Ein Produkt von oberpfalz medien

# Abenteuer Familie

2/2026

**Die Familienzeitung**
für die Oberpfalz



## Gruseliger Ausflugstipp:
Gemeinsam Geisterburgen in der Region entdecken

## Spannende Zeitreise:
In Amberg erleben, wie Shopping früher funktioniert hat

## Blick ins All
Den faszinierenden Weltraum im Planetarium Ursensollen kennenlernen

Wir verlosen **5x4 Eintrittskarten für den Playmobil FunPark**
Seite 12

Für die kleinen Leser: Weißt du eigentlich, wie Nebel entsteht? Die Erklärung und vieles mehr findest du auf unseren Kinderseiten.

# BEI DEN „Betthupferl-Geschichten“

## IN DER VORWEIHNACHTSZEIT LIEST DIESMAL AUCH DER KASPERL PERSÖNLICH VOR

**Alle Jahre wieder werden in der Adventszeit auf dem Oberen Markt in Tirschenreuth in einem Zelt täglich mit Beginn der Abenddämmerung „Betthupferl-Geschichten“ vorgelesen. Ab 7. Dezember um 17.30 Uhr ist es wieder soweit.**

*Von Ulla Britta Baumer*

Wenn die Vorleser mit ihren Geschichten oder Märchen beginnen, wird es leise auf dem Oberen Marktplatz von Tirschenreuth. Die Idee, während der Adventszeit „Betthupferl-Geschichten“ draußen vorzulesen, ist derart zauberhaft, dass auch die Erwachsenen gern diesem romantischen Treiben still-heimlich zuhören.

### STETS EIN ENORMER ANSTURM WEGEN DER GESCHICHTEN

Seit 2008 dürfen sich junge und erwachsene Gäste an den Geschichten erfreuen, die in der weihnachtlichen Pagode stattfinden. Über die Jahre hinweg war der Ansturm auf die „Betthupferl“ enorm, sodass unter Anregung von Karl Schwägerl vor einigen Jahren links und rechts des Vorlesezeltes weihnachtliche Marktbuden aufgestellt wurden, um den Eltern mit Bratwürsten, Glühwein, Plätzchen und Leckereien die Wartezeit zu versüßen.

Seit dieser Zeit bilden der Stadtmarketingverein als Veranstalter und die Budenbetreiber, der FC Tirschenreuth, die Imkerfreunde um Familie Standfest, die Tirschenreuther Krippenfreunde und das Moderne Theater Tirschenreuth eine Symbiose, um die Adventszeit in den Abendstunden stimmungsvoll ausklingen zu lassen.

### NEUE IDEEN FÜR DIE AKTION GINGEN NICHT AUS

In den vergangenen Jahren hat sich der Veranstalter immer wieder etwas Besonderes dazu einfallen lassen. So gab es zum Beispiel auch Geschichten für Erwachsene, die von Reinhard Legat initiiert und gemeinsam mit Dr. Maximilian Schön vorgelesen wurden. Auch prominente Vorleser haben mit ihren Stimmen und Geschichten die Marktbesucher überrascht.

In den Marktbuden des kleinen Weihnachtsmarktes gibt es adventliche Dekorationen, Glühwein und Bratwürste. Betreut werden sie von Vereinen. Foto: Stadtmarketingverein Tirschenreuth




**IMPRESSUM**

Verlagsbeilage der oberpfalz medien

**Abenteuer Familie**

14. November 2026

**Gesamtverantwortung Anzeigen/Redaktion/Design**
Ivana Zang

**Redaktion:**
Stefan Puhane, Michaela Süß, Evi Wagner

**Gestaltung:**
Doris Köppl, Leonie Pielenhofer

**Titelbild:**
sborisov – stock.adobe.com

**Herstellung/Druck:**
Oberpfalz Medien GmbH, Weiden



Am ersten Betthupferl-Tag singen die Kinder der Singklasse aus der Kreismusikschule Lieder zum Advent oder passend zur Jahreszeit. Foto: Ulla Britta Baumer

Klar gibt es auch in diesem Jahr Neuigkeiten: Zum einen möchte unbedingt der „Kasperl“ aus dem Kasperltheater des Modernen Theaters Tirschenreuth einmal vorlesen, was ihm selbstverständlich gewährt wird. Was für eine Gaudi. Kann denn der Kasperl überhaupt lesen? Die Kinder dürfen gespannt sein und wieder ein „Betthupferl“, das sicherlich sehr viel Spaß macht, ist damit garantiert.

