehmensphilosophie. Insgesamt beschäftigt das Unternehmen 265 Lehrlinge. Anfang September haben 65 junge Frauen und Männer in 13 verschiedenen Berufen ihre Ausbildung begonnen. Darunter sind auch 2 duale Studierende und 8 internationale Auszubildende.



„Die Begeisterung für Technik und das positive Arbeitsumfeld haben mich zu WITRON gebracht. Hier kann ich in meiner Ausbildung zum Elektroniker genau das machen, was mich interessiert."

Julian Walter
Elektroniker Automatisierungs- und Systemtechnik



„In meiner Ausbildung möchte ich nicht nur fachlich viel mitnehmen, sondern auch Neues erleben. Bei WITRON kann ich verschiedene Bereiche kennenlernen, von vielen Angeboten und gemeinsamen Aktivitäten profitieren und schätze dabei besonders das familiäre Miteinander."

Jessica Dotzler
Kauffrau für Büromanagement

DEINE AUSBILDUNG. DEINE ZUKUNFT.

ENTDECKE DEINE MÖGLICHKEITEN: PRAKTIKUM, AUSBILDUNG & DUALES STUDIUM

DEIN PLUS BEI WITRON

- ÜBERTARIFLICHE VERGÜTUNG + 30 URLAUBSTAGE
- FÜHRERSCHEINZUSCHUSS BIS 1.500 EURO
- BENUTZUNG FITNESSSTUDIO / SPORTHALLE
- LEISTUNGSPRÄMIEN

... UND VIELES MEHR

UNSERE FACHBEREICHE

- INFORMATIK
- ELEKTROTECHNIK
- MECHANIK
- KAUFMÄNNISCH
- GASTRONOMIE

NEUGIERIG?

ausbildung.
witron.de



WITRON GRUPPE
Annalena Herder · Neustädter Str. 19 – 21
92711 Parkstein · Tel.: + 49 9602 600 46 23
info@witron.de · ausbildung.witron.de

WENN DATEN ALLEIN NICHT WEITERHELFEN



Fotos: OTH

Der Weiterbildungsmaster Information Systems & Management verbindet Technologie mit Unternehmensführung

Montagmorgen im Unternehmen: Die Lagerbestände sind voll, wichtige Bauteile fehlen oder kommen zu spät. Der Einkauf hat seine Zahlen, die Produktion ihre Erfahrungswerte und der Vertrieb die Wünsche der Kundschaft. Eine neue Software soll helfen. Doch welche Daten braucht sie? Wer sorgt dafür, dass diese stimmen? Und wie werden aus ihren Auswertungen konkrete Entscheidungen? Wer solche Probleme lösen will, braucht mehr als technische Kenntnisse oder betriebswirtschaftliches Wissen allein. Gefragt sind Fachkräfte, die Daten, Technologien und Unternehmensabläufe zusammenführen können. Genau hier setzt der neue berufsbegleitende Masterstudiengang Information Systems & Management der OTH Amberg-Weiden an. Der Weiterbildungsmaster verbindet Wirtschaftsinformatik mit Unternehmensführung.

Seit diesem Wintersemester lernen Studierende, wie sie Daten sinnvoll nutzen, digitale Werkzeuge gezielt einsetzen und daraus fundierte Entscheidungen für Unternehmen ableiten können. „Gute Entscheidungen entstehen dort, wo Daten, Systeme und Menschen zusammenpassen. Diese Verbindung lernen unsere Studierenden zu gestalten“, sagt Studiengangsleiter Prof. Dr. Dr. Queis Kamran.

BRÜCKE ZWISCHEN WIRTSCHAFT UND TECHNOLOGIE

Der englischsprachige Studiengang richtet sich an Berufstätige mit einem ersten Hochschulabschluss, die an der Schnittstelle von Wirtschaft und Technologie arbeiten oder sich gezielt in diese Richtung entwickeln möchten. Angesprochen sind beispielsweise Fachkräfte aus der IT, dem Projektmanagement, der Beratung, der Organisationsentwicklung oder aus betriebswirtschaftlichen Fachabteilungen. „Entscheidend ist die Neugier, über die eigene Fachperspektive hinauszudenken“, erklärt der Studiengangsleiter.

Dazu gehört auch, unterschiedliche Sichtweisen zusammenzuführen. Im Beispiel der Lieferplanung müsste jemand verstehen, warum der Einkauf größere Mengen bevorzugt, die Produktion Planungssicherheit braucht und der Vertrieb möglichst flexibel bleiben möchte. Gesucht ist nicht einfach die technisch eleganteste Lösung, sondern eine, die im Unternehmen tatsächlich funktioniert.

THEORIE UND PRAXIS IN AUSGEWOGENER BALANCE

Management und Informationssysteme erhalten im Studium gleich viel Gewicht. Auf der einen Seite stehen unter anderem Unternehmensstrategie, Marketing und Produktmanagement, Projekt- und Prozessmanagement sowie nachhaltige Führung. Auf der anderen Seite geht es um die Auswertung betrieblicher Daten, strategisches Datenmanagement und die Gestaltung von Softwarearchitekturen. Besonders praxisnah: Die Studierenden entwickeln beispielsweise Strategien für Unternehmen, erstellen aussagekräftige Dashboards oder analysieren, wie sich Prozesse mithilfe digitaler Technologien verbessern lassen.

„Bei uns endet jedes Modul mit einem Projekt, das man am nächsten Montag



Weitere Informationen zu weiterbildende Studiengänge sowie Kurse und Zertifikate **www.oth-aw.de/weiterbildung**



Studiengangsleiter Prof. Dr. Dr. Queis Kamran weiß, was die Unternehmen vor Ort brauchen.

im eigenen Unternehmen vorlegen könnte", beschreibt Kamran den Anspruch. Entscheidend ist dabei immer auch, ob eine Lösung wirtschaftlich sinnvoll, organisatorisch umsetzbar und verantwortbar ist.

BERUFSBEGLEITEND UND FLEXIBEL STUDIEREN

Das Studium selbst ist flexibel gestaltet und speziell für Berufstätige konzipiert. Die meisten Inhalte werden flexibel online vermittelt, ergänzt durch digitale Austauschformate und wenige Präsenztage. So können die Teilnehmenden ihr neu erworbenes Wissen direkt in ihrem Arbeitsalltag anwenden.

Ein besonderer Vorteil: Die Studierenden bearbeiten häufig Fragestellungen aus ihrem eigenen Arbeitsumfeld. Die Erkenntnisse fließen direkt zurück in ihre Unternehmen und Organisationen. „Unsere Studierenden lernen am eigenen Fall. Was sie im Studium erarbeiten, verbessert ihre Arbeit, und ihre Arbeit verbessert das Studium."

Davon profitieren auch Unternehmen und die Region. Gerade mittelständische Betriebe erhalten Mitarbeitende, die Daten besser nutzen, Prozesse gezielter verbessern und den Einsatz von Software oder Künstlicher Intelligenz fundiert bewerten können.

„Die Fachkräfte für die digitale Transformation arbeiten oft schon in der Region. Wir bieten ihnen den Weg zum Master, ohne dass sie gehen müssen", betont der Studiengangsleiter.

ENTDECKE UNSERE STUDIENGÄNGE

Infos unter:
www.oth-aw.de/besserstudieren

OTH Amberg-Weiden

PUSH IT

Fit für den Winter-Start



© Paper Trident – stock.adobe.com

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

Wir sind mitten im Herbst und genau jetzt lauern die ersten fiesen Erkältungen. Bevor du also hustend in und durch den Winter stolperst, ist jetzt die perfekte Zeit, dein Immunsystem ordentlich auf Zack zu bringen. LEO zeigt dir, wie.

1. GUT ESSEN = SCHUTZ AUFBAUEN

Dein Körper liebt jetzt Vitamine, Mineralien und Antioxidantien. Dabei ist es wichtig auf bestimmte Nahrungsmittel zu achten:

- **Vitamin C und Zink:** Orangen, Kiwis, Paprika, Kürbisse, Nüsse – die kleinen Helden bekämpfen Viren und helfen deinem Körper, fit zu bleiben.
- **Omega-3-Fette:** Fettreicher Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering unterstützt Entzündungsprozesse und hält dein Immunsystem stark.
- **Probiotika:** Joghurt, Kefir oder Sauerkraut sorgen für eine gesunde Darmflora – und ein ausgewogener Darm bringt ein starkes Immunsystem.

Extra-Tipp: Ingwer, Knoblauch oder Kurkuma in Smoothies und Tee packen oder verkochen. Die kleinen Power-Pakete wirken entzündungshemmend und pushen deine Abwehrkräfte.

Übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen schwächen dein Immunsystem hingegen eher. Versuche so gut es geht, darauf zu verzichten oder es zu reduzieren.

2. FRISCHE LUFT = ERHÖHTE ABWEHR

Auch wenn's draußen kalt ist, ist rausgehen besonders wichtig. Spaziergänge in der Mittagspause, Joggingrunden am Abend oder eine kleine Fahrradtour durch den Winterwald bringen Kreislauf und Immunsystem in Schwung. Dein Körper produziert mehr Immunzellen, wenn er regelmäßig leicht gefordert wird – und frische Luft sorgt obendrein für gute Laune.

3. AUSREICHEND SCHLAFEN = IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Müde zu sein, heißt, anfällig zu sein. Wer zu wenig schläft, produziert weniger Abwehrzellen. Sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht helfen deinem Körper, sich zu regenerieren, Immunzellen zu bilden und Energie zu tanken.

Tipp: Etabliere feste Schlafenszeiten und schalte digitale Geräte 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen aus – das macht einen Unterschied.

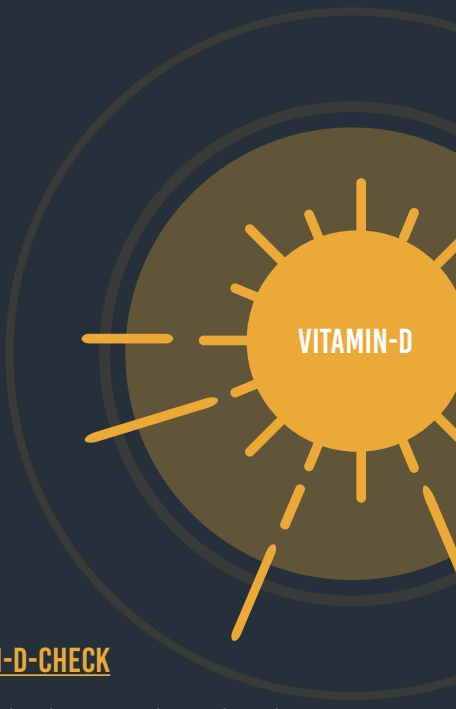
4. REGELMÄSSIG ENTSPANNEN = ENERGIE TANKEN

Stress schwächt die Abwehrkräfte massiv. Gerade am Anfang der kalten Jahreszeiten kann Stress richtig aufs Immunsystem drücken. Versuche daher, deine innere Ruhe und deine Ausgeglichenheit zu fördern.

- Kurz meditieren oder Achtsamkeit üben
- Yoga, Stretching oder kleine Home-Workouts
- Digital Detox: Social Media mal auslassen, stattdessen ein Buch genießen oder etwas basteln

5. KLEINE TRICKS = GROSSE WIRKUNG

- **Warme Getränke** wie Ingwer-Zitronen-Tee oder Kräutertees wärmen von innen und liefern Vitamine.
- **Sauna oder heiße Bäder** kurbeln die Durchblutung an, lösen Verspannungen und unterstützen die Abwehrkräfte.
- **Selfcare** für Körper und Seele: Massage, Hautpflege, gemütlicher Abend – das alles reduziert Stress und stärkt indirekt dein Immunsystem.
- **Hände waschen:** So einfach es klingt, aber gründliches Händewaschen hält dir einige Viren vom Hals.



