

LEO

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

| kostenlos
08-09 | 2026



Find us on
Social Media

| Interessiert
Podcasterin
Julia Gruber

| Energiegeladen
Schlagersänger
Max Weidner

Triff deine Stadt:
PARTY.PICS
ab Seite 6

Engagiert
Die Bergwacht hilft



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
- Technische/r ProduktdesignerIn
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Kaufleute für Büromanagement
- ChemielaborantIn

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

Dies erreicht, das geschafft, das nächste Ziel genau vor Augen – und wenn das erledigt ist, dann, ja dann ... Genau diese Gedankenspirale hat mich zu diesem Thema gebracht, das mir seit einer Weile nicht mehr aus dem Kopf geht: Heute reicht es oft nicht mehr, einfach zufrieden zu sein – das Leben soll sichtbar erfolgreich, immer spannend und produktiv aussehen.

Am Anfang waren es nur Stichwörter und Sätze in meiner Notizen-App – flüchtige Gedanken, ein erster Draft. Jetzt sind sie zu einem Text geworden. Nicht glatt, nicht vollständig, aber ehrlich. Sie betreffen mich, Mitte zwanzig – vielleicht auch dich, egal in welchem Lebensabschnitt. Aber so unterschiedlich wir sind, eines ist gleich: Was würde ich meinem vergangenen Ich über ihr jetziges Leben erzählen und ihr mit auf den Weg geben in einer so glanzvoll erscheinenden Welt?

Einige Lebensläufe strotzen vor Stationsreichtum, die Timeline immer gefüllt mit spannenden Events und vielen Terminen: eine krasse Karriere, eine schöne Beziehung, ein stabiles Umfeld, exotische Urlaubsllocations, viel Geld, viel Freizeit, eine erfolgreiche Work-Life-Balance, viel Sport und gute Ernährung – die Zutaten zum vermeintlichen Ideal eines vollkommenen Lebens? So zumindest wirkt es nach außen. Scheinbar. Doch niemand hat immer alles unter Kontrolle – und sollte das auch gar nicht. Durch den ständigen Versuch, sich im Griff zu haben und sich zu beweisen, haben wir verlernt, einfach mal innezuhalten, uns auch ohne alle (Mis)erfolge anzunehmen und einfach mal nur zu sein.

Popkulturelle Sinnbilder wie „That Girl“ und „Girlboss“ demonstrieren einen Alltag, der gleichzeitig erfolgreich, schön, gesund und diszipliniert sein soll. Sie sind nicht nur Mode- und Fitnesstrends, Beziehungs- oder Erfolgsrezepte, sondern Erzählungen darüber, wie ein gelungenes Leben auszusehen hat. Vermitteln uns, dass es immer noch mehr Potenzial gibt, das wir rausholen können.



LEA ZIRKELBACH

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

Wir vergleichen uns mit Anderen, deren Lebensmodelle und Hintergründe wir zu kennen glauben – obwohl wir sie nur durch eine Linse sehen, die performativ auf einen bestimmten Bereich gerichtet ist. Sie verändern unseren Blick auf uns selbst. Wir erleben vieles nicht mehr um seiner selbst willen, sondern sofort unter dem Blick der Verwertbarkeit: Ist das beeindruckend genug, gesund genug, erfolgreich genug, erzählenswert genug? Was wir nicht sehen: das Dazwischen, die Widersprüche, das Unfertige.

Versteh mich nicht falsch: Ich schätze viele dieser neuen Narrative – gerade im Kontext von Female Empowerment. Aber sie können ebenso befreiend wie erdrückend sein. Die gute Nachricht: Wir haben die Wahl, wie wir sie leben.

Vor einigen Jahren habe ich Dolly Aldertons Roman „Alles was ich über die Liebe weiß“ gelesen und reflektiert, wie sehr wir immer wieder versuchen, uns in ein Korsett zu zwingen, das eigentlich niemandem so richtig entspricht. Sich passend zu machen, ist dabei nicht nur schmerzhaft, sondern auch ernüchternd. Wo bleibt da die Kreativität? Die Lücke zwischen Realität und Traum, die Schönheit von Unterschieden, die fruchtbare Reibung zwischen Individuen?

Habe ich alles im Griff? Absolut nicht. Haben alle anderen alles im Griff? Ich bezweifle es. Aber es geht nicht darum, immer alles kontrollieren zu können, eine perfekte Struktur oder für alles eine Strategie, immer eine Lösung parat zu haben. Und genau das würde ich meinem jüngeren Ich gerne sagen: Alles im Griff zu haben ist kein Lebensziel, sondern oft nur eine Pose.

ALLES
IM GRIFF?



Foto: Bergwacht Amberg

12 KLETTERN. WANDERN. MOUNTAINBIKEN.

| Reportage

Die Bergwacht Amberg kommt dann zum Einsatz, wenn es keine Orientierung mehr durch Straßennamen und Hausnummern gibt.



62 EIN SÄNGER IM HAIFISCH- BECKEN

LEO träumt
mit Schlagersänger
Max Weidner

Foto: Sara Nechardt

© Romjan – stock.adobe.com



18 „ICH BIN DA“

LEO trifft
Podcasterin Julia
Gruber




LEO HAUTNAH 68

Party.Pics

Die besten Partys in deiner Stadt 6

Wirtschaft

Informativ: Rund ums erste Gehalt 22

Hilfreich: Tipps zur Ausbildung 34

Trends & Lifestyle

Durchdacht: Capsule Wardrobe 42

Gesundheit & Beauty

Abgeklärt: Der Brust-Selbstcheck 44

Essen & Trinken

Sommerlich: Rezepte zum Mitbringen 46

Freizeit & Sport

Entspannt: Clevere Reise-Hacks 54

Kinoneustarts

Diese Film-Highlights erwarten dich 66

Horoskop

Das verraten dir die LEO-Sterne 74

Veranstaltungen

Die besten Events auf einen Blick 75

Gastroguide

Die leckersten Adressen in der Region 88

LEO fragt

Was ist dein absolutes Must-have im Sommer? 89

HERAUSGEBER: Oberpfalz Medien GmbH,
Weigelstraße 16, Weiden

GESAMTVERANTWORTUNG

ANZEIGEN/REDAKTION/DESIGN:

Ivana Zang

MEDIABERATUNG:

Pia Schiffner 0961 | 85-355,

Roland Brandt 0961 | 85-587,

anzeigen@lies-leo.de

REDAKTION: Lea-Mareen Kuhnle,
Max Friedl, Lea Zirkelbach, Evi Wagner,
Isabell-Katrin Diehl

DESIGN: Sara Neidhardt,
Isabell-Katrin Diehl, Laura Wiesgickl-Urban,
Noah Wegmüller-Kocher, 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 mitschriftlicher 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:



AMBERG



WEIDEN

BRÜCKENFESTIVAL AMBERG















WENN **HILFE** NUR
NOCH ZU FUSS KOMMT



Ein falscher Schritt am Klettersteig. Eine zu schnell genommene Kurve im Mountainbiketrail. Eine übermütige Einschätzung in der Höhle. Für die Bergwacht Amberg beginnt dort der Einsatz. Was viele nur aus den Alpen kennen, gehört auch in der Oberpfalz zum Alltag – und verlangt den Ehrenamtlichen alles ab.

Die Sonne fällt durch die Bäume des Lauterachtals. Nur wenige Meter von der Bergrettungswache entfernt ziehen Wanderer ihre Rucksäcke zurecht, Kletterer schultern Seile und Karabiner, Mountainbiker rollen Richtung Wald. Es wirkt friedlich. Fast idyllisch. Nur wenige Meter von dieser Idylle entfernt liegt die Bergrettungswache der Bergwacht Amberg – unscheinbar, funktional, mitten im Einsatzgebiet. Und genau hier beginnt für die 28 aktiven Einsatzkräfte im Ernstfall oft ein Wettlauf gegen die Zeit.

„Viele Menschen denken bei der Bergwacht zuerst an die Alpen“, sagt Bereitschaftsleiter Markus Arnold und blickt über das Tal in Richtung der Kletterfelsen. „Dabei reicht hier oft schon ein falscher Tritt.“

Im Einsatzgebiet der Bergwacht Amberg geht es um eine Region, die auf den ersten Blick harmlos aussieht, in der aber Rettungseinsätze genauso komplex werden können wie in hochalpinem Gelände. Die Vielfalt und Weitläufigkeit aus steilen Jurahängen, zerklüfteten Felswänden, Höhlen, unübersichtlichen Waldgebieten, dem Monte Kaolino und den zunehmend stark frequentierten Mountainbike-Strecken bilden ein Areal, das sich nicht an Infrastruktur hält. „Wir retten überall dort, wo der normale Rettungsdienst nicht mehr hinkommt“, sagt Markus. Denn die Bergwacht ist immer dort gefragt, wo das Gelände nicht mehr funktioniert wie eine Straße.

EIN GEBIET VOLLER GEGENSÄTZE

Das Einsatzgebiet der Bergwacht Amberg ist groß und ungewöhnlich divers. Es umfasst die Stadt Amberg, den Landkreis Amberg-Weizsach und inzwischen auch Teile des Landkreises Schwandorf. Im Westen dominiert das Nördliche Frankenjura – es ist mit über 10.000 Routen an mehr als 1000 Massiven und Türmen eines der am besten erschlossenen Klettergebiete der Welt. Dazu kommen rund 50 Höhlen im Kreis Amberg-Weizsach, die teilweise touristisch erschlossen sind, teilweise nur von erfahrenen Höhlenbegehren genutzt werden. Und dort steht auch ein kleiner geografischer Exot: der Höhenglückssteig, der einzige Klettersteig Deutschlands außerhalb der Alpen. Und dieser sorgt regelmäßig für Einsätze.

Foto: Bergwacht Amberg



Im Osten dagegen verändert sich das Bild komplett: der Oberpfälzer Wald, weite Forstgebiete, der Monte Kaolino als ein eher ungewöhnlicher Sandberg, Wanderwege, Radstrecken, Forststraßen. Dazwischen: Menschen, die unterwegs sind – oft gut vorbereitet, manchmal weniger.

„Im Westen liegt unser Schwerpunkt“, erklärt Einsatzverantwortlicher Alex Renner. „Aber eigentlich werden wir im gesamten Gebiet gebraucht. Und die Anforderungen unterscheiden sich komplett je nach Gelände.“ Diese Vielfalt ist Stärke und Herausforderung zugleich. Während im Klettergebiet technische Rettung aus Felswänden im Vordergrund steht, sind es im Wald eher Suchaktionen, Forstunfälle oder gestürzte Mountainbiker.

EIN TREND VERÄNDERT ALLES

Was früher ein eher spezialisiertes Einsatzfeld war, hat sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Die Corona-Pandemie war dabei ein Wendepunkt, sagt Markus Arnold. „Wir hatten damals einen Rufanstieg von rund 40 Prozent“, erzählt er. Danach sei die Zahl nicht mehr wirklich zurückgegangen. Sie habe sich auf hohem Niveau stabilisiert.

Der Grund liegt in einem gesellschaftlichen Trend: Menschen gehen wieder mehr raus. Wandern, Klettern, Mountainbiken, Trailrunning – die Natur wird stärker genutzt als je zuvor. Gleichzeitig verändert sich damit auch die Art der Einsätze. „Die Selbsteinschätzung der Sportler hat sich verändert – leider eher zum Negativen“, sagt Markus.

Besonders sichtbar wird das am Höhenglückssteig. Früher passierten dort vor allem klassische Unfälle. Heute kommt es regelmäßig vor, dass Menschen völlig erschöpft gerettet werden müssen, obwohl sie unverletzt sind. „Sie

„Wir Bergwachtler betreiben das Klettern noch intensiver als die Sportler selbst und gehen oft noch weiter. Das macht uns umsichtig und wir können zusätzlich Verantwortung für die Patienten übernehmen.“

– Markus Arnold

kommen einfach nicht mehr weiter“, sagt Markus. Die Gründe sind vielfältig: Social Media, unterschätzte Touren, fehlende Erfahrung, Gruppendynamik.

JEDE MINUTE ENTSCHIEDET

Der Moment, in dem ein Einsatz beginnt, ist immer derselbe – und doch nie Routine. Der Einsatzleitdienst ist rund um die Uhr erreichbar, 365 Tage im Jahr. Die Arbeit teilen sich insgesamt acht Einsatzleiter. Die übrigen Kräfte werden über Meldeempfänger alarmiert, egal ob sie gerade arbeiten, schlafen oder unterwegs sind.

„Wir werden aus dem Alltag herausgerissen.“ Dann geht es schnell. Innerhalb weniger Minuten machen sich die ersten Einsatzkräfte auf den Weg zur Wache. „Unser erstes Fahrzeug ist meistens innerhalb von vier Minuten besetzt“, erklärt der Bereitschaftsleiter. Doch das ist nur der Anfang. Denn im Gegensatz zum städtischen Rettungsdienst endet die Fahrt hier nicht an einer Hausnummer. Es gibt keine Straßennamen, keine eindeutigen Adressen, oft nicht einmal sichtbare Wege. „Wir fahren so weit, wie wir kommen“, sagt er. „Dann lokalisieren wir zu Fuß weiter.“

Von dort an beginnt die eigentliche Arbeit im Gelände. Zwei Einsatzkräfte gehen häufig voraus. Der Mediziner beginnt sofort mit der Versorgung des Patienten, während der technische Retter parallel den Abtransport plant. Alles andere folgt nach.

MEDIZIN IM AUSNAHMEZUSTAND

Für Filipa Steger, eine der vier Notärztinnen und Notärzte der Amberger Bergwacht, ist jeder Einsatz im Gelände eine andere Welt. Dort gelten zwar medizinische Standards, diese müssen aber stetig angepasst werden. „Im Rettungswagen habe ich alles griffbereit“, sagt sie. „Im Gelände muss ich vorab entscheiden, was wirklich notwendig ist.“ Die Ausrüstung ist begrenzt, der Platz ebenfalls. Patienten müssen oft über längere Zeit durch unwegsames Gelände transportiert werden – auf Tragen, über Wurzeln, Steine, Hanglagen. „Manchmal dauert der Transport länger“, sagt Filipa. „Und in dieser Zeit muss der Patient stabil bleiben.“ Hinzu kommen äußere Bedingungen: Kälte im Winter, Hitze im Sommer, Regen, Dunkelheit. Selbst einfache Maßnahmen werden dadurch komplex.

„Steriles Arbeiten ist draußen kaum möglich“, sagt sie. „Man arbeitet so sauber wie möglich – aber unter Bedingungen, die man nicht vergleichen kann.“ Das erfordert Erfahrung, Improvisation und enge Abstimmung mit allen Bergrettern vor Ort. „Das Umgebungssetting ist überall anders: Bei Minus fünf Grad auf einer Piste funktioniert auch beispielsweise ein Zugang über die Hand nicht, weil man den Handschuh des Patienten nicht ausziehen kann. Dann muss man kreativ werden.“

WENN ZEIT ANDERS ZÄHLT

Noch einmal anders wird es unter der Erde. Rund 50 Höhlen gehören zum Einsatzgebiet der Bergwacht Amberg.

Mindestens einmal im Jahr kommt es dort zu einem Einsatz, manchmal auch häufiger.

Der Höhlenretter Markus Demleitner beschreibt die Dimension eindrücklich: „Man rechnet bei einer Höhlenrettung mit etwa dem Zehnfachen der Zeit, die man hinein gebraucht hat.“ Das bedeutet: Wer eine Stunde in die Höhle hineinläuft, kann im Ernstfall mit zehn Stunden Rettung rechnen. Oder mehr.

Der Grund ist einfach und gleichzeitig extrem komplex. Höhlen haben meist nur einen Zustieg. Es gibt keinen Umweg, keinen alternativen Ausgang, keine Abkürzung.

Jede Bewegung muss geplant werden, jeder Abschnitt abgesichert sein. Licht, Material, medizinische Versorgung – alles muss hineingetragen und später wieder herausgebracht werden. „Man muss vorher genau überlegen, wer rein

geht und in welcher Reihenfolge das passiert“, sagt der Höhlenretter, der sich diese Aufgabe mit zwei weiteren ausgebildeten Höhlenexperten teilt. „Und man muss sich bewusst sein, welches Material man drinnen braucht.“

EIN EINSATZ, DER BLEIBT

Wer so oft ausrückt wie die Bergwacht Amberg, erlebt zwangsläufig Einsätze, die in Erinnerung bleiben. Manche, weil sie technisch besonders anspruchsvoll sind. Andere, weil jede verfügbare Einsatzkraft gefordert ist. Und wieder andere, weil sie den Bergwachtler selbst nicht mehr loslassen. Einer dieser Einsätze ereignete sich im vergangenen Jahr an der Maximilianswand im Krottenseer Forst. Eine Kletterin, Mitte 30, stürzte rund 15 Meter in die Tiefe und prallte auf den darunterliegenden Felsen.

„Wir hatten im Prinzip alle Ressourcen draußen, die wir zur Verfügung haben“, erinnert sich Bereitschaftsleiter Markus Arnold. Mehr als eineinhalb Stunden arbeitete das Team an der Unfallstelle. Die Frau wurde medizinisch versorgt, stabilisiert und schließlich aus dem schwierigen Gelände herausgebracht. Erst danach konnte sie an den Rettungshubschrauber übergeben werden.

Doch der Einsatz bleibt nicht nur wegen seines organisatorischen und technischen Aufwands in Erinnerung. Er trifft die Mannschaft auch persönlich. „Viele von uns sind selbst Kletterer und ungefähr im gleichen Alter wie die Verunglückte“, erzählt Notärztin Filipa Steger. „Da wird einem plötzlich bewusst, dass das jedem passieren kann.“

Dass darüber gesprochen wird, ist deshalb fester Bestandteil der Bergwacht. Für Filipa gehört dieses gemeinsame Nachbesprechen ganz selbstverständlich dazu. „Jeder erlebt einen Einsatz aus einer anderen Perspektive“, sagt sie.



Rund 50 begehbare Höhlen befinden sich im Gebiet der Amberger Bergwacht.



Fotos: Bergwacht Amberg (2)

„Der eine war von Anfang an beim Patienten, der andere hat den Transport organisiert oder den Rettungsdienst eingewiesen. Erst wenn man danach zusammensitzt, entsteht das Gesamtbild.“ Diese Gespräche helfen dabei, belastende Erlebnisse zu verarbeiten. Gleichzeitig sind sie ein wichtiger Baustein der Qualitätssicherung. Was lief gut? Wo hätte man etwas anders machen können? Gibt es Erkenntnisse für den nächsten Einsatz?

Dass nicht jeder Einsatz gut ausgeht, gehört zur Realität der Bergwacht. Markus Arnold spricht das offen an. Jedes Jahr müsse die Bergwacht auch zwei oder drei Menschen nicht lebend bergen – manchmal nach schweren Unfällen, häufig aber auch nach Suiziden im unwegsamen Gelände.

KEINE ROUTINE IM GELÄNDE

So unterschiedlich die Einsätze sind, eines haben sie alle gemeinsam: Einen Standardablauf gibt es nicht. „Es gibt prinzipielle Grundschemen, aber in der freien Natur ist das Abweichen vom Standard eher die Regel als die Ausnahme“, sagt Markus. Genau das macht die Bergrettung so anspruchsvoll. Jeder Einsatzort ist anders, jedes Gelände stellt neue Anforderungen, jedes Wetter verändert die Situation.

Die Ausbildung ist entsprechend aufwendig. Bis jemand vollständig ausgebildete Einsatzkraft ist, vergehen meist zwei bis drei Jahre. Bereits vor den eigentlichen Eignungstests werden die Anwärter intensiv vorbereitet. Erst wenn sie sowohl die Sommer- als auch die Wintererignung erfolgreich absolviert haben, beginnt die weitere Fachausbildung. Neben Rettungstechnik stehen Notfallmedizin, Naturschutz, Luftrettung, Einsatztaktik und viele weitere Themen auf dem Programm. Jeder bringt dabei andere Stärken mit. Aber auch nach der Grundausbildung hört



Sechs der insgesamt 28 aktiven Einsatzkräfte der Amberger Bergwacht in beeindruckender Kulisse im Lauterachtal (v.l.n.r.): Markus Arnold, Alexander Renner, Markus Demleitner, Filipa Steger, Richard Lacher und Lena Dickert.

Foto: Lea Zirkelbach



Foto: Bergwacht Amberg (2)

das Lernen nicht auf. Einmal pro Woche trifft sich die Bergwacht zum Training. Mal wird Rettungstechnik wiederholt, mal Notfallmedizin oder Einsatztaktik. Hinzu kommen sechs bis sieben große Einsatzübungen pro Jahr, bei denen unter möglichst realistischen Bedingungen gearbeitet wird. Dazu kommen Speziallehrgänge – etwa für Höhlenrettung, Luftrettung oder Eisklettern.

„Höhlenrettung kann man zum Beispielspiel auch außerhalb einer Höhle nicht realistisch simulieren. Da musst du zur Einsatzübung direkt an den Ort gehen. Vieles fällt auch erst Innen auf“, erzählt Höhlenexperte Markus. Auch der Gesamtaufwand für die Übungen der fünf aktiven Luftretter ist enorm und umfangreich.

