

LEO

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

| kostenlos
05 | 2026



Like us on
Socials.

| Ausdauernd
Racketlon-Profi
Basti Böhm

| Regional
Gemüseboxen von
Simon Rauch

Triff deine Stadt:
PARTY.PICS

ab Seite 6

Vorbildlich

Segelflugpilotin Sana Jumah



DAS JUBILÄUMSJAHR

oberpfalz
medien 

MIT EUCH.
GEMEINSAM.



FRÜHSCHOPPEN.



13. JUNI 2026

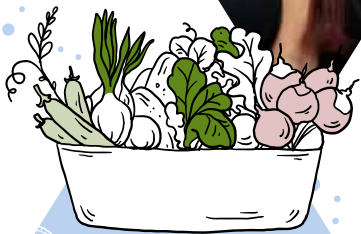


JETZT ENTDECKEN!
oberpfalzmedien.de/jubiläum

SEE YOU!

Party.Pics
AB S. 6

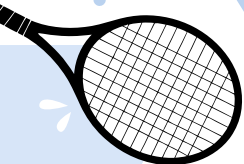
Foto: Fannes-Stock



GEMÜSE- KISTEN TO GO

Simon und seine solidarische
Landwirtschaft

AB
S. 12



VIER SCHLÄGER. VIER DISZIPLINEN.

BASTI IST RACKETLON-PROFI

AB S. 18

PROBIERE DICH AUS!

LEO

bietet alles, was
dich bewegt.

Unkompliziert,
selbstbewusst und
neugierig.

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

SCHAU GLEICH MAL REIN.



AB
S. 40



HIGH, SO HIGH!

Sana ist leidenschaftliche
Segelfluggpilotin



QUER DURCH DIE OBERPFALZ ...

zu Fuß, mit dem Rad
und schwimmend

▶▶▶ S. 38



WE SPARGEL!

Rezepte zum
Stangengemüse

S. 34



Fesch!

Das sind die
Trachtentrends

S. 28

© Angermaier
Trachten





Simon Rauch hat in Krummennaab eine solidarische Landwirtschaft, durch die er rund 120 Mitglieder mit Gemüseboxen beliefern kann.

12

Alle LEO-Inhalte
findest du auch hier:

LEO | Special



AMBERG 24

LEO Party.Pics

6

Reportage: Simon Rauch und seine SoLawi

12

LEO trifft ... Racketlon-Spieler Bastian Böhm

18



WEIDEN 24

LEO träumt mit der syrischen Pilotin Sana Jumah

40

LEO hautnah

46

LEO | Impressum

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, Johanna Nübler, Lea Zirkelbach, Evi Wagner, Isabell-Katrin Diehl

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

FOTOS: Sara Neidhardt, Adobe Stock

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

Gültige Mediadaten: 01/2026. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung der Texte, Bilder, usw., insbesondere im Internet, nur mit schriftlicher Genehmigung der Oberpfalz Medien GmbH. Wir haften weder für unaufgefordert eingesandtes Material noch für die Richtigkeit der Veranstaltungstermine.

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

Wirtschaft

Hilfreich: Bewerbungs-Tipps 22

Trends & Lifestyle

Traditionell: Modische Trachtentrends 28

Kulturell: Zwischen Traditionen & Tattoos 30

Gesundheit & Beauty

Strahlend: Alles rund um Mundgesundheit 32

Essen & Trinken

Saisonal: Spargel-Rezepte 34

Regional: Bierheimat Oberpfalz 36

Freizeit & Sport

Aktiv: Wandern in der Region 38

Kinoneustarts

Diese Film-Highlights erwarten dich 44

Horoskop

Das verraten dir die LEO-Sterne im Mai 52

Veranstaltungen

Die besten Events auf einen Blick 53

Gastroguide

Die leckersten Adressen in der Region 65

LEO fragt

Welche kleine Auszeit fühlt sich für dich an wie Urlaub? 66



Tattoos mit Persönlichkeit 30



Basti beim Racketlon 18



Natur vor der Tür 38

— SANTORINO BAR





BARCODE





CASINO SAAL







SÄEN. HOFFEN. ERNTEN.

Solidarische Landwirtschaft in Krummennaab

Simon Rauch betreibt in Krummennaab eine solidarische Landwirtschaft. Er trägt Verantwortung für Aussaat, Bewirtschaftung, Risiko – und dafür, dass rund 120 Mitglieder regelmäßig ihren Anteil an der Ernte bekommen. Ein Besuch auf seinem Hof zeigt, wie viel Unsicherheit, Handarbeit und persönlicher Einsatz hinter jeder Kiste Gemüse stecken.



„Wenn es regnet,
arbeite ich im
Gewächshaus.
Wenn die
Sonne scheint,
arbeite ich auf
dem Feld.“



Der Boden ist noch weich vom Regen der vergangenen Tage. Ein kühler Vormittag Mitte April, grauer Himmel. Hier, „in der Stockau“ in Krummennaab, betreibt Simon Rauch seinen Biohof. Vieles auf dem Gelände wirkt karg, fast leer. Auf den ersten Blick scheint hier nicht viel zu passieren. Auch schwere Maschinen sucht man vergeblich. Stattdessen stehen überall selbst gebaute Lösungen – durchdacht, funktional, manchmal improvisiert. Ein kleines Kühlhaus mit Wänden aus Stroh und Lehm, dazu Schaufeln, Rechen und Harken. Werkzeuge, die täglich im Einsatz sind. In der Garage steht ein einzelner Bulldog. Mehr braucht es hier nicht, denn ein Großteil der Arbeit geschieht von Hand. Erde wird verteilt, Felder neu gezogen. Es wird gesät, geharkt, geerntet – Reihe für Reihe, Tag für Tag.

Im Gegensatz zu den Feldern draußen zeigt sich in den Gewächshäusern ein anderes Bild. Während draußen noch vieles verhalten wirkt, sprießt hier bereits einiges. Spinat gedeiht in dichten Reihen, Radieschen liegen unter einer weißen Abdeckung, die sie vor Fliegen schützt. Die asiatische Rauke leuchtet violett, der Blattsalat schimmert in sattem

Grün. Gleichzeitig ist es ruhiger als draußen. Nur der Wind raschelt in den Folien, aus der Werkstatt nebenan dringt dumpf ein Radio herüber. „Ich höre wirklich alles – von Klassik bis Reggae“, sagt Simon und grinst. Er grinst oft, spricht schnell, kommt leicht ins Erzählen und bleibt dabei immer zugewandt. Er ist jemand, der sich schnell für Neues begeistern kann und selten aus der Fassung gerät. „Wenn es regnet, arbeite ich im Gewächshaus. Wenn die Sonne scheint, arbeite ich auf dem Feld.“ Wann wird er kurz ernster. „Viele wissen gar nicht mehr, was momentan Saison hat“, sagt Simon. Auf seinem Hof ist das kaum zu übersehen. „Wir dürfen da nicht abheben. Ein bisschen mehr Bezug zu dem, was wir essen – das würde uns allen guttun.“

Vom Schreiner zum Bio-Gärtner – ein Landwirt auf Umwegen

Simon Rauch steht mitten im Gewächshaus, in grüner Latzhose und abgenutzten Arbeitsschuhen. Er ist kein typischer Landwirt. Ursprünglich hat er eine Schreinerlehre gemacht, ist handwerklicher Tausendsassa. Bio-Bauer ist er eher zufällig geworden. Heute betreibt er hier gemeinsam mit einer Teilzeitkraft und seiner Frau eine solidarische Landwirtschaft mit rund 120 Mitgliedern – und man merkt schnell, wie sehr er seine Arbeit liebt. Seine Hände sind groß, schmutzig, gezeichnet von der Arbeit, aber präzise in jeder Bewegung. Vor ihm liegen Anzuchtmaten. „Im Frühling wird der Grundstein fürs ganze Jahr gelegt.“ Simon greift nach den kleinen Samen und verteilt sie gleichmäßig in die vorbereiteten Vertiefungen. Ein kurzer Druck, dann die nächste Reihe. Es sind einfache Handgriffe, aber sie entscheiden darüber, ob hier in ein paar Wochen etwas wächst und wie gut der Hof durch die Saison kommt.

Gemeinsam wirtschaften – solidarisch und ökologisch

Alles, was hier produziert wird, landet nicht anonym im Handel, denn der Hof funktioniert nach dem Prinzip der solidarischen Landwirtschaft, kurz: SoLawi. Getragen wird sie von den Menschen, die später auch ernten, was hier wächst – ganz ohne Zwischenhändler, Supermarkt oder Discounter. Die rund 120 Mitglieder zahlen einen festen monatlichen Beitrag und decken damit die Kosten für Saatgut, Maschinen und Arbeit. Im Gegenzug erhalten

sie die Ernte direkt vom Feld. „Im Prinzip ist es eine Gemüse-Abo-Kiste“, sagt Simon. „Nur, dass wir alles selbst produzieren.“ Für ihn bedeutet das: weniger Abhängigkeit vom Markt. Er muss nicht darauf achten, welche Preise sich gerade erzielen lassen, sondern kann gemeinsam mit den Mitgliedern planen. Für die heißt das: Gemüse aus regionalem Bio-Anbau und ein Stück Mitverantwortung.

Auf Simons Hof gibt es keinen starren Anbauplan. Die Saison und das Wetter geben vor, was geerntet werden kann – nicht die Nachfrage. Für die Mitglieder heißt das, dass sie auch in der Küche etwas flexibler sein müssen. Gerade im Frühjahr wird es manchmal etwas knapper. Das eingelagerte Gemüse geht langsam zur Neige, während draußen erst wieder Neues heranwächst. Und die eigentliche Erntezeit beginnt erst im Sommer. Von Juni bis September füllen sich die Kisten wieder: Gurken, Tomaten – und 2026 vielleicht sogar Melonen und Ingwer. In dieser Zeit kommen auch die Mitglieder häufiger auf den Hof. Viele helfen beim Ernten mit, packen an, wo Arbeit anfällt, stehen selbst auf dem Feld. „Bei uns ist alles dabei – von der Hausfrau bis zum Arzt, von jung bis alt.“ Was sie verbindet, ist ein bewusstes Verhältnis zu dem, was sie essen und wo es herkommt.

Verantwortung, Risiko und die Launen der Natur

Trotz des solidarischen Systems hängt am Ende vieles an ihm. „Wenn ich krank bin, muss die Arbeit trotzdem gemacht werden“, sagt Simon. Der Betrieb läuft weiter – unabhängig davon, ob jemand ausfällt. Die SoLAWi kann einiges abfangen: schwankende Preise, Unsicherheiten am Markt, schlechte Ernten – aber eben nicht alles. Das persönliche Risiko bleibt, vor allem das körperliche. Beim Tomatenernten arbeitet er tagelang gebückt. Er macht die Bewegung vor, geht leicht in die Knie, krümmt den Rücken. „Das geht irgendwann richtig rein.“ Nach der letzten Ernte habe er sich drei Wochen kaum bewegen können.

Der Frühling ist für die Landwirtschaft eine heikle Phase. Einmal Frost, eine defekte Heizung in der Nacht und eine komplette Aussaat ist verloren. Dann muss neu begonnen werden. Oft unter Zeitdruck und mit zusätzlichem Aufwand, weil etwa Saatgut nachgekauft werden muss. Am Ende bleibt



Foto: Lea Zirkelbach

die Frage, ob man noch rechtzeitig dran ist. Die Folgen solcher Ausfälle können sich bis in den Herbst ziehen. Dazu kommen Schädlinge: Mäuse, Fliegen, Schnecken. „Nicht die großen Tiere machen den größten Schaden, sondern die kleinen“, sagt Simon. Manches lässt sich kontrollieren, anderes nicht. „Man wird immer wieder von der Natur überrascht. Und manchmal ist im Salat auch eine Schnecke drin, oder die rote Beete wurde von einer Maus angeknabbert. Alles natürlich eben.“ Simon lacht kurz und arbeitet weiter.

Die Belastungsprobe – wenn alles zu viel wird

Aber auch für einen unerschütterlichen Menschen wie Simon gab es einen Moment, da wäre alles fast zu viel geworden. Kurz nach eins nachts, in der Garage. Er steht zwischen Kisten und packt Gemüse. Seine Frau liegt in den Wehen. Weg kann er aber nicht, die Kisten müssen fertig werden – am nächsten Morgen holen die Mitglieder ihre Ernte ab. Tagsüber hat er aufgebaut, was heute steht: Gewächshäuser, Felder, Strukturen. Er hat gepflanzt, geerntet, geharkt, den Betrieb am Laufen gehalten. Vieles lief in dieser Zeit parallel, oft ohne klare



finanzielle Sicherheit. Simon beginnt zu zweifeln. „Da habe ich mich schon gefragt, warum ich das eigentlich mache. Am Anfang war das eine enorme Belastung.“

Der Hof läuft weiter und lange kann Simon nicht darüber nachdenken. Er muss eine Lösung finden. Also stellt er eine Teilzeitkraft ein, die ihn auf dem Hof unterstützen soll. „Wirklich unfassbar, was uns das für eine neue Flexibilität gegeben hat. Ich bin meiner Mitarbeiterin sehr dankbar. Ab da hat sich das Blatt gewendet.“ Seitdem verteilt sich die Arbeit anders und der Druck wird etwas weniger.

Zwischen Erde und Excel – Landwirtschaft heute

In der Werkstatt steht ein alter Laptop, das Gehäuse ist staubig, die Tastatur schmutzig, der Bildschirm matt. Schon beim Betreten sticht er ins Auge. Er wirkt fehl am Platz, zwischen Werkzeug, Paletten und Kisten. Simon klappt ihn auf und eine Excel-Liste erscheint: Gemüsesorten, geerntete Mengen, benötigtes Saatgut, wer wann was bekommt. Vieles auf dem Hof passiert draußen, mit den Händen in der Erde. Auf dem Bildschirm allerdings dreht

SAISONKALENDER

FRÜHLING (MÄRZ–MAI)

Aussaat und erste Ernte

Radieschen, Spinat, Rucola, Salat, Kohlrabi

SOMMER (JUNI–AUGUST)

Hauptsaison

Tomate, Gurke, Zucchini, Bohne, Karotte, Erdbeere, Kirsche, Beeren

HERBST (SEPTEMBER–NOVEMBER)

Ernte und Einlagern

Kürbis, Kohl, Kartoffel, Rote Beete, Lauch, Apfel, Birne, Zwetschge

WINTER (DEZEMBER–FEBRUAR)

Lager und robustes Gemüse

Grünkohl, Rosenkohl, Feldsalat

sich alles um Listen, Zahlen, Nachweise, Zertifikate. „Vom Roboter bis zur Handarbeit ist heute alles möglich. Aber am Ende musst du schauen, was für dich funktioniert“, sagt Simon. „Viele denken, ein Bulldog auf dem Feld sei normal. Dabei wird in vielen Regionen dieser Welt noch mit Ochsen gepflegt.“ Und während andernorts mit einfachsten Mitteln gearbeitet wird, wächst hier der Aufwand. Förderanträge, Nachweise, Dokumentationen – vieles davon gehört inzwischen genauso zum Alltag wie die Feldarbeit. „Das Papier ist geduldig“.

Draußen bahnt sich die Sonne langsam ihren Weg durch die graue Wolkendecke. Man spürt eine angenehme Wärme. Jetzt, Mitte April, beginnt die Phase, in der alles ineinandergreift. Erste Ernten, Aussaat, Pflege, Vorbereitung der Felder – und immer wieder der Blick darauf, ob alles gedeiht.

Simon holt kurz sein Handy aus der Tasche. Voller Stolz zeigt er ein Foto: seinen Lieferwagen, exakt nachgebaut für die Modelleisenbahn. „Den hab' ich selbst gemacht“, sagt er und grinst. Dann steckt er das Handy wieder ein, schnappt sich seine Harke und stapft hinaus aufs Feld. Die nächsten Beete müssen vorbereitet werden.

Es gibt noch genug zu tun.