6. BONUS: VITAMIN-D-CHECK

Im November hat die Sonne schon nicht mehr so viel Power, um viel Vitamin D zu liefern. Wenn du dich schlapp fühlst, kann ein Vitamin-D-Supplement (nach Rücksprache mit Arzt oder Apotheker) Wunder wirken. Vitamin D unterstützt die Abwehrzellen und hilft dir, fit zu bleiben.

▶ **Mit diesen einfachen, aber effektiven Hacks überstehst du gesund den Herbst, fühlst dich fitter und startest stark in den Winter.**

Freude schenken



▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

Noch auf der Suche nach Geschenken, die wirklich Freude machen? Die Weihnachtsgeschenketipps von LEO liefern jede Menge Inspiration für alle, die ihren Liebsten eine Freude machen wollen – oder sich selbst etwas gönnen möchten.





sheepworld AG
Am Schafhügel 1
92289 Ursensollen

Erhältlich im Fachhandel und bei Müller, Nanu-Nana und Co.



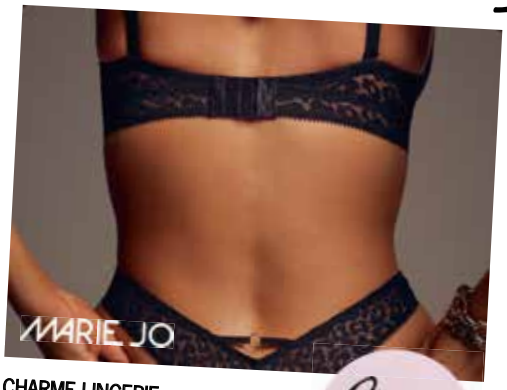


GRUHLE UHREN & SCHMUCK
Schulgasse,
92637 Weiden
Tel. 0961 | 44232
info@gruhle.com | www.gruhle.com

GRUHLE
GOLDSCHMIEDE UND UHREN

Besondere Glücksmomente

Die Geschenke müssen nicht groß, teuer oder kompliziert sein. Meist ist es die Geste selbst, die den größten Eindruck hinterlässt: ein Augenblick, der überrascht, ein Erlebnis, das im Gedächtnis bleibt, ein Funke Freude, der weitergetragen wird. Es kann eine kleine Auszeit sein, ein besonderer Abend oder einfach etwas, das Schönheit und Aufmerksamkeit in den Alltag bringt. Ein Geschenk, das zeigt, dass man an den anderen gedacht hat. Ein symbolisch verpacktes Stück Zuneigung und Wertschätzung.



CHARME LINGERIE
Rathausstraße 4
92224 Amberg
Tel. 09621 | 9640509
www.charme-lingerie.de



HOTEL BRUNNER
Batteriegasse 3
92224 Amberg
Tel. 09621 | 4970
info@hotel-brunner.de | www.hotel-brunner.de



KONZEPT DERMA+
Stadtplatz 17–19
92660 Neustadt a. d. Waldnaab
Tel. 09602 9389343 | Tel. 0170 7076962
www.kosmetik-wittmann.de



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



© DesignVectX | ssstyawn | VirinaDesign – stock.adobe.com

ON THE STREETS OF ...

PART 2



Begib dich mit LEO erneut auf eine Fashion-Reise durch faszinierende Städte und entdecke, wie du das Lebensgefühl jeder Stadt in den Alltag und deinen Stil integrieren kannst.

▼ **Isabell-Katrin Diehl**









PARIS

▶ Sei nonchalant.



Die französische Metropole zeigt, wie mühelos Eleganz funktionieren kann. Statt auf kurzlebige Trends setzen die Pariser auf hochwertige Basics, zeitlose Klassiker und ausgewählte Details, die jedem Look eine persönliche Note verleihen. Die wichtigsten Pieces: eine Baskenmütze, ein hochwertiger Strickpullover, und elegante Lederstiefel oder Loafer. Ein klassischer Wollmantel rundet den winterlichen Paris-Look ab. Die Farbpalette bleibt meist zurückhaltend: Schwarz, Creme, Camel und Dunkelblau bilden die Basis.

Blazermantel: bonprix
Jacke, Rock und Mütze: Marc O'Polo Denim
Blazer mit Knopfleiste: NEW YORKER
Lingerie: LASCANA
Pullover: Marc O'Polo
Rock: VILA
Gesamtlook Schuhe: billi bi

Bildrechte liegen bei den jeweiligen Marken.
Hintergrundbilder: NicoElNino, Sina Ettmer, Victor – stock.adobe.com



In Kopenhagen trifft skandinavischer Minimalismus auf mutige Akzente. Die natürliche Farbwelt wird gerne durch kräftige Töne und unerwarteten Kombinationen aufgebrochen. Der Stil wirkt spielerisch, individuell und experimenteller als in anderen nordischen Städten. Das Must-have für den Winter: ein langer, kuscheliger Schal, der Wärme spendet und zugleich ein modisches Statement setzt.



KOPEN-HAGEN

▶ Liebe zum Detail.

Strumpfhose: Kunert
Bluse: Marc O'Polo
Hose: mister*lady
Gesamtlook: Hey Marly
Tasche: Unisa





OSLO

▶ Weniger ist mehr.

In der norwegischen Hauptstadt ist Scandi-Chic Programm. Minimalistische Styles, Ton-in-Ton-Looks und eine dezente Farbpalette prägen den Stil. Funktionale, hochwertige Materialien sind dabei essentiell. Durchdachtes Layering macht die Wintergarderobe alltagstauglich. Dabei kommt die Ästhetik keineswegs zu kurz. Beispielsweise verleihen voluminöse Silhouetten, oder unterschiedliche Texturen den reduzierten Looks eine moderne Note.











Sneaker und Weste: Brax (Men)
Puffermantel: s.Oliver
Sweatshirt und Rock: VILA
Strickpullover: LASCANA
Gesamtlook: s.Oliver

Anzeige



TRADITION TRIFFT LEIDENSCHAFT

Seit 1973 steht MAC für Hosenkompetenz „Made in der Oberpfalz". Gegründet von Max Gansbühler in Wald/Roßbach, hat sich das Unternehmen vom regionalen Hersteller zu einem der führenden europäischen Hosenspezialisten entwickelt. Mehr als 50 Jahre später ist die Hose noch immer das Herzstück der Marke. Passform, Design und kontinuierliche Weiterentwicklung stehen dabei ebenso im Fokus wie nachhaltigere Materialien, moderne Produktionsverfahren und digitale Prozesse. Als wichtiger Arbeitgeber der Region sowie mit Millionen verkauften Hosen pro Jahr verbindet MAC Tradition, Innovation und Leidenschaft für perfekte Passformen.

MARKENKLEIDUNG IM OUTLET

MAC Outlet Weihern ist deine Adresse für Damen- und Herrenhosen in den unterschiedlichsten Schnitten, Farben und Passformen. Entdecke neben attraktiven Schnäppchen auch die aktuelle Herbst- und Winterkollektion mit vielen neuen Looks für die kommende Saison. Unser Team berät





dich gerne persönlich und unterstützt dich dabei, die passende Hose für deinen Stil und deine Bedürfnisse zu finden. Passend dazu erwarten dich modische Oberteile, Jacken und Accessoires, mit denen sich komplette Outfits für Damen und Herren zusammenstellen lassen. Freue dich auf eine große Auswahl, tolle Angebote und ein entspanntes Einkaufserlebnis in angenehmer Outlet-Atmosphäre.

CAM GmbH & Co. KG
Weihern 7 | 92536 Pfreimd

Tel. 09606 | 923568
www.mac-jeans.com/pages/outlet

Montag bis Freitag: 9 – 18 Uhr | Samstag: 10 – 16 Uhr

20% RABATT*
AUF DEINEN GESAMTEN EINKAUF

*ab einem Mindesteinkaufswert von 89,99 Euro; nicht mit anderen Rabatten oder Aktionen kombinierbar; gültig bis 31.12.2026

TEA TIME

DEIN GUIDE DURCH DIE WELT DES TEES



Ob am Morgen, Nachmittag oder als entspannender Abschluss eines hektischen Tages – Tee ist mehr als nur ein Getränk. Es ist Ritual, Genuss und kleine Auszeit zugleich. Aber bei der Vielzahl an Teesorten kann man schnell den Überblick verlieren. LEO nimmt dich mit auf eine Reise durch die faszinierende Welt des Tees.

▼ Von Johanna Nübler

GRÜNER TEE



DER KLASSIKER MIT POWER

Grüner Tee ist ein Klassiker für alle, die es gesund und leicht mögen: eine belebende Wirkung, ohne den Koffein-Kick von Kaffee. Er überzeugt mit seinem milden, leicht grasigen Geschmack und zahlreichen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Beliebte Sorten sind Sencha, Matcha und Gunpowder – letztere besonders auch in Variationen wie Smoothies oder Chai Latte. **Ein Tipp:** Mit ein paar Minzblättern bekommt der Grüntee einen frischen Twist.

SCHWARZER TEE



KRÄFTIG UND VIELSEITIG

Wenn du morgens wirklich wach werden willst, ist schwarzer Tee dein Go-to-Drink. Er ist die perfekte Basis für klassische Teemischungen wie Earl Grey oder English Breakfast. Sein kräftiger Geschmack passt zu Milch und Zucker, ist aber auch pur ein Genuss. Er regt an, spendet Wärme und ist ein echter Muntermacher. **Tipp für das gewisse Extra:** Gewürze wie Zimt, Kardamom oder eine Orangenscheibe verwandeln jede Tasse in ein Geschmackserlebnis.

WEISSER TEE



MILD UND EDEL

Weißer Tee ist zart, edel und fast ein bisschen geheimnisvoll. Er wird aus den jüngsten Knospen der Teepflanze gewonnen und nur minimal verarbeitet. Dadurch bleibt sein feiner, leicht süßlicher Geschmack erhalten. Sorten wie Silver Needle oder White Peony sind ideal für Genießer, die ein dezentes, elegantes Aroma bevorzugen. **Kleiner Geheimtipp:** Mit einem Hauch Vanille oder einem Stück Ingwer wird der weiße Tee zum wahren Wellness-Drink.

Illustration: © venimo – stock.adobe.com | Hintergrund: © MunTarek – stock.adobe.com

FÜR DIE PERFEKTE TEA TIME

OOLONG



ZWISCHEN GRÜN UND SCHWARZ

Oolong-Tee ist das Chamäleon unter den Tees: mal blumig, mal fruchtig, mal kräftig. Geschmacklich liegt er zwischen grünem und schwarzem Tee. Je nach Oxidationsgrad kann er kräftig oder mild sein. **Ein Geheimtipp** für alle, die etwas Neues ausprobieren wollen. Bonus: Wer mag, probiert Oolong mit der Gong-Fu-Cha-Methode. Das sind kleine Aufgüsse nacheinander für maximale Aromenvielfalt.

KRÄUTERTEE



BERUHIGEND UND AROMATISCH

Kamille, Pfefferminze, Ingwer oder Melisse – Kräutertees sind die perfekte Wahl, wenn du auf Koffein verzichten und deinem Körper was Gutes tun möchtest. Sie wirken oft beruhigend, unterstützen die Verdauung oder laden einfach nur zum Entspannen ein. **Ein kleiner Extra-Tipp:** Frische Kräuter wie Minze oder Zitronenmelisse direkt ins Heißwasser geben – das verstärkt das Aroma und sieht hübsch aus.

WASSERTEMPERATUR BEACHTEN:
Grüner Tee mag heißes, aber nicht kochendes Wasser (etwa 70 bis 80 Grad), schwarzer Tee verträgt fast kochende 95 bis 100 Grad.