EHRENAMT MIT LEIDENSCHAFT

Wer sich für die Bergwacht entscheidet, wählt nicht nur ein Hobby, sondern eine Aufgabe, die das Leben mitprägt. Alle Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich – neben Beruf, Studium oder Familie. Die Einsätze summieren sich jährlich auf rund 600 Stunden. Letztes Jahr waren die Bergretter an über 100 Einsätzen beteiligt. Doch das tatsächliche Engagement liegt um ein Vielfaches höher. „Der gesamte Aufwand im Hintergrund ist etwa zehnmal so groß“, erklärt der Bereitschaftsleiter. Ausbildung, Wartung, Materialpflege, Organisation – alles zusätzlich.

Doch die Kombination aus Natur, Technik, Medizin und dem Wunsch zu helfen, macht dieses Ehrenamt so beliebt bei den Mitgliedern. Viele sind selbst leidenschaftliche Kletterer, Wanderer oder Mountainbiker. Sie kennen das Gefühl, draußen unterwegs zu sein – und wissen gleichzeitig, wie schnell sich eine Situation verändern kann.

„Wenn mir draußen etwas passieren würde, wäre ich selbst auch froh, wenn

jemand kommt und mir hilft“, sagt der Bereitschaftsleiter. „Nach uns kommt auch sonst niemand, der helfen könnte.“ Die Notärztin beschreibt es ähnlich: „Natürlich erwartet eine Menge Arbeit. Aber man bekommt auch unglaublich viel zurück.“ Besonders bewegend seien die Momente nach einem gelungenen Einsatz. Manchmal erreichen die Bergretter Dankeskarten oder persönliche Nachrichten. „Dann merkt man, dass man für jemanden wirklich einen Unterschied gemacht hat.“

UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE HELFER

So professionell die Bergwacht arbeitet, so selbstverständlich ist ihre Finanzierung nicht. Fahrzeuge, Notfallrucksäcke und Teile der Grundausrüstung werden zwar über den Freistaat Bayern und das Rettungswesen finanziert. Vieles muss die Bereitschaft jedoch selbst stemmen. Helme, Teile der Einsatzkleidung oder Schuhe zahlen die Mitglieder teilweise aus eigener Tasche.

Deshalb sind Spenden und Fördermitglieder für die Bergwacht von großer Bedeutung. Auch das traditionelle Hüttenfest, das jedes Jahr am zweiten Augustwochenende stattfindet, trägt dazu bei, die Arbeit der Ehrenamtlichen zu unterstützen und gleichzeitig Einblicke in ihre Arbeit zu geben.

EINE GEMEINSCHAFT, DIE TRÄGT

„Bei uns kann man sich aufeinander verlassen“, sagt Markus Arnold. Das sei im Gelände überlebenswichtig. Wenn

mehrere Menschen an einem Sicherungsseil hängen oder gemeinsam einen Patienten über einen Steilhang transportieren, muss jeder darauf vertrauen können, dass der andere sein Handwerk beherrscht. Stellvertretende Bereitschaftsleiterin Lena Dickert erzählt, dass man sich längst nicht nur bei den Übungsabenden sehe. Viele gehen gemeinsam klettern, unternehmen Ausflüge oder verreisen miteinander.

Für Nachwuchs sorgt die eigene Jugendgruppe. Jugendleiter Richard Lacher weiß, wie wichtig sie für die Zukunft der Bereitschaft ist – schließlich ist er selbst diesen Weg gegangen. „Alex und ich kommen beide aus der Jugendgruppe“, erzählt er. „Man lernt dort spielerisch den Umgang mit der Natur, übernimmt Verantwortung und wächst Schritt für Schritt hinein.“

Dabei geht es nicht nur um Klettertechnik oder Orientierung im Gelände. Mindestens genauso wichtig sind Werte wie Hilfsbereitschaft, Teamgeist und Verantwortung. „Viele unserer Spiele funktionieren nur, wenn man zusammenarbeitet und sich gegenseitig vertraut“, erzählt Richard. Und genau dieses Vertrauen ist später auch im Einsatz unverzichtbar.

HILF DEN HELFERN

74. HÜTTENFEST

der Bergwacht Amberg
am Skilift Freudenberg

8. August 2026 ab 16 Uhr

9. August 2026 ab 11 Uhr
(um 10 Uhr Gottesdienst)

Speisen und Getränke
Kletterturm und Hüpfburg
Bar und Live-Musik

LEO
TRIFFT



EIN PODCAST ÜBER (FAST) VERGESSENE GESCHICHTEN

Wir reden viel – aber hören wir auch zu? Im Podcast „ICH BIN DA“ geht es um mehr Sichtbarkeit für ältere Menschen sowie ihre Geschichten und darum, was uns als Gesellschaft verloren geht, wenn wir nicht lernen, bewusster hinzuhören. Im Gespräch spricht die Teunzerin Julia Gruber darüber, warum wir uns wieder mehr Zeit füreinander nehmen sollten.

▼ Von Lea Zirkelbach

„ICH BIN DA“ STELLT BEWUSST ÄLTERE MENSCHEN IN DEN MITTELPUUNKT. WARUM IST DIR DIESES THEMA WICHTIG?

Das Thema begleitet mich eigentlich schon seit meiner Jugend. Mit 14 habe ich im Schultheater „Das Tagebuch der Anne Frank“ gespielt – da habe ich zum ersten Mal wirklich verstanden, was unsere deutsche Geschichte bedeutet und wie wichtig es ist, dass sie sich nicht wiederholt. Später im Konfirmandenunterricht, musste ich Zeit in einem Seniorenheim verbringen – mit Menschen, die kaum Besuch bekommen haben. Ich hatte selbst eine sehr enge Beziehung zu meiner Oma, sie war ein wichtiger Mensch in meinem Leben, und ich konnte nicht verstehen, warum andere so allein sind. Jeder ist wie ein Puzzleteil, und zusammen ergeben wir ein großes Ganzes – das ist für mich unsere Welt. Jeder Mensch hat eine Geschichte, die es wert ist, gehört zu werden. Daraus ist auch der Podcast entstanden.

WAS BEDEUTET DER AUSDRUCK „ICH BIN DA“ FÜR DICH?

„ICH“ steht für das Individuum. „BIN“ ist das, was uns Menschen ausmacht –

also: Ich bin müde, ich bin Schreiner, ich bin gut drauf. Hinter „DA“ steckt eben auch die Existenz: Ich bin da. Ich bin auf dieser Erde und habe das Recht, hier zu sein. Gerade bei älteren Menschen kommt noch eine zweite Ebene dazu: Ich bin noch da. Ich existiere noch, ich gehöre noch dazu. Und gleichzeitig bedeutet es auch: Ich bin da und höre zu.

WELCHE THEMEN, SORGEN ODER GEDANKEN BEGEGNEN DIR IMMER WIEDER – UND WAS SAGT DAS DEINER MEINUNG NACH ÜBER UNSERE GESELLSCHAFT AUS?

Die Themen sind sehr unterschiedlich, je nach Lebensgeschichte. Was aber immer wieder mitschwingt, ist die Sorge vor Krieg – besonders bei Menschen, die ihn selbst erlebt haben. Viele hoffen, so etwas nie wieder mitmachen zu müssen. Ein weiteres Thema sind Lebensmodelle und Rollenbilder. Gerade Frauen erzählen oft, dass sie früher weniger Möglichkeiten hatten oder nicht selbstbestimmt arbeiten konnten. Trotz unterschiedlicher Antworten läuft es meist auf dieselbe Botschaft hinaus: Sei zufrieden und finde deinen inneren Frieden. Ich glaube, ein großes Problem ist, dass wir uns viel zu sehr auf andere

konzentrieren. Man schaut, was andere haben, vergleicht sich ständig. Aber echte Zufriedenheit entsteht nur, wenn man bei sich selbst bleibt. Ich glaube, das ist etwas, das vor allem wir jüngeren noch lernen können.

GAB ES EIN GESPRÄCH ODER EINEN MOMENT, DER DICH BESONDERS BERÜHRT ODER VERÄNDERT HAT?

Viele Gespräche wirken nach, vor allem die mit den Menschen in Einrichtungen. Danach gehe ich oft raus und bin unglaublich dankbar für mein eigenes Leben, dass ich meinen Partner habe, wenn ich abends nach Hause komme, dass ich weiß, ich kann mich unterhalten, meine Mama, mein Papa, die leben alle noch. Besonders beeindruckt hat mich zum Beispiel die Geschichte von Ernest, der als junger Metzgergesell nach Kanada auswanderte und dort völlig unerwartet ein neues Leben aufgebaut hat. Ernest ist mit 18 aus einem ländlichen bayerischen Dorf ins Ausland gezogen, um Holzfäller zu werden. Doch schon im Flugzeug nahm sein Leben eine unerwartete Wendung – am Ende wurde er preisgekrönter Damenfriseur und lebte 34 Jahre in Kanada.

Und der hat so einen unglaublichen Spirit. Am Ende der Folge sagt er: „Hey, der Krieg ist jetzt da, aber hab keine Angst. Wenn du Angst hast, dann fokussierst du dich nur darauf. Genieß das Leben, sei jung, hab Spaß.“

Dann gibt es noch Gespräche mit Zeitzeugen und -zeuginnen, die Bombenangriffe schildern – das geht einem wirklich unter die Haut und macht Geschichte greifbar. So wie bei Mathilde. Sie war 99, als wir gesprochen haben. Sie war damals beruflich in Stuttgart und überlebte dort einen Bombenangriff. Voller Blut und Splitter, ohne Schuhe, bemerkte sie erst später, dass sie ihre Handtasche im Chaos verloren hatte. Als sie zu dem Ort zurückkehrte, an dem die Fundstücke gesammelt wurden, lagen dort neben den Gegenständen auch etwa 20 Tote.

Eine andere Gesprächspartnerin hat erzählt, wie sie sich als Kind frühmorgens beim Metzger anstellen musste, damit überhaupt ein bisschen Fleisch oder Wurst ins Haus kommt. Das kann man sich heute kaum noch vorstellen: dass Kinder stundenlang warten müssen, bis ein Laden öffnet. Während sie dort stand, hörte sie immer wieder Geräusche – es hieß nur, es seien Tiere. Später hat sich herausgestellt, es waren Menschen, die nach Dachau deportiert wurden. Allein das zu hören, löst wieder Gänsehaut aus. Und man merkt, wie wichtig es ist, sich solche Ereignisse wirklich vor Augen zu führen. Es ist auch ein Stück Geschichte, das ich da aufzeichne.

VIELE ÄLTERE MENSCHEN HABEN DAS GEFÜHL, NICHT MEHR GESEHEN ZU WERDEN. WIE ERLEBST DU DAS – UND WAS BEDEUTET ZUHÖREN FÜR SIE?

Sehr viel, also vor allem die Menschen, die in Einrichtungen leben, sagen, dass sie schon lange kein so tiefgründiges Gespräch mehr gehabt hätten. Es gibt



Foto: privat

Diese Live-Podcast-Folge zeichnete Julia mit Romay in einem Café vor Publikum auf. Romays Onkel war Fritz Lindemann, der am Stauffenberg-Attentat auf Hitler beteiligt war.

welche, die eher weniger reden, aber andere könnten stundenlang erzählen. Für manche hat das fast etwas Therapeutisches – sie können Dinge erzählen, die sie lange beschäftigt haben. Man merkt richtig, wie gut es ihnen tut, einfach ernst genommen zu werden.

WARUM FUNKTIONIERT ECHTER AUSTAUSCH ZWISCHEN DEN GENERATIONEN OFT NICHT?

Ich glaube, das hat viel mit unterschiedlichen Lebensrealitäten zu tun. Jede Generation bringt andere Erfahrungen, Sorgen und Perspektiven mit – und das macht echten Austausch oft schwierig. Ich habe eine Zeit lang als Seniorenassistentin gearbeitet und oft Aussagen gehört wie: „Die Jungen, die machen nichts, die wollen nicht mehr arbeiten.“ Da habe ich immer wieder klar unterbrochen. Ich glaube, wir Jüngeren haben verstanden, dass Arbeit nicht alles und eine gesunde Work-Life-Balance wich-

tig ist – gleichzeitig arbeiten wir viel und können uns dennoch oft kein eigenes Haus leisten. Wir haben Krieg vor der Tür. Junge Männer wissen nicht, ob sie irgendwann eingezogen werden. Das sind Sachen, mit denen wir uns beschäftigen. Umgekehrt können auch Jüngere öfter auf ältere Menschen zugehen und nachfragen. Im Umgang mit Älteren braucht es Geduld, Zeit und echtes Interesse – Dinge, die im Alltag oft fehlen. Gerade für viele Jüngere ist das eine Herausforderung: Wir sind mit unzähligen Möglichkeiten, Erwartungen und einem hohen Mental Load konfrontiert. Umso wichtiger ist es, innezuhalten, hinzuhören und anderen ohne vorgefertigte Meinung zu begegnen.

HAT DIE ARBEIT AM PODCAST DEINEN BLICK AUFS ÄLTERWERDEN VERÄNDERT?

Ja – sehr. Ich gehe bewusster mit meinem Leben um, rege mich weniger

über Kleinigkeiten auf und denke mehr über die Zukunft nach. Zum Beispiel achte ich finanziell mehr darauf, für die Rente vorzusorgen. Gleichzeitig sieht man auch die Herausforderungen des Alters: Einsamkeit, Krankheit, der Verlust von Partnern. Das macht einem bewusst, was wirklich wichtig ist.

WAS VERLIERT EINE GESELLSCHAFT, WENN ÄLTERE MENSCHEN ZU WENIG RAUM BEKOMMEN?

Wenn wir jetzt das Thema NS-Zeit noch mal aufgreifen, dann ist das schon eine Entwicklung in Deutschland, die ich nicht erwartet hätte. Als ich jung war, dachte ich, Menschen hätten aus der Zeit gelernt. Aber viele wissen anscheinend nicht, was es bedeutet, in den Krieg zu ziehen, unter Verlust oder Existenzangst zu leiden oder seinen ganzen Besitz zu verlieren. Ich glaube, es geht auch ganz viel um Aufklärung und darum, ein Stück Geschichte weiterzugeben. Denn ohne ältere Stimmen fehlt etwas Entscheidendes: Verständnis. Die Erfahrungen der älteren Generation helfen uns, das zu begreifen – und daraus zu lernen. Deshalb ist es so wichtig, zuzuhören und in den Dialog zu gehen. Wir können so viel voneinander lernen – egal ob im direkten Gespräch oder über Formate wie den Podcast. Und vielleicht bedeutet das auch, im Alltag öfter mal bewusst das Handy wegzulegen. Viele ältere Menschen beobachten das schon seit Langem: Wir Jungen schauen ständig aufs Display. Es würde schon helfen, das Smartphone zum Beispiel auf dem Geburtstag der Oma wegzulegen und einfach dem Gegenüber wirklich zuzuhören.

GAB ES MOMENTE DES ZWEIFELNS – UND MOMENTE DER BESTÄTIGUNG?

Ja, definitiv. Vor allem meine gleichnamige Wanderausstellung zum Podcast für die Premiere im Kino in München

war finanziell und organisatorisch eine große Herausforderung. Vieles musste ich selbst stemmen, weil es gar nicht so leicht ist, Unterstützung zu finden. Das war teilweise belastend, gleichzeitig aber auch unglaublich lehrreich. Heute weiß ich: Es lohnt sich. Gerade durch die Ausstellung entsteht echte Begegnung – und genau darum geht es mir. Die Geschichten der Seniorinnen und Senioren sichtbar zu machen und ihnen Raum zu geben. Jeder Lebensweg ist erzählenswert, auch wenn er auf den ersten Blick ganz „normal“ erscheint. Natürlich freue ich mich weiterhin über Unterstützung und Kooperationen – damit das Projekt noch mehr Menschen erreicht.

WELCHE ZENTRALE ERKENNTNIS MÖCHTEST DU JÜNGEREN GENERATIONEN MITGEBEN?

Tretet in den Dialog. Nehmt euch Zeit zuzuhören. Viele Gespräche sind heute oberflächlich – dabei geht es darum, wirklich hinzuhören und dem anderen Raum zu geben, damit er seine Geschichte erzählen kann. Im Gegenzug ist es aber auch schön, wenn man selbst Gehör findet.

WAS WÜNSCHST DU DIR LANGFRISTIG FÜR „ICH BIN DA“?

Dass man Menschen in die Augen schaut und sagt: „Erzähl mal deine Geschichte.“ Mit meiner Wanderausstellung „ICH BIN DA – Senior*innen erzählen aus ihrem Leben“ wünsche ich mir vor allem, dass die Sichtbarkeit der Generation 60+ größer wird. Damit mache ich die Geschichten aus meinem Podcast audiovisuell und interaktiv erlebbar – und schaffe Raum für generationenübergreifenden Austausch. Man kann das Material flexibel buchen und nutzen. Darüber hinaus gebe ich Einblicke in die Entstehungsgeschichte dieser besonderen Interview-Reihe und lade mit einer Mitmach-Tafel die Besucher dazu ein, ihre eigenen Gedanken und Geschichten zu teilen. Auf Wunsch bin ich gern auch persönlich vor Ort und kann für ein Einführungsgespräch, eine Podiumsdiskussion oder einen Senioren-Nachmittag angefragt werden. **Im September bin ich im Rahmen der Demenzwoche im Landratsamt Amberg-Sulzbach – ich freue mich sehr, damit präserter in meiner Heimat zu sein und auch dort Geschichten zu sammeln.**

LEO SHORTIES

BESCHREIBE DEINE ARBEIT IN DREI WORTEN:

Lebendig. Herzlich. Wertvoll.

WICHTIGSTE LIFE LESSON(S):

- Genieße das Leben und sei im Moment.
- Nimm dir Zeit – und schenke auch mal anderen Menschen Zeit und vor allem Gehör.

WAS SOLLTEN WIR UNS ÖFTER VOR AUGEN FÜHREN?

Jeder Mensch hat seine eigene, individuelle Lebensgeschichte, die es wert ist, gehört, festgehalten und gewürdigt zu werden.



ERSTES GEHALT.

▼ Max Friedl

Mit deinem Ausbildungsstart beginnt für dich ein neuer Lebensabschnitt. Und, ganz wichtig: Zum ersten Mal wandert jeden Monat eigenes Geld auf dein Konto. LEO gibt dir einen Überblick darüber, was du zu deinem Gehalt, möglichen Versicherungen und Finanzen generell wissen solltest.



ISE PFLEGESCHULE AMBERG
Private Berufsschule für Pflege & Altenpflegehelfer

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

Ausbildungen:

PLEGEFACHFRAU/MANN (M/W/D)

- Beginn: 1. September
- Dauer: 3 Jahre
- T. / P.: 2100 / 2500 Std.

PFLEGEFACHHELPER (M/W/D)

- Beginn: 1. September
- Dauer: 1 Jahr
- T. / P.: 700 / 850 Std.

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

KEIN SCHULGELD





UND

JETZT?

INVESTIERE WEISE.

WIR BILDEN AUS!

DIETER
KOHL

GmbH & Co.KG

Auenweg 4
92265 Edelsfeld
Telefon 0 96 65 / 91 505-0
Telefax 0 96 65 / 91 505-10
info@kohl-holzbau.de
www.kohl-holzbau.de

Wir suchen
freundliche und
engagierte
Auszubildende
(m/w/d)
für folgende Berufe:

Zimmerer /-in

Dachdecker /-in

**Holzbearbeitungs-
mechaniker /-in**

ENDLICH EIGENES



© Shakib – stock.adobe.com

Was für ein gutes Gefühl. Du blickst auf dein Konto und es tut sich was. Plötzlich landet jeden Monat eigenes Geld auf deinem Konto. Beim Blick auf die Gehaltsabrechnung tauchen allerdings oft die ersten Fragezeichen auf: Was bedeutet eigentlich Brutto? Warum ist die Summe auf der Abrechnung kleiner als im Ausbildungsvertrag? Und solltest du dich vielleicht auch mit dem Thema Versicherungen beschäftigen?

Viele Fragen – aber keine Sorge: Du musst kein Finanzprofi werden. Es genügt, einige Grundlagen zu kennen, um entspannt in die Ausbildung zu starten.



Fr. Schiettinger KG

**GESTALTE
DEINE
ZUKUNFT
MIT UNS!**

  Schiettinger - Gruppe

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

Unsere Ausbildungsplätze

- Packmitteltechnologie (m/w/d)
- Elektroniker (Betriebstechnik) (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)

Sende Deine vollständige Bewerbung an:

Fr. Schiettinger KG
Schiettingerstraße 3
95682 Brand/Opf.

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

Deine Vorteile:



Urlaubs- und
Weihnachtsgeld



Hohe
Übernahmequote



Krisensicherer
Ausbildungs- & Arbeitsplatz



Individuelle
Förderung



🏠 Auf der Höhe 1a | 92265 Edelsfeld
☎ 09665 95250 | info@elektro-schertl.de

www.elektro-schertl.de

**HELDEN GESUCHT
BEWIRB DICH JETZT**



**ELEKTROINSTALLATEUR
(M/W/D)**

**AZUBI ZUM
ELEKTROINSTALLATEUR
(M/W/D)**



WORKING AT PIA.