LEO
TRIFFT



VIER SCHLÄGER. VIER BÄLLE. VIER COURTS. KEIN LIMIT. RACKETLON.

Bastian Böhm mischt mit gerade mal 21 Jahren eine der vielseitigsten Sportarten überhaupt auf – Racketlon. Zwischen Tischtennis, Badminton, Squash und Tennis hat er sich bis an die Weltspitze gespielt. Im Gespräch erzählt der Maxhütte-Haidhofer, wie man vier Sportarten gleichzeitig auf Topniveau spielt, warum gerade die Abwechslung seinen Reiz ausmacht – und wieso man auch nach einem verlorenen Satz noch lange nicht abgeschrieben ist.

▼ Von Lea-Mareen Kuhnle

BASTI, KANNST DU KURZ ERKLÄREN, WAS RACKETLON IST?

Ich erklär's immer so: Racketlon ist wie ein Schläger-Vierkampf. Ein Spiel besteht aus Tischtennis, Badminton, Squash und Tennis. Man spielt vom kleinsten bis zum größten Schläger und jede Disziplin in nur einem Satz bis 21 Punkte. Alle zwei Punkte wechselt der Aufschlag. Und man geht dann mit Plus- oder Minuspunkten in die nächste Sportart. Wer insgesamt die meisten Punkte hat, gewinnt. Das heißt: Du kannst auch drei Disziplinen verlieren und trotzdem das Match holen, wenn du insgesamt mehr Punkte gemacht hast. Deshalb musst du ein echter All-rounder sein und alles zumindest ordentlich können. Ein Racketlonspiel dauert ungefähr 1,5 Stunden und man hat maximal drei Minuten Pause zwischen den Disziplinen.

WAS MACHT RACKETLON IM VERGLEICH SO BESONDERS?

Für mich macht Racketlon besonders, dass ich alle vier Sportarten trainie-

ren muss – und dabei total flexibel bin. Wenn ich mal keine Lust auf die eine habe, trainiere ich einfach eine andere. Die große Herausforderung ist, wirklich alle vier Disziplinen zu können. In nur einer Sportart wäre ich wahrscheinlich nie so gut gewesen, an die Weltspitze zu kommen. So ist es aber ein Mix – und auch wenn ich nicht in jeder Disziplin der Beste bin, habe ich überall ein sehr gutes Niveau.

WANN HAST DU DAMIT ANGEFANGEN? MITTLERWEILE SPIELST DU JA SOGAR IN DER NATIONALMANN-SCHAFT.

Angefangen habe ich vor zehn Jahren über meinen Vater, der schon länger Racketlon gespielt hat. 2016 gab es die WM in Nürnberg, und er meinte: „Spiel doch mal mit.“ Damals war ich noch überhaupt nicht vorbereitet und habe jedes Spiel hoch verloren. Ich dachte fast: „Nie wieder!“ – aber ich war auch der jüngste Teilnehmer. Mein Vater hat mich trotzdem weiter motiviert. Mit der Zeit wurde ich älter, habe vorher gut trainiert, und 2017 bei der EM in Öster-

reich gleich im Doppel und Team den Europameistertitel geholt. So ein Erfolg im ersten richtigen Turnier hat mir einiges an Motivation gegeben, weiterzumachen.

DERZEIT BIST DU AUF PLATZ 8 DER WELTRANGLISTE. GIBT ES EINEN MOMENT, IN DEM DU GEMERKT HAST: „OKAY, ICH KANN HIER GANZ VORNE MITSPIELEN“?

Der Punkt, an dem ich richtig gedacht habe: „Ja, das könnte was werden“ kam lange nach der EM in Österreich – danach hatte ich länger nichts mehr gewonnen. Aber bei der WM in Wien 2022 wurde ich U18-Weltmeister. Ich hatte einfach Spaß und wollte sehen, was dabei rauskommt. Wenn ich mich zu sehr reingesteigert hätte, wäre es vielleicht nicht so gut gelaufen. Ich bin locker ins Turnier gegangen, habe das erste Spiel mit einem „Gummiarm“ gewonnen und bin dann richtig in den Flow reingekommen. „Gummiarm“ nennt man den letzten Spielzug im Tennis, wenn bei Gleichstand ein Punkt über Sieg oder Niederlage entschei-

det – und den spielt man eben meistens mit einem relativ zittrigen Arm. Bei dieser WM habe ich dann auch das erste Match im Elitefeld der Erwachsenen gewonnen – da dachte ich: „Okay, vielleicht mach ich das gar nicht so schlecht.“

GIBT ES IM RACKETLON SO ETWAS WIE DEN PERFEKTEN ALLROUNDER – ODER GEWINNT AM ENDE DOCH DER SPEZIALIST?

Ja, das sehe ich an mir selbst. Ich habe keine einzelne Sportart, die total über allem steht. Tennis liegt mir zwar am besten und ich spiele das sehr gut, aber wenn du in den ersten drei Disziplinen so schlecht bist, dass früh klar ist, dass du das nicht mehr aufholen kannst, bringt dir das auch nichts. Wenn du nach Squash zum Beispiel mit über 22 Punkten hinten liegst, kannst du es im

Tennis nicht mehr aufholen. Es nützt also nichts, wenn du nur die ersten drei Disziplinen beherrschst – man muss wirklich in allen vier Sportarten etwas draufhaben.

WIE VERÄNDERT SICH DIE DYNAMIK IM TURNIER ÜBER DIE DISZIPLINEN?

Ich würde sagen, dass von Anfang an jeder fokussiert ist, weil eben wirklich jeder Punkt zählt. Wenn du die ersten Punkte verschläfst, bereust du das später vielleicht noch mehr. Die Dynamik ist also von Beginn an da. Ein Beispiel: Letztes Jahr in Wien habe ich gegen einen polnischen Gegner, den damals amtierenden Weltmeister, gespielt. Ich war von Anfang an konzentriert, er war direkt beim Tischtennis unkonzentriert, also habe ich da 21:5 gewonnen und bin mit 16 Pluspunkten ins Badminton ge-

startet. Ich war richtig „on fire“, habe mir nach jedem Punkt selbst Mut zugesprochen. Er war fast durchgehend nicht richtig da – das hat das Spiel am Ende entschieden. Squash habe ich dann zwar haushoch verloren, aber trotzdem das Match insgesamt gewonnen.

HAST DU RITUALE ODER ROUTINEN VOR ODER WÄHREND EINES MATCHES?

Ich habe eine gewisse Routine in dem, was ich frühstücke. Ich fange immer mit etwas Süßem an, dann kommt noch was Deftiges und zum Schluss Joghurt. Wenn ich das einmal so mache an einem Turnierwochenende, ziehe ich das auch das ganze Turnier durch – egal, ob ich am ersten Tag gewinne oder verliere. Außerdem telefoniere ich vor den Spielen immer mit meinem Papa, wenn er nicht dabei ist. Er ist in gewisser Weise auch mein Coach. Er kennt die Szene, viele Spieler und weiß, worauf ich achten muss. Da bekomme ich dann nochmal ein paar letzte Tipps mit auf den Weg.

GIBT ES MOMENTE, DIE DIR BESONDERS IM KOPF GEBLIEBEN SIND?

Ein Match, das mir besonders in Erinnerung geblieben ist, war eigentlich eines meiner schlechtesten – und trotzdem haben wir am Ende den Titel geholt. 2024 sind wir Team-Weltmeister in der zweiten Liga geworden und haben den Nations Cup gewonnen. Ich war Teamkapitän und habe mir damals extrem viel Druck gemacht. In den ersten zwei Disziplinen habe ich richtig schlecht performt. Aber mein Team hat mich aufgebaut und quasi durch das Match getragen – das war schon etwas Besonderes.

Ein Einzelspiel, das mir immer im Kopf bleibt, ist mein erstes WM-Turnier 2022, als ich direkt Weltmeister geworden bin. Das kam total unerwartet, damit hat niemand gerechnet. Ich habe gleich



in der ersten Runde den amtierenden Weltmeister geschlagen. Es waren viele Leute im Publikum, die ich kannte, die sich für mich gefreut haben – sogar alte Freunde von meinem Papa, die dann vor Freude geweint haben.

Mein Lieblingsturnier bisher waren wahrscheinlich die Tour Finals in Mumbai. Das war einfach eine andere Welt – auch sportlich, aber vor allem kulturell. Für uns Racketlon-Spieler ist so viel Gastfreundschaft total ungewohnt, weil wir normalerweise alles selbst zahlen müssen. Dort wurde einfach alles übernommen, man konnte das Turnier richtig genießen. Das war insgesamt schon mein coolstes Erlebnis.

DU KOMMST AUS DER REGION UND BRINGST DEN SPORT AKTIV NACH VORNE – WARUM IST DIR DAS SO WICHTIG?

Unser Sport läuft einfach noch ziemlich unterm Radar. Wenn ich sage, ich spiele Racketlon, wissen die meisten erst mal gar nicht, was das ist. Das ist irgendwo auch verständlich, weil sich hier national noch nicht so viel tut. Es gibt kaum Fördergelder, und vieles hängt an Eigeninitiative. Mein Papa und ich versuchen deshalb, so viele Events wie möglich mitzunehmen – von Sportlehreungen bis zu Gesprächen mit Verantwortlichen, um den Sport bekannter zu machen. International ist das Ganze schon deutlich professioneller, aber in Deutschland gibt es zum Beispiel noch keinen richtigen Verband, sondern eher Vereinsstrukturen. Da müssten sich schon noch ein paar Dinge entwickeln. Ich selbst organisiere dieses Jahr wieder ein nationales Turnier in Schwandorf. Gleichzeitig gibt es aber auch die Racketlon-Bundesliga – ein Teamwettbewerb, der mir mit am meisten Spaß macht. Ich spiele für Nürnberg, wir haben dort gleich drei Mannschaften gemeldet, was für die Entwicklung in unserer Region spricht. Unser Ziel dieses Jahr ist klar: Deutscher Meister werden.

Wir sind eine sehr junge Truppe, mit einem Altersdurchschnitt von etwa 20 Jahren – mit Abstand die jüngste im Feld.

GLAUBST DU, RACKETLON HAT DAS POTENZIAL, IN DEUTSCHLAND GRÖßER ZU WERDEN?

Ich glaube schon, dass Racketlon wieder größer werden kann. Dafür braucht es aber vor allem eine stabile Turnierserie, regelmäßiges Vereinstraining und auch Förderung – ohne die geht es einfach nicht. Man sieht es ja an anderen Sportarten wie Hyrox: Die sind quasi aus dem Nichts entstanden, weil ein ehemaliger Profisportler mit Vision und Investment dahinterstand. Wenn zum Beispiel ein ehemaliger Tennisprofi in Racketlon investieren und das Ganze größer aufziehen würde, könnte das auch bei uns nochmal richtig pushen. Am Ende hängt viel am Geld: Mit mehr finanziellen Mitteln steigt auch der Anspruch, die Professionalität und die Sichtbarkeit. Mehr Preisgeld wäre auf

jeden Fall auch ein wichtiger Schritt, um den Sport attraktiver zu machen.

DU WILLST DICH WIEDER FÜR DIE FINALS 2026 QUALIFIZIEREN – WAS MUSS DAFÜR PASSIEREN?

Ich habe mir für dieses Jahr schon einen groben Turnierplan zusammengestellt. Im April war ich in Zürich, dann möchte ich wieder nach Istanbul – die Turniere dort machen mir einfach Spaß. Die WM ist wieder in Rotterdam, außerdem spielen wir eines unserer drei internationalen Turniere in Deutschland in Heidelberg. Wien und Prag stehen auch noch auf dem Plan. Für all das sind aber auch Sponsoren total wichtig. Da ich sonst alles selbst finanzieren muss. Und ja, mein Ziel ist es, mich wieder für die Finals zu qualifizieren. Dafür müsste ich bei den Turnieren jeweils mindestens ins Viertel- oder Halbfinale kommen. Dann kann das mit den Finals auf jeden Fall klappen. Aber ich mache mir da keinen großen Druck – ich habe gemerkt: Mit Druck funktioniert es bei mir eher nicht.

LEO SHORTIES

WENN DU NUR NOCH EINE DER VIER DISZIPLINEN SPIELEN DÜRFTEST – WELCHE WÄRE ES?

Squash – weil ich da noch am meisten Luft nach oben habe und es im Gegensatz zu den anderen technisch nie wirklich gelernt habe.

WELCHE SPORTART NERVT DICH MANCHMAL AM MEISTEN?

Tischtennis – weil es psychisch die am wenigsten anspruchsvolle Disziplin ist.

WIE LANGE DAUERT EIN SPIEL?

1,5 Stunden – bei einem Turnierwochenende bin ich insgesamt 10 Stunden auf dem Court.

WIE WÜRDST DU SELBST DEINE ART ZU SPIELEN BENENNEN?

Ganz klar ausdauernd.

BEWIRB DICH!

▼ Johanna Nübler



WHO cares?
berufsbildungszentrum
erbendorf

STOAWOLDdesign.de

Berufsfachschule für Pflege
Bräugasse 29 | 92681 Erbendorf | 09682 182411
info@bbz-erbendorf.de | bbz-erbendorf.de





Du hast dich entschieden, deine Ausbildung zu starten oder ein Praktikum zu machen. Doch bevor du die ersten Bewerbungen verschickst, stehst du vor der Frage: Wie bewirbst du dich am besten? LEO erklärt dir, worauf es wirklich ankommt.

BEWERBUNG PER POST

Die klassische Bewerbungsmappe hat nach wie vor ihren Charme. Ein schön gestaltetes Anschreiben, ein sauberer Lebenslauf, ordentlich sortierte Zeugnisse – das wirkt professionell und zeigt, dass du dir Mühe gibst. Besonders bei kleineren Firmen oder traditionellen Betrieben kann eine Papierbewerbung positiv auffallen.

Allerdings kann die klassische Bewerbung auch zeitaufwendig sein, kostet Porto und kann leicht übersehen werden. Deshalb gilt: nur nutzen, wenn die Firma explizit danach fragt. Ansonsten bist du mit einer Online-Bewerbung oft schneller am Ziel.

Quick-Tipps für die klassische Bewerbung:

- Verwende sauberes Papier und eine übersichtliche Mappe.
- Achte auf Einheitlichkeit in Schriftart und Layout.
- Prüfe Anschreiben und Lebenslauf auf Rechtschreibfehler.

DER NEUE ONLINE-STANDARD

In den meisten Unternehmen läuft alles digital. Bewerbungsportale, E-Mail oder Plattformen sind inzwischen die Norm. Das hat klare Vorteile: Deine Unterlagen kommen direkt beim zuständigen Ansprechpartner an, du kannst Bewerbungen schnell verschicken und sparst dir die Postwege.

Doch auch hier gibt es Fallstricke. Dateien müssen im richtigen Format hochgeladen werden und Layouts sollten einheitlich sein. Auch sollte etwas mehr Aufmerksamkeit auf Struktur und Übersicht gelegt werden, um positiv herauszustechen.

Tipps für Online-Bewerbungen:

- PDF statt Word verwenden.
- Einheitliches Layout: Deckblatt, Lebenslauf, Anschreiben und Zeugnisse in einem Stil
- Alles doppelt prüfen: Name, Kontaktdaten, Rechtschreibung
- Dateinamen professionell wählen: Verwende seriöse Bezeichnungen.



ISE PFLEGESCHULE AMBERG
Private Berufsfachschule für Pflege & Altenpflegehelfer

Kaiser-Ludwig-Ring 9 · 92224 Amberg
Tel. 09621 7868-20 · Fax 09621 7868-29
pflgeschule@ise-berufsbildung.de
www.ise-pflgeschule.de



AUSBILDUNGEN:

PFLEGEFACHFRAU/MANN* (m/w/d)

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

PFLEGEFACHHELFER (m/w/d)

Beginn: 1. September | Dauer: 1 Jahre | T./P.: 700 / 850 Std.

SPEZIELLE INHALTE:

Alterssimulator, Workshops, Tagesseminare, Messebesuche, Exkursionen, Projekte, ...