Stadtmarketing-Vorsitzende Janka Hannemann-Mathes hat als weitere Ergänzung mitgeteilt, die Jugend wieder mit einzubinden. Mit der Vorlesung ist der Abend übrigens nicht vorbei: Nach der „Betthupferl-Geschichte“ warten in der stimmungsvollen Pagode weitere tolle Aktionen auf die Buben und Mädchen. Welche Geschichten es zu hören gibt, wird vorher immer veröffentlicht, sodass die Vorfreude noch größer ist.

## WINZIGER WEIHNACHTSMARKT VERZAUBERT

Ein Erfolgsgrund ist sicherlich das wunderschöne Ambiente. Wer die „Betthupferl-Geschichten“ hören möchte, taucht ein in einen winzigen Weihnachtmarkt, der anheimelnder und familiärer nicht sein könnte. Nahezu jeder, der durch das Tor tritt, bleibt länger als er eigentlich wollte und lässt sich gern für einen Abend verzaubern.

Kein Wunder, man stelle sich das so vor: Glühweinduft weht über die kleine Budenstadt und legt sich auf die Tannennadelzweige, die mit Kugeln und Glitzerzeug dekoriert wurden. Sogar eine Bienenwachs-Gießerin ist vor Ort. Sie bietet außer Kerzen nette Wachsfiguren an, die gern als Weihnachtsgeschenke gekauft werden.

## VORWEIHNACHTLICHE GLÜCKSGEFÜHLE

Beginn ist immer um 17.30 Uhr in der Abenddämmerung. Klar, dass dann auch der große Marktplatz-Christbaum erstrahlt und mit seinem Licht dem Ambiente noch mehr Flair gibt. Das Vorlese-Zelt und die Marktbuden erleuchten in warm-weißen Weihnachtsglitzerketten.

Hier und da wird eine brennende Kerze an den Stehtischen entzündet und der heiße Dampf, der aus den Glühweinbechern strömt, macht ein wenig schwindelig vor Glücksgefühlen über solch eine Idylle.

Romantik pur zum Erleben ist noch dazu in den Vorweihnachtstagen besonders verlockend, denn die Menschen wollen schließlich gern auch innehalten und ein wenig durchschnaufen vom Stress des Jahresverlaufes.

Beginn ist am 7. Dezember mit bekannten Liedern der Singklasse der Kreismusikschule Tirschenreuth und einer selbst geschriebenen Geschichte von Chorleiterin Klaudia Kormann. Die „Betthupferl-Geschichten“ gibt es täglich bis 20. Dezember. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle Kinder und Erwachsene, die gern einmal wieder Märchen und Geschichten lauschen wollen, sind herzlich eingeladen.

© Leila – stock.adobe.com

10% Rabatt*
auf alle Kinderwagenmodelle
der Firma Gesslein & Hartan sowie auf das
komplette Joie-Sortiment!



(* gültig bis 31.12.2027)

Wäschehaus Wettinger



95643 Tirschenreuth • Maximilianplatz 13
Telefon 09631/2294 • E-mail: info@haus-der-waesche.de
ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Freitag 8.30 bis 18 Uhr, Samstag 9 bis 12 Uhr
VORBEISCHAUEN LOHNT SICH! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.haus-der-waesche.de

# Raum für Fitness, Chillen und Gemeinschaft

Graffiti zieren die Wände des Naab-Parkhauses, das die Stadt Schwandorf auf dem Oberdeck zu einer Bürgerfreifläche ausbauen lässt. Die Ebenen acht und neun des städtischen Parkhauses an der Ettmannsdorfer Straße sind sanierungsbedürftig und stehen leer. Diesem Platz will die Stadt nun eine neue Aufenthaltsqualität verleihen.

Vor einer Bühne entstehen Sitzstufen mit 400 Plätzen, eine Bar und Ruhezonen mit Sonnenliegen und viel Grün. Geplant sind ferner ein Fitnessparcours und ein Cageball-Spielfeld. Der Zugang zur Freifläche erfolgt über eine Wendeltreppe oder barrierefrei über einen Aufzug.