HIER WIRD DEIN TALENT ZUR INNOVATION!

Als führender Anbieter von Automatisierungslösungen in der Industrie, ist PIA Automation der ideale Ausbildungsbetrieb für engagierte und zukunftsorientierte junge Menschen. Bei uns haben Auszubildende die Möglichkeit, ihr theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen und sich in einem innovativen und dynamischen Umfeld weiterzuentwickeln.

Wenn Du Interesse an einer Ausbildung oder einem Studium bei einem Global Player hast, dann bewirb dich jetzt bei PIA Automation und starte Deine Karriere in der Welt der Automatisierungstechnik.

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Mechatroniker
- Industrieelektriker Fachrichtung Betriebstechnik
- Elektroniker Fachrichtung Betriebstechnik
- Fachinformatiker Fachrichtung Systemintegration
- Zerspanungsmechaniker
- Fachkraft für Lagerlogistik

DUALES STUDIUM (M/W/D)

- Maschinenbau mit Ausbildung zum Mechatroniker
- Maschinenbau mit Ausbildung zum Technischen Produktdesigner
- Mechatronik und digitale Automation mit Ausbildung zum Mechatroniker
- Elektro- und Informationstechnik mit Ausbildung zum Mechatroniker



WIR BIETEN



Mitarbeiter-
kantine



Arbeiten im
Ausland



Aufstiegs-
chancen



Gesundheits-
management



PIA
Academy



Betriebliche
Alters-
vorsorge



Gutes und
kollegiales
Betriebsklima



Flexible
Arbeitszeit-
gestaltung



Urlaubs- und
Weihnachtsgeld
+ Gewinnbeteiligung

PIA Automation Amberg GmbH
Wernher-von-Braun-Str. 5
92224 Amberg | T: 09621- 6080
ausbildung@piagroup.com

ZUR ANMELDUNG



Informiere dich - gerne gemein-
sam mit Deinen Eltern - bei unse-
rem Berufsorientierungsabend am
01.10.2026 um 17 Uhr.

WARUM KOMMT WENIGER AUF DEM KONTO AN?



Auf deinem Ausbildungsvertrag steht ein Betrag, auf deinem Konto landet aber etwas weniger. Aber keine Sorge: Das ist völlig normal, denn von deinem Gehalt werden automatisch verschiedene Beiträge abgezogen. Dazu gehören Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung. Diese wichtigen und gesetzlich vorgeschriebenen Posten sorgen dafür, dass du – wenn du krank bist, einen Unfall hast oder später arbeitslos wirst – abgesichert bist.

© Shakib – stock.adobe.com

Ausbildung bei OGE

Teamwork trifft Technik

**Ausbildung in Rothenstadt zum
Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)**

OGE lohnt sich:

- 1. Ausbildungsjahr: **1.285 €/Monat**
- **Urlaubs- & Weihnachtsgeld**
- **iPad** für die Ausbildung
- **Segelwoche** zum Ausbildungsstart
- **Mobilitätszuschuss**
- **Übernahmeregeling**
- **Teamevents** und vieles mehr!

Jetzt starten





KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG

#KOMM
AUCHDU
DAZU

STARTE MIT UNS DEINE AUSBILDUNG!

PFLEGEBERUFE

- PFLEGEFACHFRAU/-MANN (M/W/D)
- PFLEGEFACHHELPER/-IN (M/W/D)

MEDIZINISCH-TECHNISCHE & MEDIZINISCHE BERUFE

- MEDIZINISCHE/-R FACHANGESTELLTE/-R (M/W/D)
- ZAHNMEDIZINISCHE/-R FACHANGESTELLTE/-R (M/W/D)
- ANÄSTHESIETECHNISCHE/-R ASSISTENT/-IN (M/W/D)
- OPERATIONSTECHNISCHE/-R ASSISTENT/-IN (M/W/D)
- MEDIZINISCHE/-R TECHNOLOGE/-IN (M/W/D)
IN DER RADIOLOGIE
- MEDIZINISCHE/-R TECHNOLOGE/-IN (M/W/D)
FÜR LABORATORIUMSANALYTIK
- PHARMAZEUTISCH-KAUFMÄNNISCHE/-R
ANGESTELLTE/-R (M/W/D)

VERWALTUNG, GASTRO & IT

- KAUFFRAU/-MANN (M/W/D) FÜR BÜRO-
MANAGEMENT
- FACHLAGERIST/-IN (M/W/D)
- KOCH/KÖCHIN (M/W/D)
- FACHINFORMATIKER/-IN FÜR SYSTEM-
INTEGRATION (M/W/D)



LUST
AUF NOCH
MEHR
INSIGHTS?

FOLGE UNS
AUF
INSTAGRAM!



BEWIRB DICH ONLINE UNTER:



WWW.KLINIKUM-AMBERG.DE/KARRIERE

VERSICHERUNG UND FINANZIELLE ABSICHERUNG

BERUFsunFÄHIGKEITSVERSICHERUNG

Niemand denkt zu Beginn der Ausbildung gerne daran, doch ein Unfall oder eine Krankheit können das Berufsleben unerwartet verändern. Eine Berufsunfähigkeitsversicherung kann dein Einkommen absichern, wenn du deinen Beruf nicht mehr dauerhaft ausüben kannst. Je jünger und gesünder du beim Abschluss bist, desto günstiger sind die Beiträge häufig.

Versicherungen und finanzielle Absicherung – das klingt im ersten Moment vielleicht trocken, kann später aber einen großen Unterschied machen. Deshalb lohnt es sich, früh die wichtigsten Themen auf dem Schirm zu haben. Viele Entscheidungen, die du heute triffst, können sich langfristig auszahlen.



© Tomiyeh Dori – stock.adobe.com

Werde #HERZMENSCH

Pflegefachfrau (m/w/d)

Pflegefachhelferin (m/w/d)

Medizinische Fachangestellte (m/w/d)

Medizinische Technologin für Radiologie (m/w/d)

Kauffrau für Büromanagement (m/w/d)

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

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

Bewirb dich jetzt zum Ausbildungsstart 2027!



www.kh-as.de



It's possible!



>> LUST AUF BEWEGENDE AUFGABEN?

Ob im Supermarkt oder beim Online-Shopping – TGW sorgt dafür, dass Produkte dort ankommen, wo sie gebraucht werden.

TGW projiziert und realisiert mit rund 4.500 Mitarbeitenden weltweit komplexe und hochdynamische Intralogistiksysteme für führende Unternehmen wie Adidas, Engelbert Strauss, Puma oder Zalando.

Das Team von TGW in Teunz und Regensburg sucht laufend Nachwuchs und Fachkräfte im Bereich Informatik und Elektronik. Daneben bieten wir eine ausgezeichnete Ausbildung und zahlreiche Möglichkeiten für Studentinnen und Studenten. Komm zu uns und werde Teil des TGW Teams.



>> AUSBILDUNG MIT SINN? LOGISCH!

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

>> Elektroniker (m/w/d) für Betriebstechnik

>> Fachinformatiker (m/w/d) für Anwendungsentwicklung

>> WIR SUCHEN DICH

Du suchst anspruchsvolle und abwechslungsreiche Aufgaben, in der Du Lösungen für unsere Kunden gestalten, optimieren und Wirklichkeit werden lassen kannst?

>> Software Developer (m/w/d)

>> Project Manager Software (m/w/d)

>> SPS Inbetriebnahmetechniker (m/w/d)



>> KONTAKT

TGW Logistics
Lindenweg 13 | 92552 Teunz
Johanna-Kinkel-Straße 3 | 93049 Regensburg
09671 / 9216-0
TSI-HR@tgw-group.com | www.tgw-group.com





HAFTPFLICHTVERSICHERUNG

Ein Missgeschick ist schnell passiert: Du beschädigst das Eigentum einer anderen Person oder verursachst versehentlich einen Schaden. Eine private Haftpflichtversicherung schützt dich in solchen Fällen vor hohen Kosten und gehört zu den wichtigsten Versicherungen überhaupt.

NOTGROSCHEN

Bevor du ans Investieren denkst, solltest du dir ein kleines finanzielles Polster aufbauen. Schon 20 oder 30 Euro im Monat können helfen, wenn eine unerwartete Rechnung kommt oder beispielsweise dein Smartphone ersetzt werden muss.

WE WANT YOU!



BEWIRB DICH JETZT FÜR EINE AUSBILDUNG IM BEREICH:

- ⚡ **Technischer Systemplaner** (m/w/d)
- ⚡ **Elektroniker Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik** (m/w/d)
- ⚡ **Kaufmann/-frau für Büromanagement** (m/w/d)

EEatec GmbH Weiden
Dr.-Johann-Stark-Str. 7 • 92637 Weiden

TEL 0961 398951-20
MAIL personal@eatec.de
www.eatec.de


www.eatec.de/karriere



VERMÖGENSWIRKSAME LEISTUNGEN

Viele Ausbildungsbetriebe bieten vermögenswirksame Leistungen (VL) an. Dabei zahlt dein Arbeitgeber jeden Monat einen Zuschuss in einen Sparvertrag oder eine Geldanlage ein. Frag am besten direkt nach – dieses Extra wird von vielen Azubis übersehen.

LANGFRISTIG VERMÖGEN AUFBAUEN

Ist dein Notgroschen aufgebaut, kannst du dich mit dem Thema Geldanlage beschäftigen. Schon kleine monatliche Beträge können über viele Jahre dabei helfen, Vermögen aufzubauen. Wichtig ist: Informiere dich vorher gut und investiere nur Geld, das du langfristig entbehren kannst.



30 €

Schon 30 € im Monat helfen dir dabei, ein kleines finanzielles Polster aufzubauen. Dieses Geld kannst du dann für Urlaub, Freizeit oder Technik verwenden.

© Auhaz | Tomiyeh Dori | Shakib – stock.adobe.com



HOLZ-BÖSL
Akustik- und Trockenbau GmbH

Zur Verstärkung unseres qualifizierten Teams suchen wir **Auszubildende zum**

Trockenbaumonteur (m/w/d)

Sie sind an einer abwechslungsreichen und zukunftsorientierten Ausbildung interessiert?
Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Bewerbung an: Holz-Bösl Akustik- und Trockenbau GmbH
Amberger Str. 34 | 92289 Ursensollen | Tel. 0 96 28/92 15 0
www.holz-boesl.de | info@holz-boesl.de

KEIN BOCK AUF LANGeweile?



Wir auch nicht!



Bei uns in Sulzbach-Rosenberg bieten wir spannende Ausbildungsplätze in verschiedenen Bereichen an, die dir die Möglichkeit geben, deine Zukunft aktiv zu gestalten.

Interessierst du dich für Medientechnologie im Siebdruck? Oder ist Werkzeugmechanik genau dein Ding? Vielleicht liegt deine Leidenschaft aber auch in der Lagerlogistik, der Verfahrensmechanik, im E-Commerce oder in der IT? Egal, wofür dein Herz schlägt, bei uns findest du den passenden Ausbildungsplatz.

Unsere Ausbildungsprogramme sind darauf ausgelegt, dich optimal auf deine Karriere vorzubereiten. Du profitierst von einer praxisnahen Ausbildung, in der du von Anfang an Verantwortung übernimmst und Teil eines motivierten Teams wirst. Bei elasto legen wir großen Wert darauf, dass du nicht nur theoretisches Wissen erlangst, sondern auch praktische Erfahrungen sammelst, die dich in deinem Berufsleben weiterbringen.

Ausbildung bei der **#elastofamily** in Sulzbach-Rosenberg.

- Medientechnologe/-technologin Siebdruck (m/w/d)
- Werkzeugmechaniker/-in (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Verfahrensmechaniker/-in (m/w/d)
- Kaufmann/-frau im E-Commerce (m/w/d)
- Fachinformatiker/-in für Systemintegration (m/w/d)



**Bewirb Dich jetzt –
Wir freuen uns auf Dich!**

elasto.de/karriere

Mehr erfahren? Dann folge uns   



INVESTITION IN DEINE ZUKUNFT

Gehalt spielt eine wichtige Rolle, das steht außer Frage. Viel wichtiger ist jedoch, was du während deiner Ausbildung lernst. Denn neben deiner praktischen Erfahrung, die du sammelst, entwickelst du dich auch persönlich weiter – und schaffst die Grundlage für deinen späteren Berufsweg. Wichtig auch für dich: Viele Unternehmen übernehmen ihre Azubis nach dem erfolgreichen Abschluss. Es gibt also eine Perspektive auf mehr Geld, mehr Absicherung und mehr finanzielle Freiheit.

© Auhaz – stock.adobe.com

FRAG NACH!

Du bist unsicher, welche Leistungen dein Ausbildungsbetrieb bietet? Dann frag einfach bei deinem Betrieb nach – die Personalabteilung hilft dir sicher weiter.



VIELERFOLG!



STADT AMBERG HIER BEGINNT DEINE ZUKUNFT

STARTE IN DEINE AUSBILDUNG (M/W/D):

- Verwaltungsfachangestellte
- Verwaltungswirt (Beamtenlaufbahn)
- Gärtner - Zierpflanzenbau
- Fachinformatiker - Systemintegration

ODER BEGINNE DEIN DUALES STUDIUM (M/W/D):

- Diplom-Verwaltungswirt (Beamtenlaufbahn)
- Diplom-Verwaltungsinformatiker (Beamtenlaufbahn)



www.karriere.amberg.de



AMBERG

Wir machen Karriere

Duale Studien- und Ausbildungsplätze zum 01.09.2027 – auch in Weiden und Schwandorf

Lerne die Agentur für Arbeit als Arbeitgeberin kennen!
Bewirb dich jetzt!



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Weiden

bringt weiter.

ERFOLGREICH DURCHSTARTEN

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

Eine Ausbildung markiert einen bedeutenden Schritt im beruflichen Werdegang und prägt die Grundlage für die Zukunft. Damit dieser Lebensabschnitt nicht nur lehrreich, sondern auch erfüllend wird, hat LEO sechs Tipps, die dir helfen, das Beste aus deiner Ausbildung zu machen.

© Auhaz – stock.adobe.com



1.

FRÜHZEITIG INFORMIEREN UND PLANEN

Bevor die Ausbildung beginnt, ist es wichtig, sich gut zu informieren. Recherchiere nicht nur über den Ausbildungsberuf selbst, sondern auch über das Unternehmen, in dem du deine Ausbildung absolvieren wirst. Plane zudem den Weg zur Arbeit, um bereits am ersten Tag pünktlich und stressfrei anzukommen.

HAUSTECHNIK MADE IN BAYERN
INNOVATIV, EFFIZIENT, NACHHALTIG



BIEDA
SANITÄR + HEIZUNG



WIR SUCHEN DICH!

**AUSBILDUNG ZUM/ZUR ANLAGEN-
MECHANIKER/-IN FÜR SANITÄR-,
HEIZUNGS- UND KIMATECHNIK**

Werde Teil von BIEDA SANITÄR + HEIZUNG!

→ www.bieda-amberg.de/jobboerse/azubi



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

Ausbildung

- Fachkraft* für Lagerlogistik
- Mechatroniker*
- Industriemechaniker*
- Zerspanungsmechaniker*
- Industriekaufmann*
- Technischer Produktdesigner*
- Fachinformatiker* Fachrichtung
Anwendungsentwicklung oder
Systemintegration
- Mathematisch-technischer
Softwareentwickler*

Duales Studium

- Maschinenbau
- Mechatronik
- Mechatronik & Digitale Automation
- Elektrotechnik
- Industrie-4.0-Informatik
- Wirtschaftsingenieurwesen

* Personenbezogene Formulierungen betrachten wir geschlechtsneutral.

Schraube mit uns an deiner Zukunft

Bei DEPRAG entwickeln und fertigen wir Montageanlagen mit präziser Schraubtechnik, innovativer Zuführtechnik und smarten Automatisierungslösungen, die unsere Kunden weltweit begeistern. Werde jetzt Teil unseres Teams in Amberg und gestalte mit uns die Technologien von morgen.



Jetzt bewerben



2.

WEITERBILDUNGSMÖGLICHKEITEN

Viele Unternehmen bieten Weiterbildungsmöglichkeiten an. Nutze diese, um dein Wissen zu vertiefen und dich beruflich weiterzuentwickeln. Das zeigt nicht nur Engagement, sondern steigert auch deine Chancen für zukünftige Karriereschritte.

3.



KOMMUNIKATION UND TEAMARBEIT

Gute Kommunikation ist entscheidend. Höre aufmerksam zu, stelle Fragen und sei offen für Feedback. Teamarbeit ist in vielen Berufen unerlässlich, also finde deinen Platz im Team und trage aktiv dazu bei, eine positive Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Auch Pausenzeiten können teamfördernd sein, wenn du diese hin und wieder mit deinen Kollegen verbringst.

Starte deine Ausbildung!

Unsere Ausbildungsberufe



Bankkaufleute



Bankkaufleute im Verbundstudium



Kaufleute für Versicherungen & Finanzanlagen



Immobilienkaufleute



Kaufleute für Digitalisierungsmanagement



Fachinformatikleute für Systemintegration



Kaufleute für Dialogmarketing



Kaufleute für Büromanagement



Kaufleute im Einzelhandel



Kaufleute für Groß- & Außenhandelsmanagement



Fachkraft für Lagerlogistik



Land- und Baumaschinenmechaniker: in

Duales Studium

Duales Studium Betriebswirtschaft an der OTH Amberg-Weiden

Bewirb dich jetzt unter:
vr-nopf.de/ausbildung



MIR machen's möglich!

Volksbank Raiffeisenbank
Nordoberpfalz eG



HEP Fachschule für **Heilerziehungspflege** **Erbendorf**

Heilerziehungspflege:

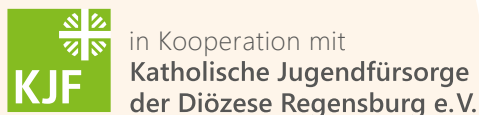
Ein Beruf für alle, die gerne mit Menschen arbeiten

Stark in Praxis und Theorievermittlung

Das ist die Ausbildung an der Fachschule für Heilerziehungspflege in Erbendorf.

- Heilerziehungspflegerisches Einführungsjahr (HEJ)
- Ausbildung Heilerziehungspflege

Lern- und Praxisorte der Katholischen Jugendfürsorge in der Region:



Bräugasse 29 · 92681 Erbendorf
Telefon: 0 96 82 18 24 03
E-Mail: info@hep-erbendorf.de

4.

FEEDBACK ANNEHMEN UND NUTZEN

Feedback, sei es von Kollegen oder Vorgesetzten, ist sehr wertvoll. Nutze konstruktive Kritik als Chance zur Verbesserung. Zeige, dass du lernbereit bist und an deiner beruflichen Entwicklung stetig arbeiten möchtest.

5.

ORGANISATION UND ZEIT- MANAGEMENT

Eine erfolgreiche Ausbildung erfordert eine gute Selbstorganisation. Plane deine Aufgaben, setze Prioritäten und behalte den Überblick über deine Termine. Ein strukturierter Arbeitsstil trägt nicht nur zur Effizienz bei, sondern reduziert auch Stress.



Kabel, die die Welt verbinden?

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

#sichermituns

Ausbildungsberufe* bei Nabaltec

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



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

*(m/w/d)

Nabaltec AG
Alustraße 50-52
92421 Schwandorf

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

Nabaltec

DEIN START INS BERUFSLEBEN MIT ECHTEM #HEIMATVORTEIL

Die Privatmolkerei Bechtel steht seit 1908 für Milchtradition im Herzen der Oberpfalz. Heute zählt das Familienunternehmen zu den größten und bedeutendsten Molkereien Deutschlands. Am Standort in Schwarzenfeld veredeln rund 1.000 Mitarbeitende täglich über 2 Millionen Kilogramm Milch zu hochwertigen Milch- und Käsespezialitäten.



Top-Ausbildung. Ganz nah.

Bei Bechtel beginnt die Zukunft. Natürlich. Täglich. Das liegt nicht nur an unserem Naturprodukt Milch, welches wir zu hochwertigen Lebensmitteln veredeln, sondern auch daran, dass wir bei Bechtel an unsere eigene Zukunft glauben. Deshalb investieren wir in unser Unternehmen und in die Menschen, die bei uns arbeiten und mit uns diese Zukunft gestalten möchten. Menschen wie Du, der bei uns seine Ausbildung

startet, sich hier weiterentwickeln möchte und nach einem Arbeitgeber mit echtem #HEIMATVORTEIL sucht! Schließlich vereinen wir die wichtigen Themen eines modernen Arbeitgebers am Standort Schwarzenfeld, im Herzen der Oberpfalz. Zu unserem #HEIMATVORTEIL gehört ein sicherer Ausbildungs- und Arbeitsplatz, eine echte Zukunftsperspektive und ein fairer Lohn, der sich bereits zum Ausbildungsstart bezahlt macht. Aber es sind auch die kurzen Wege zu uns, die zahlreichen Benefits, die Familie und Freizeit in den Einklang bringen und natürlich auch unsere vielen landwirtschaftlichen Partnerbetriebe, die uns wegen unserer Zuverlässigkeit schätzen. Das alles ist für uns ein echter #HEIMATVORTEIL. Für Dich auch?