IHRE VORTEILE:

modernste Praxisräume (skills-lab), ein erfahrenes Team, hohe Abschlussquote, hohe Arbeitsaufnahmequote, kein Schulgeld, in unmittelbarer Nähe zu Bus und Bahn

*Generalistische Ausbildung in Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege

TRENDS BEI BEWERBUNGEN

Die Bewerbungswelt entwickelt sich ständig weiter. Viele Unternehmen experimentieren heute mit neuen Formaten, die besonders digital-affine Menschen ansprechen.

Video-Bewerbungen: Ein kurzes Vorstellungsvideo kann Persönlichkeit zeigen. Du stellst dich in ein bis zwei Minuten vor und erklärst, warum du zur Firma passt. Es ist nicht Pflicht, aber wer hier überzeugt, bleibt im Gedächtnis.

Social Media und LinkedIn: Arbeitgeber checken immer öfter Profile, vor allem bei kreativen oder digitalen Berufen. Ein professionelles Auftreten online kann Pluspunkte bringen.

Eigene Bewerbungshomepage: Eine kleine Website als digitale Visitenkarte mit Lebenslauf, Fotos und Projekten oder sogar Arbeitsproben. Modern, übersichtlich und ideal für medien- oder IT-lastige Jobs.

Bewerbungsflyer: Ein einseitiger Flyer mit Foto, den wichtigsten Infos, Skills und Kontaktdaten. Ideal, wenn du dich auf Messen, Berufsorientierungstagen oder Events vorstellen willst.

Automatisierte Tools und KI: Manche Firmen nutzen Algorithmen, um Bewerbungen vorzusortieren. Klar strukturierte Unterlagen erhöhen die Chance, dass du nicht durchs Raster fällst und besser erkannt werden kann.

HINTER DEN KULISSEN

Unternehmen präsentieren sich heute stark online – so bekommt man einen guten Eindruck davon, wie der Arbeitsalltag aussieht und welche Unternehmenskultur herrscht. Für dich heißt das: Schau genau hin, bevor du dich bewirbst.

- Passt das Unternehmen zu dir?
- Sind die Werte und der Umgang mit Mitarbeitern authentisch?
- Gibt es spannende Projekte, an denen Azubis beteiligt werden?

Ein Arbeitgeber mit starkem Employer Branding wirkt seriös, motivierend und modern – und das erleichtert dir die Entscheidung, wo du dich bewerben willst.

SIEMENS


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

Technik erleben –
Zukunft entdecken:  sieya.de

Transform the everyday with us

So findest du uns:

 [siemens_ausbildung](#)

 [siemens_insights](#)

 [sieya.de](#)

 [ausbildung.siemens.com](#)



PRAKTISCHE TIPPS



Egal, ob klassisch oder online – einige Grundregeln gelten immer:

- 1. Frühzeitig vorbereiten:** Stelle deine Unterlagen zusammen, bevor die Bewerbungsfrist läuft. So bleibt genug Zeit für Korrekturen.
- 2. Authentisch bleiben:** Verstelle dich nicht, zeig deine Persönlichkeit. Arbeitgeber merken sofort, wenn etwas nicht echt wirkt.
- 3. Online-Profilе aktuell halten:** LinkedIn, XING oder Instagram – wer seine Profile professionell pflegt, wirkt engagiert.
- 4. Kontakte nutzen:** Schreibe den Ansprechpartner direkt an, falls möglich. Eine kurze, persönliche Ansprache oder Nachricht kann Wunder wirken.

Attraktive Aus- und Fortbildungen



Infotermine:
Sa, 13.6.26, 11 Uhr, vor Ort
Do, 23.7.26, 18 Uhr, online

Ausbildungen

- **Fachkosmetiker/in** in Vollzeit ab August 2026 oder berufsbegleitend in Teilzeit
- **Kosmetikmeister/in** (HWK)
- **Fachfußpfleger/in** Start: ab 26.9.26

Fortbildungen

- **Hühneraugen und Rhagaden** ← Kombi-Angebot zum Vorteilspreis!
Freitag, 8.5.26, 15 – 19:30 Uhr
- **BS-Spange: eingewachsene Nägel behandeln** →
Samstag, 9.5.26, 9 – 17 Uhr

Berufsfachschule
für Kosmetik 
ein Unternehmen der Döpfer Gruppe

www.kosmetikschule-regensburg.de

Weiterkommen
durch Weiterbildung.

Döpfer Akademie 
Fort- und Weiterbildung

Weiterbildungen

Praxisnahe Fortbildungen und zertifizierte Kurse für Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen und Interessierte aus den Bereichen:

- › Physiotherapie
- › Ergotherapie
- › Pflege
- › Logopädie
- › Pädagogik
- › Psychologie
- › Management
- › Sport, Fitness
- › Entspannung
- › Alternative Medizin
- › Tier und Therapie

Online- und Präsenzkurse an 11 Standorten

Regensburg
Nähe Hbf/Arcaden

www.doepfer-akademie.de



EINE HOCHSCHULE. ZWEI STÄDTE. VIELE GUTE GRÜNDE.

Wer in Amberg und Weiden über den Campus der OTH Amberg-Weiden läuft und Studierende fragt, was sie hier besonders schätzen, bekommt vor allem zwei Antworten: die Praxisnähe und die persönliche Atmosphäre. Hier wird nicht nur Theorie vermittelt, sondern auf den Arbeitsalltag vorbereitet. Gleichzeitig kennen Professorinnen und Professoren ihre Studierenden persönlich und fördern individuelle Stärken.



fest im Studium verankert und oft der erste Schritt in Richtung Berufseinstieg. Kein Wunder also, dass Absolventinnen und Absolventen nicht nur gut vorbereitet sind, sondern auch genau wissen, wo sie hinwollen.

ANKOMMEN UND SEINEN EIGENEN WEG FINDEN

Gleichzeitig ist es die familiäre Atmosphäre, die viele Studierende besonders schätzen. Professorinnen und Professoren kennen ihre Studierenden, nehmen sich Zeit und unterstützen individuell. Auch abseits der Lehrveranstaltungen gibt es zahlreiche Anlaufstellen: sei es etwa bei Fragen zur Studienwahl, bei Herausforderungen im Studienverlauf oder bei der Planung eines Auslandsaufenthalts. Wer sich noch nicht ganz sicher ist, kann im Orientierungsstudium „prepareING“ verschiedene Fachrichtungen ausprobieren und herausfinden, was wirklich

passt. Diese Freiheit, den eigenen Weg zu gestalten, wird aktiv gefördert durch Wahlmöglichkeiten, Vertiefungen und ein Umfeld, das Mut macht, Dinge auszuprobieren.

BREITES STUDIENANGEBOT MIT BLICK NACH VORN

Das Studienangebot der OTH Amberg-Weiden ist dabei vielfältig von Technik, Energie und Umwelt über Wirtschaft, Informatik und Medien bis hin zu Gesundheit und Pädagogik. Die über 50 verschiedenen Bachelor- und Masterstudiengänge greifen aktuelle Entwicklungen auf und werden kontinuierlich weiterentwickelt. Ein Beispiel dafür ist der neue Masterstudiengang „Business Innovation and Entrepreneurship“, der zum Wintersemester am Campus Kemnath startet und sich an alle richtet, die Innovationen vorantreiben und unternehmerisch denken möchten. Im Studium lernen sie, komplexe Frage-

LERNEN, WAS WIRKLICH ZÄHLT

Die Praxisnähe zieht sich durch das gesamte Studium. Die Lehrenden bringen wertvolle Erfahrung aus Unternehmen mit und wissen, worauf es im Berufsleben ankommt. Dieses Wissen geben sie nicht nur theoretisch weiter, sondern verbinden es mit konkreten Beispielen, Fallstudien und Aufgabenstellungen. Durch den engen Austausch mit Partnerunternehmen entstehen zudem immer wieder Möglichkeiten, an realen Projekten zu arbeiten oder Kontakte für die Zukunft zu knüpfen. Praktika sind



Wähle aus über 50 Bachelor- und Masterstudiengängen – viele davon auch auf Englisch und fast alle Bachelor-Programme dual.

stellungen eigenständig zu analysieren, strategische Entscheidungen zu treffen und eigene Ideen in tragfähige Konzepte zu verwandeln, ob im Unternehmen, im Start-up oder auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

JETZT DEN NÄCHSTEN SCHRITT GEHEN

Dieses Studium, wie jedes Studium an der OTH Amberg-Weiden, bedeutet, nicht nur Wissen aufzubauen, sondern sich persönlich weiterzuentwickeln. Es bedeutet, begleitet zu werden, aber auch eigene Wege zu gehen. Und es bedeutet, Teil eines Umfelds zu sein, das fordert, fördert und verbindet. Mit dem Bewerbungsstart für das Wintersemester 2026/2027 an der OTH Amberg-Weiden hat begonnen. Wer seine Zukunft praxisnah, innovativ und mit besten Karrierechancen gestalten möchte, kann sich ab sofort für ein Studium bewerben. Weitere Infos zu allen Studiengängen unter www.oth-aw.de/besserstudieren.

schätzen: die Nähe zur Praxis und die Atmosphäre, die ein Studium wirklich prägt.

Die Bewerbungszeit für das Wintersemester 2026/2027 an der OTH Amberg-Weiden hat begonnen. Wer seine Zukunft praxisnah, innovativ und mit besten Karrierechancen gestalten möchte, kann sich ab sofort für ein Studium bewerben. Weitere Infos zu allen Studiengängen unter www.oth-aw.de/besserstudieren.



ENTDECKE UNSERE STUDIENGÄNGE



Infos unter:
[www.oth-aw.de/
besserstudieren/](http://www.oth-aw.de/besserstudieren/)

OTH
Amberg-Weiden

Trachten rends



© Spieth & Wensky

BESONDERE DETAILS

Im Design dominieren schlichte, reduzierte Schnitte. Der Blick richtet sich dabei gezielt auf raffinierte Details: sichtbare Knöpfe, Kettengürtel, Schmuckbänder, Halstücher, feine Rüschenborten am Ausschnitt oder voluminöse Ärmel sorgen für das gewisse Etwas.

SANFTE FARBEN

Von Salbeigrün über Buttergelb bis zu einem Himbeerton – die Saison begeistert mit sanften, natürlichen Tönen. Auch monochrome Looks setzen trendige Statements und unterstreichen einen klaren, zeitgemäßen Stil.

MIDI-LÄNGE

Knielange Dirndl sind alles andere als bieder – sie gelten aktuell als besonders modern und stilvoll. Während kurze Dirndl in den Hintergrund treten, stehen Midi-Längen im Fokus und bringen Eleganz in deinen Trachtenlook.



© Angermaier Trachten



© Kinga Mathe

Das Frühlingsfest, die Maidult und die Kirwa rufen, also auf geht's und rein in die Tracht. Lass dich von LEO mit aktuellen Trends inspirieren und finde deinen feschen Bierzelt-Style.

▼ Isabell-Katrin Diehl



© Angermaier Trachten (2)

© Marjo Trachten





© Spieth & Wensky

VIELFÄLTIGE STOFFE

Bei den Materialien stehen Naturstoffe im Vordergrund. Leinen und Baumwolle geben dabei eine gewisse Leichtigkeit. Cord oder Jeans sorgen für einen lässigen Twist und Samt verleiht dem Outfit eine elegante Note. Bei der Lederhose gewinnt Qualität zunehmend an Bedeutung. Der Trend geht hin zu hochwertigen Materialien und Handwerkskunst.

KLASSISCHE SCHNITTE

Lederhosen bleiben im klassischen Stil oder setzen auf reduziertes Design und werden durch moderne Elemente neu interpretiert – etwa durch die Kombination mit Strickjacken statt Trachtenjankern oder durch schlichte Basics, die den Look auflockern.



© Angermaier Trachten

© Marjo Trachten



© Spieth & Wensky

nübler

TRACHTEN

92272 Freudenberg Immenstetten 19
92224 Amberg / Outlet: Regensburger Str. 63a

oder Online: <https://trachtenhof.de/>



Saison eröffnet!
Zeit für ein neues Dirndl!



Kunst AUF DER Haut

▼ Lea-Mareen Kuhnle

Tattoos galten jahrzehntelang als Symbol des Widerstands – als stiller Mittelfinger gegen Eltern, Chefs und die gesellschaftliche Norm. Doch heute sind sie längst mehr als das. LEO gibt dir einen Einblick.

Körperkunst in Form von Tattoos ist kein Randphänomen mehr, sondern ein fester Bestandteil der Popkultur, Modewelt und persönlichen Identität vieler Menschen. Tattoos sind Geschichten, Erinnerungen, Statements – und manchmal einfach nur schöne Bilder.

VON STAMMESRITUALEN ZU STREETSTYLE

Was viele vergessen: Tätowierungen gehören zu den ältesten Ausdrucksformen der Menschheit. Ob in indigenen Kulturen als spirituelle Zeichen, im alten



TATTOOS ZEIGEN, WER WIR SIND.

Ägypten als Schutzsymbole oder in der polynesischen Tradition als Ausdruck von Zugehörigkeit – Tattoos hatten schon immer Bedeutung.

Heute entdecken viele Menschen genau das wieder: dass ein Tattoo mehr ist als Dekoration. Es ist ein kulturelles Erbe, eine Form von Storytelling, die über Jahrtausende hinweg stabil geblieben ist.

DER WANDEL VOM TABU ZUM TREND

Noch vor wenigen Generationen galten Tattoos als Zeichen von Außen-seitern. Seefahrer, Rocker, Subkulturen – sie prägten lange das öffentliche Bild. Doch diese Grenzen sind verschwommen: Professionals tragen sichtbar Tattoos im Büro. Influencer und Künstler setzen neue Trends. Und Tattoo-Kunst findet man in Galerien und Modekampagnen.

Die „Rebellion“ ist nicht verschwunden – sie hat sich nur verändert. Statt gegen Regeln richtet sie sich heute oft gegen

die Erwartung, eindeutig sein zu müssen. Tattoos werden zum persönlichen Manifest.

WARUM SICH HEUTE SO VIELE TÄTOWIEREN LASSEN

Die Motive sind vielfältiger geworden – und persönlicher:

► Identität und Selbstaussdruck

Ein Tattoo dient als Marker dafür, wer man ist oder sein möchte. Ob minimalistische Linien, feine botanische Motive oder ganze Sleeves: Sie zeigen, was uns bewegt.

► Erinnerungskultur

Viele Tattoos sind visuelle Tagebucheinträge. Daten, Symbole, Orte – sie erinnern an Menschen, Phasen oder Wendepunkte.

► Ästhetik

Es muss nicht immer „deep“ sein. Manche Tattoos sind einfach Kunst – tragbare Kunst. Fine-Line, Micro-Realism und abstrakte Tattoos werden immer beliebter.

► Empowerment

Besonders junge Frauen nutzen Tattoos als Form der Körperaneignung: Muttermale werden integriert, Narben überdeckt oder hervorgehoben, und der eigene Körper wird zur Leinwand.

WIE SOCIAL MEDIA DIE TATTOO-KULTUR VERÄNDERT

Instagram, TikTok und Pinterest haben Tätowieren demokratisiert. Künstler können ihren eigenen Stil aufbauen, Kunden finden weltweit Inspiration, und Trends verbreiten sich in Lichtgeschwindigkeit.

Aber: Die Kehrseite sind „Trend-Tattoos“, die viele später bereuen – Infinity-Zeichen, Sternzeichen, geklont von tausenden Screenshots. Der neue Gentrend heißt deshalb: Ultra-Personal-Tattoos – Eigenzeichnungen, Handschriften von Familienmitgliedern oder völlig individuelle Motive.

VOM STUDIO ZUR KUNSTGALERIE

Tätowierende sind längst nicht mehr Dienstleister, sondern Künstler mit klaren Handschriften. Ihre Arbeiten hängen in Ausstellungen, werden gesammelt oder als Prints verkauft. Tattoo-Conventions haben sich zu Kunstmessen entwickelt, und manche Studios arbeiten wie kleine Kreativagenturen.