ZIEHZEIT EINHALTEN:
Zu langes Ziehen kann Tee bitter machen – zu kurzes macht ihn weniger aromatisch und wirksam.

RICHTIG GENIESSEN:
Tee ist kein schneller Drink – nimm dir Zeit, Duft und Geschmack zu erleben – auch für ein bisschen Selfcare.

EXPERIMENTIEREN:
Mix & Match! Mit Gewürzen, Früchten oder Milch(ersatz) lässt sich jede Tasse individuell pimpen.

FRÜCHTETEE



BUNT, SÜSS UND ERFRISCHEND

Hibiskus, Hagebutte oder Beerenmischungen bringen Farbe und Geschmack in jede Tasse. Sie sind ideal für jede Tageszeit und lassen sich mit frischen Früchten oder einem Spritzer Zitrone noch intensiver genießen. Perfekt, wenn du Lust auf ein fruchtiges, erfrischendes Tee-Erlebnis hast, das gleichzeitig gesund, koffeinfrei und süßlich ist. **Und noch ein Tipp:** Frische Früchte im heißen Wasser intensivieren den Geschmack.

PU-ERH



DER GEHEIMNISVOLLE KLASSIKER

Diese außergewöhnliche Sorte durchläuft eine Fermentation über Jahre hinweg, wodurch sie ihren tiefen, vielschichtigen Geschmack entwickelt. Oft werden die Teeblätter zu runden Scheiben gepresst und trocken gelagert – je älter, desto komplexer der Geschmack. Pu-Erh ist also nicht nur Tee, sondern fast schon ein kleines Kulturgut. **Aber Achtung:** Ziehzeit, Teemenge und Aufgüsse sind entscheidend für Geschmack und Aroma.

BIERE IN DER REGION

Aktuell macht man es sich drinnen wieder gemütlich, da darf ein gutes Bier für viele nicht fehlen. Zum Glück hat die Oberpfalz in Sachen Braukultur einiges zu bieten: Jede Brauerei bringt ihre eigene Note ins Glas und macht die regionale Bierlandschaft so abwechslungsreich.

LEO hat wieder besondere Bier-Highlights für dich zusammengestellt, um neue Lieblingssorten kennenzulernen.



Anzeige



BRAUEREI HÖSL, MITTERTEICH

Das bayerische Helle von der **BRAUEREI HÖSL** wird frisch und würzig eingebraut – mit bestem Malz aus Sommergerste, handverlesenem Hallertauer Aromahopfen und kristallklarem Brauwasser aus dem eigenen Tiefbrunnen.



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.



BRUCKMÜLLER, AMBERG

Bernsteinfarben, elegant und überraschend süffig: Der 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.

© Natalia – stock.adobe.com

LEO TRÄUMT



Mehr von LEITI findest du auf Instagram @leiti.

Foto: LEITI

FARBE TRIFFT FREIHEIT

▼ **Von Lea-Mareen Kuhnle**

Stefan alias LEITI aus Ebermannsdorf hat seinen eigenen Stil gefunden. Seine Bilder entstehen aus dem Moment, leben von reduzierten Formen und lassen Raum für das, was jeder selbst darin entdeckt. Sein größter Antrieb? Dinge erschaffen, die Menschen berühren.

Manchmal braucht es nur ein bedrucktes T-Shirt, um zu wissen, wohin die Reise gehen soll. Der heute 30-jährige Stefan Leitner weiß das bereits als Teenager. Er skatet in Amberg, interessiert sich für die Grafiken auf Skateboards und Klamotten und beginnt, gemeinsam mit Freunden, eigene Designs auf Textilien und Boards zu bringen. Als er das erste selbst gestaltete Stück in den Händen hält, macht es Klick. „Das hat mich in dem Moment so bewegt, dass ich wusste: Das ist es." Aus einem Hobby wird eine Leidenschaft, aus dem Experimentieren mit Farben und Oberflächen ein eigener Weg. Heute lebt der einstige Ebermannsdorfer als Künstler LEITI in Berlin – und seit drei Jahren finanziert die Kunst vollständig sein Leben.

WENIGER FORM, MEHR GEFÜHL

Wer seine Arbeiten betrachtet, entdeckt Gesichter, Augen, Monde, Sonnen und Formen aus der Natur. Die Linien wirken wie zufällig und sind doch genau dort, wo sie hingehören. Manche Motive erinnern an surrealistische Kritzeleien, andere an grafische Stencils, also Schablonenbilder. Dazu kommen leuchtende Farben, starke Kontraste und ein Spiel aus Licht und Schatten. LEITIs Bildsprache ist reduziert, aber keineswegs leer. Im Gegenteil: Gerade weil er vieles weglässt, bleibt Raum für das, was zwischen den Formen passiert.

„Ich finde es viel faszinierender, etwas komplett zu reduzieren und trotzdem toll aussehen zu lassen", erklärt er. Dass er ein Faible für klare Ästhetik hat, kommt nicht von ungefähr. Bevor er sich ganz der Kunst widmet, arbeitet er einige Jahre als freiberuflicher Grafikdesigner. Der Blick für Komposition, Linien und Formen prägt seine Arbeit bis heute. Dabei reizt ihn die Herausforderung, mit wenig möglichst viel auszudrücken. „Eine Form so einfach wie möglich zu zeigen, ist manchmal schwieriger, als ein Bild mit Details zu füllen."

Gleichzeitig geht es ihm nicht darum, eine eindeutige Botschaft vorzugeben. Seine Bilder drehen sich um Gefühle, Emotionen und die vielen Facetten menschlicher Beziehungen. Sie erzählen nicht unbedingt eine konkrete Geschichte, sondern schaffen eine Atmosphäre, in die man eintauchen kann. Was genau darin steckt, darf jeder selbst herausfinden. „Ich finde es immer cool, wenn Betrachter meiner Bilder etwas Neues darin sehen – teilweise Sachen, die ich selbst gar nicht im Kopf hatte, als ich sie gemalt habe."

LUST AUF NEUE WEGE

Dass LEITI gern ausprobiert, zeigt sich nicht nur in seinen Motiven, sondern auch in den Materialien. Acryl- und Sprühfarbe gehören zu seinen wichtigsten Werkzeugen, daneben arbeitet er unter anderem mit Ölpastellkreide, Pastell und Airbrush. Er malt nicht ausschließlich auf Leinwand. Auch Kleidung, Holz, Metall, Spiegel oder alte Türen werden zu Bildträgern. Der Untergrund verändert die Wirkung – und eröffnet neue Möglichkeiten.

Dabei steckt hinter der scheinbaren Leichtigkeit durchaus Arbeit. Bevor eine neue Technik oder ein Untergrund wirklich funktioniert, testet LEITI sie manchmal wochen- oder monatelang. Er probiert aus, verändert Abläufe und schaut, was sich aus verschiedenen Materialien und Leinstoffen herausholen lässt. „Bevor ich richtig beginne, ist viel ‚trial and error' dabei", erklärt er.


Foto: LEITI

Ein bisschen wie Jazz

Die Motive, die LEITI malt, hingegen entwickeln sich oft erst direkt beim Malen. Wenn er schließlich an einem Bild arbeitet, kann es schnell gehen. Er probiert aus, lässt Linien entstehen, reagiert auf Farben und Formen. Gerade schnell trocknende Farben passen zu seinem intuitiven Vorgehen: Sie erlauben ihm, spontan weiterzumachen, statt lange auf den nächsten Schritt warten zu müssen.

Seine Arbeitsweise vergleicht er deshalb mit Jazz: frei, intuitiv und getragen von der Stimmung des Augenblicks. Gleichzeitig bleibt bis zum Schluss offen, was dabei herauskommt. „Am Ende ist es nie so, wie man es sich vorgestellt hat, und das Ergebnis überrascht mich immer noch jedes Mal selbst", sagt er.

Musik ist bei LEITI während seiner Arbeit ein wichtiger Begleiter. Sie beeinflusst seinen Rhythmus und hilft ihm, in einen Flow zu kommen. Besonders atmosphärische, beinahe tranceartige Klänge lassen ihn tiefer in seine Gedankenwelt eintauchen.

Stefan findet weniger in der klassischen Kunstszene als in seiner Umgebung Inspiration: in zufälligen Kritzeleien, besonderen Oberflächen, Lichtreflexen oder den Strukturen von Bäumen und Gräsern. Aber auch Musikvideos und Fashion liefern ihm Impulse für seine Werke. Kunst beginnt hier nicht erst im Atelier, sondern überall dort, wo etwas seine Aufmerksamkeit einfängt.

Ein logischer Schritt

Auch geografisch hat LEITI seinen Radius erweitert. Berlin kennt er schon seit seiner Jugend. Mit 16 besucht er die Hauptstadt zum ersten Mal und erlebt sie als frei, wild und voller Möglichkeiten. Einige Jahre später ergibt sich eine Gelegenheit, die seinen Weg entscheidend verändert: Ein Bekannter mit einem Musikstudio bittet ihn, ein Kunstwerk für die Räume zu gestalten. Aus dem Kontakt wird eine Freundschaft – und schließlich die Möglichkeit, nach Berlin zu ziehen.

Mit 21 wagt LEITI den Schritt. Zunächst verdient er sein Geld weiterhin mit Grafikdesign, während er sich in der Stadt ein eigenes Netzwerk aufbaut. Er lernt Musiker und Künstler kennen, bewegt sich durch unterschiedliche Szenen und kann seine Arbeit weiterentwickeln. Berlin ist für ihn ein kultureller „Melting Pot" – ein Schmelztiegel, in dem ständig neue Dinge passieren und man schnell sieht, was alles möglich ist. Gleichzeitig bleibt Amberg für den Künstler ein wichtiger Ort. Er liebt die Natur, die Ruhe und das Gefühl, nach Hause kommen zu können.

Raus aus der Komfortzone

Im Atelier kann LEITI selbst bestimmen, wann er welche Farbe einsetzt und wie sich ein Bild entwickelt. Bei Street-Art-Projekten sieht das anders aus. Hier gehört das Unvorhersehbare von Anfang an dazu. Das Wetter spielt mit oder nicht, der Untergrund gibt Bedingungen vor, und Menschen bleiben stehen, schauen zu oder kommen ins Gespräch. Kunst entsteht nicht mehr nur für ein späteres Publikum, sondern direkt vor den Augen anderer. Wie lebendig das werden kann, hat LEITI bei einem Projekt am Venice Beach in Los Angeles erlebt. Menschen kamen auf ihn zu und wollten selbst mitmalen. Aus dem Zuschauen wurde Beteiligung, aus einem Kunstprojekt eine Begegnung.

Nicht alles lässt sich unter solchen Bedingungen so umsetzen, wie es ursprünglich geplant war. Doch gerade diese Unvorhersehbarkeit macht für


Foto: Joseph Lotter (@open_iso)



Foto: LEITI

den Künstler den Reiz aus. Street Art ist für ihn eine Herausforderung außerhalb seiner Komfortzone – und ein besonderes Gefühl, wenn das fertige Werk schließlich für alle sichtbar ist.

Auch persönlich hat ihn sein Weg verändert. Früher war er eher introvertiert und zurückhaltend. Heute ist er selbstbewusster, traut sich mehr zu, steht auch mal mit Mikrofon auf einer Bühne und hält eine Rede, obwohl ihn das Überwindung kostet. Aber Kunst zu schaffen hat ihm Vertrauen in sich selbst gebracht und gezeigt, dass er Herausforderungen meistern kann, wenn er sich ihnen stellt.