Du machst den Unterschied

Derzeit bilden wir rund 45 junge Menschen in neun verschiedenen Berufen aus, darunter in zentralen Berufen für unser Kerngeschäft - die Milchverarbeitung - sowie Berufe im gewerblich-technischen und kaufmännischen Bereich.

Für das Ausbildungsjahr 2027 suchen wir Auszubildende (m/w/d) in den Berufen: **Milchtechnologie, Milchwirtschaftlicher Laborant, Mechatroniker, Elektriker für Betriebs- und Automatisierungstechnik sowie Industriekaufleute.**

Unser Ziel ist es, Dich nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung als Fachkraft unbefristet in unser Team zu übernehmen.



Privatmolkerei
Bechtel

Milchtradition seit 1908



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

... oder bewerbe Dich direkt online unter:

www.privatmolkerei-bechtel.de/karriere

Wir bilden aus!

Ausbildungsberufe 2027
bei Oberpfalz Medien

Kaufleute

für Büromanagement (m/w/d)

Medienkaufleute

Digital & Print (m/w/d)

Fachinformatiker

Daten- & Prozessanalyse (m/w/d)

Medientechnologe

Druck (m/w/d)

Mediengestalter

Bild & Ton (m/w/d)

Mediengestalter

Digital & Print (m/w/d)

Volontäre

in der Redaktion (m/w/d)

Studium & Volontariat

Studiengang Ressortjournalismus (m/w/d)



Informiere dich
über unsere
Ausbildungsberufe



WIRTSCHAFTSPREIS NOPF 2026

Jetzt bewerben und Tickets sichern!

MIT EUCH. GEMEINSAM. FÜR SICHTBARKEIT.

Die Nordoberpfalz steckt voller starker Unternehmen, mutiger Ideen und beeindruckender Erfolgsgeschichten. Genau diese Unternehmen rückt der erstmals verliehene **Wirtschaftspreis NOPF** ins Rampenlicht.

Nach einer erfolgreichen Vorschlagsphase ist nun der nächste Schritt gestartet: **Die nominierten Unternehmen können sich ab sofort offiziell für den Wirtschaftspreis bewerben.**

Der Wirtschaftspreis NOPF bringt Unternehmerinnen und Unternehmer, Entscheider, Vertreter aus Politik, Wissenschaft und Gesellschaft sowie interessierte Leserinnen und Leser zusammen. Freu dich auf spannende Gespräche, wertvolle Kontakte und eine besondere Atmosphäre.

Tickets für die feierliche Preisverleihung am **12. November 2026** in der **Max-Reger-Halle in Weiden** sind ab sofort über OK-Ticket erhältlich.

TICKETS:
www.okticket.de

WEITERE INFOS:
[oberpfalzmedien.de/
wirtschaftspreis](http://oberpfalzmedien.de/wirtschaftspreis)



HOCHKARÄTIGE IMPULSE FÜR DIE ZUKUNFT

Ein besonderes Highlight des Abends ist die Keynote von **Tina Müller**, CEO der Weleda AG sowie Aufsichtsratsmitglied der ALDI Nord Gruppe und PUIG Brands.

Tina Müller zählt zu den profiliertesten Managerinnen Deutschlands in den Bereichen Markenführung, Digitalisierung und Transformation. Seit 2023 führt sie die Weleda AG und verbindet mit ihrer Strategie „Growth That Matters“ wirtschaftlichen Erfolg mit nachhaltiger Unternehmensentwicklung. Unter ihrer Führung erreichte Weleda 2024 einen Rekordumsatz.

In ihrer Keynote gibt sie spannende Einblicke in die Themen nachhaltiges Wachstum, Transformation und erfolgreiche Markenführung in einer zunehmend digitalisierten Welt.

Foto: Disruptive Minds



MIT EUCH.
GEMEINSAM.
FÜR SICHTBARKEIT.



Donnerstag,
12. November 2026

PROGRAMM DES ABENDS

- Einlass ab 19.00 Uhr
- 19.30 Uhr Keynote mit Tina Müller
- 20.00 Uhr Podiumsdiskussion mit Vertreterinnen und Vertretern aus Wirtschaft und Wissenschaft
- 20.30 Uhr Verleihung des Wirtschaftspreises
- Anschließend Networking und Austausch

Der Wirtschaftspreis NOPF möchte Menschen und Unternehmen zusammenbringen – und vor allem jene sichtbar machen, die unsere Region Tag für Tag mitgestalten.

Mit freundlicher Unterstützung von...

 **Volksbank Raiffeisenbank
Nordoberpfalz eG**


**STADTBAU
WEIDEN** GMBH

 **Sparkasse
Nördliche Oberpfalz**

DAS KOMBINATIONS-EINMALEINS

Hier musst du nicht lange rechnen. Der Lösungsweg ist einfach. Er nennt sich **CAPSULE WARDROBE** – ein reduzierter Kleiderschrank mit Lieblingsstücken, die alle perfekt zueinander passen. Egal, ob für den Alltag, den Urlaub oder saisonal gedacht: Du sparst Zeit bei der Outfitsuche und bist trotzdem immer passend gekleidet.

▼ Isabell-Katrin Diehl

FÜR IHN



T-Shirt: ONLY&SONS



Overshirt aus Cord: s.Oliver

Hemd aus Leinen:
Marc O'Polo

4



5

Hemd aus
Bio-Baumwolle:
Marc O'Polo

Bermuda-Shorts
aus Denim: Brax



6



Chino mit weitem Bein: Jack & Jones

7

Jeans:
NEW YORKER



8

Bomberjacke:
Jack & Jones

9



10

Sneaker:
adidas



Schnürschuh:
s.Oliver



11

Formeln: 1x6x10 | 1x7x10 | 1x8x10 | 2x6x10 | 2x3x8x10 | 2x5x8x10 | 2x7x9x10 | 2x7x11
3x7x10 | 3x8x10 | 4x7x10 | 4x7x10 | 4x7x9x11 | 5x6x10 | 5x7x10 | 5x8x10 ...

Eine Capsule Wardrobe ist eine minimalistische Garderobe, die aus wenigen, aber vielseitig kombinierbaren Kleidungsstücken besteht. Dazu gehören zeitlose Klassiker, hochwertige Basics, abgestimmte Sets und oft auch Unisex-Pieces. Das klingt im ersten Moment vielleicht langweilig, ist es aber ganz und gar nicht. Sie kann dir helfen, deinen ganz persönlichen Stil zu finden, da du deinen Kleiderschrank nur mit durchdachten Lieblingsstücken füllst. Genau darin liegt der Grundgedanke: Mode bewusster zu konsumieren.

Unisex
Kapuzenpullover:
PULL&BEAR über
Zalando



Tipps:

Dezente Farben sind ein guter Anfang und bilden eine gute Basis. Natürlich kannst du dir auch deine ganz eigene Farbpalette zusammenstellen. Raffinierte Schnitte, wie One-Shoulder-Designs, Raffungen oder Cutouts machen schlichtere Outfits spannend.

Die Mischung macht's: Materialmix bringt Schwung in deine Capsule Wardrobe. Füge sowohl elegante als auch casual Pieces hinzu, so bist du für jeden Anlass gerüstet. Einzelne ausgefallene Stücke runden das Ganze ab.

FÜR SIE



Tops: JAN 'N JUNE



2



Tuch:
LASCANA



Blazer:
bonprix



Oberteil: ONLY



Bermuda: NEW YORKER



Cordjacke: Buffalo über
LASCANA



Jeans:
comma



Hobo-Bag:
Liebeskind Berlin



Maxirock: comma
über Zalando

Sneaker:
COPENHAGEN
STUDIOS



Schuh: Deichmann

Formeln: 1x7x13 | 1x9x13 | 1x10x11x13 | 2x3x9x12 | 2x4x8x11x12
2x3x5x9x12 | 3x5x10x11x14 | 4x7x14 | 4x8x9x12
4x11x14 | 4x8x11x12 | 6x7x13 | 6x9x10x13 | 6x11x13 ...

SHIRT OFF HANDS ON

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

Eine von acht Frauen erkrankt in ihrem Leben an Brustkrebs. Oft wird dies bei der Brustkrebsvorsorge beim Frauenarzt oder bei der Mammographie entdeckt. Das kann aber im schlimmsten Fall schon zu spät sein. LEO zeigt dir, wie du deine Brüste einmal im Monat selbst abtasten kannst.

Jedes Jahr wird rund 70.000 Mal Brustkrebs diagnostiziert, so das Zentrum für Krebsregisterdaten. Somit ist das nachweislich die häufigste Krebsart bei Frauen. Im Laufe ihres Lebens erkrankt laut aktuellen Zahlen der Deutschen Krebsgesellschaft rund eine von acht Frauen daran. Deshalb ist es wichtig, Brustkrebs bereits in einer Vorstufe zu entdecken und den jährlichen Vorsorgetermin beim Frauenarzt mit einer monatlichen Selbstkontrolle zu ergänzen.

Das Brustkrebsrisiko steigt nachweislich ab dem 40. Lebensjahr an. Mit 70 Jahren fällt es wieder. Deshalb übernimmt zwischen 50 und 75 Jahren die Krankenkasse alle zwei Jahre eine Vorsorge mittels einer Mammographie. Hier wird das Brustgewebe mit Röntgenstrahlen untersucht. Um auch

vorher schon eine Brustkrebserkrankung zu erkennen, werden die Brüste ab dem 30. Lebensjahr einmal jährlich beim Frauenarzt abgetastet. Dennoch wird empfohlen, dass sich Frauen ab 20 einmal im Monat selbst abtasten, um so einen Knoten oder Veränderungen der Brüste frühzeitig zu erkennen.

WANN SOLLTEST DU ABTASTEN?

Beim Selbstcheck ist entscheidend, wann man sich abtastet. Um Veränderungen wahrzunehmen sollte immer der gleiche Zeitpunkt im Zyklus gewählt werden. Dabei ist während der Periode beziehungsweise eine Woche nach Einsetzen der Regelblutung der perfekte Moment. Dann ist das Brustgewebe am lockersten und es gibt keine Wassereinlagerungen und Zysten mehr. Gleichzeitig lassen mögliche Schmerzen, die vor und am Anfang der Periode vorkommen können, nach.

Auch nach den Wechseljahren sollte sich immer zum gleichen Zeitpunkt im Monat abgetastet werden. Bei einer laufenden Hormonersatztherapie sollte mit dem Frauenarzt abgesprochen werden, wann der perfekte Zeitpunkt für einen Selbstcheck ist. Am Ende sollte das Abtasten zu einer monatlichen Routine werden. Je früher du damit beginnst, desto besser kannst du dich und deine Brüste, kannst

Veränderungen besser erkennen und entsprechend handeln.

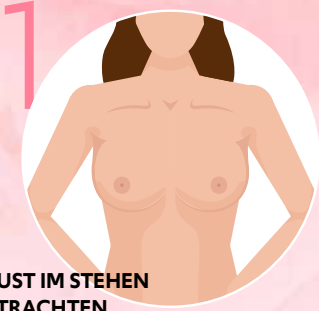
WIE FÜHLT ES SICH AN?

Knoten in der Brust können sich ganz unterschiedlich anfühlen: Von spitzen, kantigen Auffälligkeiten, die sich wie ein Kieselstein anfühlen bis hin zu dumpfen und festen Knoten, wie sie in einem Seil vorkommen. Jeder Knoten ist dabei individuell und kann aber auch gleichermaßen unauffällig sein. Meist sind sie erst ab ein bis zwei Zentimetern GröÙe tastbar. Wichtig ist aber zudem zu wissen, dass nicht jeder Knoten bösartig ist. Und auch Verhärtungen, die auf beiden Seiten auf der gleichen Stelle auftreten, sind meist harmlos. Sei dir bewusst, dass nicht jede Unebenheit in deinen Brüsten direkt ein Knoten ist, denn das Brustgewebe ist keine glatte Masse. Richtige Knoten sind meist unmittelbar als Fremdkörper ertastbar. Bei Zweifeln solltest du aber immer deinen Frauenarzt mit einbeziehen.

WIE FUNKTIONIERT'S?

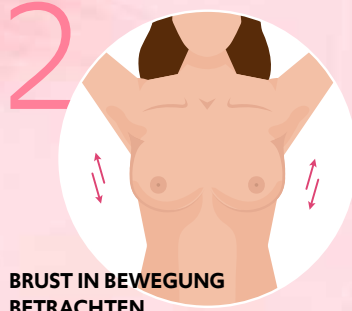
Stell dich für deinen Selbstcheck mit freiem Oberkörper vor einen Spiegel. Achte darauf, dass er gut beleuchtet ist und du deine Ruhe hast. Vor allem bei den ersten eigenen Untersuchungen kann es einige Zeit in Anspruch nehmen.

SO EINFACH GEHT DER BRUST-SELBSTCHECK



**BRUST IM STEHEN
BETRACHTEN**

- Zunächst Arme hängen lassen.
- Die Arme in die Hüfte stemmen.
- Brüste jeweils von vorne und der Seite betrachten.
- Sind die Größe und Form gleich geblieben?
- Sind Rötungen, Schuppen, Krusten oder Dellen zu sehen?
- Zieht sich die Brustwarze neuerdings nach Innen?



**BRUST IN BEWEGUNG
BETRACHTEN**

- Arme mehrfach hoch und runter bewegen.
- Sind Hautfalten, Einziehungen oder Wölbungen zu sehen?
- Bewegen sich beide Brustwarzen auf die gleiche Höhe?
- Behalten die Brüste Form und Größe?



**BRUST IM STEHEN
ABTASTEN**

- Einen Arm nach oben nehmen.
- Die Brust mit drei Fingern systematisch nach einem Muster abtasten (entweder in kleiner werdenden Kreisen von außen in Richtung Brustwarze oder senkrecht und waagrecht untersuchen)
- Zunächst leichten und mittleren, dann starken Druck ausüben, um alle Ebenen des Gewebes zu erreichen.
- Sind Unebenheiten zu spüren?
- Schmerzt es bei Berührung?



**BRUST IM LIEGEN
ABTASTEN**

- Auf dem Rücken liegend das Abtasten wiederholen.
- Der Arm kann nun seitlich abgelegt werden.
- Auf den unteren Brustbereich fokussieren.
- Sind Verhärtungen zu spüren?



**ACHSELHÖHLE
UNTERSUCHEN**

- Arm nach oben strecken, damit die Lymphknoten erreichbar sind.
- Leichten, streichenden Druck gegen die Brustwand ausüben.
- Bereich Richtung Schlüsselbein abtasten.
- Sind Unebenheiten vorhanden?



**BRUSTWARZE
KONTROLLIEREN**

- Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und leicht drücken.
- Tritt Flüssigkeit oder Sekret aus?



▼ Lea Zirkelbach

Ob gemütlich Afterwork auf Balkonien, zum Gartenfest oder den Seeausflug – LEO hat für dich Rezepte, die du zu jeder Einladung mitbringen kannst und definitiv eine Abwechslung sind.

SOMMER FOOD, ALLES GUT

Upgrade für deinen Kaffeegenuss:

Wenn du Kaffee liebst, kann diese Variante on ice vielleicht deine Geschmacksnerven erquicken. Du brauchst keine fancy Ausrüstung, lediglich einen Espresso, den du über eine Mischung aus etwa einem Esslöffel Ahornsirup, ein bisschen Zimt und einer Prise Salz kippst. Ein zweites Glas mit Eiswürfel füllen und mit der Milch deiner Wahl aufgießen – Espresso-Mische drüber geben und den **Iced Cinnamon Roll Latte** genießen.



Alkoholfreies Spaßgetränk:

Cocktails ohne Alkohol sind Allrounder im Sommer – ob herb, fruchtig, süß oder spritzig. Setze auf frische Früchte oder Gewürze wie Rosmarin, Minze oder Pfeffer, um deinem Getränk ein Upgrade zu verpassen. Ein leckerer Vorschlag – ein **Virgin Mojito**: Das Fruchtfleisch einer Mango pürieren und in ein Glas mit zwei ausgepressten Limetten- und Zitronenscheiben und Minzblättern geben. Gerne mit Ahornsirup abschmecken und mit mehr Minze garnieren. Cheers.

Daily dose of H₂O:

Vor allem bei hohen Temperaturen soll man ausreichend Wasser trinken, doch manchmal ist es schwierig dranzubleiben. Blankes Wasser ist langweilig? Nicht diesen Sommer: Mit Gurke, Zitrone oder frischen Beeren kann es ein richtiger **Refresher** werden. In ein Glas Eiswürfel geben, etwas Frucht deiner Wahl oder erkalteten Tee hinzugeben – umrühren, fertig, genießen.





Bella Italia aufs Brot:

Backware deiner Wahl halbieren, beide Hälften toasten oder leicht anbraten für extra Crunch. Für das Pesto Pinienkerne, Knoblauch, Basilikum, Öl und geriebenen Parmesan vermengen. Eine (mittel)große Tomate zusammen mit drei Knoblauchzehen und einem Schuss Olivenöl grillen. Los geht's mit dem Anrichten. Herzhaft, schmeckt nach Urlaub und ist für jeden Anlass ein **leckeres Mitbringsel**.

Dip it in:

Aufstrich selbst machen ist nach wie vor ein Go-to für jede sommerliche Einladung. Ob mit Datteln, Mango, Aprikosen oder einer herzhaften Alternative mit Tofu. Besonders lecker ist **Labneh**, ein traditioneller Frischkäse aus abgetropftem Joghurt mit Wurzeln im Nahen Osten. Labneh mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer, Salz sowie einem Schuss Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren noch einmal etwas Pfeffer drüber geben und Olivenöl. Auf frischem Brot – traumhaft.



Herzhafte Petit fours:

Für das **leckere Fingerfood** brauchst du Blätterteig, Pesto und Belag deiner Wahl, zum Beispiel kleine Tomatenhälften, Zwiebeln, Oliven, Feta oder Zucchini. Du halbst den Blätterteig und legst die beiden Hälften übereinander – dazwischen eine Lage Pesto. Dann in kleine Quadrate zuschneiden, auf je einem Stückchen eine Mulde machen und den Belag drauflegen. Vor dem Servieren noch ein bisschen frischen Rosmarin oder Basilikum verteilen – bon appétit.

Zucchini – Taschen:

Diese eignen sich für die Pfanne, den Grill oder den Airfryer. Einfach eine Zucchini längs schälen und die feinen Streifen auslegen. Darin kannst du kleingeschnittenen Feta, Halumikase oder Cherytomaten einrollen. Die Taschen mit etwas Öl bestreichen, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Sie sind **schnell zubereitet**, aber auch schnell aufgegessen.





Ice, ice baby:

Eis muss nicht kompliziert sein. Einfach die Frucht deiner Wahl zusammen mit etwas Wasser pürieren, anschließend in den Gefrierschrank geben. Mit einem Eisportionierer servieren. Für einen spannenden Twist nutze **Chiliflocken, Pfeffer oder Rosmarin** als Garnitur.

Snickers – Dattel:

Entsteinte Datteln mit etwas Nussmuß füllen. Anschließend in einer Mischung aus geschmolzener Schokolade und Kokosöl rollen, danach in den Kühlschrank geben. Fertig ist ein schneller Snack, der uns an unseren Lieblingsriegel erinnert.

© Masque | LimeSky | Schemken | babsi_w | Pixel-Shot | amavcoffee – stock.adobe.com





Grill heiß, Laden zu?

Unsere GENUSSBOX hat offen!

EINKAUFEN, WANN'S DIR PASST.

- nur in Sulzbach-Rosenberg
- Kontaktlos einkaufen & bezahlen
- Zutritt per EC-, Kreditkarte

**Rosenberger Straße 101,
92237 Sulzbach-Rosenberg**

Regionales Metzgerhandwerk – für dich frisch, täglich 6-22 Uhr.





WINKLER BRÄUWIRT

Essen. Trinken. Wohlbefinden.

Wir sind ein Gastgeber-Team, das seit 2020 mit Herz und Leidenschaft den Winkler BräuWirt in Amberg führt. Die Oberpfälzer Wirtshauskultur liegt uns sehr am Herzen und wir sind gerne Treffpunkt für Jung und Alt – für Freunde und Familie.

Wir bieten Bayerische Küche mit modernen Einflüssen an und arbeiten überwiegend mit regionalen Produkten und lokalen Lieferanten. So findest du auf unserer Karte klassische Speisen, aber auch vegetarische und vegane Gerichte.

Unser Biergarten

Unser wunderschöner Biergarten liegt im Herzen der Amberger Altstadt und bietet ein perfektes Platzl zum Verweilen. Drei Linden spenden an heißen Tagen Schatten und schaffen eine gemütliche Atmosphäre für Brotzeit oder Braten, für eine Mass Winkler Bier aus dem Steinkrug oder ein Glaserl Wein.

Unsere Zirbenstube

Für besondere Anlässe bietet unsere Zirbenstube Platz für deine Familien- oder Firmenfeier bis zu 30 Personen.