TATTOOS SIND IDENTITÄT – KEINE PROVOKATION

Die Frage ist nicht mehr, warum sich jemand tätowieren lässt, sondern was diese Person damit ausdrücken will. Tattoos sind zu einem Medium geworden, das so individuell ist wie die Menschen, die es tragen. Rebellion? Vielleicht ein bisschen. Aber vor allem: Freiheit, Selbstbestimmung und Kunst auf Haut.



▼ Lea Zirkelbach

© WHstudio Leushin N. – stock.adobe.com

ZÄHNE ZEIGEN!

Auf Social Media sehen wir perfekte, strahlend weiße Zähne. Dabei geht's nicht nur um die Optik der Beißerchen, sondern um die gesamte Mundgesundheit und -hygiene. Bevor LEO dir ein paar gängige Methoden vorstellt, gibt's einen kurzen Faktencheck.

Hast du schon gewusst, dass ...

... der Mund voller Mikroorganismen ist ohne die wir nicht überleben können? Hierbei spricht man von einem oralen Mikrobiom.

... Karies laut RKI weiterhin zu den häufigsten Erkrankungen im Kindes und Jugendalter zählt – und damit Veränderungen der Zahnoberfläche (inklusive sichtbarer Defekte) häufig verursacht?

... Zahnerkrankungen Auswirkungen auf den gesamten Körper haben? Laut dem Bundesministerium für Gesundheit zeigen Studien, dass Entzündungen im Mund – wie Parodontitis – mit anderen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes oder sogar Demenz in Verbindung stehen können.

... die Gesundheit von Zahn und Zahnfleisch zusammenhängt? Da der Zahn darin eingebettet ist, muss auch der sogenannte Zahnhalteapparat mitgepflegt und Entzündungen vorgebeugt werden, um Parodontitis frühzeitig vorzubeugen.

... Behandlungen „rund um den Mund“ bei den Deutschen häufig sind? Das RKI zeigt, dass regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen ein zentrales Element der Gesundheitsversorgung sind – und ein großer Teil der Bevölkerung sie wahrnimmt.

PFLEGE-MYTHEN

Rund um die Zahn- und Mundpflege kursieren viele (Beauty-)Praktiken – vom Ölziehen bis zu verschiedenen Mundwässern über Bleachingstreifen. Doch welche davon sind tatsächlich wirksam, welche Mythen halten sich hartnäckig und was kann deinen Zähnen sogar schaden? Wir bringen Licht ins Dunkel.



© WindyNight – stock.adobe.com (2)

WAHRHEIT

Ölziehen ist gesundheitsfördernd?

Es kann begünstigend wirken für einen erfrischenden Atem, helle Zähne und eine gesunde Mundflora.

Eine Zungenreinigung muss täglich sein?

Am besten mit einem Zungenschaber oder einer Zungenbürste. Alternativ: Ginger for the win.

Zahnpasta goes nachhaltig? Sogenannte Zahnpasta-Tabletten sind nachhaltigere Alternativen zu Plastiktuben.

ODER MYTHOS?

Zähneputzen ist völlig ausreichend?

Tatsächlich deckt die Zahnbürste nur einen Teil der Zahnreinigung ab und sollte durch ein weiteres Medium ergänzt werden, um die Zahnzwischenräume zu reinigen.

Bleachingstreifen aus dem Drogeriemarkt sind ungefährlich?

Beworben wird strahlendes Weiß, bleiben kann ein beschädigter Zahn. Deswegen ist bei der Produktanwendung Vorsicht geboten.

Zähne und Zahnfleisch werden nur durch Zucker und schlechte Zahnpflege geschädigt? Sowohl Alkohol, Nikotin als auch Adipositas und bestimmte Metalle können sich negativ auf die Mundgesundheit auswirken.

JETZT MAL EHRlich

Zähneputzen nur abends? Reicht leider nicht. Wer seinen Zähnen wirklich etwas Gutes tun will, greift morgens und abends zur Zahnbürste – und lässt die Zahnseide nicht links liegen. Klingt banal, wirkt aber.

Natürlich gibt es zahlreiche weitere Dinge, die du (lieber nicht) tun solltest, um deine Zähne nicht zu schädigen.

Grundsätzlich: alles mit Maß und Ziel. Das gilt sowohl für die Anwendung von Produkten über die Pflege bis hin zur Ernährung. Wichtig ist, dass du auf deinen Körper hörst. Somit kannst du mögliche Anomalien frühzeitig erkennen und einer geschulten Person anvertrauen, um hartnäckigen oder bleibenden Schäden vorzubeugen. **Daher: Qualität vor Quantität.**





© HLPhoto – stock.adobe.com

▼ Lea-Mareen Kuhnle

SPARGELMUFFINS

ZUBEREITUNG

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und klein schneiden. Zwölf Papierbackförmchen in die Muffinform legen und Backofen bei Ober- und Unterhitze auf etwa 200 Grad (Heißluft: etwa 180 Grad) vorheizen.

Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Einen Teil der Kräuter Crème fraîche (125 Gramm), Öl, Salz und Eier hinzufügen. Die Zutaten mit dem Knethaken erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe kurz zu einem glatten Teig verarbeiten. Spargelstücke und Schinkenwürfel auf niedrigster Stufe kurz unterrühren. Anschließend den herzhaften Muffinteig in die Papierbackförmchen verteilen und auf dem Rost für etwa 25 Minuten in den Backofen schieben. Währenddessen den Dip für die Muffins vorbereiten und dafür die restliche Kräuter Crème fraîche (250 Gramm) mit Olivenöl und Limettensaft verrühren. Spargel Muffins aus der Muffinform lösen und zusammen mit dem Dip warm servieren oder auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

ZUTATEN

500 g grüner Spargel	1 TL Salz
300 g Weizenmehl	2 Eier
1 Pck. Backpulver	100 g gewürfelter Schinken
375 g Kräuter Crème fraîche	2 EL Olivenöl
100 ml Speiseöl	1 TL Limettensaft



DER FRÜHLING IST GRÜN UND WEISS

SPARGELKUCHEN



Im Frühling zeigt sich Spargel von seiner vielseitigsten Seite: leicht, modern, überraschend.

Dabei kommt das feine Stangengemüse nicht nur mit Butter, Kartoffeln und Sauce Hollandaise zur Geltung – versprochen. Diese Rezepte beweisen, dass Spargel alles andere als altmodisch ist.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

ZUBEREITUNG

Für den Belag den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg halbieren. Das Backblech fetten und den Backofen bei Ober- und Unterhitze auf etwa 200 Grad (Heißluft: etwa 180 Grad) vorheizen. Für den Teig Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit dem Knetbalken zu einem glatten Teig verarbeiten und anschließend auf dem Backblech ausrollen.

Spargelstücke in diagonalen Reihen darauf verteilen. Orangen heiß waschen, trockenreiben, dünn schälen und die Schale sehr fein hacken. Anschließend die Orangen auspressen. 125 bis 150 ml Saft mit der Schale und Crème fraîche verrühren – mit Salz und Zucker abschmecken. Die Creme über den Spargel sprenkeln und etwa 25 Minuten backen. Parmesan hobeln und zusammen mit Granatapfelkernen auf dem heißen Kuchen verteilen.

ZUTATEN

Für den Teig

400 g Weizenmehl
1 Pck. Backpulver
150 g Crème fraîche
50 ml Milch (4 EL)
100 ml Speiseöl
½ TL Salz

Für den Belag

1 Ei
1 kg grüner Spargel
2 unbehandelte Orangen
250 g Crème fraîche
etwa 1 TL Salz
½ TL Zucker
100 g Parmesan
Granatapfelkerne

DER HOFLADEN HAT OFFEN

- Bio-Spargel
- Bio-Kartoffeln
- Bio-Eier

www.spargelhof-brunner.de

BRUNNER
Bio frisch vom Hof!

geöffnet in der Spargelzeit:
Mo. bis Sa., 9 bis 18 Uhr
Sonn- & Feiertage, 9 bis 12 Uhr

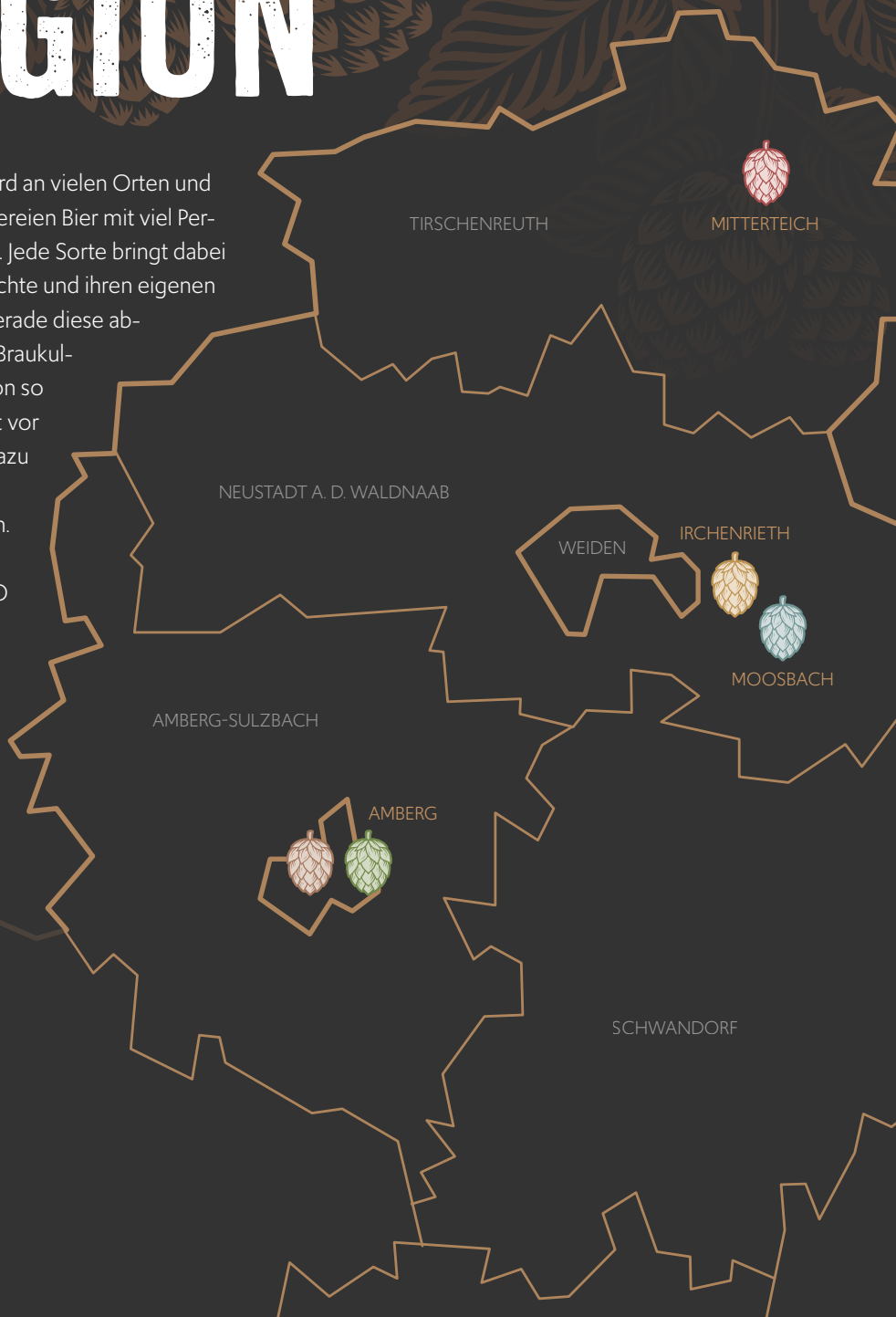
Vorbestellung möglich:
Tel. 0961 | 4 66 49

FAMILIE BRUNNER
Neubau 1 | 92637 Weiden

BIERE IN DER REGION

In der Oberpfalz wird an vielen Orten und in zahlreichen Brauereien Bier mit viel Persönlichkeit gebraut. Jede Sorte bringt dabei ihre eigene Geschichte und ihren eigenen Geschmack mit. Gerade diese abwechslungsreiche Braukultur macht die Region so interessant und lädt vor allem im Frühling dazu ein, immer wieder Neues zu probieren.

Für den Mai hat LEO erneut eine Auswahl besonderer Bier-Highlights zusammengestellt.





www.hoeslbraeu.de

BRAUEREI HÖSL, MITTERTEICH

Mit Liebe gebraut für die schönsten Momente im Leben. Weißbierspezialität aus Bayern von der **BRAUEREI HÖSL** für ganz besondere Anlässe. Ein harmonisches Zusammenspiel aus Tradition, Freude und Genuss.



BRAUEREI MOLTER, IRCHENRIETH

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



FAMILIENBRAUEREI SCHEUERER, MOOSBACH

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



Oberpfälzer sehen die Dinge häufig nüchtern?

Koa Wunder bei dem Bier!

Bruckmüller Alkoholfrei

www.bruckmueller.de

Gebraut und abgefüllt in der Brauerei Bruckmüller, Amberg.

Mit seinem erfrischenden Antrunk, der angenehmen Vollmundigkeit und einer fein ausbalancierten Hopfennote ist das alkoholfreie Helle von **BRUCKMÜLLER** weit mehr als nur ein isotonischer Durstlöcher.



KULMBACHER BRAUEREI, KULMBACH

Die Biervielfalt in der Region ist riesig. Das klassische Pils ist neben dem Hell-Bier die bevorzugte Biersorte. Das markante **KULMBACHER EDELHERB** erweist sich hierbei in der Oberpfalz als das beliebteste Pils.



BRAUEREI WINKLER, AMBERG

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



FELSEN, WÄLDER & SEEN

DEINE WEGE DURCH DIE NÖRDLICHE OBERPFALZ

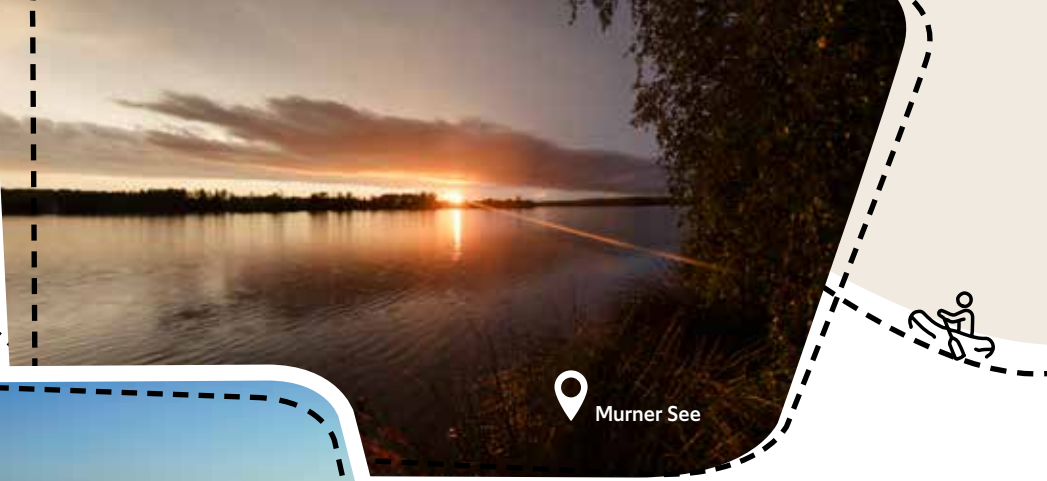
Du musst nicht ans andere Ende der Welt, um einzigartige Natur zu erleben. Schroffe Felsen, verwunschene Wälder, ruhige Flusstäler und weite Seen findest du auch hier, mitten in der nördlichen Oberpfalz. Direkt vor deiner Haustür – auf Wegen, die nur darauf warten, dass du losziehst.