KUNST IST FÜR ALLE DA

Eine Sache ist dem 30-Jährigen besonders wichtig: „Kunst soll keine exklusive Veranstaltung für Menschen sein, die sich mit Fachbegriffen, Epochen und kunsthistorischen Strömungen auskennen." Lange hat er selbst das Gefühl, dass die Kunstwelt eine gewisse Schwelle aufbaut. Dabei braucht es keine besondere Vorbildung, um von einem Bild berührt zu werden. Manche Menschen, die seine Werke kaufen, hatten vorher kaum etwas mit Kunst zu tun – und haben trotzdem einen Zugang zu seinen Arbeiten gefunden.

Genau das möchte er fördern. Kunst anschauen, sich Zeit nehmen, Gedanken schweifen lassen und dabei vielleicht etwas entdecken, das man vorher nicht gesehen hat. Eine Ausstellung zu besuchen, eine Installation zu erleben oder einfach länger vor einem Bild stehen zu bleiben, kann eine Erfahrung sein, die nachwirkt. „Kunst und Kultur machen das Leben lebenswert", findet er. „Neben gutem Essen und all den anderen Dingen, die den Alltag besonders machen." Seine eigene Kunst soll deshalb vor allem ein positives Gefühl hinterlassen: Freude, Glück, vielleicht einen Moment des Innehaltens.

Dass seine Arbeiten eines Tages in einer großen Ausstellung oder in einem riesigen Museum hängen, wäre für ihn ein Traum – etwa im MoMA in New York, in der Neuen Nationalgalerie oder im Hamburger Bahnhof in Berlin. Auch ein eigener Ort, der Atelier und Skatehalle miteinander verbindet, als Raum, wo man mit Freunden Kunst machen kann, steht auf seiner Wunschliste. Und einen Sportwagen zu bemalen, würde ihn ebenfalls reizen. Es sind große und kleine Ideen, die zeigen, dass er noch lange nicht fertig ist.

Bis dahin bleibt Stefan seinem eigenen Antrieb treu. Sich nicht zu sehr mit anderen zu vergleichen, nicht ständig nach links und rechts zu schauen und vor allem das zu machen, wofür man wirklich brennt: Das ist die Botschaft, die er anderen mitgeben möchte. „Wenn es dir wichtig ist, dann mach es einfach, egal was es ist." Denn wer seiner Leidenschaft folgt, findet oft auch Menschen, die sie teilen. Und manchmal beginnt alles mit einem Skateboard, ein paar Farben und dem Mut, einfach loszulegen.



Foto: Joseph Lotter (@open_iso)









LEO CINEMA

KINO NEUSTARTS

Hollywood-Nostalgie, gigantischer Monster-Alarm, schräger Familienwahnsinn und eine düstere Weihnachtsgeschichte. Von dem vom Krieg gezeichnete Japan bis ins Hause Focker – diese Neustarts bringen Action, Humor und jede Menge Chaos. Auch alle anderen Filme solltest du im November nicht verpassen.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX AMBERG

© Paramount Pictures | Netflix | Paramount Pictures | Plaion Pictures

▼ **Von Lea-Mareen Kuhnle**

ACTION

Es ist 1949 in Japan. Zwei Jahre sind seit der ersten verheerenden Begegnung mit Godzilla vergangen. In **„Godzilla – Minus Zero" (Kinostart 5. November)** kämpft das Land noch immer mit den Folgen des Krieges und versucht, langsam wieder Normalität aufzubauen. Auch Kōichi Shikishima (Ryunosuke Kamiki) und Noriko (Minami Hamabe) versuchen, ihr Leben nach den traumatischen Ereignissen neu zu ordnen. Doch die mühsam zurückgewonnene Hoffnung hält nicht lange. Eine neue Bedrohung taucht auf – und Godzilla kehrt zurück. Dieses Mal scheint das Monster noch mächtiger und unberechenbarer zu sein. Während Japan erneut um seine Zukunft bangen muss, treffen alte Wunden auf eine neue Katastrophe. Mit dabei ist auch der Biologe Kanji Murakami (Min Tanaka), der selbst schwer von seinen Kriegserlebnissen gezeichnet ist.

FAMILY-FANTASY

Weihnachten, Geschenke und Nächstenliebe? Für Ebenezer Scrooge (Johnny Depp) ist das alles überflüssiger Unsinn. Der reiche Geschäftsmann hat sein Herz längst gegen ein gut gefülltes Bankkonto eingetauscht und lebt verbittert und zurückgezogen. Doch ausgerechnet in der Weihnachtsnacht bekommt es der Weihnachtsmuffel mit Besuch aus dem Jenseits zu tun. Drei Geister nehmen Scrooge in **„Ebenezer – A Christmas Carol" (Kinostart 12. November)** mit auf eine unheimliche Reise durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dabei wird er mit schmerzhaften Erinnerungen, den Folgen seines rücksichtslosen Handelns und schließlich mit seinem eigenen möglichen Schicksal konfrontiert. Plötzlich steht die Frage im Raum, ob für den alten Geizhals noch eine zweite Chance möglich ist. Regisseur Ti West, bekannt für seine düstere Horror-Trilogie „X", „Pearl" und „MaXXXine", verpasst Charles Dickens' Klassiker „Eine Weihnachtsgeschichte" einen deutlich unheimlicheren Anstrich.

KRIMI-KOMÖDIE

Hollywood, 1977: Acht Jahre sind vergangen, seit Stuntman Cliff Booth (Brad Pitt) in „Once Upon a Time ... in Hollywood" für reichlich Chaos sorgte. Inzwischen hat sich die Traumfabrik verändert – und für einen Mann wie Cliff scheint es immer weniger Platz zu geben. Doch wer Probleme auf seine ganz eigene, nicht immer legale Art lösen kann, findet auch in der neuen Hollywood-Welt Arbeit. Zwischen Filmsets, Bars und Rennstrecken hält sich Cliff mit Gelegenheitsjobs über Wasser und übernimmt nebenbei heikle Aufträge für Stars und Studiobosse. Als Talentagentin Karen Crosby (Elizabeth Debicki) ihn für ihren Klienten Charlie Peters (Scott Caan) engagiert, gerät Cliff mitten hinein in ein Geflecht aus Affären, Ambitionen und kriminellen Machenschaften. Aus der nostalgischen Hollywood-Fantasie des Vorgängers wird ein düsterer Crime-Trip durch das Los Angeles der späten 70er: **„The Further Mis-Adventures of Cliff Booth" (Kinostart 26. November)**. Quentin Tarantino liefert erneut das Drehbuch, Regie führt David Fincher.

KOMÖDIE

Bei Familie Focker und Byrnes wird es in **„Meine Frau, unsere Schwiegertochter und ich" (Kinostart 26. November)** wieder kompliziert. Mehr als 20 Jahre nachdem Greg Focker (Ben Stiller) seinen Schwiegervater Jack (Robert De Niro) um die Hand seiner großen Liebe Pam (Teri Polo) gebeten hat, stehen diesmal die erwachsenen Kinder im Mittelpunkt. Ihr Sohn Henry (Skyler Gisondo) hat sich verliebt und möchte die charmante Olivia Jones (Ariana Grande) heiraten. Doch irgendetwas an seiner zukünftigen Schwiegertochter kommt ihm verdächtig vor. Olivia arbeitet als FBI-Verhandlungsexpertin und versteht es offenbar ziemlich gut, Menschen mit Worten um den Finger zu wickeln. Greg beginnt deshalb, die Beziehung seines Sohnes genauer unter die Lupe zu nehmen. Damit tritt er ausgerechnet in die Fußstapfen seines eigenen übervorsorglichen Schwiegervaters Jack.

WEITERE KINONEUSTARTS IM NOVEMBER:

„Wildwood": Animation – Kinostart 5. November
„Her Private Hell": Horror – Kinostart 12. November
„Die Tribute von Panem – Der Tag bricht an": Abenteuer – Kinostart 19. November
„The Weight – Goldrausch": Science Fiction – Kinostart 19. November
„Wie verhext": Animation – Kinostart 26. November

Alle Angaben ohne Gewähr



Hannah und Christina

MASTER KARAOKE

HERZOG | SULZBACH-ROSENBERG

Fotos: Benny Redinger



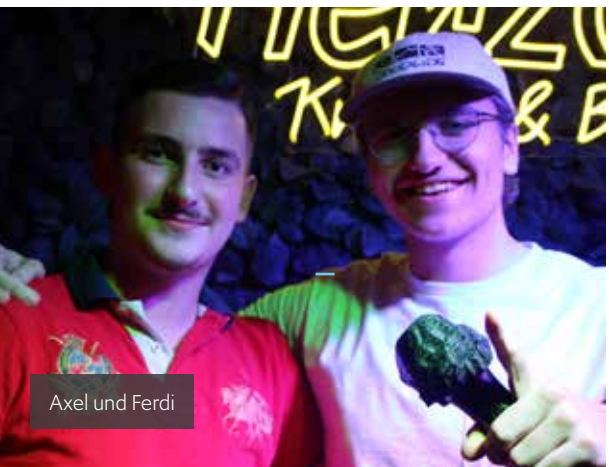
Markus, Christine und Franz



Ceren und Nina



Hannah und Aileen



Axel und Ferdi



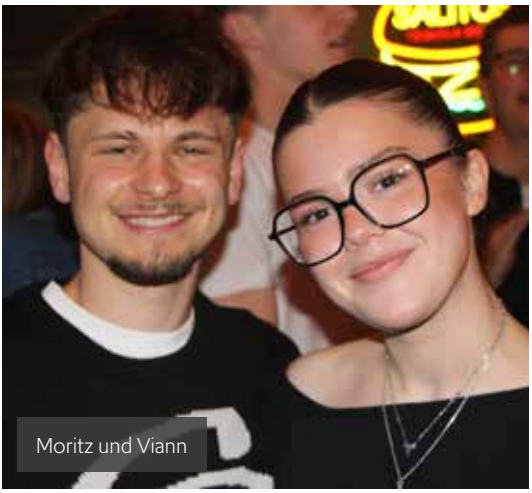
Marie



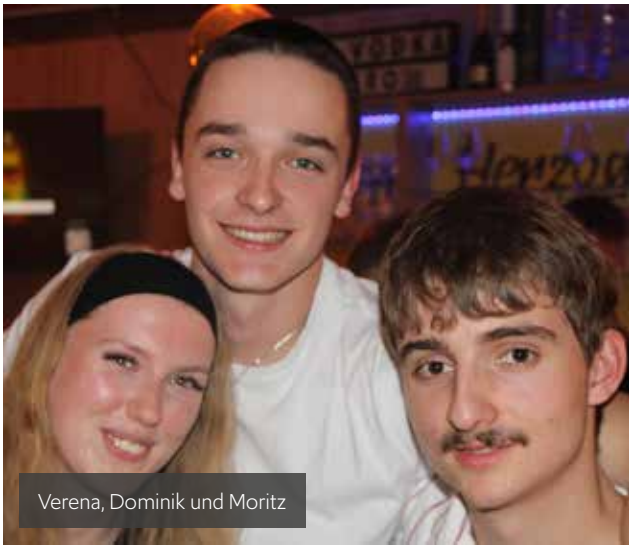
Katrin und Ray



Basti und Philipp



Moritz und Viann



Verena, Dominik und Moritz



Basti, Lara, Lena und Alex



Michaela, Nadine und Lisa



Michaela und Marina



Tim, Anna und Tobi



Silke und Heike

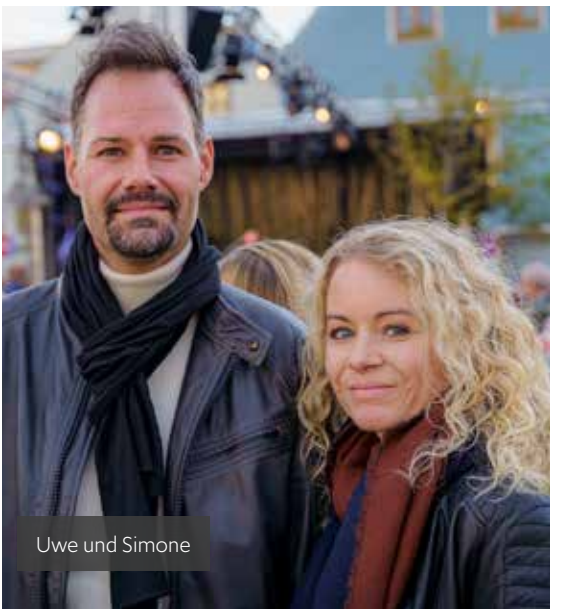
SCHWANDORF BEI MONDSCHEIN

INNENSTADT | SCHWANDORF

Fotos: Tobias Albrecht



Jenni und Daniela



Uwe und Simone



Franzi und Paul



Lea und Angelina



Yvonne und Philipp



Katja und Johanna



Oksana und Andrii



Olesya und Andrei









WEIDENER ALTSTADTFEST

ALTSTADT | WEIDEN

Fotos: Hannes Stock





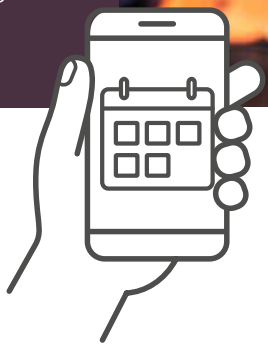


ERLEBE DEINE REGION

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



© Patrick Daxenbichler – stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.