BRASSFESTIVAL 2026

Jedes Jahr veranstalten wir im Winkler BräuWirt im Biergarten unser Brass-Festival. In diesem Jahr findet es vom **15.8. bis 23.8.** statt: Freu dich auf sieben Tage mit **zehn Brass-Bands** und das bei freiem Eintritt. Live-Musik und Biergarten. Was gibt es Schöneres?

Diese Bands erwarten dich:

Samstag 15.8.:

12 Uhr: Die 6 lustigen 5

16 Uhr: Tri Hudebnici

20 Uhr: Die Fexxer

Sonntag 16.8.:

17 Uhr: Drah die Musi

Mittwoch 19.8.:

19 Uhr: Ammerbacher Tanzlmusi

Donnerstag 20.8.:

19 Uhr: Wüde Tanzlmuse

Freitag 21.8.:

20 Uhr: Butzlkö

Samstag 22.8.:

12 Uhr: Die Wirtshausmusikanten

19 Uhr: Blechmoment

Sonntag 23.8.:

12 Uhr: Boazn Briada

WILDWOCHEN

Vom **6.10. bis 8.11.** finden auf Initiative des Naturparks Hirschwald in Amberg und der Umgebung die Wildwochen statt. Unsere Küchencrew hat sich dazu tolle Gerichte überlegt: unter anderem Hirschleberknödel, Wilderer-ragout, Hirschkotelette, Sauerbraten, Wildwicklerl oder Hirschmedaillons.

Das könnte dich erwarten:

Zur Vorspeise gibt es beispielsweise hausgeräucherten Rehrücken auf Vogerlsalat mit Preiselbeerdressing und gebratenen Breznknödelscheiben.

Als Hauptspeise servieren wir unter anderem Hirschgulasch mit Rotwein-Preiselbeerjus und selbstgemachten Eierspätzle, wilde Bolognese mit Eiernudeln vom Dammerbauern, Wildschweinbraten in Wacholdersoße mit Semmelknödel und Rosenkohl oder Blaukrautwicklerl von der Wildsau auf gebratenen Schwammerln mit Pommes Dauphines.

Wildwochen-Special: Zur Eröffnung der Wildwochen am 6.10. bieten wir zusätzlich zur Wildkarte Wildaufbruch an (solange Vorrat reicht).

ANSCHRIFT UND KONTAKT

Brauereigaststätte

Winkler BräuWirt Amberg
Untere-Nabburger-Straße 34
92224 Amberg
Tel.: 09621/913455
info@winkler-bräuwirt.de
www.winkler-bräuwirt.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mai bis September

Montag: ab 17 Uhr Grill-Montag
Dienstag bis Sonntag: ab 11.00 Uhr
Feiertag: ab 11.00 Uhr

KÜCHENZEITEN

Mai bis September

Montag: ab 17 Uhr
Dienstag bis Freitag: 11.30 – 14.00 Uhr
und 17.00 – 21.00 Uhr
Samstag: 11.30 – 21.00 Uhr
Sonntag: 11.00 – 21.00 Uhr

10 JAHRE L'OSTERIA AMBERG

Ein Stück Italien mitten in der Stadt feiern

Buon compleanno, L'Osteria Amberg! Im September heißt es: 10 Jahre voller Genuss, Begegnungen und italienischer Lebensfreude. Wie schnell die Zeit vergeht. Seit einem Jahrzehnt ist die L'Osteria im historischen Alten Park-Theater ein beliebter Treffpunkt für alle, die gutes Essen, besondere Momente und echte italienische Gastfreundschaft lieben.

Zum Jubiläum blickt das Team vor allem mit Dankbarkeit zurück: auf unzählige

Gäste, schöne Erlebnisse, gemeinsame Abende und viele Geschichten, die in den vergangenen zehn Jahren entstanden sind. Und eines ist sicher: Die Leidenschaft für italienische Küche ist geblieben – vielleicht sogar noch größer geworden.

Denn was wäre eine L'Osteria ohne ihre legendäre Pizza? Die riesigen, knusprigen Pizzen, die weit über den Tellerrand hinausreichen und gerne mit unterschiedlich belegten Hälften ge-

teilt werden können, gehören längst zu den Klassikern. Doch die Speisekarte bietet noch viel mehr: hausgemachte Pasta „al dente“, feine Antipasti, frische Salate, saisonale Spezialitäten und natürlich himmlische Dolci wie das original italienische Tiramisu.

Dabei bleibt es immer spannend: Mit wechselnden Monatskarten, neuen Kreationen und besonderen Specials bringt das Team regelmäßig frische Ideen auf den Tisch. So gibt es neben





**Zum 10-jährigen Jubiläum sucht
die L'Osteria Amberg außerdem
den größten Amici-Fan.**

Wer bis zum 31. August vorbeikommt, bei jedem Besuch die digitale Amici-Kundenkarte scannt und fleißig sammelt, hat die Chance auf das Goldene Pizza Ticket. Einfach App downloaden, mitmachen und mit etwas Glück gewinnen.



den beliebten Klassikern immer wieder Neues zu entdecken.

Auch zur Mittagszeit lohnt sich ein Besuch: Bis 15 Uhr wartet ein attraktives Angebot mit Pizza inklusive Getränk für nur 14,95 Euro – perfekt für eine genussvolle Pause mitten im Alltag.

Ein Ort zum Wohlfühlen

Die besondere Atmosphäre sorgt dafür, dass sich in der L'Osteria in Amberg jeder willkommen fühlt. In der prunkvollen Inneneinrichtung trifft edles Ambiente auf italienische Lebensfreude. Familien, Freunde, Paare und Genießer jeden Alters kommen hier zusammen – lebhaft, herzlich und mit dem Gefühl,

für einen Moment mitten in Italien zu sein. Durch die offene Küche können Gäste hautnah erleben, wie mit Leidenschaft und vielen Zutaten direkt aus Italien frisch gekocht wird.

Ob gemütlicher Abend im Restaurant, sonniger Platz auf der Terrasse zwischen Olivenbäumen oder Lieblingsgerichte zum Mitnehmen: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und auch die vierbeinigen Gäste sind willkommen – dank eigener Hundebär.

Zehn Jahre L'Osteria Amberg – das sind zehn Jahre Pizza, Pasta, Amore und viele unvergessliche Momente. Zeit, gemeinsam weiter zu feiern. Ci vediamo – bis bald!



Franziskanergasse 5
92224 Amberg
09621 | 7884040
amberg@losteria.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Di., Mi., Do. & So.: 11.30 – 22 Uhr
Fr. & Sa.: 11.30 – 23 Uhr
Feiertage: 11.30 – 22 Uhr

CLEVER REISEN





DIE BESTEN REISE-HACKS FÜR EINEN ENTSPANNTEN URLAUB

▼ Lea-Mareen Kuhnle

Ein gelungener Urlaub beginnt lange vor dem Abflug. Wenn du bei der Buchung aufmerksam bist, clever packst und auf praktische Helfer wie Packing Cubes setzt, startest du entspannter in die Reise. Und wenn du dich vor Ort nicht von einem straffen Zeitplan stressen lässt, hast du die besten Chancen auf genau das, was Urlaub eigentlich sein sollte: Erholung und unvergessliche Erlebnisse.

BEI DER BUCHUNG CLEVER SPAREN

Viele Reisende buchen spontan, sobald sie ein vermeintliches Schnäppchen entdecken. Dabei lohnt es sich, Preise über mehrere Tage zu beobachten und bei den Reisedaten flexibel zu bleiben. Oft können bereits ein oder zwei Tage Unterschied beim Abflug den Preis deutlich senken. Lösche nach deiner Recherche deinen Browserverlauf. Oftmals werden dein Suchverlauf und dein Interesse gespeichert und die Flüge daraufhin teurer. Auch bei Unterkünften gilt: Schau dir nicht nur die Fotos an, sondern lese aktuelle Bewertungen. So lassen sich unangenehme Überraschungen vermeiden.

WENIGER EINPACKEN, SMARTER REISEN

Fast jeder kennt das Phänomen: Der Koffer ist randvoll, doch die Hälfte der Kleidung bleibt ungetragen. Statt für jeden Urlaubstag ein eigenes Outfit einzuplanen, solltest du auf Kleidungsstücke setzen, die sich vielseitig kombinieren lassen. Dabei ist es immer gut, auf eine Farbfamilie zu setzen. Das spart Platz und macht das Packen deutlich einfacher. Ein weiterer Trick: Kleidung rollen statt falten. Dadurch passt oft mehr in den Koffer und viele Kleidungsstücke kommen sogar knitterfreier am Urlaubsort an.

Zwischen Flugbuchungen, Hotelvergleich und Kofferchaos kann die Reiseplanung schnell stressiger werden als der Alltag selbst. LEO hat ein paar einfache Tricks, um entspannter in den Urlaub zu starten und vor Ort Zeit, Geld und Nerven zu sparen.

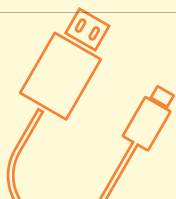
MIT PACKING CUBES ORGANISIEREN

Packing Cubes. Die kleinen Packtaschen sorgen dafür, dass im Koffer alles seinen festen Platz hat. Shirts, Unterwäsche, Technik oder Strandkleidung werden getrennt voneinander verstaut und sind jederzeit griffbereit. Gerade bei längeren Trips oder Rundreisen machen die Organizer einen großen Unterschied. Statt den gesamten Koffer oder Rucksack durchwühlen zu müssen, reicht ein Griff zum passenden Cube. Das spart dir Zeit und sorgt für deutlich mehr Ordnung.



© Sondem | pressmaster – stock.adobe.com

An illustration featuring a red banner at the top with the text "MUST-HAVES" in white. Below the banner, on the left, is a simple line drawing of a wallet. On the right is a line drawing of a smartphone with a lightning bolt icon on its screen, indicating it is charged. A curved arrow points from the smartphone towards the bottom right corner of the slide.



Auch wenn du einen großen Koffer aufgibst, sollten wichtige Dinge niemals darin verschwinden. Reisepass, Geldbeutel, Medikamente, Ladekabel und eine Powerbank gehören grundsätzlich ins Handgepäck. Falls das Gepäck verspätet ankommt oder verloren geht, bleibst du trotzdem handlungsfähig und startest deutlich entspannter in den Urlaub. Auch ein Set an Wechselkleidung ist im Handgepäck für den Notfall mehr als praktisch.

So praktisch Planung auch ist: Ein Urlaub sollte kein Terminplan sein. Viele Reisende versuchen inzwischen, jede Stunde ihres Aufenthalts zu organisieren. Dabei entstehen die schönsten Erinnerungen häufig spontan – beim Entdecken eines kleinen Cafés, einer versteckten Bucht oder durch einen Tipp von Einheimischen. Wenn du die wichtigsten Punkte vorbereitest, dir aber bewusst Freiraum lässt, erlebst du oft die schönsten Reisemomente.

Dieser Hack klingt zunächst ungewöhnlich, kann nach dem Urlaub aber tatsächlich Aufwand und Geld sparen. Viele kennen die Situation: Nach zwei Wochen Urlaub wird direkt der Großeinkauf erledigt – nur um zu Hause festzustellen, dass noch eine halbe Packung Käse, mehrere Joghurts oder andere Vorräte im Kühlschrank liegen. Wenn du vor der Abreise ein schnelles Foto vom Kühlschrank, Gefrierfach und der Vorratskammer machst, hast du noch vor der Rückkehr den Überblick, was oder ob du einkaufen musst.





Nordische Highlights mit AIDAAbella

Norwegen mit Lofoten & Nordkap

14 Tage ab/bis Kiel
im Juni - August 2027

Premium Preis: **ab 2125,- €***

*p. Pers. bei 2er Belegung in einer
Innenkabine Kat. A inkl. 225 EUR Frühbucher
Ermäßigung (limitiertes Kontingent)



Es gelten die aktuellen AIDA Reisebedingungen und Informationen auf aida.de/agb
AIDA Cruises • German Branch of Costa Crociere S. p. A. • Am Strande 3 d • 18055 Rostock

GEMEINSAM DIE WELT ENTDECKEN

**BADEURLAUB
ITALIEN**

21. – 30. August 2026
959,- €

REISEDATEN

TAGESFAHRTEN

9. August 2026

Isarradweg von der Eng
Alm nach Bad Tölz
55,- Euro

18. August 2026

Prag – die Stadt der
hundert Türme
79,- Euro

1. September 2026

Radwanderung
nach Prag
55,- Euro

9. August 2026

Karwendelgebirge –
Eng Alm
55,- Euro

21. August 2026

Kristallkönigin
„Italienische Nacht“
115,- Euro

5. September 2026

Wanderung durch die Partnach-
klamm zur Kaiserschmarrn Alm
49,- Euro

SIBYLLENBADLINIE

jeden Mittwoch
20,- Euro (zzgl. Eintritt)

13. September 2026

Planwagenfahrt durch die
Weinlandschaft der Mainschleife
90,- Euro

MEHRTAGESFAHRTEN

1. – 4. Oktober 2026

Mosel mit o. ohne Rad
549,- Euro

25. – 29. Oktober 2026

Südtirol
699,- Euro

27. – 29. November 2026

Adventzauber Windischgarsten
439,- Euro

30. Dezember 2026 – 2. Januar 2027

Silvester a la Maritim
799,- Euro

16. – 20. Oktober 2026

Gardasee
589,- Euro

6. – 8. November 2026

3 Tage Fahrt ins Blaue
389,- Euro

7. – 10. Dezember 2026

Adventkreuzfahrt Oslo
539,- Euro

29. – 31. Januar 2027

Karneval in Venedig
349,- Euro

Manchmal beginnt das
schönste Reiseziel schon
auf dem Weg dorthin.
Busreisen schenken die
Freiheit, Landschaften zu
entdecken, Begegnungen
zu erleben und die Reise
von Anfang an zu genießen.
Gemeinsam unterwegs.
Gemeinsam erleben.
Gemeinsam erinnern.



Bayer Reisen GmbH
Marktplatz 2-4, D 92714 Pleystein
Tel.: 09654 | 91171
E-Mail: info@reisebuero-bayer.de

www.bayer-busreisen.de



Auf die Plätze, fertig, Freiheit!

Der Führerschein ist für viele Jugendliche der erste große Schritt in die Unabhängigkeit. Wer heute fahren lernt, wünscht sich eine Ausbildung, die Sicherheit vermittelt, flexibel ist und von Anfang an Freude macht. Genau dafür steht Balko's Fahrschule. Mit Fachkompetenz, Geduld und echtem Teamgeist begleitet Balko's Crew ihre Fahrschüler auf dem Weg zur Fahrerlaubnis – und sorgt dafür, dass sie vom ersten eigenen Kilometer an sicher, souverän und mit einem guten Gefühl unterwegs sind. Fragen sind dabei jederzeit willkommen, und Fehler gehören ganz selbstverständlich zum Lernprozess.

DIE AUSBILDUNG DER ZUKUNFT – SCHON HEUTE

Während in der Fachwelt noch über die kommende Führerscheinreform diskutiert wird, gehört modernes Lernen bei Balko's Fahrschule längst zum Alltag. Ein **Fahrsimulator der neuesten Generation** ermöglicht es, die ersten Fahrsituationen realitätsnah und ganz ohne Zeitdruck zu trainieren. So sammeln Fahrschüler bereits vor der ersten Fahrt im Straßenverkehr wertvolle Erfahrungen. Das erleichtert den Einstieg in die praktische Ausbildung und macht das **Lernen effizient, sicher und kostenschonend**.

SICHERHEIT IM EXTREMFALL: DER ÜBERSCHLAGSSIMULATOR

Ein Highlight ist der **moderne, mobile Überschlagssimulator**. Er ermöglicht es, einen Fahrzeugüberschlag unter realistischen Bedingungen zu erleben und den richtigen Umgang mit einer solchen Ausnahmesituation zu trainieren. So erfahren die Teilnehmer, wie wichtig es ist, auch unter Stress ruhig zu bleiben und die richtigen Handgriffe sicher auszuführen. Dank seines flexiblen Einsatzes eignet sich der Simulator sowohl für Unternehmen als auch Schulen, Vereine, Veranstaltungen und Aktionstage.





Anzeige

FERIENKURSE UND MODERNER FUHRPARK

Niemand möchte monatelang im Theorieunterricht festsitzen. Wer also schnell vorankommen möchte, kann die theoretische Ausbildung in den Ferien kompakt absolvieren. In nur **sieben Werktagen** wird der gesamte Theiestoff verständlich und strukturiert vermittelt – ideal für alle, die ihre Fahrerlaubnis zügig in Angriff nehmen möchten. Für die praktische Ausbildung stehen moderne und hochwertig ausgestattete Fahrzeuge bereit, die Komfort, Sicherheit und ein zeitgemäßes Fahrerlebnis miteinander verbinden.

MEHR ALS DER FÜHRERSCHEIN: LEIDENSCHAFT AUF ZWEI RÄDERN

Motorradfahren ist bei Balko's Fahrschule gelebte Leidenschaft – und endet nicht mit dem erfolgreichen Bestehen der Prüfung.

Ziel ist es, dass jeder auch lange danach sicher, souverän und mit Freude auf zwei Rädern unterwegs ist. Ob Einsteiger oder erfahrener Biker: Bei den **Schräglagen- und Fahrsicherheitstrainings** wird jeder genau dort abgeholt, wo er gerade steht. Schritt für Schritt wachsen dabei Fahrtechnik, Kontrolle und das Vertrauen in das eigene Können – besonders in den Kurven. Gleichzeitig werden Blickführung und Fahrzeugbeherrschung gezielt verbessert, damit jede Tour entspannter, flüssiger und mit einem rundum guten Gefühl erlebt werden kann.

Denn am Ende geht es bei Balko's Fahrschule um mehr als den Führerschein. Es geht darum, Menschen mit Kompetenz, Leidenschaft und persönlicher Begleitung auf ihrem Weg zu sicheren, verantwortungsbewussten und selbstbewussten Verkehrsteilnehmern zu unterstützen – damit die Freude am Fahren lange erhalten bleibt.

BALKO'S FAHRSCHULE

KONTAKT

Wittschauer Str. 4,
92648 Vohenstrauß
+49 (0) 9651 2379
+49 (0) 160 8439 059
info@balkos-fahrschule.de

- Fahrschule aller Klassen
- 3.500 m² Übungsplatz
- Simulatorausbildung
- Motorrad-Trainings
- Ferienkurse

www.balkos-fahrschule.de



Vibes. In Clubs und bei elektronischer Musik ist das ein ganz normales Wort, um Stimmung und Energie bildlich zu beschreiben. In die Welt des deutschen Schlagers passt es auf den ersten Blick eher weniger. Und doch bringt es das ziemlich genau auf den Punkt, was passiert, wenn man Max Weidner begegnet. Da ist diese Energie, die sofort Raum einnimmt. Diese Begeisterung, die nicht gespielt wirkt – besonders dann, wenn er über Schlager spricht. „Ich gehe nicht nur als Schlagersänger auf die Bühne, sondern als absoluter Schlager-Fan“, erzählt der Eslarner. Doch wer ihm länger zuhört, merkt schnell: Hinter dieser Energie steckt noch etwas anderes. Ein Mensch, der viel über Freundlichkeit, Heimat und Träume nachdenkt – und darüber, wie man sich in einer lauten Branche treu bleibt.

„Freundlichkeit ist ein Lifestyle“, betont Max. „Und in der Schlager-Welt fühle ich mich oft wie ein Nemo im Haifischbecken.“ Für ihn sind das keine weingespülten Floskeln, sondern gelebte Haltung. Ganz besonders in einer Zeit, in der vieles schneller, lauter und weniger achtsam wirkt. Freundlich zu bleiben, nicht abzustumpfen, nicht selbst verbittert zu werden. Auch das ist für Max eine Form von Stärke.

AUF DER SUCHE

Der Künstler aus Eslarn macht nicht nur Musik, er ist auf der Suche nach Atmosphäre. Auf seinem Fensterbrett liegen Mineralien, die er selbst entdeckt hat, er sammelt Düfte, Erinnerungsstücke, Dinge mit Geschichte. Auch Spiritualität spielt für ihn eine große Rolle. Er fühlt sich König Ludwig II. verbunden – der ist für ihn nicht nur eine bayerische Ikone, sondern fast so etwas wie ein innerer Begleiter. Man könnte das exzentrisch nennen. Oder einfach echt. Denn bei ihm wirkt vieles so, als müsste das, was er macht, nicht jedem gefallen. Kei-

▼ Max Friedl

**Max Weidner aus Eslarn
liebt Schlager, große Bühnen und echte Gefühle.
Doch hinter der Energie
des Sängers steckt ein
sensibler Mensch, der sich
in einer lauten Branche
treu bleiben will – mit
Freundlichkeit, Heimat-
gefühl und einem festen
Glauben an die eigenen
Träume.**

ne Rolle, kein Kostüm, keine sauber gezogene Grenze zwischen öffentlicher Figur und Privatperson. „Wenn mich meine Familie auf meinen Konzerten besucht und sagt: ‚Genau das ist unser Max‘, dann weiß ich, dass das, was ich mache, authentisch ist“, erzählt er.