▼ Max Friedl

AB IN DIE WILDNIS: Unterwegs im Waldnaabtal

Eines der beeindruckendsten Ziele der Region ist und bleibt das Waldnaabtal. Schroffe Granitfelsen, moosbewachsene Formationen und die dahinfließende Waldnaab schaffen eine Kulisse, die fast schon unwirklich wirkt. Die Wege sind gut erschlossen, aber alles andere als eintönig. Mal schmal und verwinkelt, mal offen mit Blick auf Wasser und Wald – genau die richtige Mischung, wenn du beim Wandern oder Radeln mehr willst als nur Strecke machen. Dazwischen liegen immer wieder kleine Lichtungen und Plätze, die zum Innehalten einladen – sei es, um dem Rauschen der Waldnaab zu lauschen oder einfach Brotzeit zu machen. Im Sommer zeigt sich das Waldnaabtal übrigens von seiner besten Seite. Die Sonne lässt das satte Grün der Wälder leuchten, die Waldnaab glitzert in den ruhigen Passagen und zwischen Felsen und Bäumen entsteht eine märchenhafte Atmosphäre. Beinahe wie ein kleines Stück Mittelelde.





Murner See

PACK DIE BADEHOSE EIN: Oberpfälzer Seenland

Östlich von Schwandorf liegt es: das Oberpfälzer Seenland – die wasserreichste Region Ostbayerns. Wasser, soweit das Auge reicht. Egal ob zu Fuß oder auf dem Rad. Die Wege sind angenehm zu gehen oder fahren. Du kannst einen See umrunden, mehrere Touren verbinden oder einfach spontan losziehen und schauen, wo du rauskommst. Steinberger See, Murner See, Brückelsee, Ausee – such's dir aus. Mal bist du ganz nah am Wasser, mal öffnet sich die Landschaft und gibt den Blick frei über See und Natur. Ein besonderes Highlight: der Sonnenuntergang am Murner See. Wenn sich das Sonnenlicht im Wasser spiegelt, kommt fast Südsee-Feeling auf. Und wenn du schon unterwegs bist: Badehose oder Bikini nicht vergessen. Die Seen sind beliebte Badeplätze, teilweise sogar mit Sandstrand. Wenn dir also nach Abkühlung ist – einfach rein ins kühle Nass.



Steinberger See

EINFACH ROLLEN LASSEN: Radeln im Vilstal

Der Vilstalradweg ist perfekt, wenn du einfach rollen willst. Gute Wege, kaum Verkehr und ein angenehm ebener Verlauf machen die Strecke entspannt – ideal für längere Touren ohne große Anstrengung. Du startest dort, wo die Vils entspringt: im beschaulichen Kleinschönbrunn. Von hier aus folgst du dem Fluss über weite Strecken auf der ehemaligen Bahntrasse zwischen Amberg und Schmidmühlen. Gleichmäßig, ruhig, die Vils immer als Begleiter. Langweilig wird's dabei nie. Enge Täler wechseln sich mit offenen Abschnitten ab, dazu weite Blicke und immer wieder herrliche Passagen direkt am Wasser. Der Abschluss: Kallmünz. Ein Ort wie aus dem Bilderbuch. Hier treffen Naab und Vils aufeinander, romantische Gassen laden zum Flanieren ein – und hoch über dem malerischen Ort thront die Burgruine.

Sonne – Vitamin D Entspannung – Erholung

Sonnenstudio Grafenwoehr
Alte Amberger Str. 35

Mo. bis Fr.: 8.00 – 20.00 Uhr
Sa./So./Feiertage: 9.00 – 20.00 Uhr

A photograph of three wooden deck chairs with striped cushions on a sandy beach. The sun is setting behind the chairs, creating a warm, golden glow. The sky is a mix of blue and orange.

© Siebenlicht | marufpro555777 | Robert Ruidl | Chryschris/Wirestock Creators | sandradombrovsky – adobe.stock.com

FLY HIGH

MIT DER ERSTEN SYRISCHEN SEGELFLUGPILOTIN

Mit 21 Jahren sitzt Sana Jumah aus Amberg nicht nur selbst im Cockpit, sondern inspiriert auch andere junge Frauen, das Unmögliche möglich zu machen. Sie ist die erste syrische Segelflugpilotin, Botschafterin für Frauen in der Luftfahrt und ein Beispiel dafür, dass Grenzen nur im Kopf existieren.



Foto: Kurt Maier

Für Sana Jumah ist der Himmel lange Zeit ein Ort der Angst. In Syrien aufgewachsen, erlebt die 21-jährige Amberglerin den Krieg und sieht mit eigenen Augen, wie Flugzeuge Tod und Zerstörung bringen. „Ich kannte nur Militärflugzeuge“, erzählt sie. „Und das bedeutete in der Regel Tod.“ Der Gedanke an den Himmel ist damals ein Gedanke an Angst – nicht an Freiheit.

Heute, wenige Jahre später, sitzt Sana selbst im Cockpit eines Segelflugzeugs, das lautlos durch die Luft gleitet. Die gleichen Flugzeuge, die einst Schrecken symbolisierten, sind für sie nun

ein Ort der Ruhe, Konzentration und Selbstbestätigung. „Segelfliegen gibt mir das Gefühl, dass nichts unerreichbar ist“, sagt sie. „Es zeigt mir, dass man alles erreichen kann, wenn man dranbleibt.“

DER ZUFALL, DER ALLES VERÄNDERTE

Die erste Begegnung mit dem Fliegen passiert rein zufällig. Mit 13 Jahren, vier Jahre nach ihrer Flucht nach Deutschland, spaziert sie mit ihren Eltern am Amberger Flugplatz vorbei. Segelflug-

zeuge waren ihr bisher völlig unbekannt. Doch an diesem Tag durfte sie spontan mitfliegen.

„Ich saß hinten im Flugzeug, wusste überhaupt nicht, wie alles funktioniert“, erinnert sie sich. „Und als wir abhoben, dachte ich sofort: Ich will das auch selbst können.“ Dieses eine Erlebnis hat ihren Weg geprägt: Von der spontanen Neugier zur echten Leidenschaft.

2018 wurde Sana Mitglied im Verein und startete die Flugausbildung – ein Prozess, der Theorie, Praxis und unzählige Stunden Konzentration erfordert.



DIE AUSBILDUNG ZUR SEGELFLUGPILOTIN

Segelfliegen ist kein Hobby, das man einfach nebenbei lernt und ab und zu ausübt. Wer starten möchte, muss mindestens 14 Jahre alt sein und zunächst flugmedizinisch, also gesundheitlich tauglich sein, ein Sprechfunkzeugnis ablegen und sich durch insgesamt neun Theorieprüfungen kämpfen – von Meteorologie über Luftrecht und Navigation bis zu Menschliches Leistungsvermögen.

Parallel zur Theorie beginnt die Praxis: Anfänger lernen sicher zu starten und zu landen, die Steuerung zu beherrschen, Geschwindigkeit zu halten und die Thermik zu nutzen. „Man muss den Horizont immer sauber halten, vorausschauen, wo andere Flugzeuge sind und wie man möglichst effizient segelt.“

Nach dem ersten Alleinflug folgt die Umschulung auf Einsitzer, längere Streckenflüge, oft 50 Kilometer allein, und das Sammeln von Flugstunden unter Beobachtung von Lehrern. Schließlich steht die praktische Prüfung beim Luftfahrtamt an.

ERSTE HERAUSFORDERUNGEN

Sanas Anfang ist alles andere als einfach. Die Sprache ist trotz guter Deutschkenntnisse eine Hürde: bayerischer Dialekt, Fachbegriffe, schnelles Feedback der Lehrer – das alles musste sie lernen. Gleichzeitig ist sie in einer stark männerdominierten Umgebung. Nur etwa vier bis fünf Prozent der Piloten weltweit sind Frauen, weshalb sie sich auch auf dem Amberger Flugplatz oft doppelt beweisen muss und konst-



”

„Das Leben ist wie ein Spiel. Man bekommt unterschiedliche Karten, und Migration ist dabei vielleicht eine schwächere. Aber egal, welche Karten man bekommt, man kann immer etwas daraus machen.“

ruktive Kritik von zweifelhaften Aussagen trennen muss. „Man lernt viel durch Zuschauen und Zuhören, aber am Anfang fiel mir das schwer, weil ich noch jung und schüchtern war“, sagt Sana. Trotzdem fühlte sie sich am Flugplatz willkommen, fand ihren Platz im Team und entwickelte durch Ausdauer und Leidenschaft Selbstvertrauen.

Mit 15 Jahren war es so weit: der erste Alleinflug. Zwei Fluglehrer hatten ihr die Erlaubnis gegeben, und an einem ruhigen Nachmittag hob sie zum ersten Mal ohne Begleitung ab. „Ich hatte keine Angst“, erzählt sie. „Als ich oben war, merkte ich sofort, wie wendig das Flugzeug ist. Ich habe aus Freude mit mir selbst gesprochen und mich umgedreht, um zu sehen, ob wirklich niemand auf dem hinteren Platz sitzt.“ Drei Platzrunden musste sie fliegen – alle gelangen ihr sauber. Dieser Moment



Foto: Pierre Lenk

war ein wichtiger Schritt, um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. „Das war das erste mal, dass ich komplett für mich selbst Verantwortung tragen musste.“

SEGELFLIEGEN ALS LEBENSSCHULE

Im Frühling 2023 besteht sie ihre praktische Prüfung und gilt seither als die erste syrische Segelflugpilotin – zumin-

dest nach allem, was sie selbst recherchieren konnte. Offizielle Daten gibt es nicht, doch ihr Netzwerk zeigt: In der modernen Luftfahrt ist ihr Name bisher einzigartig unter syrischen Frauen. „Immer wenn ich Leuten aus arabischen Ländern von meinem Hobby erzähle, muss ich erklären, was Segelfliegen überhaupt ist, weil es dort nicht existiert“, sagt sie. Über Social Media und internationale Kontakte hat sie herausgefunden, dass weltweit nur Männer aus Syrien fliegen – und nur sehr wenige Frauen in der Luftfahrt überhaupt.

„Also kann ich mit ziemlicher Sicherheit sagen, dass ich die Erste im Segelflug bin“, fügt sie hinzu. Für Sana ist das nicht nur eine Auszeichnung, sondern auch eine Verantwortung: sichtbar zu sein, Inspiration für andere Frauen zu werden und zu zeigen, dass Grenzen oft nur in den Köpfen existieren.

Für Sana ist Segelfliegen weit mehr als nur Technik. „Es ist ein Ort, an dem man alles andere vergessen kann“, sagt sie. „Es gibt mir die Möglichkeit zu träumen.“ Jeder Flug fordert Konzentration, jede Thermik neue Entscheidungen. Das Fliegen selbst ist wie Meditation und Training zugleich. Es lehrt Geduld, Planung und den Mut, eigene Entscheidungen zu treffen.

Besonders wichtig sind Kommunikation und Teamgeist. Am Flugplatz ist jeder Tag ein Zusammenspiel aus Briefings, Wetterkunde, Organisation der Starts und Unterstützung der anderen. „Es ist ein Team sport. Man hilft sich gegenseitig, und gleichzeitig lernt man viel, indem man anderen zusieht“, erklärt sie. Auch Durchsetzungsvermögen sei vor allem als Frau wichtig. „Und Begeisterung. Denn ohne Begeisterung gibt es keine Motivation.“

ELEVATE(HER) – FRAUEN VERNETZEN

Sana möchte mehr, sie will andere Frauen ermutigen. Als Botschafterin der Initiative Elevate(her) unterstützt sie Frauen weltweit, in die Luftfahrt einzusteigen. Die Community, die vor drei Jahren in Großbritannien gestartet wurde, bietet Webinare, Events und Netzwerkmöglichkeiten, um Frauen zu fördern, sichtbar zu machen und ihnen den Einstieg zu erleichtern.

„Es ist wichtig, dass Frauen sehen, dass sie dazugehören“, sagt die Ambergerin. Sie hilft Events in Deutschland, unter

anderem in Berlin und Düsseldorf, zu organisieren, und ist über Social Media als Ambassador in Kontakt mit Pilotinnen weltweit. Im April nimmt sie an einem Panel Talk auf der führenden Messe für Luftfahrt „Aero Friedrichshafen“ teil. Die Initiative zeigt, dass Frauen in diesem Bereich nicht alleine sind und gegenseitig voneinander lernen können. „Denn schon Amelia Earhart, eine amerikanische Flugpionierin sagte mal: ‚The most effective way to do it, is to do it.‘“

Besonders jungen Frauen mit Migrationshintergrund möchte sie Mut machen. Ihre eigene Sichtbarkeit hat schon Wirkung gezeigt: Nachrichten aus Großbritannien, von einer Frau, die sie inspiriert hat, den ersten Schritt ins Cockpit zu wagen, bestätigen, dass sie mehr als nur eine Pilotin ist – sie ist ein Vorbild. „Wir Frauen fühlen uns eh schon oft unsicher. Wenn andere mich sehen, steigere ich die Sichtbarkeit und mache es zur Normalität, dass Frauen im Cockpit sitzen.“ Und das ist wichtig, denn die 21-Jährige ist sich sicher, Frauen bringen Kommunikation, Kooperationsfähigkeit, neue Perspektiven und die Fähigkeit, besser Entscheidungen zu treffen, ins Cockpit.

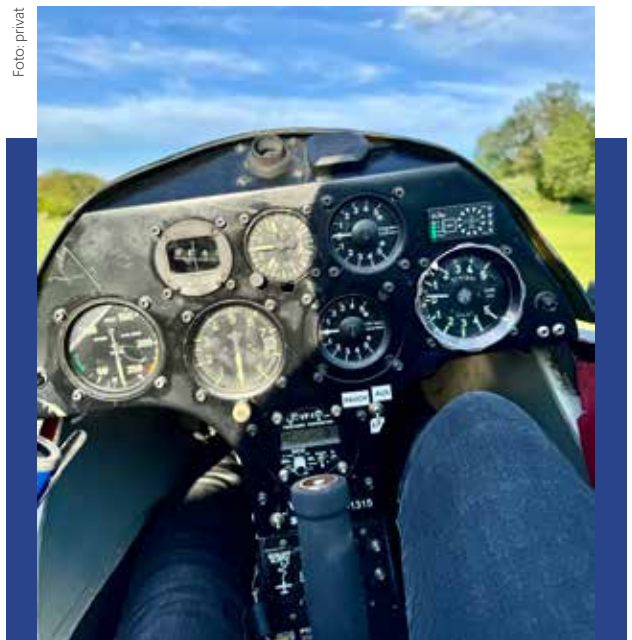
EIN HIMMEL VOLLER MÖGLICHKEITEN

Sana Jumah ist nicht nur die erste syrische Segelflugpilotin – sie ist ein Symbol dafür, dass Herkunft, Alter oder Unsicherheiten keine Grenzen setzen müssen. Durch ihre Geschichte zeigt sie, dass Mut, Leidenschaft und Durchhaltevermögen jede Grenze überwinden können.

„Das Leben ist wie ein Spiel“, sagt sie. „Man bekommt unterschiedliche Karten, und Migration ist dabei vielleicht eine schwächere. Aber egal, welche Karten man bekommt, man kann immer etwas daraus machen.“ Heute blickt sie nach oben – und sieht einen Himmel voller Möglichkeiten.

Und Sana Jumahs Reise ist noch lange nicht beendet. Nach einer Phase, in der sie weniger aktiv war, will sie wieder zurück in die Luft. Besonders reizt sie der Kunstflug: Loopings, Rollen, Flüge auf dem Kopf – eine neue Dimension des Segelfliegens, die technisches Können und Mut vereint.