## TECHNIK MACHT PROBLEME

Die Idee zum Ausbau der Parkdecks kam aus dem Jugendtreff, der am Kolping-Platz angesiedelt ist und auf der Suche nach einer Freifläche war. Die Maßnahme kostet 2,6 Millionen Euro – die Stadt bekommt allerdings eine hohe Förderung aus dem Sonderprogramm „Innenstädte beleben“ und „Wachstum und nachhaltige Erneuerung“. Eigentlich war die Eröffnung der Bürgerfreifläche auf dem Oberdeck des Naab-Parkhauses in Schwandorf für April geplant. Doch die Fertigstellung verzögert sich wegen technischer Probleme.

## DIE DOS UND DON'TS

Schon im Vorfeld erarbeitete die Stadtverwaltung ein Regelwerk für den Aufenthalt auf der Bürgerfreifläche, das im Stadtrat kontrovers diskutiert, aber doch mit Mehrheit verabschiedet wurde. Nach diesen Richtlinien darf auf dem Parkdeck nicht geraucht, gegrillt, Musik gehört oder Alkohol getrunken werden. Auch private Feiern sind nicht erlaubt.

Bei einigen Stadträten stellte sich deshalb die grundsätzliche Frage nach dem Bedarf einer im Nutzen derart eingeschränkten Fläche. Die Stadtverwaltung begründet das strenge Regelwerk mit Gründen des Lärmschutzes. Die betroffenen Anlieger hätten nur unter bestimmten Auflagen der Umsetzung des Projekts zugestimmt.

Oberbürgermeister Andreas Feller beruhigt die Bedenkenträger und rät: „Lassen wir den Betrieb doch einmal anlaufen, dann können wir immer noch nachjustieren“. Doch eine Eröffnung ist derzeit noch nicht in Sicht.

Im Umfeld des Naab-Parkhauses befindet sich der offene Jugendtreff K3, der am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 15 bis 19 Uhr für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene geöffnet hat.

In dieser offenen Kinder- und Jugendarbeit basieren sämtliche Angebote auf dem Prinzip der Freiwilligkeit, sind weitgehend frei von Zwängen und in der Regel als völlig unverbindlich zu verstehen.

## MAL FÜR SICH SEIN KÖNNEN

Die Einrichtung bietet somit ihren jungen Adressaten einen kind- und jugendgerechten Ort, an dem sie sich ungestört in die eigene Lebenswelt zurückziehen, von der Erwachsenenwelt separieren und den eigenen Interessenslagen nachgehen können.

Besucher können sich die Zeit beim Billard, Kickern, Dart-Werfen, Tischtennis oder mit Videospielen vertreiben. Zum Angebot gehören auch Kurse und Workshops für Werken, Töpfern, Malen, Basteln und Tanzen.

„Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sollen in einem toleranten, sozialen und demokratischen Umfeld miteinander in Kontakt treten können“, nennt Leiter Thomas Elgass die Intention. Sie sollen gesellschaftliche Wert- und Normvorstellungen vermittelt bekommen, die Möglichkeit zur individuellen Selbstentwicklung erhalten und entsprechend der eigenen Fähigkeiten gefördert werden.

Zur Unterstützung dieser Prozesse und für individuelle Hilfen steht das hauptamtliche pädagogische Fachpersonal mit Rat und Tat zur Seite. Zum Betreuungsteam gehören die Sozialpädagogen Thomas Elgass, Stefanie Wolf, Shekinah Fuchs, Ina Pirdschun und Kristina Hermann. (rhi)

Illustrationen: © Zbrake Studio - stock.adobe.com



Noch ist das Oberdeck des Naab-Parkhauses in Schwandorf eine Baustelle. Hier soll eine Bürgerfreifläche entstehen. Foto: Rudolf Hirsch

# Das Familienunternehmen FEILER

## steht seit fast 100 Jahren für luxuriöse Bad-, Wohn- und Pflegetextilien „Made in Germany“.

Weltweite Bekanntheit erlangte die Marke durch ihr samtweiches, beidseitig gemustertes Chenille-Gewebe aus 100 % reiner Baumwolle, gefertigt in Hohenberg/Eger in Oberfranken. FEILER setzt auf höchste Qualität: Alle Produkte sind nach OEKO-TEX® Standard 100 zertifiziert und von Dermatest mit dem Siegel „hautfreundliches Material“ ausgezeichnet. Das samtweiche Chenille-Gewebe eignet sich besonders gut für empfindliche Haut. So werden Babys und Kleinkinder nach dem Baden besonders sanft und schnell getrocknet. Zudem lassen sich fett-, öl- und pigmenthaltige Flecken mühelos aus der Chenille entfernen.