AMBERG

SCHWANDORF

KULTURAMT
AMBERG

SULZBACH-
ROSENBERG

ONETZ TICKET

WEIDEN



Foto: Alexey Testov

SARA BRANDHUBER

„A SCHEENA SCHMARRN!“

Sara hat kurzerhand beschlossen, sich neben ihrer Gitarre künftig auch ein 20 Kilo schweres E-Piano für ihre Auftritte anzuschaffen. Denn wie Pippi Langstrumpf hat auch Sara immer schon gemacht, worauf sie Lust hatte. Und nicht selten kam als Reaktion: „So ein Schmarrn!“ Wenn es sich jetzt aber um einen besonders schönen Schmarrn handelt, dann ist das fürs Publikum ein Hochgenuss, den man sich unbedingt mal gönnen sollte. Zum Glück fliegen Brandhuber die absurden Ideen von ganz alleine zu – ob beim Frustshoppen im Baumarkt oder im Krisengespräch mit der Giftnotrufzentrale, weil sie sich aus Versehen im Darknet die falschen Schwammerl bestellt hat … Karten gibt es beim Ticketservice von Oberpfalz Medien (Telefon 0961/85-550) oder online auf www.onetz.de/ticket.

Freitag, 13. November | 20 Uhr
Gasthof Bodensteiner | Stulln



Foto: Kevin Rieseneder

TASHEENO

HYPNOTISCHER CLUBSOUND

Zwischen Dub, Clubsound, Techno und Live-Band entsteht ein hypnotischer Sog aus repetitiven Grooves, tiefem Bass, Electronics und treibenden Drums. Kein klassisches Konzert, kein DJ-Set – eher kollektiver Rave mit echten Instrumenten. Das Quartett verbindet Maschine und Band zu einer kompromisslosen Einheit: Synths drücken, Gitarren schneiden durch den Raum, Brass-Hooks setzen Akzente. Live entsteht daraus ein intensiver, verschwitzter Flow zwischen Clubnacht und Konzertmoment. Bei Tasheeno steht nicht die einzelne Person im Mittelpunkt, sondern der gemeinsame Vibe im Raum. Tickets gibt es beim Ticketservice von Oberpfalz Medien (Telefon 0961/85-550) oder online auf www.onetz.de/ticket.

Freitag, 13. November | 20 Uhr
Die Sünde | Weiden

POOL-PARTY

DAS KUFÜ WIRD ZUR PARTYZONE

Jetzt gibt es einen guten Grund, Bikini und Badehose nochmal aus dem Schrank zu holen: Die Stadtwerke Amberg verwandeln das Kurfürstenbad für einen Nachmittag in den wohl nassesten Club der Oberpfalz. Deutschlands „Pool-Party-Team No.1“ mit einer fetten 8000-Watt-Soundanlage sorgt für jede Menge Partystimmung. Dich erwarten die neuesten Charthits direkt am Beckenrand, ein krasses Animationsprogramm und gigantische Wasserspielzeuge wie Seeungeheuer oder Water-Globes zum Reinkugeln. Schnapp dir deine Crew und feiere die heißeste Pool-Party des Jahres. Mehr Infos gibt’s auf www.kurfuerstenbad-amberg.de.

Sonntag, 8. November | 13 bis 17 Uhr
Kurfürstenbad | Amberg



Foto: Stadtwerke Amberg

BARBARI BAVARII

„D'MAMA HOUD G'SAGT, DES IS LUSTIG!"

13



Foto: Barbari Bavarii

Die Band mit dem unaussprechlichen Namen ist zurück! Barbara Bavaria. Nein. Baweri Ba ... Nein, auch nicht. Barbari Bavarii. Genau. Nach der „Schundreise", „Mensch, gibt's denn des?", „Wou fahlt's denn?" und ihrem Musical „Sepp, der Durchschnittsdepp" haben sie sich entschlossen, ein neues Programm zu schreiben. Doch das ist gar nicht so einfach wie man denkt. Was hören die Leute denn für Musik? Was kommt gut an? Welche Themen sind tabu? Und wie kacke darf ein Song eigentlich sein? Viele Fragen die zu klären sind. Die Barbaren lassen ihr Publikum live daran teilhaben, was es heißt, in den Kreativprozess einzutauchen. Und zum Schluss braucht's natürlich auch eine zuverlässige Qualitätskontrolle. Aber keine Sorge: „D'Mama houd g'sagt, des is lustig!", Also: Kommen. Lachen. Hosnbiesln. Karten gibt es beim Ticketservice von Oberpfalz Medien (Telefon 0961/85-550) oder online auf www.onetz.de/ticket.

Freitag, 13. November | 19.30 Uhr
Musik-Café B14 | Wernberg-Köblitz

| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 25*** und nenne das Stichwort **FASCHING** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 08.11.2026. 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.

FASCHINGSAUFTAKT

MIT VOLKER UND DEN FOLGSAMEN

11



© karepa – stock.adobe.com

Es ist wieder so weit: Pünktlich um 11.11 Uhr kommen Volker und die Folgsamen auch dieses Jahr wieder auf die Bühne und stimmen dich auf die fünfte Jahreszeit ein. Und das mit bewährten Mitteln: skurrile Kostüme und Neueste-Deutsche-Welle-Sound 4.0. Da tanzt der Frosch mit der Prinzessin und sogar Westernhelden, Einhörner und Pandabären kommen in Partystimmung. Du warst bisher ein Faschingsmuffel? Das ändert sich definitiv, wenn du hier mitfeierst. Denn nie hat Fasching mehr Spaß gemacht. Und du bist wohl nie früher am Morgen in Partylaune gekommen. Einlass ist ab 10 Uhr, Tickets gibt es direkt am Eingang.

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

JETZT NEU
CINEPLEX AMBERG
STRICK FILM
Kreative Auszeit mit Kino und Garn –
bring dein liebstes Handarbeitsprojekt mit!
Infos & Tickets
www.cineplex.de/amberg

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

TICKETSERVICE

Fr., 06.11.2026
Oberpfalzhalle,
Schwandorf, 20 Uhr



MICHL MÜLLER:
LIMBO OF LIFE

© Thomas Pfeiffer



Fr., 06.11.2026
Das Grenzhaus,
Ebnath, 20 Uhr

STIANGHAUSRATSCHN

© Gisela Brechenmacher

Do., 19.11.2026
Pfarrheim St. Johannes,
Weiden, 19 Uhr



MULTIVISIONSSHOW
ÜBER DEN JAKOBSWEG

© Helmut Schuller

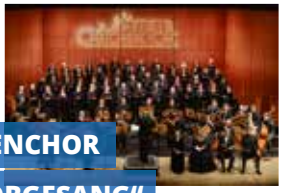


Do., 03.12.2026
Max-Reger-Halle,
Weiden, 20 Uhr

DIE GROSSE TRAVESTIESHOW

© Derks Entertainment

So., 06.12.2026
Amberger Congress
Centrum, 18 Uhr



AMBERGER ORATORIENCHOR
F. MENDELSSOHN „LOBGESANG“

© Dominik Lenz



Sa., 26.12.2026
Max-Reger-Halle,
Weiden, 18 Uhr

DIE PALDAUER

© Derks Entertainment

Jetzt Tickets sichern unter **www.onetz.de/ticket**



Foto: Deus Vult

MITTELALTER MEETS METAL

MIT DEUS VULT, DIE HABENICHTSE UND VARGAN

Darauf warten ihre Fans schon das ganze Jahr: Die wilden Gesellen fallen wieder ins beschauliche Amberg ein und werden diesen Abend auch in diesem Jahr zu einem unvergesslichen machen. Drei bekannte Bands aus der Szene bringen deine Ohren mit Mittelalter-Rock, akustischem Bettlerfolk und Folk-Metal ganz schön zum Klingeln. Die Gastgeber des Abends, die sieben Mannen von Deus Vult, sind längst keine Unbekannten mehr in der Mittelalter-Rock-Szene. Du weißt, was dich erwartet. Ebenfalls auf der Bühne stehen Die Habenichte, die liebenswerte Schnorrerband. Und die Folk-Metaller von Vargan, die traditionelle Instrumente mit modernem Metal verbinden. Mehr Infos und Tickets gibt es auf www.deus-vult-band.de.

Freitag, 20. November | 20 Uhr
Casino Saal | Amberg

| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für das Festival „Mittelalter meets Metal“. Ruf an unter **01378-80 32 27*** und nenne das Stichwort **MITTELALTER** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 16.11.2026. 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.



Freitag, 13. November | 20 Uhr
Schafferhof | Neuhaus

SUSI RAITH & DIE SPIESSER

„WILDE ZEITEN“

Der Sound aus der Oberpfalz ist deutlich hörbar, aber doch mit ganz eigenem Timbre: Mal mit sanften Melodien, aber kein Kitsch. Mal poppig, mal treibend rockig und lauter, aber kein Krach. Mal gefühlvoll, aber nicht pathetisch und meist in Mundart. Neben Keyboard, Gitarren und Bass wird auch immer wieder auf der Ukulele gezupft, die Quetschn geschwungen, das Schlagwerk bedient. Das Programm ist bewusst mehr als ein klassisches Konzert: Zwischen den Songs erzählen Susi Rath und ihre drei Multiinstrumentalisten persönliche, humorvolle Geschichten aus dem Musikerleben. Karten gibt es beim Ticketservice von Oberpfalz Medien (Telefon 0961/85-550) oder online auf www.onetz.de/ticket.



ANGELA ASCHER

„VERDAMMT, ICH LIEB MICH“

Dass zwischen Selbstliebe und Narzissmus Welten liegen und dass Selbstliebe viele unterschiedliche Gesichter hat, ist hinlänglich bekannt. Welche Rolle dabei Zeit, Geld, Freundschaften, Humor, Empathie, Emanzipation, Liebe oder Ehrlichkeit spielen, das bespricht Angela Ascher in ihrem ersten Bühnenprogramm. Klischees werden gespielt, gebrochen, überzeichnet, fein beobachtet und mit Humor seziert. Selbstbewusst und mit viel Ironie ordnet Angela Themen auf ihre ganz eigene Art und Weise ein und schreckt auch nicht davor zurück, das eine oder andere Mal ordentlich auszuteilen. Karten gibt es beim Ticketservice von Oberpfalz Medien (Telefon 0961/85-550) oder online auf www.onetz.de/ticket.