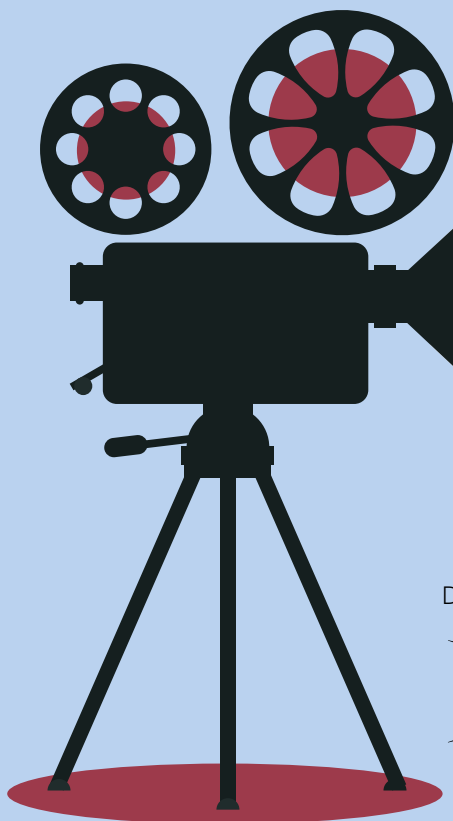
Foto: privat





KINO NEUSTARTS

Der Mai bringt große Leinwandmomente zurück: spektakuläre Action, starke Geschichten, skurrile Ideen und entfernte Galaxien. Egal ob Action-Blockbuster, Drama oder schräger Krimi – diese Filme zeigen, wie vielseitig Kino gerade ist.



Die LEO-Kinotipps präsentiert von

CINEPLEX
AMBERG

ACTION

Das legendäre Turnier geht in die nächste Runde: **„Mortal Kombat 2“ (Kinostart: 7. Mai)** bringt das bekannte Videospiel-Franchise zurück ins Kino – größer, härter und deutlich fokussierter als zuvor. Im Zentrum stehen erneut Kämpfer aus unterschiedlichen Welten, die gegeneinander antreten und um Macht, Ehre und das Gleichgewicht ihrer Reiche kämpfen. Dabei rücken bekannte Figuren stärker in den Fokus, während neue Charaktere frische Impulse setzen. Mit Karl Urban als Johnny Cage bekommt der Film zusätzliches Charisma und eine Prise Ironie, die dem Geschehen gut tut. Auch vertraute Gesichter sorgen für Kontinuität. Inszenatorisch setzt der Film auf kompromisslose Action, schnelle Schnitte und intensive Kämpfe. Die Story bleibt bewusst geradlinig, dient aber als stabile Grundlage für spektakuläre Bilder. Ein Film, der genau weiß, was er sein will – und das konsequent durchzieht. Perfekt für alle, die es laut, schnell und kompromisslos mögen. Popcorn-Action garantiert.

DRAMA

Mit **„Nürnberg“ (Kinostart: 7. Mai)** kommt ein dichtes Historiendrama ins Kino, das sich einem der zentralen Kapitel der Nachkriegszeit widmet. Im Fokus stehen die Nürnberger Prozesse – und damit die juristische sowie moralische Aufarbeitung der Verbrechen des Zweiten Weltkriegs. Der Film

erzählt diese Ereignisse nicht nur aus politischer Perspektive, sondern rückt vor allem die Menschen dahinter in den Mittelpunkt: ihre Zweifel, ihre Verantwortung und die Frage nach Gerechtigkeit. Getragen wird das Drama von starken Darstellern wie Russell Crowe und Rami Malek, die den Figuren Tiefe und emotionale Wucht verleihen. Gerade in den Dialogen entfaltet der Film seine größte Stärke. Statt auf große Effekte setzt die Inszenierung auf ruhige Bilder, intensive Gespräche und eine spürbare Spannung. Ein anspruchsvoller Film, der fordert, zum Nachdenken anregt und lange nach dem Abspannen im Kopf bleibt – gerade, weil die Fragen nach Schuld und Verantwortung bis heute relevant sind.

KRIMI

Ein Mordfall – und die Ermittler sind Schafe. **„Glennkill: Ein Schafskrimi“ (Kinostart: 14. Mai)** basiert auf dem gleichnamigen Bestseller und bringt eine ebenso ungewöhnliche wie originelle Idee auf die Leinwand. Nachdem ihr Schäfer tot aufgefunden wird, beginnt eine Herde Schafe, das Geschehen auf ihre eigene Weise zu deuten und Stück für Stück dem Täter näherzukommen. Der Film lebt dabei stark von seinem besonderen Ton: Zwischen Krimi, schwarzem Humor und bewusst naiver Perspektive entsteht eine Erzählweise, die sich deutlich von klassischen Genvertretern abhebt. Unterstützt

wird das Ganze von einem prominenten Sprecherensemble, das den Figuren Charakter und Witz verleiht. Visuell trifft ländliche Idylle auf unterschwellige Spannung. Das Ergebnis ist ein Film, der bewusst anders funktioniert – leicht, eigenwillig und mit unverwechselbar-schrägem irischen Charme, der immer wieder für überraschende und humorvolle Momente sorgt.

SCIENCE FICTION

Mit **„The Mandalorian & Grogu“ (Kinostart: 20. Mai)** kehrt das StarWars-Universum zurück ins Kino – und setzt die Geschichte einer der erfolgreichsten Serien der letzten Jahre fort. Im Mittelpunkt stehen erneut Din Djarin und Grogu, deren besondere Beziehung das emotionale Zentrum des Films bildet. Pedro Pascal bleibt der prägende Darsteller der Reihe und sorgt für Kontinuität, während die Geschichte gleichzeitig größer gedacht wird als bisher. Neue Schauplätze, komplexere Konflikte und eine klar auf Kino ausgelegte Inszenierung verleihen dem Film eine neue Dimension. Dabei verbindet der Film klassische StarWars-Elemente mit moderner Erzählweise und schafft so den Spagat zwischen Fanservice und Zugänglichkeit. Große Bilder, epische Momente und emotionale Tiefe machen ihn zu einem Highlight – nicht nur für Fans, sondern auch für Neueinsteiger und die ganze Familie. Auf in eine weit, weit entfernte Galaxis.

WEITERE KINONEUSTARTS IM MAI:

„Good Boy“: Thriller – Kinostart 7. Mai

„Love Me Tender“: Drama – Kinostart 7. Mai

„The Punisher – One Last Kill“: Action – Kinostart 13. Mai

„Meine Freundin Conni 2“: Animation – Kinostart 14. Mai

„Obsession – du sollst mich lieben“: Horror – Kinostart 21. Mai



LEO
HAUTNAH

NACHTFLOHMARKT
STADTHALLE | NEUSTADT / WN

Fotos: Hannes Stock







Lena, Floriana und Anna



Christian und Andreas



Sophie, Maxi und Sophie



Angelina, Tanja und Leon

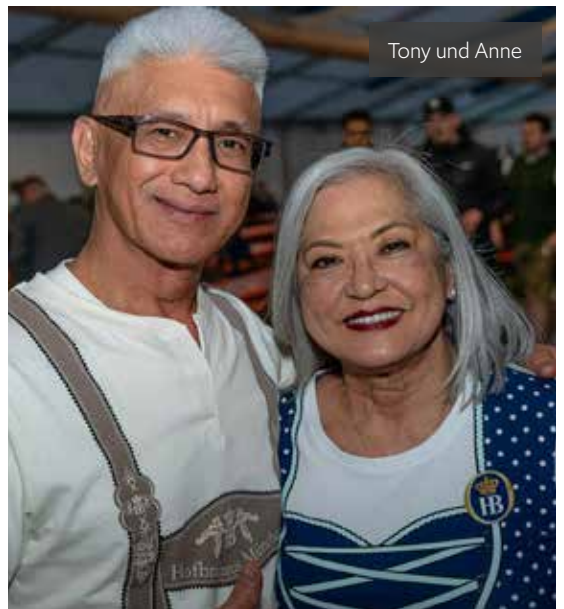


KREIS-KIRWA-WARM-UP SPORTGELÄNDE SV SORGHOF | VILSECK

Fotos: Tobias Albrecht



Patrick und Danny



Tony und Anne



Lauren und Magdalena



Michl und Dennis



Stoppl und Carina



Lucas, Jonas und Gerovera



Simon, Florian, Leon und Lucas

Großer Andrang herrschte beim Elektromobilitätstag auf dem Amberger Dultplatz, den die Amberger Stadtwerke zum zweiten Mal ausrichteten.



Elektro- mobilitätstag in Amberg

Das Interesse der Autofahrer an der E-Mobilität wächst, wie der Besucherandrang beim zweiten Elektromobilitätstag am 18. April auf dem Amberger Dultplatz zeigte. Für den Prokuristen der veranstaltenden Stadtwerke Amberg, Thomas Reiß, liegen die Gründe auf der Hand. „Das Elektroauto hat aufgeholt und überzeugt durch seine Effizienz.“ Was für den Umstieg auf ein E-Auto spricht, erklärte Produktmanager Björn Alt genauer: „Ladeinfrastruktur, Ladegeschwindigkeit und die Technik haben sich rasant weiterentwickelt.“ Und: „Die Autos werden günstiger in der Anschaffung.“ Davon konnten sich die Besucher beim Blick auf die Preisschilder an den Autos überzeugen. Die Händler geben auf bestimmte Modelle hohe Nachlässe und günstige Leasing- und Finanzierungskonditionen. Und zusätzlich schafft die Bundesregierung finanzielle Anreize beim Kauf neuer E-Autos.

Wie aber sieht es bei gebrauchten Fahrzeugen aus? Referent Björn Alt

zerstreut die Bedenken, die Batterien würden nach wenigen Jahren verbraucht sein. Das Gegenteil sei der Fall: „Die Akkus zeichnen sich durch eine besonders lange Lebensdauer aus.“ Das bestätigten auch die Vertreter der Autohäuser, die ihre Fahrzeuge auf dem Messegelände präsentierten. Von den insgesamt 35 Modellen interessierten vor allem die Neuerscheinungen. Die Besucher hatten die Möglichkeit, auch in hochpreisigen Fahrzeugen Platz zu nehmen. Auch für Probefahrten standen Autos zur Verfügung. Studenten der Ostbayerischen Technischen Hochschule nutzten die Gelegenheit, um ihren selbst entwickelten Rennwagen vorzustellen.

Das Elektroauto hat aufgeholt und überzeugt durch seine Effizienz. ”

„Die Stadtwerke Amberg haben in den letzten drei Jahren viel für die Elektromobilität getan und die E-Ladeinfrastruktur in der Region ausgebaut“, erklärt Karoline Gajek-Scheuck. Die Marketing-Leiterin sieht ihr Unternehmen in einer Vermittlerrolle und bietet mit dem Elektromobilitätstag eine Plattform für einen

Informationsaustausch. „Elektrofahrer schätzen das positive Fahrerlebnis“, weiß Ambergs Oberbürgermeister Michael Cerny aus Gesprächen mit E-Autofahrern. Die Stadt habe ihre Fahrzeugflotte schon weitgehend auf Elektroantrieb umgestellt.

Der Elektromobilitätstag richtete sich an interessierte Bürger, Akteure der Branche, Hersteller und Vertreter von Forschungseinrichtungen. Die Veranstaltung zeichnete sich aus durch ein breites Angebot an Fachvorträgen, Praxisseminaren und Informationsaustausch unter allen Beteiligten. Was bei den Besuchern auf besonderes Interesse stieß, waren die Rabatte der Händler, die staatliche Förderung, die unterschiedlichen Tarife an den Ladesäulen, die Reichweiten der Fahrzeuge und die Angebote an Ladekarten.

Am Stand der Stadtwerke konnten sich die Besucher über Lademöglichkeiten informieren. Das Unternehmen selbst bietet Komplettlösungen für zu Hause an. Beim Gewinnspiel lobten die Stadtwerke als Preise Ladekarten und eine Wallbox aus. Das Rahmenprogramm mit „Bull(Ball)-Riding“, Dosenwerfen



Fotos: Rudolf Hirsch (6)

und Torwandschießen rundete die Veranstaltung ab. Die Stelzen-Artisten hatten ihr rotes Cabrio nicht tiefer, sondern höher gelegt. (rhi)

Das besondere Interesse galt den Neuerscheinungen auf dem E-Fahrzeugmarkt.



Diese Stelzen-Artisten hatten ihr rotes Cabrio nicht tiefer, sondern höher gelegt.



Am Stand der Stadtwerke konnten sich die Besucher über Lademöglichkeiten informieren.



Die regionalen Händler nutzten die Messe, um ihre Fahrzeuge zu präsentieren.



Das Torwandschießen weckte den Ehrgeiz der Nachwuchskicker und wurde gut angenommen.



**STADTWERKE
AMBERG**
und das Leben ist schön.

LEO STERNE



WASSERMANN (21.1. bis 19.2.)

Beste Aussichten. Auch wenn du die rosarote Brille abnimmst, sieht es bei dir gerade wirklich rosig aus. Alles läuft so, wie du es dir immer gewünscht hast. Manchmal kannst du es gar nicht glauben.



ZWILLINGE (21.5. bis 21.6.)

In die richtige Richtung. Endlich läuft bei dir alles so, wie es laufen soll. Du musst nun auch keine Kompromisse mehr machen und stellst fest, dass sich deine Geduld tatsächlich gelohnt hat.



WAAGE (24.9. bis 23.10.)

Mut wird belohnt. Schon viel zu lange schiebst du einen großen Traum immer wieder zur Seite, weil du deine Sicherheit nicht verlieren willst. Doch manchmal muss man sich einfach mal trauen.



FISCHE (20.2. bis 20.3.)

Klare Ansagen. Du hast die Nase voll und willst dir nicht mehr länger vorschreiben lassen, wie dein Leben zu funktionieren hat? Dann solltest du jemanden jetzt endlich mal die Meinung sagen.



KREBS (22.6. bis 22.7.)

Akkus aufladen. Du hast jetzt immer öfter das Gefühl, dass gar nichts mehr geht, die Luft ist einfach raus. Du solltest dir eine Auszeit gönnen. Dann sieht die Welt gleich wieder ganz anders aus.



SKORPION (24.10. bis 22.11.)

Auf ins Abenteuer. Du hast es satt, dauernd nur Urlaubsfotos der anderen auf Instagram und Co. zu sehen? Dann solltest du jetzt deine Koffer packen, denn es gibt Aufregendes für dich zu erleben.



WIDDER (21.3. bis 20.4.)

Mehr im Moment leben. Hör auf, dir zu viele Sorgen zu machen. Egal, was morgen ist oder in einem Jahr – genieß den Augenblick. Eine Reise bringt dich wieder in die Gegenwart zurück.



LÖWE (23.7. bis 23.8.)

So sehen Gewinner aus. Wenn du in diesem Monat in den Spiegel schaut, kannst du wirklich stolz auf dich sein. Erfolg liegt in der Luft, du nutzt deine Chancen und startest so richtig durch.



SCHÜTZE (23.11. bis 21.12.)

Großes Gefühlskino. Herzklopfen, feuchte Hände und verliebte Momente – bei dir gibt es jetzt tatsächlich das volle Programm. Deine Freunde müssen jetzt wohl öfter auf dich verzichten.



STIER (21.4. bis 20.5.)

Aufs Bauchgefühl hören. Tatsächlich ist das manchmal nicht das Schlechteste – so wie jetzt. Hör auf, dauernd über eine bestimmte Sache nachzugröbeln. Und mach einfach das, was du willst.



JUNGFRAU (24.8. bis 23.9.)

Beschwingt durch den Mai. Du möchtest dich gerade einfach nur treiben lassen? Das gelingt dir endlich auch ganz gut. Denn du hast es nun gelernt, nicht mehr dauernd zu viel nachzudenken.



STEINBOCK (22.12. bis 20.1.)

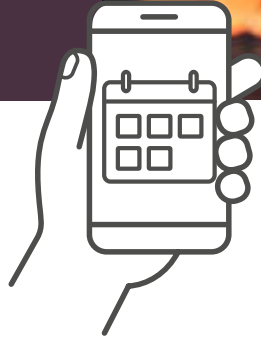
Zeit für Neues. Dir reicht es jetzt, alles eingestaubte und Langweilige muss auf jeden Fall weg. Denn du hast einfach genug von langweiliger Routine und stürzt dich in neue und aufregende Abenteuer.

ERLEBE DEINE REGION

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



© Patrick Daxenbichler - stock.adobe.com



ALLE VERANSTALTUNGEN
DER JEWEILIGEN STÄDTE
FINDEST DU HIER IM ÜBERBLICK.