Das niedliche Design BEN BÄR FAMILY integriert den beliebten Markenbotschafter von FEILER Mini: Ben Bär. Der kuschelweiche Waldbewohner bringt Freude in den Alltag der Kleinen und verwandelt die tägliche Pflegeroutine in ein Vergnügen für Eltern und Kinder.



Entdecken Sie die zauberhaften Handtücher, Lätzchen, Täschchen und vieles mehr aus der FEILER Mini Kollektion. Auch Erwachsene können sich mit der echten FEILER Chenille verwöhnen und die Vielfalt der Beauty-, Beach-, Interior- und Bath-Kollektionen genießen. Diese bieten nicht nur optische Highlights, sondern erleichtern auch den Alltag durch ihre besonderen Eigenschaften.

Das moderne Outlet mit 200 m² Verkaufsfläche am Firmensitz in Hohenberg a. d. Eger lädt zu einem einzigartigen Shopping-Erlebnis ein. Eine gemütliche Kaffee-Ecke und die Kinder-Kino-Box sorgen dafür, dass der Einkaufsbummel für Groß und Klein zum Vergnügen wird.

FEILER
GERMANY
MINI

EXCLUSIVE BATH &
CARE TEXTILES




**Feiler Outlet**
Greimweg 4 | Hohenberg a. d. Eger
+49 9233 7728-23
www.feiler.de | feilermini



# Ritter, Ruinen und rastlose Geister:

## Ein schaurig-schöner Ausflug zu den Burgen der Oberpfalz

**Nirgendwo sonst in Bayern gibt es so viele Burgen wie hier in der Oberpfalz. Und über jede von ihnen gibt es gruselige Sagen und Geschichten, die nur darauf warten, bei einem schaurig-schönen Ausflug im Herbstnebel erzählt zu werden.**

*Von Evi Wagner*

Wo früher mächtige Ritter und schöne Burgfräulein lebten, kann man heute bei einem Ausflug mit der ganzen Familie ein kleines Abenteuer erleben. Und wer ganz genau hinhört, wenn der Wind durch die dicken, alten Steinmauern pfeift, ahnt es sehr bald: Fast jede dieser stolzen Burgen hütet ein düsteres Geheimnis.

Oft schon seit vielen Jahrhunderten erzählen sich die Menschen in der Region schaurige Sagen und Gruselgeschichten, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Dabei geht es um unheimliche Weiße Frauen, verzauberte Schatzkisten und schlaflose Geister, die bis heute keine Ruhe finden.

Packen wir also die Taschenlampen ein, nehmen wir all unseren Mut zusammen und machen wir uns auf eine geheimnisvolle Reise zu den fünf sagenumwobensten Burgen der Oberpfalz – Gänsehaut garantiert.

© Sohel Rana - stock.adobe.com

# Burg Leuchtenberg:
## DIE WEISSE FRAU



© Oberpfälzer Wald, Thomas Kujat

Die beeindruckende Burg Leuchtenberg liegt hoch oben auf einem Granitberg direkt über dem gleichnamigen Ort im Landkreis Neustadt an der Waldnaab. Sie gilt als eine der größten und am besten erhaltenen Ruinen der gesamten Oberpfalz, einst war die mächtige Festung der stolze Stammsitz der Landgrafen von Leuchtenberg.

Heute soll auf der Burg Leuchtenberg die berühmte Weiße Frau ihr Unwesen treiben. Die Legende besagt, dass es sich dabei um den Geist einer früheren Gräfin handelt. Sie war zu Lebzeiten sehr hartherzig und grausam, weshalb ihre Seele nach dem Tod verflucht wurde und keine Ruhe im Grab findet. Zur Strafe muss sie nun in einem schneeweißen Gewand durch die finsteren Schlossgänge schweben. Anders als andere Schlossgespenster meidet sie jedoch die Dunkelheit der Geisterstunde. Manchmal sieht man sie sogar zur Mittagsstunde auf der Burgmauer sitzen, wo sie mit silbernen Nadeln unaufhörlich an einem Totenhemd strickt.