Samstag, 21. November | 20 Uhr
Live im Antik – Kulturbühne | Nittenau

KATHREINMARKT

BUNTE STÄNDE IN DER INNENSTADT

Die Tage werden kühler – und bis Weihnachten ist es auch nicht mehr so lang hin. Hast du schon erste Geschenkideen? Die Wintergarderobe und Dekoration komplett? Die Weidener Geschäfte haben am Kathreinsonntag wieder von 13 bis 18 Uhr geöffnet und laden zum gemütlichen Shoppen ein. Außerdem bietet der Kathreinmarkt schon ab 10.30 Uhr mit verschiedenen Marktständen vom Issy-les-Moulineaux-Platz bis zum Schlörplatz ein buntes Angebot. An den Ständen findest du Bekleidung, Lederwaren, Haushaltswaren, adventliche Deko und leckere Schlemmereien. Da lässt sich der Sonntag wunderbar verbummeln und vielleicht schon das erste Weihnachtsgeschenk finden.

Sonntag, 22. November | 10.30 Uhr
Innenstadt | Weiden





© Евгений Вершинин – stock.adobe.com

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.

Freitag, 6. November | 18.30 Uhr
Hemingway | Weiden

Samstag, 14. November | 20 Uhr
Dali | Nabburg

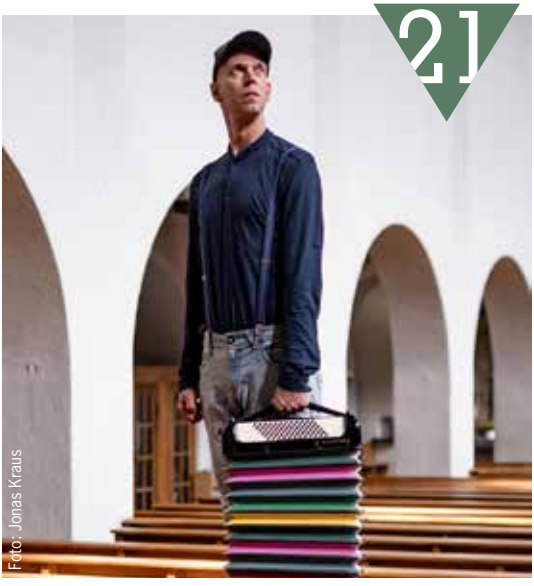
MURPHY'S GANG

„OIS ROCK 'N' ROLL"

„Ois Rock 'n' Roll" ist das Motto von Murphy's Gang. Eine Band, die das Beste der Spider Murphy Gang geballt auf die Bühne bringt. Songs, die man kennt. Die man mitsingen, sich aber nicht daran erinnern kann, wann man sie zum letzten Mal gehört hat. Texte, die vom Leben, der Liebe und vom Rock 'n' Roll erzählen. Rock 'n' Roll is here to stay. Ein bayrischer und bluesig guter Abend wartet auf dich. Karten bekommst du beim Ticketservice von Oberpfalz Medien (Telefon 0961/85-550) oder online auf www.onetz.de/ticket.

Samstag, 21. November | 20 Uhr
Keller No. 10 | Burglengenfeld


Foto: Murphys Gang


Foto: Jonas Kraus

MAXI PONGRATZ

„RUM & NUM"

Mit Wort und Musik geht Maxi Pongratz den großen Fragen an den Kragen: Wie wird man, wer man sein will? Wie viel Ordnung braucht das Leben und wie behält man den Sinn fürs Wesentliche? Was hat Volksmusik mit Heimat zu tun? Und was ist das überhaupt: Heimat? Das ist gar nicht so leicht zu beantworten. Vor allem nicht für einen Grenzgänger wie Maxi Pongratz. Mit neugierigem Blick und offenen Ohren bewegt er sich zwischen Stadt und Land, Wirtshausmusik und Dadaismus, Tradition und Rebellion, zwischen Witz und Melancholie, Poesie und Klang, Schüchternheit und Schalk. Karten gibt es beim Ticketservice von Oberpfalz Medien (Telefon 0961/85-550) oder online auf www.onetz.de/ticket.

Samstag, 21. November | 20 Uhr
Schmidt-Haus | Nabburg



Foto: Kathi Glaser

ADVENTS-FRANZ-FESTIVAL

EIN ABEND, DEN ES SO NOCH NIE GAB

Das gab es noch nie: Das beliebte Oberpfälzer TV-Format Adventsfranz verlässt den Bildschirm im ganz großen Stil und bekommt ein eigenes Festival. Im Bräuwirt in Weiden wird im November das bisher größte Adventsfranz-Event gefeiert – mit Musik, Humor, Oberpfälzer Lebensgefühl und jeder Menge Überraschungen. Erlebe mit Franzi Glaser und ihren Gästen einen tollen Abend und tauch ein in die bunte Welt des Adventsfranz. So viel darf schon mal verraten werden: Mit dabei sind Bbou, Liquid & Maniac, Toni Lauerer, Hopfenglück mit einem Tasting, die Hulzstoussboum und viele weitere Acts. Auf mehreren Stockwerken gibt es allerhand zu erleben. Ein ganz besonderer Abend, den es so noch nie gab. Lass dich überraschen. Tickets gibt es beim Ticketservice von Oberpfalz Medien (Telefon 0961/85-550) oder online auf www.onetz.de/ticket.

Donnerstag, 26. November | 18 Uhr
Bräuwirt | Weiden

| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für das Adventsfranz-Festival. Ruf an unter **01378 - 80 32 28*** und nenne das Stichwort **ADVENTSFRANZ** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 22.11.2026. 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.

KNEIPENFESTIVAL

SCHWANDORF ROCKT



© bilderstoeckchen – stock.adobe.com

Einen Abend lang verwandelt sich die Schwandorfer Innenstadt wieder in eine große Live-Bühne. In den Locations rund um den Marktplatz gibt es Musik für jeden Geschmack: Schmex begeistern im Süßen Eck mit Softrock-Akustik, Kubus M. laden im Kamin zu einer rockigen Zeitreise in die 1960er und 1970er ein, Hills Kirchen präsentieren akustisch Rockklassiker in Ried(el)s Vinothek. Weiterhin auf der Bühne: Saitensprung Light in der Stube, Ben Stone in Hautis Zaubertränke, The Professors Band im Hoody, Voices Of Memory im Jugendtreff und nicht zu vergessen die Rattle Gang im Coffeino. Die Aftershow-Party steigt dann ab 22 Uhr im Puzzles. Mehr Infos und das ganze Programm gibt es auf Instagram unter @kneipenfestival.schwandorf.

Samstag, 7. November | 19 bis 24 Uhr
Marktplatz und Innenstadt | Schwandorf





Freitag, 20. November | 20 Uhr
Bräuwirt | Weiden

| Verlosung

LEO verlost 1 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 26*** und nenne das Stichwort **KABARETT** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 16.11.2026. 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.

Stephan „Rosi“ Rosner, bekannt vom Oberpfälzer Comedy-Trio Barbari Bavarii begeistert mit seinem ersten eigenen Comedy-Soloprogramm „Der Rosi-Kavalier“. Unter den Schlagworten „Comedy, Kabarett, Musik“ kombiniert er geschickt Alltägliches mit einem Hauch Satire und Kritik, verpackt in witzigen Liedern, sowie humorvollen Geschichten und Anekdoten. Gekonnt nimmt er dabei nicht nur verschiedene Altersgruppen, wie im Lied „ü30“ auf die Schippe, sondern gerne auch mal sich selbst. Karten gibt es beim Ticketservice von Oberpfalz Medien (Telefon 0961/85-550) oder online auf www.onetz.de/ticket.



The MMM (The Melancholic Memory Machine) ist das musikalische Kollektiv von Philip Frischkorn, Andris Meinig und Philipp Scholz. Ihre erste Veröffentlichung „analogue antidote“ ist ein poetisches Klangexperiment über das Verhältnis Mensch und Maschine. In einer Zeit, in der Algorithmen unsere Vorlieben antizipieren, künstliche Intelligenzen komponieren und sprechen, suchten die drei Musiker nach dem, was im Zeitalter der Maschinen verloren zu gehen droht. Entstanden ist „analogue antidote“ aus Frischkorns intensiver Beschäftigung mit dem Spätwerk Alexander Skrjabins – einem Komponisten, der selbst an der Grenze von System und Vision komponierte. Philip Frischkorn entwarf ein musikalisches Alphabet, das als Ausgangspunkt für seine Kompositionen dient. Tickets gibt es in der Tourist-Information Amberg (Telefon 09621/10-239) oder direkt an der Abendkasse.

Mittwoch, 18. November | 20 Uhr
Stadttheater | Amberg

WINTERZAUBER

MARKTSTÄNDE UND SCHLITTSCHUHBAHN

Auch dieses Jahr verwandelt sich der Stadtpark Schwandorf wieder in ein echtes Wintermärchen. Wärme dich bei einem Glühwein auf, dreh ein paar Runden auf dem Eis oder tanze bei der Eislaufdisco auf Kufen mal so richtig ab. An den Wochenenden kannst du außerdem wieder verschiedene Künstlerinnen und Künstler auf der Bühne erleben. Und wer weiß, vielleicht kommen auch das Christkind und der Nikolaus vorbei? Und Silvester steht auch dieses Jahr wieder eine große Party mit Lasershow auf dem Programm. Mehr Infos gibt es bald auf www.winterzauber-schwandorf.de.

Donnerstag, 26. November bis Mittwoch, 6. Januar
Montag bis Donnerstag 15 bis 20 Uhr, Freitag 15 bis 21 Uhr, Samstag 14 bis 21 Uhr, Sonntag 14 bis 20 Uhr
Stadtpark | Schwandorf



Einmal Winter zum Trinken, bitte!

▼ **Von Lea-Mareen Kuhnle**

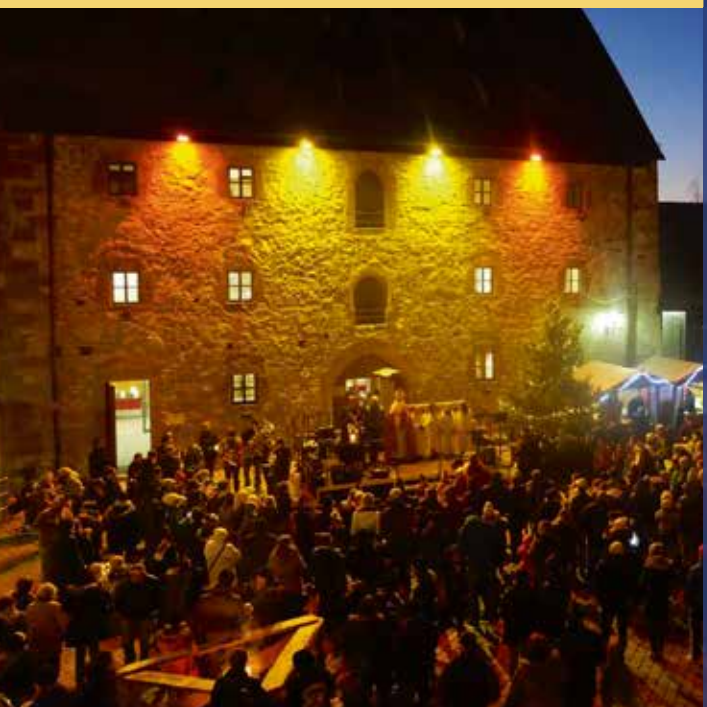
Wenn es nach Zimt und Orange duftet und die Hände sich um eine dampfende Tasse schließen, ist Weihnachtsmarktzeit. Doch im Becher steckt mehr als der klassische Glühwein. Welche Drinks den Winter versüßen und warum sich ein Blick über den Tassenrand lohnt, zeigt dir LEO.