Vielleicht passt dieses Wort also doch: Vibes. Max sucht sie überall – auf der Bühne, in Menschen, an Orten und bei sich selbst. Im Schlager hat er eine Stimmung und eine Energie gefunden, die ihn erfüllt. Ausgerechnet in einer Branche, die von außen oft grell, schnell und oberflächlich wirkt. Für Max ist Schlager aber keine Masche, sondern ein sicherer Hafen. „Musik war immer der Halt im Leben für mich“, sagt er. Das Refugium, in dem er sich zum ersten Mal richtig kennengelernt hat, an dem er einfach sein kann.

DIE MUSIKALISCHE REISE

Die musikalische Reise des Oberpfälzers beginnt früh. Im Alter von drei Jahren nimmt ihn sein Opa mit ins Bier-

zelt. Seitdem ist er fasziniert von Musik und der Energie, die entsteht, wenn Menschen gemeinsam singen, tanzen, lachen, loslassen. Damals konnte er es vermutlich noch nicht klar benennen – aber zwischen dem „Defiliermarsch“ und „Ein Prosit der Gemütlichkeit“ hat er es zum ersten Mal gespürt. Dieses „Flirren“, wenn Musik die Stimmung in einem Raum verändert.

Max' Opa ist selbst Musiker und wird zu einer wichtigen Bezugsperson für den kleinen Bub. Er ist es auch, der ihn mit in den Proberaum nimmt und erkennt, dass dieser Junge nicht nur zuhört, sondern auch etwas mitbringt. Eine Stimme, ein Gespür für Musik und ... Vibes. Abseits davon beschreibt sich Max als ruhiges Kind. Sensibel, umsichtig, liebevoll. „Ich war kein typischer Dorfbub“, erinnert er sich. Keine klassische Fußball-Karriere, dafür aber früh der sehnliche Wunsch, auf der Bühne zu stehen. „Schon als Kind und Jugendlicher habe ich gewusst: Ich will da oben stehen. Ich will in die großen Shows.“ Als junger Erwachsener folgt der Musiker dann seinem inneren Kompass. Er absolviert eine Gesangsausbildung und eine Ausbildung zum TV-Moderator. Seine Konstante bleibt seine Familie, die ihm auf allen Wegen den Rücken stärkt.

WÜNSCHE GEHEN IN ERFÜLLUNG

Für Max ging sein Wunsch in Erfüllung. Er spielt auf der Berliner Waldbühne, in der Olympiahalle, am Schloss Neuschwanstein und im ZDF-Fernsehgarten. Stationen, die für viele Künstler unerreichbar bleiben – für Max werden sie Teil der eigenen Geschichte. „Ich habe mir meine Träume erfüllt“, sagt Max ganz selbstbewusst. Dennoch klingt dieser Satz nicht nach endgültigem Ankommen, sondern nach einem Meilenstein auf einer längeren Reise. Denn wer dort oben stand, weiß auch, wie flüchtig solche Momente sein können. Eine

LEO
TRÄUMT

A man with short brown hair and a light beard is posing in a room filled with green plants. He is wearing a light blue denim jacket over a white t-shirt. The jacket has several patches: a circular 'RMS' patch on the left chest, a blue 'R' patch on the right chest, and large '75' and 'TER' patches on the lower front. He has a tattoo on his left forearm and is resting his hand on his head. The background is bright and out of focus, showing more plants and a window.

DER NEMO IM SCHLAGER- HAIFISCHBECKEN



Performance, ein Applaus – und der Augenblick ist vorbei. Max spricht darüber ganz pragmatisch. „Das Business ist hart. Man muss auch mit Niederlagen, Ups und Downs rechnen“, gibt er offen zu. „Und man ist austauschbar. Das kann zermürben.“

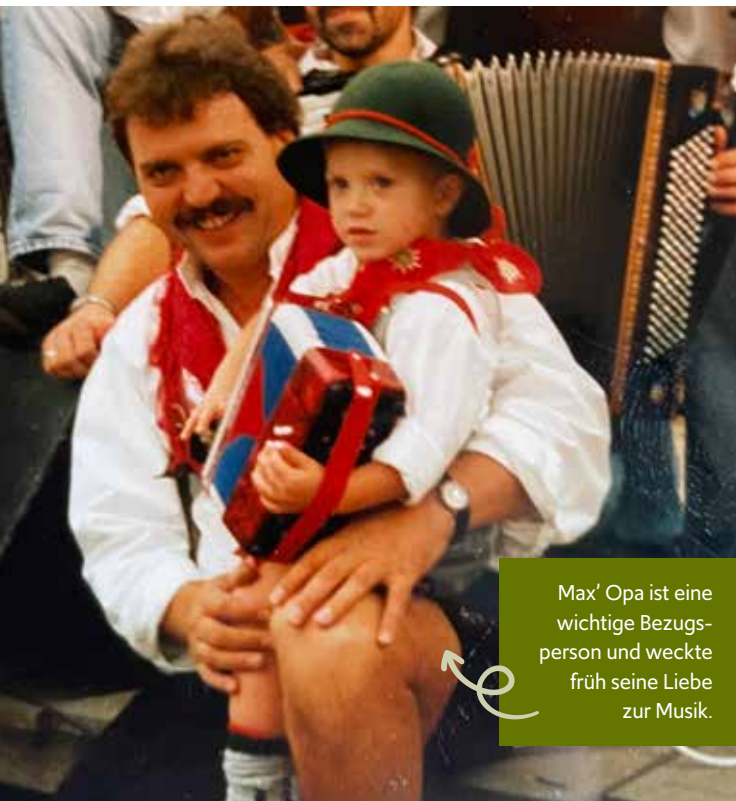
Besonders weh getan haben ihm im Laufe seiner Karriere vor allem die zwischenmenschlichen Enttäuschungen. Menschen, die erst nah sind und einen später fallen lassen. Situationen, in denen er sich weniger wie ein Mensch fühlt, sondern eher wie ein Produkt.

Auch ans Aufgeben habe er „brutal oft“ gedacht. Gesundheitliche Probleme, fehlende Resonanz, zu viel Fremdsteuerung – und irgendwann wird aus Leidenschaft Druck. Für Max geht es in dieser Phase nicht mehr nur um Karrierefragen, sondern um das eigene Wohl. Er spricht darüber nicht dramatisch, eher ruhig. So, als müsse auch dieser Teil vorkommen, wenn man ehrlich erzählen will, was es bedeutet, für einen Traum zu brennen. Von 24 Stunden am Tag zweifle er vielleicht eine Minute lang, erklärt Max. Diese Minute gewinnt nicht. Aber sie existiert.

HEIMAT. FAMILIE. SICHERHEIT.

Was ihn in solchen Momenten hält, sind die Menschen und Orte, an denen er nicht performen muss: seine Familie, seine Freundin, die Heimat. „Meine Family ist mein Safe Space“, sagt er. Denn so sehr er die Energie der Bühne liebt, so sehr braucht er auch das Gegenteil davon, also Ruhe, Verlässlichkeit, Harmonie. Seine Freundin meine manchmal: „Mei, bin ich froh, dass dich keiner so gut kennt wie ich.“ Erst wenn man viel unterwegs sei, merke man, wie viel einem diese Vertrautheit bedeutet.

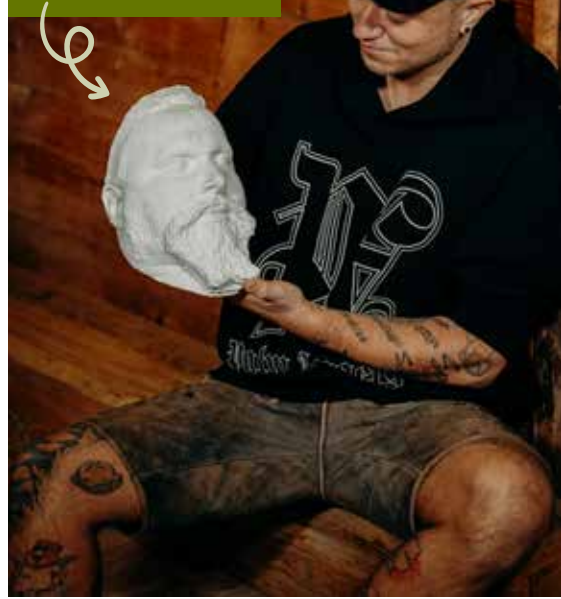
„Heimat ist Seelenbalsam“, fasst der 31-jährige Künstler zusammen. Und dieses Heimatgefühl, diese Vertraut-



Max' Opa ist eine wichtige Bezugsperson und weckte früh seine Liebe zur Musik.



Ein Stück Geschichte mit persönlicher Bedeutung: Max Weidner mit der originalen Totenmaske von König Ludwig II., der ihn bis heute fasziniert.



heit stellt sich für Max nicht nur in Eslarn und der Oberpfalz ein. Denn, so ehrlich muss man sein: Die Oberpfalz ist manchmal kein einfacher Ort für Künstler und Freigeister. Die Region ist eher zurückhaltend, lobt nicht immer laut und muss mit Neuem erst einmal warm werden – auch das nimmt Max wahr. Gleichzeitig gibt es für ihn andere Orte, die ein ähnliches Gefühl in ihm auslösen und ihn erden. Die Gruft des Kini in der Münchner Michaelskirche, München überhaupt, auch Düsseldorf – für Max sind das keine bloßen Stationen, sondern Kraftplätze. Orte, an denen er runterkommt und wieder ein Stück näher zu sich selbst findet. Hier tankt er Kraft, um auf der Bühne wieder alles geben zu können.

DIE REISE GEHT WEITER

Und trotzdem: Max träumt weiter. Von einem eigenen Schlager-TV-Format, von einer Solo-Tour, von einer Fanbase,

die wirklich nur seinetwegen kommt. „Als Künstler malst du immer große Bilder“, erklärt er. Heute klingen diese Träume aber bewusster als früher. Nicht weniger Leidenschaft, eher mehr Balance – und Vertrauen darauf, dass nicht alles kontrollierbar ist.

Seinem jüngeren Ich würde er heute mitgeben, sich nicht in der Branche zu verlieren, sondern in der Musik. Max hat auf seinem Weg gelernt, mehr auf sein Bauchgefühl zu hören. Auf dieses erste, ehrliche Gefühl, bevor der Kopf anfängt, alles zu zerdenken. Denn nicht jede Chance lässt sich planen, nicht jede Absage verhindern, nicht jede Reaktion von außen kontrollieren. Aber man kann entscheiden, wie viel Macht man all dem über sich gibt.

Früher war da vor allem der Wunsch, in die großen Shows zu kommen. Heute kommt etwas dazu: die Frage, wie man dort ankommt und sich gleichzeitig

in der Welt des Schlagers treu bleibt. Weidner will weitergehen, ohne seine Freundlichkeit und Empathie zu verlieren. Groß denken, ohne sich zu verbiegen. Der Nemo im Haifischbecken bleiben. „Der Max Weidner ist auf dem Weg“, sagt er.

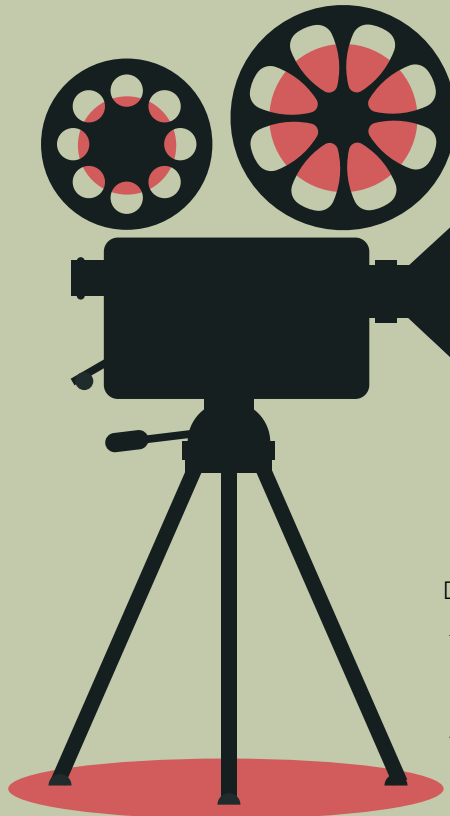


Hier geht's zu Max Weidners Webseite. Dort findest du Live Dates und seine aktuelle Single „Lotti“.



KINO NEUSTARTS

Bayerisches Krimi-Chaos, düstere Science-Fiction, knallharter Survival-Horror und inspirierende Underdog-Geschichten. Von Niederbayern bis ins postapokalyptische Nichts, von Videospiel-Reboot bis Sportdrama – hier treffen Humor, Spannung und Emotionen aufeinander. Diese Neustarts solltest du nicht verpassen.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX
AMBERG

KRIMIKOMÖDIE

Mit **„Steckerlfischfiasco“** (Kinostart: 13. August) startet der zehnte Kinableger der beliebten Eberhofer-Reihe. Im niederbayerischen Niederkaltenkirchen gerät Dorfpolizist Franz Eberhofer (Sebastian Bezzel) diesmal in einen besonders schrägen Fall: Der örtliche Steckerlfischkönig wird tot in der Wellnesslandschaft eines neu eröffneten Golfclubs aufgefunden. Gemeinsam mit seinem Kumpel und Ex-Partner Rudi Birkenberger (Simon Schwarz) ermittelt er zwischen rivalisierenden Volksfestclans, schickimicki Golfplatz-Betreibern und gewohnt chaotischen Dorfstrukturen, in denen schnell nichts mehr so ist, wie es scheint. Parallel sorgt Susis (Lisa Maria Potthoff) politische Karriere für zusätzlichen Stress, denn sie kandidiert als Bürgermeisterin und stellt Eberhofers Privatleben ordentlich auf den Kopf. Regie führt erneut Ed Herzog, der Cast bleibt der vertrauten Mischung aus Kultfiguren wie Eisi Gulp, Enzi Fuchs und Stephan Zinner treu.

SCI-FI-THRILLER

In dem atmosphärischen postapokalyptischen Sci-Fi-Thriller **„Das Ende der Sterne“** (Kinostart: 27. August) von Ridley Scott dreht sich alles um eine Welt, die durch eine verheerende Pandemie fast vollständig entvölkert wurde. Dort lebt der Pilot Hig (Jacob Elordi) zurückgezogen in einem Flugzeughangar in Colorado, nur begleitet von sei-

nem Hund und dem ruppigen Ex-Militär Bangle (Josh Brolin). Als er über Funk ein rätselhaftes Signal empfängt, erwacht in ihm die Hoffnung, dass irgendwo noch eine intakte Zivilisation existieren könnte. Getrieben von Sehnsucht und Überlebenswillen begibt er sich mit seiner Cessna auf eine gefährliche Reise ins Unbekannte. Unterstützt wird der Film von einem hochkarätigen Cast um Margaret Qualley und Guy Pearce, die die emotionale und düstere Stimmung der Vorlage tragen. Ridley Scott inszeniert das Endzeit-Szenario mit großem visuellen Anspruch und konzentriert sich dabei auf Fragen von Einsamkeit, Verlust und Menschlichkeit in einer zerbrochenen Welt.

DRAMA

Sydney Sweeney schlüpft in die Rolle der Ausnahmesportlerin Christy Martin und zeigt ihren Weg von den ersten Amateurrämpfen bis an die Weltspitze – geprägt von Erfolgen, Rückschlägen und einer toxischen Beziehung zu ihrem Trainer und späteren Ehemann Jim Martin, gespielt von Ben Foster. **„That’s Why The Lady Is A Champ“** (Kinostart: 3. September) erzählt die wahre Geschichte der US-Boxlegende, die in den 1990er-Jahren den Frauenboxsport revolutionierte und zu einem der größten Stars ihres Sports wurde. Regie führt David Michôd, der das Sportdrama nicht nur als klassische Aufstiegs-geschichte, sondern auch als bewe-

gendes Porträt einer Frau inszeniert, die sich gegen Gewalt, Kontrolle und Vorurteile behaupten musste. Für ihre Rolle absolvierte Sydney Sweeney ein intensives Boxtraining und veränderte sich körperlich deutlich. Das Biopic verbindet packende Kampfszenen mit emotionalem Drama und zählt zu den spannendsten Filmen des Kinoherbsts.

HORROR

Mit **„Resident Evil“** (Kinostart: 17. September) startet ein radikaler Reboot der bekannten Horrorreihe. Der Film ist erneut eine Neuinterpretation des Capcom-Gameuniversums und erzählt eine eigenständige Geschichte, die zur Zeit des Raccoon-City-Ausbruchs angesiedelt ist. Im Mittelpunkt steht der unscheinbare Kurier Bryan (Austin Abrams), der während einer eigentlich routinemäßigen Lieferung in den Strudel eines tödlichen Virusausbruchs gerät und plötzlich um sein Überleben kämpfen muss. Statt ikonischer Spielhelden setzt der Film auf neue Figuren und einen geerdeten „Survival-Horror“-Ansatz. Unterstützt wird Abrams von Zach Cherry, Kali Reis, Paul Walter Hauser und Johnno Wilson, die unterschiedliche Seiten des Umbrella-Konzerns und der Katastrophe beleuchten. Der Film verspricht eine kompromisslose Mischung aus Spannung, Körperhorror und klaustrophobischer Action, die sich stärker an den frühen Spielen orientiert als an früheren Filmadaptionen.

WEITERE KINONEUSTARTS IM AUGUST UND SEPTEMBER:

„You, Me & Italy“: Romcom – Kinostart 6. August

„Ice Cream Man“: Horror – Kinostart 6. August

„Mutiny“: Action – Kinostart 27. August

„Finding Emily“: Romcom – Kinostart 10. September

„Eiserne Wildnis – Heart of the Beast“: Action – Kinostart 24. September



Elja, Faruk und Filip



Kristina, Marina, Sanja und Roberto



Henry, Sebastian und Sandra



Sandra, Melanie und Andreas



15 JAHRE LEO – WAS FÜR EIN ABEND!

Am 4. Juli haben wir in der UNS Bar in Amberg ausgelassen gefeiert – und das bei bestem Sommerwetter. Coole Beats und eine entspannte Stimmung machten die Location zur perfekten Kulisse für einen unvergesslichen Abend. Zwischen Lampions, Lichterketten und den ikonischen LEO-Covern der vergangenen Jahre wurde getanzt, gelacht und neue Verbindungen geschaffen.