AMBERG

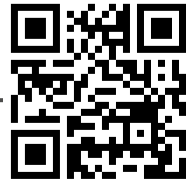


SCHWANDORF

KULTURAMT
AMBERG



SULZBACH-
ROSENBERG



LANDESTHEATER
OBERPFALZ

NT-TICKET



WEIDEN



Foto: Alois Träger

SWING IM RING

METRO-BIGBAND IN DER SÜNDE

In der besonderen Akustik der heutigen Sünde entfaltet das Ensemble seine volle Bigband-Power. Ein Rhythmus, der direkt ins Blut geht und unweigerlich zum Mitswingen verleitet. Du darfst dich auf einen Abend freuen, der von zwei herausragenden Solisten getragen wird. Die Sängerin Ines Stumböck verleiht den Klassikern mit ihrer charismatischen Stimme eine ganz persönliche Note, während der international renommierte Jazztrompeter Andrej Lobanov mit seinem technisch brillanten Spiel für die instrumentalen Glanzpunkte sorgt. Nicht verpassen. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 8. Mai | 20 Uhr
Die Sünde | Weiden



Foto: Felix Schäffer

Donnerstag, 14. Mai | 13 Uhr
Freilandmuseum Oberpfalz | Neusath

FISCHER & RABE

KLEINSTADT-POP MIT HERZ

Wenn sich zwei der profiliertesten Stimmen der bayerischen Musikszene verbünden, entsteht etwas ganz Besonderes: Fischer & Rabe. Die Soul-Sängerin Jules Fischer und die niederbayerische Liedermacherin Karin Rabhansl bringen gemeinsam Energie auf die Bühne. Tiefgründiger Soul trifft auf modernen Mundart-Pop. Mit Piano, Gitarre und einer Portion Leidenschaft erschaffen die beiden einen Sound, der direkt ins Herz geht. Mal sind es leise, zerbrechliche Momente, mal kraftvolle Hymnen, die mitreißen – immer authentisch, humorvoll und entwaffnend ehrlich. Ein Abend mit Fischer & Rabe ist eine emotionale Reise, bei der kein Fuß still bleibt. Mehr Infos und Tickets auf www.atelier-teufelsbaeck.de.

Donnerstag 14. Mai | 19 Uhr
Atelier Teufelsbäck | Amberg



Foto: Ludwig Olah

THEATERTAG

FREILANDMUSEUM WIRD FREILICHTBÜHNE

Fast 100 Mitwirkende in fünf Schauspielgruppen verwandeln das Freilandmuseum Oberpfalz am Vatertag in eine Freilichtbühne. Denn da findet wieder der traditionelle Theatertag statt. Der Pascherverein aus Schönsee beispielsweise erzählt die Geschichte der „Pascher“ – also der Schmuggler – im deutsch-tschechischen Grenzgebiet. Der berühmt-berüchtigte Dr. Eisenbarth aus Oberviechtach ist ebenso auf den Straßen des Museums unterwegs. Kriegsgeschehen, aber auch große Emotionen gibt es beim Neunburger Burgfestspiel „Vom Hussenkrieg“, das auch mit einzelnen Szenen und Charakteren am Theatertag präsentiert wird. Die Einblicke in die Theaterprogramme bekommst du zwischen 13 und 16 Uhr. Mehr Infos auf www.freilandmuseum-oberpfalz.de.

KIRWA

EINFACH EIN LEBENSGEFÜHL

„Wer hout Kirwa?“ ist eine Frage, die im Landkreis Amberg-Sulzbach auch in diesem Monat wieder regelmäßig zu hören ist. Wohl nirgendwo sonst pflegt man diese Tradition so wie hier. 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 hier 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.



Foto: Mike Radovsky

Freitag, 15. Mai, bis Montag, 18. Mai
Fürnrieder Kirwa und Kastler Kreiz Kirwa

Samstag, 16. Mai, bis Montag, 18. Mai
Gebenbacher Kirwa, Kümmersbrucker Kirwa und
Schönlinder Kirwa

Samstag, 23. Mai, bis Montag, 25 Mai
Axtheid-Berger Kirwa

Samstag, 30. Mai, bis Montag, 1. Juni
Achteler Kirwa



| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets. Ruf an unter **01378-80 32 26*** und nenne das Stichwort **MUSIK** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 12.05.2026. 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.

MUSIK-PLEYER MIT WEIN-LESE

TALK UND TEXTE ZU MUSIK

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

Samstag, 16. Mai | 20 Uhr
Regionalbibliothek | Weiden



Foto: OVIGO



ab
05.05.

CINEPLEX
PRESENTS

CINECONCERTS
IN CINEMA

Genieße deine
Stars auf der
großen Leinwand
– hautnah und mit
bestem Sound.

www.cineplex.de/amberg



ab
14.05.



am
13.05.



Foto: Roland Schmidt

Samstag, 16. Mai | 20 Uhr
 Stadthalle | Neustadt/WN

TONI & MAX UTHOFF

„EINER ZU VIEL“

40 Jahre Altersunterschied. Lass uns ein Experiment wagen: In einem geschlossenen Raum (Theater) treten zwei Zyniker unterschiedlicher Generation und verschiedener Geschlechteridentität (Vater/Tochter) an, um unter fachkundiger Beobachtung (Publikum) die bedeutsamsten Fragen unserer Zeit zu klären. Was war zuerst da: Ei oder McChicken? Was lässt sich leichter verhüten, Kinder oder Klimawandel? Wie wird man einen alten, weißen Mann los, wenn der die Miete zahlt? Wie erklärt man der jüngeren Generation die Existenz der FDP? Wie der älteren den Unterschied zwischen LGBTQ und BLT? Freu dich auf einen Abend voller Witz, Weltschmerz und Wahnsinn. Karten gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.



Foto: Florian Wein

CRASHKURS FÜR LIEBESLIEDER
 WITZIGER MIX AUS MENÜ UND MUSICAL

Eigentlich soll nach der Vermählung die große Hochzeitssause beginnen. Doch die Braut fehlt. Der Bräutigam offenbart den Gästen, dass sie sich so heftig gestritten hätten, dass nun bereits alles auf der Kippe steht. Offenbar hätte er eine Hochzeitsband engagieren sollen. Der Bräutigam wendet sich in einem verzweifelten Aufruf an das Publikum: Gibt es hier begabte Musiker, die innerhalb des folgenden 3-Gänge-Menüs ein Liebeslieder-Programm zusammenstellen? Und während sich die Gäste das leckere Essen schmecken lassen, rückt die Stunde der Wahrheit für die improvisierte Hochzeitsband immer näher. Karten für den witzigen Mix aus Menü und Musical vom OVIGO-Theater gibt es beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Sonntag, 17. Mai, 18 Uhr
 KulturGut Oberpfalz, Altenstadt/WN

Samstag, 23. Mai, 19 Uhr, und Sonntag, 24. Mai, 18 Uhr
 Restaurant in der Stadthalle, Vohenstrauß

BOUNCE

A TRIBUTE TO BON JOVI

Bounce ist mit rund 90 Konzerten pro Jahr die meistgebuchte Bon Jovi Tributeband Europas und gilt, nicht nur unter Insidern, seit vielen Jahren auch als die authentischste. Sänger Oliver Henrich überzeugt nicht nur durch seine außergewöhnliche Stimme, sondern vor allem durch seine energiegeladene Bühnenperformance. Den größten Erfolg der Bandgeschichte erreichte Bounce 2024 durch die Teilnahme an der TV-Show „The Tribute“ und belegte hier den zweiten Platz. Die aktuelle „XXV – 25th Anniversary Tour 2026“, führt Bounce einmal mehr quer durch die Republik und auch in die Oberpfalz. Karten gibts beim NT-Ticketservice (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Samstag, 9. Mai | 20 Uhr
 VAZ Pfarrheim | Burglengenfeld



Foto: Lisa Kessler

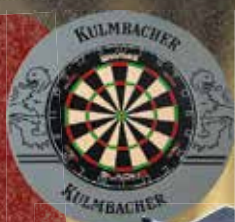
Edelherb verbindet

Nimm teil bei der neuen Kulmbacher Kronkorken-Aktion ...

... und gewinne mit etwas Glück tolle Preise!

- Dazu Aktions-Kronkorken sammeln.
- Online registrieren und Kronkorken-Depot anlegen.
- Mit den richtigen Buchstaben im Depot bist du automatisch im Lostopf für die wöchentlichen Ziehungen im Zeitraum Juni bis Juli.

Weitere Infos unter:
www.kulmbacher.de



... und viele weitere Preise!

Das Kulmbacher Aktions-Kronkorken-Gewinnspiel

Für Biergenießer gibt es keinen Zweifel: Kulmbacher schmeckt einfach legendär gut. Und mit unserer Kronkorken-Sammelaktion lohnt sich der Genuss gleich doppelt!

Dabei werden alle Kulmbacher Sorten im 0,5 l Glasgebinde mit einem speziellen Aktions-Kronkorken abgefüllt, der auf der Innenseite Buchstaben von A bis Z, sowie die Umlaute Ä, Ö, Ü eingedruckt hat. Einen solchen Kronkorken sollte man gut aufheben, sich am besten gleich auf der Website www.kulmbacher.de registrieren und ein virtuelles Depot anlegen. Damit könnt ihr ab dem 2. Juni 2026 coole Preise gewinnen!

Zwischen dem 2. Juni und 28. Juli werden jede Woche am Dienstag per Zufallsgenerator

Glücksbuchstaben gezogen. Jeder Teilnehmende, der in seinem Depot diese Buchstaben hinterlegt hat, wandert automatisch in einen Lostopf, aus dem die Gewinner ermittelt werden. Wurde man als Gewinner kontaktiert, ist nur noch schnell der Nachweis zu erbringen, dass diese Aktions-Kronkorken auch wirklich vorhanden sind.

Da sich die Preise im Wert steigern, erhöht sich auch die Anzahl an Glücksbuchstaben, die jede Woche neu gezogen werden. Deshalb sollte jeder stets die Kulmbacher Aktions-Kronkorken weiter-sammeln und das Depot regelmäßig aktualisieren.

Alle Detail-Infos zur Aktion gibt es unter www.kulmbacher.de



Auf der Bühne mit seiner Gitarre, da fühlt er sich sichtlich sawohl. Und wenn er dann auch noch zwischendurch spontan mit seinem Publikum agiert, dann ist Stefan Otto in seinem Element. Den Fokus der neuen Bühnenshow setzt er wieder gezielt bei seiner Königsdisziplin ein, dem Umtexten vieler bekannter Hits zum Mitraten. Natürlich darf auch sein Keyboard, Waschbrett und die Fuß-Loop-Maschine nicht fehlen. Hiermit erzeugt er mitreißende Rhythmen mit Bass und Schlagzeug, dass es auf der Bühne „grad so scheppert“. Stefan Otto versteht es nur zu gut, sein Publikum zu unterhalten – musikalisch vielseitig und voller absurder Ideen, so dass auch dir beim Heimgehen nur eines in Erinnerung bleiben wird: „So schee scho“. Karten gibts beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 22. Mai | 19.30 Uhr
 Dreiseithof Aihelhof Mitterauerbach | Neunburg v. Wald

TOM & BASTI

„ZEITLANG“

Eigensinnig aber liebenswürdig, das sind die typischen Waidler: Dorfbewohner jenseits der Zivilisation, wo sich Fuchs und Hase „Gute Nacht“ sagen. Das glauben zumindest einige Stadtmenschen. Aber die glauben ja auch, dass man Berge nur überwindet, indem man einen möglichst hohen Gang einlegt. Tom & Basti trüben die Idylle des Landlebens, decken Ungereimtheit auf und erschüttern das Gedankengerüst über die Waidler. Echte bayerische Wirtshausmusik trifft auf philosophische Nachdenklichkeit, sehr zur Freude der Lachmuskeln. Karten gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230), beim NT-Ticket-service (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Sonntag, 17. Mai | 19 Uhr
 Kettelerhaus | Tirschenreuth



RIEDENER ENTENRENNEN

MITMACHEN UND PREISE GEWINNEN

Auch beim diesjährigen Sommerfest des 1. FC Rieden findet wieder das legendäre Entenwettrennen auf der Vils statt. Zum sechsten Mal suchen sich die bunten Plastikenten von der Vilsbrücke bis zum Badparkplatz den schnellsten Weg. Es erwarten dich nicht nur jede Menge Spaß und Action, sondern natürlich auch tolle Preise. Die ersten 15 Enten im Ziel gewinnen Sachpreise im Gesamtwert von rund 3000 Euro. Anschließend gibt es Musik von und mit Ben Stone. Also kauf dir eine Ente und lass sie antreten. Prämiert werden nicht nur die schnellsten Enten, sondern auch die schönsten. Es lohnt sich also, sich Mühe beim Dekorieren zu geben.



Samstag, 9. Mai | 14.30 Uhr
 Vilsbrücke | Rieden

Foto: Ritter von der Zaig



MITTELALTERLAGER

EINE SPANNENDE ZEITREISE

Fr., 15. Mai, 16 bis 22 Uhr, Sa., 16. Mai | 12 bis 24 Uhr,
So., 17. Mai | 11 bis 17 Uhr
Dürnsrichter Seeweier | Fensterbach



Foto: ACM

AMBERGER PFINGSTDULT

VERGNÜGEN, TRADITION, GENUSS

Lust auf Zuckerwatte, Schokofrüchte und Steckerlfisch? Lust auf eine frisch eingeschenkte Maß im Bierzelt und Volksfeststimmung? Auf Karussell, Autoscooter und Riesenrad? Es ist wieder Pfingstdult. Und während die Münchner noch einige Monate auf ihre Wiesen warten müssen, dürfen die Amberger jetzt schon nach Herzenslust feiern. Am Freitag, den 22. Mai, um 20 Uhr wird mit dem Bieranstich im Festzelt die Dult offiziell eröffnet. Es gibt außerdem wieder zünftige Party- und Blasmusik, Bierzeltgaudi und Feuerwerk. Das ganze Programm findest du auf www.amberger-dult.de.

Freitag, 22. Mai | bis Sonntag, 31. Mai
Dultplatz | Amberg



| Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets für das Mittelalterlager Fensterbach (gültig für alle drei Tage). Ruf an unter **01378-80 32 25*** und nenne das Stichwort **MITTELALTER** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahmeschluss ist der 11.05.2026. 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.

Lust auf eine Zeitreise der ganz besonderen Art? Willst du tapferen Recken, hochherrschaftlichem Adeligen, beeindruckenden Feuerspuckern, weitgereisten Spielleuten, grausamen Henkern, eifrigen Händlern und edlen Falknern begegnen? Dann solltest du dir dieses Wochenende im Mai unbedingt vormerken. Denn beim Mittelalterlager am Seeweier Dürnsrichter erwarten dich spannende Schaukämpfe und Ritterturniere, ein lebendiges Lagerleben mit Händlern, Gauklerei, Spiel und Kulinarik, Konzerte der Spielleute von Ammenberg und Jofridus und die Galgenvögel, eine beeindruckende Feuershow und viel mehr Mittelalterliches.