© nastazia – stock.adobe.com (KI-generiert)

Anzeige

Romantischer Weihnachtsmarkt
AUF BURG DAGESTEIN



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

Am Samstag, um 16.45 Uhr ziehen Kinder des Kindergartens St. Josef mit Laternen vom Marktplatz aus in die Burg Dagestein, wo der Weihnachtsmarkt offiziell eröffnet wird. Im Anschluss beschenkt St. Nikolaus die Kinder. Ab 18.30 Uhr gehört die Bühne den Musikern von „Ohrange": Manuel Meier und Sebastian Schierlinger.

Sonntag ab 13.30 Uhr treten der Musikverein Vilseck und die Schlichter Turmbläser auf. Um 17 Uhr verteilt das Christkind kleine Geschenke an die Kinder.

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

ÖFFNUNGSZEITEN
Samstag, 5. Dezember 2026 | 16 – 21 Uhr
Sonntag, 6. Dezember 2026 | 13 – 19 Uhr
Vilseck Burg Dagestein



© Md. Al-Amin – stock.adobe.com

Rot, weiß oder lieber würzig?

Rote Varianten schmecken je nach Rebsorte und Rezept fruchtig nach Kirsche und dunklen Beeren oder kräftig und würzig mit Noten von Zimt, Nelken und Orange. Wer es süßer mag, greift zur milden Variante, wer es herber liebt, probiert einen würzigeren Glühwein. Weißer Glühwein bringt mit Apfel, Zitrone oder Vanille eine fruchtig-frische Alternative ins Spiel.

Wenn der Zuckerhut Feuer fängt

Bei der Feuerzangenbowle wird ein mit Rum getränkter Zuckerhut über heißem Wein angezündet. Der karamellisierte Zucker tropft in die Bowle und verleiht ihr eine kräftige, süß-würzige Note. Das Flammenspiel macht den Drink zum kleinen Spektakel und zum perfekten Mittelpunkt eines geselligen Abends.

Wein mal anders: Warmer Chardonnay und Merlot

Auch Chardonnay und Merlot machen sich heiß serviert gut. Chardonnay bringt häufig fruchtige Apfel- und Zitrusnoten mit, während Merlot mit Aromen von Kirsche, Pflaume und dunklen Beeren punktet. Mit Orange und winterlichen Gewürzen werden daraus aromatische Alternativen zum klassischen Glühwein.

Nachtisch im Glas: der Eierpunsch

Mit seiner vollmundigen Konsistenz und feinen Vanillenote erinnert der cremig süße Eierpunsch an flüssigen Nachtisch. Je nach Rezept kommen Eier, Zucker, Wein oder Spirituosen und Sahne zum Einsatz. Besonders gut passt dazu eine frische Waffel – oder man genießt ihn einfach als süßen Abschluss des Weihnachtsmarktbesuchs.

Anzeige

ADVENTSZAUBER IN WALDERSHOF

DIE WEIHNACHTSSTIMMUNG ZIEHT UM!

ERSTMALS AUF DEM NEUEN GELÄNDE ZWISCHEN SCHULE UND KIRCHE

Wenn der Duft von Glühwein und winterlichen Köstlichkeiten durch die Luft zieht, festlich geschmückte Buden zum Verweilen einladen und warme Lichter die Dunkelheit erhellen, dann ist es wieder so weit: Waldershof lädt zum stimmungsvollen Adventsmarkt ein.

Pünktlich zum dritten Adventssonntag am **13. Dezember** verwandelt sich Waldershof **von 13 bis 20 Uhr** in einen gemütlichen Treffpunkt für alle, die sich auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmen möchten. Dazu gibt es in diesem Jahr eine besondere Neuerung: **Erstmals findet der Adventsmarkt auf dem neuen Gelände zwischen Schule und Kirche statt.**



EIN ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM FÜR GROSS UND KLEIN

Die Besucher dürfen sich auch dieses Jahr wieder auf ein **buntes Rahmenprogramm** freuen. Für die musikalische Einstimmung sorgt die Marktredwitzer Blasmusik, während die Kinder der Waldershofer Kindergärten und der Jobst-vom-Brandt-Grundschule mit ihren Auftritten für vorweihnachtliche Unterhaltung sorgen. Gemeinsam mit seinen Engeln wird das Christkind die Kinder mit Geschenken überraschen. Und auch ein kostenloses Kinderkarussell wird garantiert für leuchtende Kinderaugen sorgen. Spannend wird es außerdem beim Motorsägenkünstler, der live vor den Augen der Zuschauer kunstvolle Figuren aus Holz entstehen lässt.

GEMÜTLICHE STUNDEN IN VORWEIHNACHTLICHER ATMOSPHÄRE

Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Ob herzhafte Schmankerl, süße Leckereien, heißer Glühwein oder eine wärmende Feuerzangenbowle – das vielfältige Angebot lässt keine Wünsche offen. Zwischen festlich geschmückten Buden und weihnachtlichen Klängen bietet sich reichlich Gelegenheit, mit Freunden und Bekannten ins Gespräch zu kommen, nach kleinen Weihnachtsgeschenken zu stöbern und die besondere Atmosphäre der Adventszeit zu genießen.

OBERPFÄLZER LICHTERGLANZ



Dienstag, 08.12. um 18.30 Uhr – Schlagerweihnacht mit „Nicki“

Sonntag, 13.12. ab 17.30 Uhr – Oberpfälzer Schlossteufel

Freitag, 18.12. um 18.30 Uhr – volkstümliche Weihnacht mit Brigitte Traeger

Anzeige

39. Amberger Weihnachtsmarkt am Marktplatz

26.11. – 23.12.2026

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag – Mittwoch: 10 – 20 Uhr
Donnerstag – Samstag: 10 – 21 Uhr
Sonntag: 13 – 20 Uhr



Es duftet nach gebrannten Mandeln, Lebkuchen und gegrillten Bratwürsten. Der Glanz der Weihnachtsbeleuchtung lässt den Alltagsstress vergessen. 300 Christbäume schmücken den Weg vom Bahnhof bis zum Malteser. Der romantische Weihnachtsmarkt im Schatten der Basilika St. Martin der Amberger Altstadt bietet kulinarische Köstlichkeiten und schmuckvolle Buden. Start ist am Donnerstag, 26. November, um 10 Uhr. Um 17 Uhr wird Oberbürgermeister Michael Fritz den Markt offiziell eröffnen. Jeden Samstag spielen ab 17.30 Uhr die Rathausbläser auf dem Balkon des Rathauses bekannte Weihnachtslieder. Auf dem Programm sind noch weitere Veranstaltungen.

Von Donnerstag bis Sonntag ist eine Pferdekutsche unterwegs und für die Kinder steht ein Karussell am Markt- und Multifunktionsplatz bereit. Sonntagnachmittag kann man die Tiere der Tierauffangstation Weiß Kümmersbuch bestaunen.

Der Eintritt ist frei.

Anzeige

Lichterzauber pur

Am **28. November** erstrahlt Schwarzenfeld in einem besonderen Glanz: Der traditionelle Weihnachtsmarkt lädt ab 12 Uhr auf dem Marienplatz zwischen Rathaus und Kirche zum Besuch ein.

Zur Eröffnung begrüßt Bürgermeister Peter Neumeier gemeinsam mit der Musikkapelle Schwarzenfeld die Gäste. Musik begleitet den Tag: Das Nachwuchsorchester spielt um 14 Uhr, der evangelische Posaunenchor um 15 Uhr und anschließend verzaubert die Chorschola in der Marienkirche mit einer Adventmeditation.

Ein Highlight für Groß und Klein: Der Nikolaus besucht den Markt gleich zweimal – um 14.30 und 16.30 Uhr. Um 17 Uhr spielt die Musikkapelle erneut, ehe ab 18 Uhr das Stelzen-Spektakel mit Schneekönigin und Eisprinzessin vom Theater Sinnesrausch beginnt. Ab 18.45 Uhr sorgen die beiden Abend-Bands Larissa Rolf sowie LakustikS für stimmungsvolle Klänge. Rund 20 Vereine verwöhnen die Besucher an Verkaufs-, Essens- und Getränkeständen. Ein Markt, der Herz und Sinne gleichermaßen bewegt – voller Lichterzauber, Musik und weihnachtlicher Magie.

Mehr Informationen gibt es unter
www.schwarzenfeld.de/weihnachtsmarkt

MARKT SCHWARZENFELD

TRADITIONELLER WEIHNACHTSMARKT IN SCHWARZENFELD



Besuche einen der schönsten Weihnachtsmärkte im Landkreis!

Angebot und Programm:
www.schwarzenfeld.de/weihnachtsmarkt



Sommerdrink im Wintermantel: heißer Aperol

Aperol geht auch im Winter. Heiß serviert trifft seine bittersüße Zitrusnote auf fruchtige Aromen und je nach Rezept auf Weißwein, Saft oder winterliche Gewürze. Das Ergebnis ist ein leuchtend orangefarbener Drink, der frischer und herber schmeckt als klassischer Glühwein. Wer gern Neues ausprobiert, sollte danach Ausschau halten.

Alkoholfrei, aber voller Wintergeschmack

Auch ohne Alkohol wird es aromatisch: Punsch mit Apfel, Orange und Beeren bekommt durch Zimt und Sternanis seinen winterlichen Charakter. Ingwer sorgt für angenehme Schärfe, Granatapfel für eine fruchtig-säuerliche Note. Und für Naschkatzen bleibt heiße Schokolade ein Highlight – ob dunkel und intensiv, mit Sahne oder mit einer Prise Zimt.



Ein Abend, viele neue Lieblingsdrinks

Warum immer beim Klassiker bleiben? Wer mit Freunden unterwegs ist, bestellt einfach verschiedene Getränke und probiert sich durch die winterliche Vielfalt. So wird der Weihnachtsmarktbesuch zur kleinen Verkostung – und vielleicht entdeckt man dabei seinen neuen Lieblingsdrink.

Dabei gilt: Auch süße, warme Getränke können ordentlich Alkohol enthalten. Wer noch fahren muss, bleibt am besten bei den alkoholfreien Varianten.

© Md. Al-Amin – stock.adobe.com

Anzeige

Wo Tradition auf Gemütlichkeit trifft

VORFREUDE AUF DEN ADVENTSMARKT IN WERNBERG-KÖBLITZ

Wenn am **ersten Advent zwischen 14 und 22 Uhr** der Duft von gebrannten Mandeln, Zimt und Plätzchen über den Marktplatz zieht, ist es wieder so weit: Der traditionelle Adventsmarkt in Wernberg-Köblitz lädt zum Einstimmen auf die Weihnachtszeit ein.

Jahr für Jahr verwandeln örtliche Vereine und Anbieter den Marktplatz zum ersten Sonntag im Advent in ein stimmungsvolles Weihnachtsdorf. An liebevoll geschmückten Ständen findet sich alles, was das Herz begehrt: Von herzhaften Köstlichkeiten über süße Naschereien bis hin zu handgefertigten Geschenken. Bei Glühwein oder Punsch lässt sich der vorweihnachtliche Trubel besonders genießen. Das entsprechende Rahmenprogramm auf der Bühne sorgt für festliche Stimmung: Weihnachtliche Musik wechselt sich mit bezaubernden Aufführungen der Schul- und Kindergartenkinder ab. Der Höhepunkt des Abends ist der Besuch des Nikolaus, der mit seinen kleinen Geschenken die Kinderaugen zum Strahlen bringt.

Detaillierte Informationen zu den teilnehmenden Vereinen oder dem Programm des Adventsmarktes werden auf der Homepage des Marktes Wernberg-Köblitz bekanntgegeben.