Fotos: Sara Neidhardt und Lea Zirkelbach



Nicole und Jenny



Thomas und Annette



Babsi



Anna-Lena und Vanessa



Celina und Kerstin



Jakob und Ben



Andreas und Max



Marc und Martina



Alois, Lisa und Hans



Tanja, Tatjana und Anita



Jürgen, Marco, Fabian und Simon



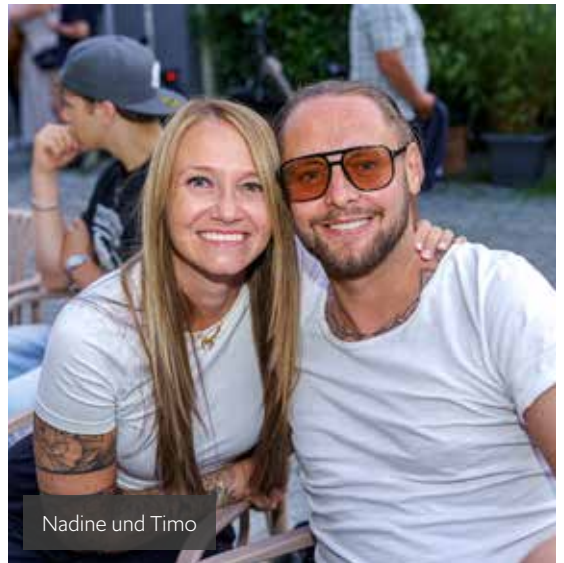
Petros, Tee und Mario



INDEPENDENCE DAY

ALTSTADT | WEIDEN

Fotos: Tobias Albrecht



Nadine und Timo



Raimund und Manu



Annalena und Christian



Melanie und Nicole



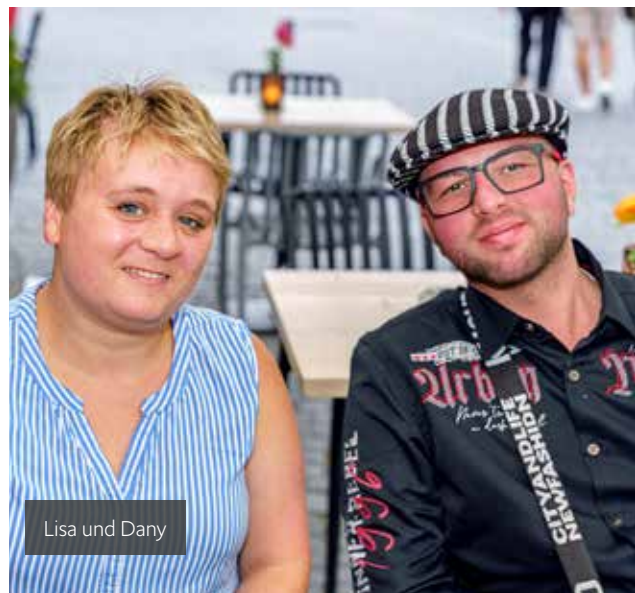
Rich und Gina



Eli, Yasmina und Hilda



Amanda und Alfons



Lisa und Dany



Tine, Julia und Kerstin



Melissaidde, Xenia, Mona, Juli und Nicole



Sophia, Bernhard, Markus und Katrin



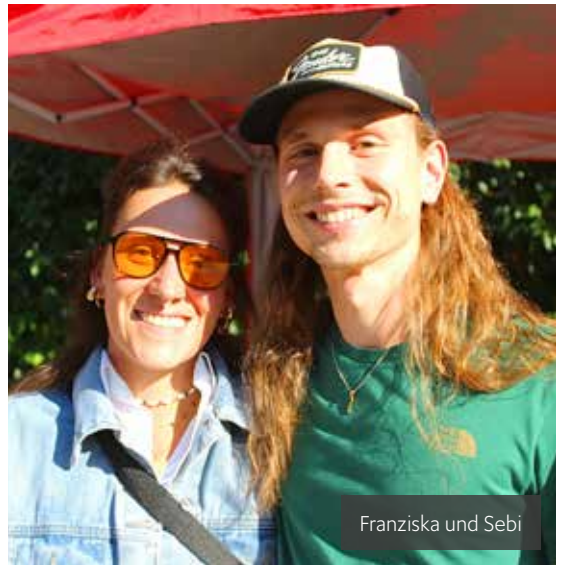
Sabrina, Mo und Julia



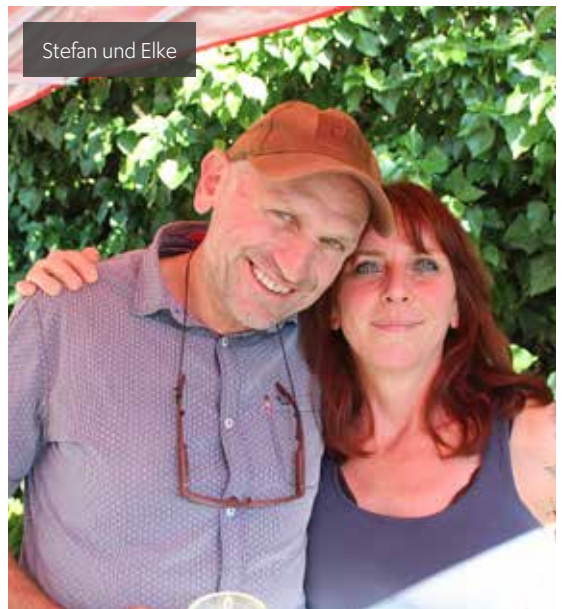
FLOWMARKT

SCHLOSSSTRASSE | SCHWARZENFELD

Fotos: Evi Wagner



Franziska und Sebi



Stefan und Elke



Verena und Sabrina



Lisa, Thomas und Verena



Anna und Dennis



Sandra, Mona und Tanja



Kristin, Katrin und Sandra



Julia, Sonja und Lisl



WASSERMANN
(21.1. bis 19.2.)

Alte Liebe rostet nicht. Du triffst jemanden unvermutet wieder, der dir einmal sehr wichtig war. Es ist deine Entscheidung, ob du diesem Menschen eine zweite Chance geben willst – oder nicht.



ZWILLINGE
(21.5. bis 21.6.)

Hoch hinaus. Ein großer Durchbruch, mit dem du schon gar nicht mehr gerechnet hast, steht jetzt direkt bevor. Gönn dir den Applaus und genieße den Erfolg, das hast du dir wirklich verdient.



WAAGE
(24.9. bis 23.10.)

Die Türen stehen offen. Es gibt Momente im Leben, in denen sich einfach einzigartige Chancen bieten. Bei dir ist gerade dieser Moment. Du musst jetzt nur mutig genug sein und aktiv werden.



FISCHE
(20.2. bis 20.3.)

Immer mit der Ruhe. Auch wenn es gerade in deinem Leben drunter und drüber geht, musst du dir keine Sorgen machen. Wenn du entspannt bleibst, kann nichts mehr schiefgehen.



KREBS
(22.6. bis 22.7.)

Kurz vor dem Ziel. Das Durchhalten hat sich gelohnt. Du bist das beste Beispiel dafür, dass sich Ausdauer bezahlt macht. Bald ist es so weit und du kannst deinen Erfolg so richtig feiern.



SKORPION
(24.10. bis 22.11.)

Durch die rosarote Brille. Grundsätzlich ist es natürlich gut, alles und jeden positiv zu sehen. Aber jetzt solltest du unbedingt realistisch bleiben und die Fehler eines bestimmten Menschen erkennen.



WIDDER
(21.3. bis 20.4.)

Schluss mit Friede, Freude, Eierkuchen. Viel zu oft hältst du deine Meinung zurück, weil du das harmonische Miteinander nicht gefährden willst. Jetzt ist es aber nötig, den Mund aufzumachen.



LÖWE
(23.7. bis 23.8.)

Vorhang auf. Bald ist es so weit, ein großer Auftritt steht bevor. Du hast nun wirklich keinen Grund, dich zu verstecken. Spielend schaffst du es, dein Publikum voll und ganz von dir zu überzeugen.



SCHÜTZE
(23.11. bis 21.12.)

Unerwarteter Besuch. Plötzlich steht jemand vor deiner Tür, mit dem du gar nicht gerechnet hast. Und du weißt nicht, ob du dich darüber freuen sollst. Nimm dir Zeit, um das herauszufinden.



STIER
(21.4. bis 20.5.)

„Nein“ ist ein ganzer Satz. Hör auf damit, immer „Ja“ zu sagen, wenn du das eigentlich gar nicht willst. Niemand ist dir böse, wenn du nicht ständig verfügbar bist. Nimm dir auch mal Zeit für dich.



JUNGFRAU
(24.8. bis 23.9.)

Federleicht durch den Sommer. Mit trüben Gedanken ist jetzt Schluss, du bist in bester Laune und hast auch allen Grund dazu. Nun ist die schönste Zeit des Jahres, genieße sie in vollen Zügen.



STEINBOCK
(22.12. bis 20.1.)

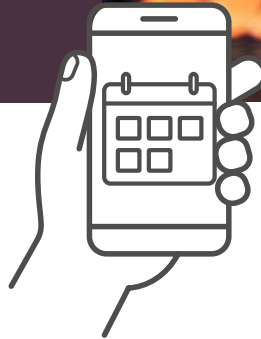
Schluss mit der Grübelelei. Wieder einmal machst du dir zu viele Gedanken, die zu nichts führen. Lass die Dinge jetzt einfach mal auf dich zukommen, entscheiden kannst du dich dann immer noch.

ERLEBE DEINE REGION

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



© Patrick Daxenbichler - stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.



AMBERG



SCHWANDORF

KULTURAMT
AMBERG



SULZBACH-
ROSENBERG



LANDESTHEATER
OBERPFALZ

NT-TICKET



WEIDEN



Foto: Noah Schött

SOMMER IN DER STADT

DREI TAGE OPEN AIR FESTIVAL

Es wird wieder Sommer in der Stadt, das beliebte Festival geht in die nächste Runde. Drei Tage lang kannst du internationale Musik-Acts an einer der schönsten Locations in ganz Amberg erleben: dem Landesgartenschau-Gelände. Auf der Bühne stehen unter anderem Keanan Eksteen, Shanti Powa, Django 3000, The Cool Quest, Falschgeld oder Sammy Milo. Natürlich gibt es auch wieder leckeres Essen, kühle Drinks und viele gemütliche Sitzgelegenheiten. Mehr Infos findest du auf www.sommerinderstadt-festival.de, Tickets im Vorverkauf gibt's beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230), beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 7. August, und Samstag, 8. August | 15 Uhr,
Sonntag, 9. August | 11 Uhr
LGS-Gelände | Amberg



Foto: Alexander Huber

SUSI RATH & 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. Zwischen den Songs erzählen Susi Rath und ihre drei Multiinstrumentalisten persönliche, humorvolle Geschichten. Weitere Infos gibt's auf www.susi-raith.de/susi-und-die-spiesser.

Sonntag, 9. August | 18 Uhr
Die kleine Bühne | Nittenau

UNA NOTTE ITALIANA

MIT PINO BARONE UND BAND

Wenn der Weidener Max-Reger-Park wieder gefühlt zu einer italienischen Piazza wird: Mit seinem Temperament lässt Pino Barone mit seiner großen Stimme auch die Sommer-Serenaden zu einem einmaligen Erlebnis werden. Lass dich von seinen gefühlvollen Balladen entführen und feiere bei heißen Rhythmen eine rauschende „festa italiana“. Von den Hits der 60er Jahre bis zum Rap, von Adriano Celentano bis Eros Ramazzotti, von internationalen Radiohits bis zu lateinamerikanischen Rhythmen – Pino hat alles im Gepäck, was zu La Dolce Vita passt.

Mittwoch, 12. August | 19 Uhr
Max-Reger-Park | Weiden



Foto: Pino Barone

FLOHMARKT

STÖBERN, FEILSCHEN, KAUFEN

Gute Nachrichten für alle Schnäppchenjäger und Sammler: Auch in den nächsten Wochen finden wieder jede Menge Flohmärkte in der Region statt. Dort findest du alles, was sich bisher auf Dachböden und in Kellern versteckt hat. Ob Omas alter Sessel. Schallplatten oder CDs. Second-Hand-Klamotten. Das Buch, das es im Laden nicht mehr gibt. An den Ständen zu stöbern, das macht immer wieder Spaß. Mitmachen kann – auch als Verkäufer – übrigens jeder. Mehr Infos und weitere Termine gibt es auf www.edenhofner.com, www.swenne.de und www.cafe-mitte-weiden.de.

Samstag, 8. August, 29. August und
12. September | 8 bis 14 Uhr
Dultplatz | Amberg



Samstag, 8. August und 22. August | 8 bis 12 Uhr
Samstag, 29. August | 12 bis 16 Uhr
Alter Festplatz | Weiden

Samstag, 8. August und 22. August | 15 bis 19 Uhr
Globus-Parkplatz | Schwandorf

Samstag, 22. August und 5. September | 8 Uhr
Brauerei Sterk | Amberg/Raiering

Samstag, 5. September
Café Mitte | Weiden/Stockerhut

Sonntag, 13. September | 9 Uhr
und Samstag, 26. September | 8 Uhr
REWE-Parkplatz | Vohenstrauß

Samstag, 19. September | 8 Uhr
Festplatz | Waldsassen



| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 25*** und nenne das Stichwort **GWASCH** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 21.09.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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

GWASCH

SING ALONG



Das Konzept ist einzigartig: Das Publikum wünscht sich Songs, Franz und Jens spielen diese live – und alle singen als Chor zusammen. Von Britney Spears über die Beatles bis System of a Down ist für jeden was dabei. Ob schräg, mehrstimmig, zu hoch, zu tief: Alles soll und muss. Denn die bunte Mischung aus herrlich Peinlichem, schmalzig Schöner und absolut Mitgrölbarem wird zu einem unvergesslichen Abend. Kann man sich nicht vorstellen? Stimmt, muss man aber unbedingt mal erlebt haben. Im September gibt's wieder die Gelegenheit dazu. Mehr Infos findest du auf www.gwasch.com.

Donnerstag, 24. September | 20 Uhr
Kultur-Café – Alte Druckerei | Kemnath

DAS KINOFEST

mit Previews, Gewinnspielen,
Mitmachaktionen, Fotobox
und vielem mehr!

5€ 12.–13. Sept.
Alle Filme. Alle Kinos.

www.cineplex.de/amberg





SOMMERNACHTSKINO

IM SCHWANDORFER STADTPARK

Jetzt kannst du wieder magische Filmmomente unter freiem Himmel genießen – denn das beliebte Sommernachtskino kommt zurück. Das Cineplex Amberg verwandelt gemeinsam mit der Stadt Schwandorf den Stadtpark vom 7. bis 16. August wieder in ein ganz besonderes Open-Air-Kinoerlebnis. Freu dich auf laue Sommerabende, große Filme auf großer Leinwand und eine Atmosphäre, die man so schnell nicht vergisst – ob romantischer Klassiker, mitreißender Blockbuster oder echter Feel-Good-Movie. Mehr Infos und das ganze Programm findest du auf www.cineplex.de/amberg/cineplex-amberg.

Freitag, 7. August bis Sonntag, 16. August
Stadtpark | Schwandorf

SKI'S COUNTRY TRASH

„OUTLAW COUNTRY MIT EIERN“

Kein weichgespülter Nashville-Kram, kein Retro-Rock für Schönwetter-Fans – Ski's Country Trash ist purer, ungeschliffener Outlaw-Sound mit ordentlich Wumms. Andrew James, der Mann mit der unverkennbaren Stimme, bringt eine Mischung aus Johnny Cash, Elvis und dreckigem Rock 'n' Roll auf die Bühne – mit dem Spirit einer dunklen Whiskey-Kneipe und dem Drive einer brennenden Gitarre. Ski's Country Trash ist roh, laut und direkt – eine Mischung aus Country, Rock und Punk. Außerdem auf der Bühne: Hotwire, Rusty Road Runners und MK unplugged. Karten gibt's beim NT-TicketService (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 29. August | 18 Uhr
VAZ Pfarrheim | Burglengenfeld



DORFROCKER

„MADE IM DORF“

Volksmusik kann auch modern. Das beweisen die Dorfrockers mit ihren Songs, die längst in keinem Bierzelt oder bei keiner Hüttengaudi mehr fehlen dürfen. Dabei wird der eigenen Herkunft eine Hommage gesetzt: dem guten, alten Dorfleben. Die drei Brüder Markus, Philipp und Tobias Thomann stammen selbst aus einem Dorf und wissen ganz genau, wie sie ihre Herkunft am besten vertreten. Die Tickets für das Open-Air-Konzert gibt es im Vorverkauf bei der Bäckerei Ries (Freudenberg und Nabburg), bei der Bäckerei Ritz (Stulln und Dürnsricht), auf dem Piehlerhof (Schwarzenfeld) oder an der Tankstelle Burggraf (Schwandorf). Außerdem per Post über die Familie Böhnisch (Tel. 09438/941841) oder per WhatsApp unter 015121716566).



Sonntag, 23. August | 18 Uhr
Dürnsrichter Kirchplatz | Fensterbach



Foto: Benjamin Steinbacher

SOMMERPICKNICK

MIT BEN STONE

Ohne digitale Aufbereitung, ohne Soundeffekte, mit kräftiger Stimme in sich ruhend, singt er Rock- und Bluesklassiker der 1960er und 1970er Jahre – wie beispielsweise Songs von Creedence Clearwater Revival, Uriah Heep oder den Beatles. Auch dieses Jahr wieder spielt Ben Stone im Schlosshof in Nabburg beim Sommerpicknick. Und alle, die auch schon die letzten Male dabei waren, freuen sich jetzt schon wieder wahnsinnig drauf. Also Picknickkorb, Decke oder Campingstühle einpacken und dem Mann mit der Gitarre lauschen. Für kühle Getränke ist gesorgt, der Eintritt ist frei. Und Gänsehaut inklusive.

Freitag, 21. August | 19 Uhr
Schlosshof | Nabburg

IGNITE

SOUTHERN-CALIFORNIA-HARDCORE

Gegründet 1993 in den Vororten von Orange County, Kalifornien – mitten auf dem Höhepunkt des Seattle-Grunge und des großen Punk-Revivals von Epitaph Records – haben Ignite ihre gesamte Karriere darauf aufgebaut, Konventionen zu trotzen. Sie entwickelten sich schnell zu einer internationalen Live-Macht. Nach einer kreativen Pause und tiefgreifenden Veränderungen meldet sich die Institution des Southern-California-Hardcore mit geballter Kraft zurück. Mit dem Einstieg des neuen Sängers Eli Santana schlug die Band ein neues, energiegeladenes Kapitel auf. Santana erweist sich als absolute Frischzellenkur. Mehr Infos zu ihrem Konzert im Salute gibt es auf www.salute-weiden.de.

Mittwoch, 19. August | 20 Uhr
Salute | Weiden



Foto: Ignite

TANQUORAY

„ORANGE VIBES“

Eine intelligente Songauswahl, überzeugende Eigenkompositionen, aufregende Interpretationen und ein perfekt aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel bilden das Gerüst der Tanquoray-Show. Zwischen authentischem Blues, feinstem Soul-Jazz und funky 80s-Sounds ist auch immer Platz für Überraschungen. Live sind die drei Musiker sowie so eine Klasse für sich. Funky Rhythmen, zweistimmiger Satzgesang und orange Stimmung sind das Markenzeichen der Soulbrothers. Passend zu einem einzigartigen Sommerabend in herrlicher Naturkulisse. Mehr Infos gibt's auf www.tnt-booking.de.

Freitag, 28. August | 20 Uhr
Naturbühne Schönberg | Grafenwöhr



FIFTY FIFTY TAXI



JUNGE LEUTE FAHREN ZUM HALBEN PREIS!

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

WEITERE INFOS
FINDEST DU HIER:
kjr-neustadt.de







Foto: Annette Kadisch

**Bis 23. August, Dienstag bis Donnerstag | 13 bis 17 Uhr,
Sonntag | 11.30 bis 17 Uhr**
Oberpfälzer Künstlerhaus | Schwandorf

HEIKLE ANGELEGENHEITEN, DARLING!

AUSSTELLUNG IM OBERPFÄLZER KÜNSTLERHAUS

Die Duo-Ausstellung mit Isabelle Heske (Berlin) und René Radomsky (Nürnberg) vereint zwei künstlerische Positionen, die von der Malerei ausgehen und unterschiedliche Ansätze im Umgang mit Oberfläche und Materialität untersuchen. In ihren Arbeiten verwendet Isabelle Heske textile Materialien unterschiedlicher Herkunft und Beschaffenheit. Die Arbeiten von René Radomsky gehen aus seiner Tätigkeit als Tätowierer hervor. In seiner künstlerischen Praxis überträgt er Aspekte dieser Arbeit in andere Medien und Kontexte. Mehr Infos gibt es auf www.kebbelvilla.de.



Foto: OVIGO, Florian Wein

HEUREKA!

EIN ZAUBERHAFTER IMPRO-SCHINKEN

Ein leeres Buch, eine wilde Idee und eine Geschichte, die erst noch geschrieben werden muss. Eine Hexe und ein Zauberer beschließen an einem öden Abend ein eigenes Buch zu schreiben. Doch wie bringt man eine Geschichte zu Papier, wenn man sich als Autor so wirklich gar nicht auskennt? Zum Glück gibt es da euch das Publikum. Deine kreativen Einfälle lenken das Geschehen auf der Bühne. Sollen die Charaktere einen rosaroten Drachen bekämpfen? Oder bleiben sie einfach in ihrer Hütte? Karten für die Science-Fiction-Version des OVIGO-Impro-Theaters bekommst du beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Fr., 25. September, und Sa., 26. September | 20 Uhr
Bürgerhaus Lenzbräu | Kemnath

ANNPHIE FRITZ

„SHANTI SCHATZI“

AnnPhie Fritz Debüt-Programm ist eine Yoga-Stunde der etwas anderen Art: Einatmen, ausatmen. Wir leben in einer aufregenden Zeit. So viele Möglichkeiten. Du kannst gegen Schönheitsideale sein und trotzdem ideal schön sein wollen, du kannst Atheistin sein und dir jemand anderes Religion ausborgen für den Morgensport. Du kannst queer flirten und dir sicher sein, dass sich ein straighter Typ angesprochen fühlt. Genauso sicher, wie dass einer dir auf die Brüste starrt, selbst wenn du als Herbert Prohaska vor die Tür gehst. Wenn diese Brüste sprechen könnten ... Naja, zum Glück ist das Patriarchat eh vorbei. Karten gibt's beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 25. September | 20 Uhr
Schmidt-Haus | Nabburg



Foto: Marija Sabanovic



OVIGO SINGS

UNSTILLBARE GIER ... NACH MUSICAL

Das OVIGO-Theater bringt dieses Jahr ein neues Format an den Start. Es geht um einen musikalischen Abend, der sich um ein ganz bestimmtes Thema dreht. Die bekennenden Musical-Freaks und OVIGO-Gesichter Franziska von Hülst und Andreas Lehmann haben deshalb den etwas anderen Konzertabend vorbereitet. Die Sängerin und ihr singender Pianist entführen dich in eine Musicalwelt abseits der großen, altbekannten Produktionen und Songs. Der Fokus liegt auf ihren persönlichen Lieblings-Musicalsongs und weniger den zu oft gehörten Dauerbrennern. Ein emotionaler, abwechslungsreicher und einzigartiger Abend – mit Songs aus Musicals wie „Tanz der Vampire“, „Rudolf“ oder „Come From Away“. Karten bekommst du beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 8. August | 20 Uhr
Bürgerhaus Lenzbräu | Kemnath

Freitag, 11. September | 20 Uhr
Schloss Burgtreswitz | Moosbach

| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für den OVIGO-Musical-Abend am 11. September im Schlosshof Burgtreswitz/Moosbach. Ruf an unter **01378-80 32 27*** und nenne das Stichwort **MUSICAL** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmechluss ist der 07.09.2026. 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.