**SCHLODERER
BRÄU**
präsentiert

LIVEMUSIK IM JUNI UND JULI
BEGINN JEWEILS 19 UHR

SA., 06.06.26 – TANQUORAY
SA., 20.06.26 – DR. JEKYLL & MR. HYDE
SA., 11.07.26 – BEN STONE
SA., 25.07.26 – OHRANGE

Sommerzeit heißt Biergartenzeit. Auch in diesem Jahr erwartet unsere Gäste wieder ein abwechslungsreiches Livemusik-Programm unter freiem Himmel. Von gefühlvollem Soul und Blues über zeitlose Oldies bis hin zu mitreißendem Rock und Pop ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Rathausstraße 4 | 92224 Amberg | Telefon 09621/420707
 schlodererbraeu schloderer_amberg
www.schlodererbraeu.de



Foto: Barbari Bavarii

Samstag, 16. Mai | 19 Uhr
Burg | Falkenberg

BARBARI BAVARII

„D'MAMA HOUD G'SAGT, DES IS LUSTIG!“

Barbara Bavaria. Nein. Baweri Ba ... Nein, auch nicht. Barbari Bavarii. Genau. Nach der „Schundreise“, „Mensch, gib'ts denn des?“, „Wou fahlt's denn?“ und ihrem Musical „Sepp, der Durchschnittsdepp“ haben sie sich entschlossen, ein neues Programm zu schreiben. Doch das ist gar nicht so einfach wie man denkt. Was hören die Leute denn für Musik? Welche Themen sind tabu? Und wie kacke darf ein Song eigentlich sein? Viele Fragen die zu klären sind. Die Barbaren lassen ihr Publikum live daran teilhaben, was es heißt, in den Kreativprozess einzutauchen. Und zum Schluss braucht's natürlich auch eine zuverlässige Qualitätskontrolle. Aber keine Sorge: „D'Mama houd g'sagt, des is lustig!“, Also: Kommen. Lachen. Hosnbiesln. Mehr Infos gibt's auf www.barbari-bavarii.de.

JOHNNY GOLD

NIE WAR MUTTERTAG SCHÖNER



Foto: Johnny Gold

Sonntag, 10. Mai | 15 Uhr
Blaue Haus | Amberg

Die Definition von einem perfekten Muttertag der Wirte vom Blaue Haus ist einfach: keine Termine, leicht einen sitzen – und dazu Musik von Johnny Gold. Einfach ein Träumchen. Und wie immer werden die Glückshormone fließen und die Stimmung wird hochkochen. Denn er ist schließlich der Schlagersuperstar. Der Bühnengott. Der gekrönte Kaiser des erregenden Hüftkreisens. Und der Traum aller Frauen – und Schwiegermütter. Also lass auch du dich von seinen Schlagerhits und seiner Gitarre verzaubern. Die Türen öffnen um 14 Uhr, ab 15 Uhr geht's dann los. Nie hat der Muttertag mehr Spaß gemacht. Versprochen.

ENERGIEBÜNDEL MEETS HOFZAUBERER

NIEDERBAYERISCHER KABARETTZAUBER

Die rotzfreche Kabarettistin Andrea Limmer und der unglaubliche Christopher der Hofzauberer spielen ihre erste gemeinsame Show. Niederbayerisches Energiebündel vom Lande meets den Landshuter Hofzauberer. Das ist was fürs Auge, fürs Hirn und für die Seele. Oder für Bauch, Beine und Po. Oder halt für Tick, Trick und Track. Apropos Seele: Was wollen die beiden nur mit dieser Klangschale? Wer klangschalt hier wen? Und für was? Finde es doch einfach heraus. Einlass ist schon um 1730 Uhr, bis 18 Uhr kann Essen bestellt werden. Der Eintritt ist frei mit würdiger Hutspende.

Samstag, 9. Mai | 19 Uhr
Kulturnahnhof Parapluie | Weiden



Foto: A. Limmer



Foto: Dorfrocker

DORFROCKER

„MADE IM DORF“

Volksmusik kann auch modern. Das zeigen zumindest die Dorfrocker mit ihren Songs, die längst in keinem Bierzelt oder auf keiner Hüttengaudi mehr fehlen dürfen. Ihr Musikstil ist eine Mischung aus Rockmusik, Schlager, Country und volkstümlicher Musik. Dabei wird der eigenen Herkunft eine Hommage gesetzt: dem guten, alten Dorfleben, das heute mehr und mehr in den Hintergrund rückt. Die drei Brüder Markus, Philipp und Tobias Thomann stammen selbst aus einem Dorf in Unterfranken und wissen somit als echte Jungs vom Land natürlich, wie sie ihre Herkunft am besten vertreten. Heuer kam mit „Made im Dorf“ ihr neuestes Werk raus. Jetzt rocken sie endlich auch wieder die Oberpfalz – und zwar bei „150 Jahre Freiwillige Feuerwehr Teunz“. Mehr Infos gibt es auf www.ff-teunz.de.

Montag, 1. Juni | 20 Uhr
Festzelt | Teunz



PLAY YOUR UKULELE

UKULELE-STAMMTISCH

Die Ukulele, oft fälschlicherweise als rein hawaiianisches Instrument betrachtet, stammt ursprünglich aus Portugal und bedeutet übersetzt „hüpfender Floh“. Ihre vier Saiten, oft Nylonsaiten, machen sie extrem einsteigerfreundlich. Hast du Lust, auch mal Ukulele zu spielen? Dann schau doch einfach mal beim Ukulele-Stammtisch im Kir Royal in Weiden vorbei. Alle zwei Wochen treffen sich hier geübte Ukulele-Spieler, Möchtegern-Spieler und blutige Anfänger. Wenn du noch keine eigene Ukulele hast, ist das gar kein Problem. Eine Gastukulele ist vorhanden. Also – los geht's, spaßig wird's auf jeden Fall.

Mittwoch, 13. Mai, und Mittwoch, 27. Mai | 17.30 Uhr
Kir Royal | Weiden

WINE & TASTE

WINZER TIM HELLMER ZU BESUCH
IM LANDGASTHOF BURKHARD

13.06.26

PROBIEREN - GENIESSEN - AUSTAUSCHEN

WEIN TRIFFT AUF SAISONALE KREATIONEN	18 UHR 25 EURO
	Hotel und Landgasthof Burkhard 92533 Wernberg-Köblitz
WEINGUT HELLMER AUS MUSSBACH NEUSTADT AN DER WEINSTRASSE	

www.hotel-burkhard.de

veranstaltet von



KARAOKE

UND WELCHEN SONG SINGST DU?

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

Samstag, 16. Mai | 20.30 Uhr
Dali | Nabburg

OH! OH! AMELIO!

EINE OPERETTE VON THOMAS PIGOR

Travestiekünstler Amelio von Tschüssikowski ist heiß begehrt: Während ihn Filmproduzent Prinz „als Frau“ von der Showbühne weg für eine Rolle im nächsten Tatort schnappen will, braucht ihn seine abgebrannte Freundin Marika dringend „als Mann“ für eine Alibi-Hochzeit, um sich das Erbe ihrer marzowinisch-orthodoxen Tante zu angeln. Amelios Lebensgefährte Étienne weiß sehr gut, wie schlecht sein Schatz „Nein“ sagen kann, aber ausgerechnet jetzt muss er für ein paar Tage in die USA reisen. Und dann mischt auch noch Amelios ich-süchtige Mutter mit. Tickets gibt es in der Tourist-Information Amberg (Telefon 09621/10-239) oder direkt an der Abendkasse.

Samstag, 16. Mai | 19.30 Uhr
Stadtheater | Amberg



Foto: Anna Schmauss



Foto: Lolografie

PICK DIVERSITY!

COMEDYABEND MIT TERESA REICHL

Unter dem Motto „Wenn Vielfalt gewinnt – gewinnen wir alle“ wird am 19. Mai in ganz Deutschland der Aktionstag der Charta für Vielfalt gefeiert. Auch in Amberg wird dieser Tag zelebriert: mit Teresa Reichl als Ehrengast. Mit ihrem aktuellen Solo-Programm „Bis jetzt“ bringt die vielfach ausgezeichnete Kabarettistin eine Mischung aus Humor, Selbstreflexion und Gesellschaftskritik auf die Bühne. In ihrem Debüt erzählt sie vom Aufwachsen, von Erwartungen an junge Frauen, von Leistungsdruck sowie von der Identitätssuche und der Frage, wie man eigentlich zu der Person wird, die man heute ist. Der Comedyabend findet im Rahmen der Aktion „Pick Diversity“ statt. Außerdem gibt es auf der Bleichwiese von 15 bis 18 Uhr ein Mitmachprogramm für alle. Karten für den Comedyabend gibt es beim Ticketservice der Amberger Zeitung (Telefon 09621/306-230) oder auf www.nt-ticket.de.

Dienstag, 19. Mai | 20 Uhr
ACC | Amberg



OPEN AIR SCHÖNSEE

ZWEI TAGE LIVEMUSIK & DJS
VOM FEINSTEN

Die beiden Musiker Michael „Dandy“ Dandorfer und Toby Mayerl feiern ein großes Birthday-Festival. Los geht's am Freitag mit der Rock-Night. Auf der Bühne stehen die Amberger College-Rocker Delicious, danach gibt es Classic-Rock von Mad Company. Zum Schluss übernehmen DJ Plan B und DJ Dr. Love das Kommando an den Turntables und sorgen weiterhin für Tanzlaune. Bei der Groove-Night am Samstag geben sich Sammy Milo die Ehre – und danach wird es legendär. Der weltweit gefragte Electrofunk-Spezialist Funkmaster Ozone lässt die Bühne explodieren. Dann bittet Grand Slam Funk mit ihrem Programm „40 Years of HipHop & Funk“ zur Saturday Night Party. Später geht die Party noch weiter mit den beiden Funk- & HipHop-DJs DJ Rum und DJ Maca. Ein kostenloser Wohnmobilstellplatz und Zeltplatz ist vorhanden. Karten gibt es beim NT-TicketService (Telefon 0961/85-550) oder auf www.nt-ticket.de.

Freitag, 29. Mai, und Samstag, 30. Mai, 19 Uhr
Gelände am Sandgrubenweg, Schönsee

Verlosung

LEO verlost 2 x 2 Tickets (gültig für beide Tage). Ruf an unter **01378-80 32 27*** und nenne das Stichwort **OPEN AIR** + deinen Namen, Adresse und deine Telefonnummer. Teilnahme-schluss ist der 25.05.2026. 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!

Fr., 08.05.2026
Regionalbibliothek,
Weiden, 20 Uhr



**HEUREKA! EIN ZAUBERHAFTER
IMPRO-SCHINKEN**

© Ovigo Theater



© Alex Pissano

So., 10.05.2026
Bürgersaal,
Pfreimd, 15.30 Uhr

**19. OBERPFÄLZER
TANGO FESTIVAL**

Sa., 16.05.2026
Rathausaal,
Vohenstrauß, 19.30 Uhr



© Tommi Riedel

**FRACANAPA NEW
TANGO QUINTET**



© Buchhandlung Volkert

Mi., 20.05.2026
Buchhandlung Volkert,
Sulzbach-Rosenberg, 19 Uhr

**MIRABELLENTAGE - LESUNG
MIT MARTINA BOGDAAH**

Fr., 22.05.2026
Dreiseithof Aihlerhof,
Neunburg vorm Wald
19.30 Uhr



© Trägerverein Dorfgemeinschaftshaus Aihlerhof

STEFAN OTTO



© TNT artist booking

Fr., 29.05.2026
Open Air Gelände
ehemaliger Schießstand,
Schönsee, 20 Uhr

OPEN AIR SCHÖNSEE



TROPIKEL LTD.

BETRIEBSTEMPERATOUREN 2026

Tropikel Ltd. liefern impulsive Synthie-Pop-Klänge. Inspiriert vom Sound der 1980er Jahre erschaffen sie eine Soundästhetik mit authentischem Synth-Pop-, Hi-NRG- und Italo Disco-Referenzen und einem zeitgenössischen Twist. Mal sehr treibend, mal sehr zärtlich. Ihre Songs erzählen von den Gefühlen körperlicher und emotionaler Anziehungskraft. Mit einem Gefühl von Leichtigkeit und unter Dauerbeschuss durch Amor heizen sie mit hohem Tempo durch eine Welt, die sich schneller dreht als jeder Autoreifen. Auf Spotify sammelte die dreiköpfige Band bereits über 20 Millionen Streams. Mehr Infos zum Konzert gibt es auf www.suendik.at.

Donnerstag, 7. Mai | 20 Uhr
Die Sünde | Weiden

FIFTY FIFTY TAXI

KJR

JUNGE LEUTE FAHREN ZUM HALBEN PREIS!

WEITERE INFOS FINDEST DU HIER: kj-neustadt.de

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



FLOHMARKT

STÖBERN, FEILSCHEN, KAUFEN

Frühaufsteher, Schnäppchenjäger und Sammler aufgepasst: Auch in diesem Monat wieder finden jede Menge Flohmärkte in der Region statt. Da findest du alles, was sich bisher auf Dachböden und in Kellern versteckt hat. Ob Omas alter Sessel. Schallplatten oder CDs. Eine kultige Kaffeekanne. 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 gibt es auf www.edenhofner.com und www.swenne.de.

Samstag, 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai und 30. Mai | 9 bis 13 Uhr,

Freitag, 15. Mai | 16 bis 20 Uhr
Alter Festplatz | Weiden

Samstag, 9. Mai | 8 bis 14 Uhr
Dultplatz | Amberg

Samstag, 16. Mai | 6 Uhr
Festplatz | Waldsassen

Sonntag, 17. Mai | 9 Uhr
Rewe-Parkplatz | Vohenstrauß

Samstag, 23. Mai | 14.30 Uhr
Feuerwehrhaus | Mantel

Samstag, 30. Mai | 8 Uhr
Festplatz | Weiden

GASTROGUIDE

Die besten Adressen für Weiden, Amberg, Schwandorf und Umgebung

Café und Bars

Der Kaffeeladen + Kaffeerösterei

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

Café Center

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

Das Hemingway

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

Liebingsplatz, Café-Küche-Bar

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

Hotels

Altstadt Hotel BräuWirt

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

Stadtkrug Hotel Restaurant

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

Nachtleben und Bars

SantoRino Bar

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

Pizzeria

Da Salvo

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

Regionale Küche

Bootshaus Amberg Hotel – Gastronomie – Event

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

BräuWirt

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

Ratskeller Restaurant & Partyservice

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

Abholservice



Lieferservice



Restaurant Rußwurmhaus

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

Schloderer Bräu

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

Gasthof-Hotel-Metzgerei „Zum Alten Fritz“ Hauritz

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



Welche kleine
Auszeit fühlt
sich für dich an
wie Urlaub?



Aleyna Rauscher,
Textil- und Modeschneiderin

„Ich gehe jeden Sonntag zum Yoga, das ist mein gefühlter Urlaub der Woche. Das lässt mich jedes Mal wieder zu mir finden.“

Dieter Pichl, Bratwüstlgriller

„Fahrradfahren – am liebsten auf dem Vilstalradweg in Richtung Kallmünz. Wenn das Wetter schön ist und alles rundherum blüht, fühlt sich das an wie Urlaub.“



Philipp Wiesneth, Gesundheits- und Krankenpfleger, mit Anton und Leni

„Zeit mit den Kindern verbringen und sehen, wie sie Neues lernen und sich entwickeln. Hauptsache, draußen und an der frischen Luft sein.“



Uli Sauer, Angestellter

„Ein Mittagessen in der Amberger Altstadt. Am liebsten sitze ich bei schönem Wetter irgendwo direkt an der Vils. Da ist das Ambiente einfach einmalig.“

Carmen Nägerl, Ladeninhaberin

„Wenn ich mit meiner Familie in Ruhe Zeit verbringen kann. Am liebsten mit den Kids und dem Hund im Garten sitzen, dazu noch einen Aperol Spritz – perfekt.“





MAKING-OF

SANA JUMAH

Alter: 21

Wohnort: Amberg

Beruf: BOS Schülerin

Leidenschaft: Segelfliegen

Lieblingssong: Stargirl Interlude -
The Weeknd feat. Lana Del Rey

Hier trifft ihr mich:

Am Segelflugplatz und
bei Flugzeugen

WITRON

DEINE ZUKUNFT. DEIN DUALES STUDIUM.

ENTDECKE DEINE PERSPEKTIVEN
BEI WITRON. (M/W/D)



ELEKTRO- UND INFORMATIONSTECHNIK

Ausbildung zum Elektroniker Automatisierungs-
und Systemtechnik oder Fachinformatiker
Anwendungsentwicklung



INDUSTRIE-4.0-INFORMATIK ODER MEDIENINFORMATIK

Ausbildung zum Fachinformatiker
Anwendungsentwicklung



MASCHINENBAU

Ausbildung zum Technischen
Produktdesigner

NEUGIERIG?

**BEWIRB
DICH JETZT!**



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

ausbildung.witron.de