Anzeige





Oberpfälzer Adventsmarkt Grafenwöhr

5. DEZEMBER 2026 | 14 – 22 UHR | STADTPARK GRAFENWÖHR

Eine einmalige Atmosphäre bietet der Oberpfälzer Adventsmarkt in Grafenwöhr mit seiner Lage im Stadtpark. Zwischen festlich geschmückten Buden, weihnachtlich beleuchteten Bäumen und eindrucksvollen historischen Gebäuden ist die optimale Einstimmung auf Weihnachten garantiert. Dank der auf dem gesamten Gelände ausliegenden Hackschnitzel bleiben bei jedem Wetter die Füße warm und trocken.

Zwischen 14 und 22 Uhr locken am 5. Dezember mehr als 30 Anbieter aus der Region mit weihnachtlicher Handwerkskunst, leckeren Köstlichkeiten und natürlich allerlei Heißgetränken von Punsch über Glühwein bis hin zu Hot Cocktails. Dazu kommt durchgehendes Bühnenprogramm mit Chören, Blasmusik, Tanzgruppen und Weihnachtspop.

Das große Familienangebot umfasst Kamele, Karussell, Besuche von Weihnachtsmann, Nikolaus und Christkind und vieles mehr. Am späteren Abend treten zudem Perchten mit ihren eindrucksvollen Masken beim Markt auf. Auch das an den Markt angegliederte Kultur- und Militärmuseum Grafenwöhr lädt mit verschiedenen Aktionen zu einem Besuch ein. Der Eintritt zum Markt ist frei.

Anzeige

Weihnachtsmarkt in Waldsassen

SAMSTAG, 28. 11.
UND SONNTAG, 29. 11.

NEUE GÄRTEN
UND KUNSTGASSE.

FREIER EINTRITT.



Foto: Ferdinand Sperber

Am 1. Advent ab 13 Uhr kannst du durch die weihnachtlich geschmückte Budenstadt in der Kunstgasse und der Parkanlage „Neue Gärten“ schlendern, genießen und einkaufen. Kunsthandwerker präsentieren kreative und handgemachte Schätze. Heißgetränke aller Art, ein leckeres Essensangebot und viele Spezialitäten rund um Weihnachten verführen zum Probieren. Entdecke das Angebot von über 40 Anbietern, die sich auf deinen Besuch freuen. Unser Tipp: Unbedingt die bezaubernde Krippenausstellung am Diepoldbrunnen, die liebevoll gestaltete Krippenabteilung im Stiftlandmuseum, die Stadelgalerie in der Brauhausstraße und eine 14 Meter große Modelleisenbahnanlage im evangelischen Pfarrheim anschauen. Weihnachtliche Musik, der Nikolaus, Zauberer Franz, die Gröldeifl und vieles mehr sorgen für wunderbare Stunden im Advent.

2026 wird ein besonderes Jubiläum gefeiert: vor 50 Jahren fand in Waldsassen erstmals ein Weihnachtsmarkt statt. Die prächtigen Bauten rund um den Basilikaplatz werden stimmungsvoll angestrahlt und die festliche Weihnachtsbeleuchtung in der Stadt und am Markt zaubern eine romantische Atmosphäre. An der Abtei leuchtet ein gläserner Adventkalender der Glashütte Lamberts. Der Eintritt ist wie immer frei. Kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung.



In *Sulzbach-Rosenberg* kann man an jedem Adventswochenende einen der liebevoll gestalteten Weihnachtsmärkte an besonderen Orten besuchen.

Los geht es mit dem *Winter Anna-Fest* am 27. & 28. November auf dem Annaberg. Besinnliche Klänge und kleine Köstlichkeiten belohnen die Besucher für den Aufstieg.

- Freitag 18 Uhr Eröffnung, 19 Uhr Nacht der Lichter
- Samstag ab 13 Uhr geöffnet, 15.30 Uhr Kindergottesdienst, Prolog um 16.15 Uhr und um 17 Uhr Vorabendgottesdienst



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

- Samstag, 05.12.: 14-21 Uhr
- Sonntag, 06.12.: 14-20 Uhr

Adventsflair

in Sulzbach-Rosenberg, der Stadt der Weihnachtsmärkte

Vom 10. bis zum 13. Dezember verwandelt sich der Stadtgraben in ein kleines Weihnachtsdorf. Im Schutze der mittelalterlichen Stadtmauer lädt der *Weihnachtsmarkt 'Auf der Schanze'* zu heißen Getränken und süßen Köstlichkeiten ein. Kunsthandwerk, lokale Vereine und klassische Fieranten präsentieren sich im Stadtgraben vor der Kulisse der historischen Altstadt. Auch das Programm lässt keine Wünsche offen: Los geht's am Donnerstag mit der großen Eröffnung durch das Christkind um 18 Uhr. Freitagabend sorgen "Oliver Schott feat. The Golden Gospel Choir" für Weihnachtsstimmung. Am Samstag startet um 14 Uhr der Kindernachmittag, bei dem das Christkind natürlich nicht fehlen darf. Die Kleinen können im Zollhaus Wunschzettel gestalten und sie direkt beim Christkind abgeben, ein Foto mit dem Christkind ist hierbei das große Highlight. Am Abend folgt das Duo "Ohrange" und am Sonntag machen "Tanquoray" den Abschluss.



Donnerstag von 16 bis 20 Uhr
Freitag von 16 bis 21 Uhr
Samstag von 14 bis 21 Uhr
Sonntag von 14 bis 20 Uhr



Am vierten Advent heißt es „Weihnachtsmarkt goes Stahlwerk. Beim *Weihnachtsmarkt auf der Hochofen- Plaza* bieten Verkaufsstände neben den kulinarischen Genüssen und einem Kinderkarussell, die Möglichkeit für ein Last-Minute-Weihnachtsgeschenk. Als besonderes Highlight seilt sich der Nikolaus vom Hochofen des ehemaligen Stahlwerks ab und auch das Christkind schaut nochmal vorbei.

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



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
Wolframstraße 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

© Татьяна Волкова – stock.adobe.com

▼ Von Evi Wagner

LEO FRAGT

Was steht dieses Jahr noch auf deiner Bucket-List?



Andrea Schießl, Studentin
„Eigentlich habe ich meine Bucket-List gut abgearbeitet. Ich war auf Konzerten und im Urlaub in Wien und Irland. Ich bin voll glücklich mit diesem Jahr."



Jan Kiener, Gastronom
„Ganz viele Events auf die Beine stellen, denn ich möchte jetzt nach der Eröffnung meinen Gästen nur das Beste bieten."



Petra Majdic,
Kauffrau für Büromanagement
„Ein Urlaub mit Freundinnen in Marokko, ganz nach dem Motto ‚Yoga und Wüstenwind'."

Sebastian Dowridge, Physiotherapeut
„Ich habe eigentlich schon alles gemacht, was ich machen wollte. Jetzt freue ich mich auf die ‚staade Zeit'."





Sofia Nilsson, Lehrerin
„Mindestens zwei Weihnachtsmärkte besuchen – auf jeden Fall den in Dresden und dann entweder noch Prag oder Breslau."

LEO STERNE



WASSERMANN
(21.1. bis 19.2.)

Auf Fakten setzen. Lass dir jetzt keinen Blödsinn erzählen und dich nicht in die Irre führen. Wenn du bestimmte Dinge hinterfragst, wirst du sehr schnell bemerken, dass alles ganz anders ist.



ZWILLINGE
(21.5. bis 21.6.)

Besser gemeinsam als einsam. Du bist jemand, der seine Probleme meistens alleine löst. Aber das musst du gar nicht. Oftmals ist es besser, die Hilfe von Freunden und Kollegen anzunehmen.



WAAGE
(24.9. bis 23.10.)

Keine Chance verpassen. Du bist gerade ziemlich hin- und hergerissen, dabei weiß dein Bauchgefühl doch eigentlich ganz genau, was zu tun ist. Du solltest diese seltene Gelegenheit jetzt nutzen.



FISCHE
(20.2. bis 20.3.)

Von wegen Herbstblues. Von grauen und kurzen Tagen lässt du dir deine Laune nicht verderben, dafür gibt es viel zu viel zu erleben. Du stürzt dich in jedes Abenteuer und hast jede Menge Spaß.



KREBS
(22.6. bis 22.7.)

Runter vom Sofa. Du neigst dazu, dich lieber zuhause einzumummeln statt unter Leute zu gehen. Das ist grundsätzlich auch okay. Trotzdem solltest du eine bestimmte Einladung annehmen.



SKORPION
(24.10. bis 22.11.)

Nur mit der Ruhe. Es ist nicht alles so dramatisch, wie es auf den ersten Blick aussieht. Kein Grund, dich jetzt aufzuregen. Denn es war nur ein Missverständnis, alles wird schnell wieder gut.



WIDDER
(21.3. bis 20.4.)

Neuer Versuch. Lass dich nicht davon entmutigen, dass es beim ersten Mal nicht geklappt hat. Es lohnt sich, weiter dranzubleiben. Denn dein großer Traum ist noch lange nicht ausgeträumt.



LÖWE
(23.7. bis 23.8.)

Neugierig bleiben. Jetzt tun sich so einige Möglichkeiten für dich auf, die du dir auf jeden Fall genauer anschauen solltest. Neue Wege und Menschen sind genau das, was du nun brauchst.



SCHÜTZE
(23.11. bis 21.12.)

Abwarten und Tee trinken. Du solltest jetzt auf keinen Fall voreilige Schlüsse ziehen. Manche Dinge klären sich ganz von selbst. Und dann kannst du immer noch entscheiden, was zu tun ist.



STIER
(21.4. bis 20.5.)

Schluss mit Vorurteilen. Du stellst fest, dass du in der Vergangenheit eine ganz falsche Vorstellung von jemandem in deinem Umfeld hattest. Manchmal lohnt es sich, etwas genauer hinzuschauen.



JUNGFRAU
(24.8. bis 23.9.)

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



STEINBOCK
(22.12. bis 20.1.)

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.

MAKING-OF

LISA NEUMANN

Alter: 34
Wohnort: Weiden
Beruf: Praxismanagerin in einer Zahnarztpraxis
Leidenschaft: Mein Job, gutes Essen, Outdoor-Sport und Qualitytime mit meinen Liebsten
Lieblingsmusik: Alles aus den 80ern und dem Metal- und Technobereich
Hier trefft ihr mich: In der Praxis oder auf der Couch beim Golden Girls schauen

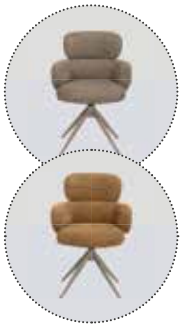
LEO FOTOGRAFIN

Sara Neidhardt
sara.neidhardt@oberpfalzmedien.de
grafik@lies-leo.de

Neueröffnet!

Die neue Möbelmarke aus den Niederlanden!

th Trendhopper





PHILOU

Stuhl, Bezug Stoff Sneak, Sesame, Liver oder Hazel, 100% Polyester, 360 Grad drehbar, Gestell Metall Sand.

249,- je



COSIO

Esstisch, Platte in Melamin schwarz, Gestell Metall schwarz, ausziehbar, L/B/H ca. 220-280/120/77 cm.

1299,-



TURIN

Wohnlandschaft, Bezug Stoff Lucca Hunter, 90 % Polyester, 10 % Nylon, Fuß Metall schwarz, B/H/T ca. 342/85/226 cm. Ohne Zierkissen.

1899,-

inter living

www.frauendorfer.de

Frauendorfer

Möbel und Küchen

Ruoffstraße 20
92224 Amberg

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

Für Sie geöffnet:
Mo.-Mi. 9.30-18.30 Uhr
Do.+Fr. 9.30-19.00 Uhr
Sa. 9.30-17.00 Uhr