KULTURPROGRAMM SULZBACH-ROSENBERG

HISTORISCHE DRUCKEREI SEIDEL
LUITPOLDPLATZ 4

OKTOBER 2026



Fr., 02.10. | 20:00 Uhr
FONSE DOPPELHAMMER
Zum Jammern glangt's no ned



Sa., 17.10. | 20:00 Uhr
CLAUDIA PICHLER
Kopfnuss und Konterbier



Fr., 23.10. | 20:00 Uhr
MARTIN KÄLBERER
Into the Light



Sa., 30.10. | 20:00 Uhr
FRANZISKA WANNINGER
Wenn du wen brauchst, ruf mich nicht an

TICKETS UNTER:

WWW.OKTICKET.DE

FOLGEN SIE UNS AUF SOCIAL MEDIA

suro.city

Stadt Sulzbach-Rosenberg



STEFAN SOMMER

& THE SOUTHSIDE RAMBLERS

Sie stehen für akustische Musik voller Wärme und Atmosphäre. Das Trio verbindet Americana, Singer-Songwriter und Blues mit feinen Arrangements. Im Zentrum: Stimme und Gitarre von Stefan Sommer, begleitet von Uschi Sommer an Percussion und zweiter Stimme. Wolfgang Polack ergänzt den Sound mit Kontrabass, Banjo und Mandoline. Das Programm reicht von eigenen Liedern bis zu Akustik-Covern. Besonders charmant sind die Stücke in bayerischer Mundart, die internationale Americana-Klänge mit regionaler Identität verbinden. Handgemachte Musik, nahbare Geschichten und ein Erlebnis, das lange nachklingt. Der Eintritt ist frei, mehr Infos findest du auf www.regionalbibliothek-weiden.de.

Donnerstag, 27. August | 19 Uhr
Innenhof Regionalbibliothek | Weiden



POPCORN IM MONDSCHEN

OPEN-AIR-KINO IN WEIDEN

Große Vorfreude für alle, die gerne Filme im Freien schauen: Vom 7. bis 16. August gibt es in Weiden zum ersten Mal ein Open-Air-Kino. Am 12. August steht die Premiere des neuen Eberhofer-Films „Steckerlfischfiasco“ auf dem Programm. Ob nun Kultiges, Familientaugliches oder etwas für Musikfans – bei den insgesamt acht Filmen, die gezeigt werden, ist für jeden etwas dabei. Also: Decken und wetterfeste Kleidung einpacken und los geht's. Das Open-Air-Kino findet bei jeder Witterung statt – und das Popcorn schmeckt im Mondschein besonders lecker. Das ganze Programm und die Tickets findest du auf www.neue-welt-kino.de.

Freitag, 7. August bis Sonntag, 16. August
Sportgelände des VfB | Weiden

HG. BUTZKO

„DAS WOLLN WIR DOCH MAL SEHN“

Die Karawane zieht weiter. Nur wohin, das ist die Frage. Dabei verwundert es schon sehr, wie plötzlich man sich abgehängt fühlen soll, nur weil inzwischen unklar ist, wer hier eigentlich schneller durchdreht: Die Welt oder die Menschheit? Essen bestellt man nicht mehr beim Kellner, sondern am Terminal. Partnerschaften werden nicht mehr geschlossen, sondern gewischt. Das Auto fährt den Fahrer, und nicht umgekehrt. Fake und Fakt schließen einen zwielichtigen Pakt. Und am Ende regieren Blödmänner und Blender in allen Herren Ländern. Doch HG. Butzko lässt sich weder aufs Abstellgleis schieben noch mit Gnadenbrot abspeisen. Also kein Gedanke an Ruhestand oder Resignation, sondern raus aus den Echokammern und Filterblasen und rein in die pralle Wirklichkeit ohne Netz und doppelten Boden. Karten gibt's beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.



Sonntag, 27. September | 19.30 Uhr
Mehrzweckhalle | Windischeschenbach

KIRWA

EINFACH EIN LEBENSGEFÜHL



„Wer hout Kirwa?“ ist eine Frage, die im Landkreis Amberg-Sulzbach regelmäßig zu hören ist. Wohl nirgendwo sonst wird diese Tradition so gepflegt, rund 120 Kirchweihen pro Jahr werden hier gefeiert. „Oh Kirwa, lou niad nou!“ Diese sind nicht nur lebendiges Brauchtum, sondern ein echtes Lebensgefühl. Es geht vor allem um gelebte Tradition, um alte Bräuche und Rituale. Und so

gibt es bestimmte Dinge, die auf keiner Kirwa fehlen dürfen. Der Kirwabaum zum Beispiel. Und natürlich das Bier, die Brezen, die Bratwürste, der Kuchen – und vor allem die selbstgebackenen Käichln. Und natürlich die Musik. Und die Gaudi. Alle Termine findest du auf www.kulturerbe-kirwa.de.

Samstag, 22. August bis Montag, 24. August
Woizkirwa, Luitpoldplatz | Sulzbach-Rosenberg

Samstag, 29. August bis Montag, 31. August
Köferinger Kirwa, Festzelt am Fliederweg | Köfering

Samstag, 29. August bis Montag, 31. August
Aschacher Kirwa, Festzelt an der Lintacher Straße | Aschach

Samstag, 29. August bis Montag, 31. August
Süßer Stodkirwa, Festgelände beim Feuerwehrhaus | Süß bei Hahnbach

Freitag, 4. September bis Sonntag, 6. September
Edelsfelder Kirwa, Festgelände in der Ortsmitte | Edelsfeld

Freitag, 4. September bis Montag, 7. September
Rosenberger Kirwa, Festplatz | Sulzbach-Rosenberg



| Verlosung

LEO verlost 1 x 2 Tickets für das Konzert. Ruf an unter **01378-80 32 28*** und nenne das Stichwort **KONZERT** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 14.09.2026. 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.

RICHIE NECKER & VERONIKA MERKL

„SONGS OF LOVE FROM NEAR AND FAR“

Richie und Veronika bringen Akustik-Pop, Folk und Country auf die Bühne. Richie Necker, bekannt durch I Dolci Signori und als langjähriger Partner von Hannes Ringlstetter, schöpft instrumental aus dem Vollen: Neben der Gitarre kommen Mandoline und Dobro mit markanten Slide-Klängen zum Einsatz. Veronika Merkl, deren Stimme viele vom Sternstunden-Song kennen, bildet den melodischen Gegenpart. Ihr gemeinsames Programm „Songs of love from near and far“ mischt eigenes Songwriting mit Klassikern ihrer Vorbilder. Das Duo setzt auf Fingerstyle-Technik und zwei starke Stimmen, die auf die richtigen Saitengriffe treffen. Mehr Infos und Tickets gibt es auf www.atelier-teufelsbaeck.de.

Donnerstag 17. September | 19 Uhr
Atelier Teufelsbäck | Amberg



Wir lassen Sie nicht allein.

Haus- und Grundbesitzerverein
Weiden und Umgebung e.V.

www.haus-grundbesitzerverein-weiden.de

Telefon: 0961 - 633666



Foto: Ewa Wiese

EISI GULP

„TAGEBUCH EINES KOMIKERS 2“

Spätestens seit den bald zehn Eberhofer-Krimi-Verfilmungen kennt Eisi Gulp wohl jeder als den Film-Papa des Polizisten Franz Eberhofer. Seit 2015 spielt er in „Dahoam is dahoam“ und hat in unzähligen anderen Spielfilmen und Serien mitgewirkt. Nach vielen Jahren, in denen er vor allem als Film- und Theaterschauspieler aktiv war, was ihm zu großer Bekanntheit und Beliebtheit verhalf, meldete er sich 2024 nach langer Bühnenabstinenz als Stand-up-Comedian zurück und eroberte die Herzen seiner Fans auch außerhalb von Bayern und über Deutschland hinaus im Sturm. Nach dem enormen Erfolg von seiner Show „Tagebuch eines Komikers 1“ kehrt „Papa Eberhofer“ nun mit dem Folgeprogramm zurück und erzählt auf höchst amüsante Weise, wie es weiter ging auf seinem Weg. Tickets gibt es auf www.kubus-buehne.de.

Samstag, 19. September | 20 Uhr
Kubus | Ursensollen



Foto: Andi Pontanus

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 viel Humor sezziert. 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. Mehr Infos zu diesem Abend im Rahmen der Schwarzenfelder Kulturwochen gibt es auf www.schwarzenfeld.de.

Samstag, 19. September | 19.30 Uhr
Restaurant Miesberg | Schwarzenfeld



Foto: Frank Lübke

Mitreißende Worte, große Geschichten, einzigartige Vorträge – auf alle Fans des gesprochenen Wortes und solche, die es werden wollen, wartet ein literarischer Abend voller Spannung. Kaum ein Kleinkunstformat bietet so viel Abwechslung wie der Poetry Slam – ein Poesiewettstreit, bei dem die Künstler mit ihren selbstgeschriebenen Werken gegeneinander antreten. Die Themen könnten dabei nicht unterschiedlicher sein. Dieses Live-Bühnenformat, das auch als „Rock 'n' Roll der Literatur“ bezeichnet wird, liegt zwischen Lyrik, Comedy, Kabarett und Prosa. Die Weidener Slam-Poetin Maron Fuchs moderiert den Abend. Das Publikum entscheidet, wer den Sieg mit nach Hause nehmen wird. Mehr Infos findest du auf www.regionalbibliothek-weiden.de.

Freitag, 14. August | 19 Uhr
Innenhof Regionalbibliothek | Weiden



Im Schloss Schächitz trieb Ende des 16. Jahrhunderts Elisabeth Báthory ihr Unwesen. Auch heute wird sie noch Blutgräfin genannt und wurde gar zur Vorlage für zahlreiche Vampirgeschichten. Sie soll über 600 Dienstmädchen umgebracht haben, um sich auf ewig jung zu halten. Nachdem das Schloss viele Jahre unbewohnt war, leben dort heute wieder Nachfahren der Báthory. Die Familie serviert dir ein köstliches 4-Gänge-Menü, das allerdings von einem grausamen Verbrechen überschattet wird. Karten für das gruselige Krimidinner vom OVIGO-Theater gibt's beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Fr., 11. September, und Sa., 12. September | 19 Uhr
Thammer Haus | Winklarn

Fr., 25. September, und Sa., 26. September | 19 Uhr
Landhotel Goldenes Kreuz | Moosbach

KUNST IM FOYER

LANDSCHAFTEN UND LABYRINTHE

Die Werke des Künstlers Michael Engelhardt lassen sich wohl am besten mit „Poetischer Realismus“ bezeichnen. Durch ihre atmosphärische Dichte und ihren vielschichtigen Detailreichtum sind sie rätselhaft und ausdrucksstark zugleich. Mit ihrer Betonung von Räumlichkeit und Volumen beinhalten die Werke Engelhardts Stilmomente des Magischen Realismus und auch der Neuen Sachlichkeit. Dabei gibt es Übergänge zum Fantastischen, Surrealen und der Pittura metafisica. Nach der Vernissage am 17. September ist die Ausstellung bei Veranstaltungen im Stadttheater jeweils eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn frei zugänglich. Der Eintritt ist frei.

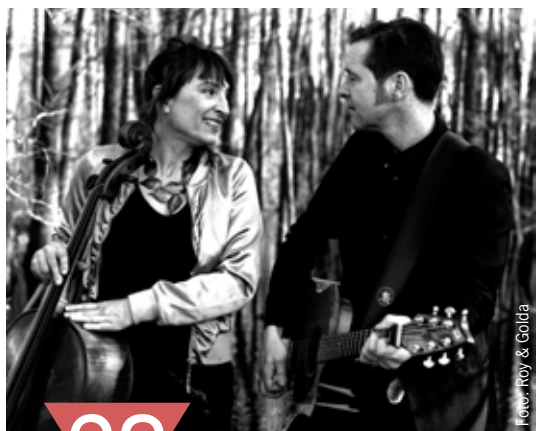
Donnerstag, 17. September | 19.30 Uhr
Oberes Foyer im Stadttheater | Amberg



ROY WILDE & GOLDA HEART

„BITTERSÜSSE SONGS AUS DEM SCHATTENREICH“

Mit einem über hundert Jahre alten französischen Cello, einer Gitarre und zwei Stimmen erschaffen sie einen Klangraum, der an eine schlaflose Nacht kurz vor dem Morgengrauen erinnert – bittersüß, tiefschwarz und wunderschön. Die beiden Musiker wandeln stilischer auf dem schmalen Grat zwischen Melancholie und Hoffnung. Roys Gesang ist dabei entwaffnend direkt und trägt die Spuren eines gelebten Lebens in jeder Silbe, während Goldas Cello die Songs nicht nur umschmeichelt, sondern knurrt, atmet und sich tief in die Erde gräbt. Mehr Infos findest du auf www.royandgolda.com.



Samstag, 26. September | 20 Uhr
Hotel-Gasthof Zur Post | Bärnau



AMBERGER MICHAELI-DULT

BUMMELN, AMÜSIEREN, GENIEßEN

Die Münchner haben ihre Wiesn, die Amberger ihre Michaeli-Dult. Im September wird es wieder traditionell in der Vilsstadt – aber alles andere als langweilig. Lust auf Zuckerwatte, Schokofrüchte und Steckerlfisch? Oder auf eine frisch eingeschenkte Maß im Bierzelt und Volksfeststimmung? Lust auf Karussell, Autoscooter und Riesenrad? Dann bist du hier richtig. Natürlich gibt es auch wieder zünftige Party- und Blasmusik, genug Bierzeltgaudi und Feuerwerk. Alle Highlights findest du auf www.amberger-dult.de.

Freitag, 25. September bis Sonntag, 4. Oktober
Dultplatz | Amberg

INES PROCTER

„I DON'T KEHR!“

Ines Procter kommt mit neuem Programm und ihrer bekanntesten Figur, der närrischen Putzfrau. Schön ist der Umstand, dass man sich im zunehmenden Alter einfach nur noch denkt: „I don't kehr!“, auf fränkisch: „Des is mir wurscht!“. Wo man sich bislang ständig auf der Überholspur befunden hat, genießt man es mittlerweile auch mal, andere an sich vorbeiziehen zu lassen. Ines Procter und die närrische Putzfrau sortieren in ihrer „Blüte der Abnutzung“ die Tücken und körperlichen Veränderungen Ü 50, Dating auf der Resterampe, den Mut zur Lücke – und: vor allem sich selbst. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 4. September | 19.30 Uhr
Zelt- und Kulturfestival | Schwandorf



Mittwoch, 16. September | 19 Uhr
Stadttheater | Amberg

AMSEMBLE

AUCH DU KANNST THEATER

Hast du Lust, selbst mal auf der Bühne zu stehen? Dann komm ins „AMsemble“. Das erste Treffen für die Spielzeit 2026/2027 findet am 16. September, im Stadttheater Amberg (Bühneneingang Ecke Vilsstraße) statt. Zuerst wird Grundlagenarbeit geprobt. Anschließend wird an einem konkreten Stück gearbeitet. Das Ergebnis wird im April 2027 im Stadttheater präsentiert. Geleitet wird das Ensemble von Kulturpreisträger Winfried Steinl, der auf langjährige und vielfältige Erfahrung zurückblicken kann. Und egal, ob am Ende die freie Bearbeitung eines Klassikers, ein modernes Drama im Original zur Aufführung kommt – die Mitwirkenden werden wieder stark gefragt sein, ihre eigenen Ideen einzubringen. Mitmachen können alle ab 16 Jahren.



Foto: OMIGO, Florian Wein

HAMLET FOR YOU

KOMÖDIE MIT ZWEI SCHAUSPIELERN

„Hamlet for you“ ist ein Theaterspaß mit nur zwei Schauspielern, die sich mit Shakespeares Hamlet vielleicht etwas zu viel zugemutet haben. Aber jetzt stehen die beiden auf der Bühne und geben alles – Sein oder Nichtsein. Wenn da nur die Frage, wer welche Rolle spielt, schon geklärt wäre. Und wenn nicht nur Friedrich, der ausgewiesene Shakespeare-Kenner, wüsste, um was es in dem Stück geht, sondern auch sein Mitspieler Johannes. Karten bekommst du beim NT-TicketService (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 12. September | 20 Uhr
Schaffershof | Neuhaus

Sonntag, 13. September und 20. September | 19 Uhr
Bürgerhaus Lenzbräu | Kemnath

Freitag, 18. September, und
Samstag, 19. September | 20 Uhr
Emil-Kemmer-Haus | Oberviechtach

| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für die Vorstellung am 19. September im Emil-Kemmer-Haus in Oberviechtach. Ruf an unter **01378-80 32 26*** und nenne das Stichwort **KOMÖDIE** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 14.09.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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

Tickets bequem
und einfach von zu
Hause aus kaufen!

ntticket.de TIPP

Fr., 07.08. - So., 09.08.2026
Landesgartenschauelände,
Amberg, 15 Uhr

SOMMER IN DER STADT FESTIVAL 2026



Di., 11.08.2026
Schlosshof,
Sulzbach Rosenberg, 19 Uhr

OPEN AIR KONZERT – BAYERISCHES LANDESJUGENDORCHESTER

© Jürgen Schleicher

Mi., 02.09.2026
Zelt- und Kulturfestival,
Schwandorf, 20 Uhr

THE SWEET



© Andrew Scott



Do., 03.09.2026
Schaffershof,
Windischeschenbach, 20 Uhr

MATTHIAS EGERSDÖRFER

© Stephan Minx

Sa., 05.09.2026
Zelt- und Kulturfestival,
Schwandorf, 20 Uhr

UDO – EIN EHRENWERTER ABEND



© Uli Zrenner-Wolkenstein



Do., 24.09.2026
VAZ Pfarrheim,
Burglengenfeld, 20 Uhr

DEBORAH BONHAM & BAND

© Arnie Goodman

Jetzt Tickets sichern unter www.nt-ticket.de

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

▼ Von Doris Köppl und
Noah Wegmüller-Kocher



Benjamin Bauer,
Fachpersonal Qualitätssicherung

„Für mich ist es ganz wichtig, eine schöne Zeit mit meinen Kindern zu verbringen. Draußen zu campen, Mountainbike zu fahren oder mit dem SUP unterwegs zu sein, gehört im Sommer einfach dazu.“



Was ist dein absolutes Must-have im Sommer?



Sonja Aschenbrenner,
Industrieelektronikerin

„Ich brauche im Sommer unbedingt Wasser um mich herum und am besten ein SUP dazu. Sich im See abkühlen zu können und mit dem Stand-up-Paddle zu plantschen, ist bei heißem Wetter perfekt.“



Hannah Ulmer, Schülerin

„Mein Summer-Must-have ist meine Musikbox. Weil es so schön ist, beim Sonnen gute Musik zu hören oder auch beim Tretbootfahren auf dem See mit Freunden.“

**Lilly Borst, Altenpflegerin in Elternzeit
und Leilani Saalbach,
FOS-Absolventin**

„Unser Geheimtipp im Sommer ist Kokosöl, damit werden wir in der Sonne schneller braun. Aber Melkfett geht auch sehr gut.“



Tim T., Beamter

„Mein Must-have im Sommer ist meine selbst gepflasterte Terrasse. Abends nach der Arbeit entspanne und grille ich dort gemeinsam mit meiner Frau oder Freunden.“



MAKING OF

**NADINE
KAISER**

Alter: 27

Wohnort: Amberg

Beruf: Assistentin des Head of
BU Lifecycle & CEO EMEA

Leidenschaft: Motorrad fahren,
Reiten, Hunde sitzen

Lieblingsmusik: Elektro

Hier trifft ihr mich:

In der Arbeit oder in der Natur



GEMEINSAM GESTALTEN, WAS ZUKUNFT TRÄGT

Starte deine Ausbildung oder duales Studium bei uns – mit einem Onboarding, das dich ankommen lässt und echter Unterstützung während deiner Zeit bei uns. Komm in unsere Young-Talents-Community, erlebe Afterworks mit anderen Azubis und Dualis, echten Teamspirit, einen Ort, an dem deine Stimme zählt und genug Flexibilität, um Dinge selbst zu gestalten. Hier findest du unsere Berufsbilder:

DUALES STUDIUM

- ➔ Wirtschaftsinformatik
- ➔ KI & Science
- ➔ Fashion Management
- ➔ BWL mit Schwerpunkt E-Commerce, Marketing

DUALE AUSBILDUNG

- ➔ Kaufleute für E-Commerce
- ➔ Kaufleute für Dialogmarketing
- ➔ Mediengestalter*in
- ➔ Mechatroniker*in
- ➔ Koch*Köchin



KARRIERE.WITT-GRUPPE.EU



 **Witt-Gruppe**
Member of the otto group

A man and a woman are looking at a robotic arm in a laboratory setting. The man is pointing at the arm, and the woman is smiling. The background is a bright, modern lab with various pieces of equipment.

VON

AUTOMATISIERUNG

BIS

WIRTSCHAFT

Finde das Studium, das zu **DIR** passt.
#besserstudieren **von A bis W**

Jetzt informieren: oth-aw.de/besserstudieren



OTH
Amberg-Weiden