Beim Erkunden der Burg sollten wir einfach mal die Augen offenhalten – vielleicht flattert im Wind ja irgendwo ein Stück von ihrem weißen Schleier.

# MISSION: KERAMIK

## Die Erlebnisausstellung im Porzellanikon Selb

**MISSION: KERAMIK** - Dein keramisches Abenteuer! Die technische Keramik verschwindet, es herrscht Chaos, die Welt schwebt in Gefahr! Tauche ein in ein großes Comic-Abenteuer rund um die technische Keramik! Triff unsere Helden und werde Teil des Teams, das aufbricht, um die Welt zu retten! Erlebe die extremen Eigenschaften dieser faszinierenden Werkstoffe hautnah! Experimentiere mit einigen der modernsten Materialien der Welt! Befreie Dich mit Hilfe der richtigen Keramiken aus brenzligen Situationen! Gehe per Augmented Reality auf die Suche nach technischer Keramik in Deinem Alltag! Du wirst sehen: Technische Keramik ist überall!



Blick in die Ausstellung, © Porzellanikon

Öffnungszeiten:
Dienstag – Sonntag und an Feiertagen 10 – 17 Uhr

**www.porzellanikon.org**




**Porzellanikon Selb** · Werner-Schürer-Platz 1 · 95100 Selb
Freier Eintritt für Kinder · Eintritt sonntags nur 1,00 €

# Burg Flossenbürg: DER GEBRANNTE GEIST



© Oberpfälzer Wald, Thomas Kujat

Die geschichtsträchtige Burg Flossenbürg thront auf einem steilen, mächtigen Granitfelsen im Oberpfälzer Wald, ganz im Osten des Landkreises Neustadt an der Waldnaab. Die alten Mauern scheinen direkt aus den spektakulären, runden Felsformationen herauszuwachsen.

Wer den steilen Weg nach oben geschafft hat und durch das verwitterte Burgtor geht, wird mit einem wunderbaren weiten Ausblick über die dichten Wälder belohnt.

Doch die Anlage birgt auch ein schauriges Geheimnis. Laut einer alten Überlieferung trieb in der Region einst ein mächtiger, bösartiger Geist sein Unwesen.

Die geplagten Menschen suchten in ihrer Verzweiflung Hilfe bei einem weisen Mann, dem sogenannten „Feilenhauer". Diesem gelang es durch magische Bannsprüche, das unheimliche Wesen zu bändigen und gefangen zu nehmen. Als sichersten Verwahrungsort wählte er die steilen Höhen der Burg Flossenbürg. Im Gebälk der Burg wurde der Geist angekettet und erstarrte schließlich zu einer hölzernen, puppenartigen Figur – dem Baimandl.

Wenn wir hören, wie der raue Wind durch die Granitfelsen und alten Burgmauern peitscht, können wir uns nur zu gut vorstellen, dass der Geist auch heute noch hier wacht.

# Burg Falkenberg: DAS SCHLUCHZEN IM NEBEL



© Oberpfälzer Wald, Matthias Kunz

Die wunderschön renovierte Burg Falkenberg liegt im Landkreis Tirschenreuth und thront direkt auf einem monumentalen Granitfelsen mitten im Markt Falkenberg. Das Besondere an dieser Burg ist, dass sie im Gegensatz zu vielen Ruinen völlig intakt ist – man kann hier dort sogar in historischen Zimmern übernachten. Von außen sieht sie aus wie eine echte Bilderbuchburg aus einem Märchenfilm.

Doch auch hinter diesen dicken, friedlichen Mauern verbirgt sich eine jahrhundertealte Spukgeschichte. Diese handelt von einem grausamen Ritter, der einst über die Festung herrschte. Eines Tages erblickte er im tiefen Flusstal ein junges Mädchen aus dem Dorf. Von blinder Begierde getrieben, stellte er der Schönen nach und verfolgte sie unbarmherzig.

Das verängstigte Mädchen floh in seiner Verzweiflung bis ganz nach oben auf die Granitfelsen direkt unterhalb der Burgmauern. Als es keinen Ausweg mehr sah, sprang das Mädchen mutig in die Tiefe – direkt in die dunklen Fluten der Waldnaab.

In kalten, nebligen Herbstnächten wollen Einheimische immer wieder eine weiße, nebelhafte Gestalt gesehen haben. Manche behaupten, im Rauschen des Flusses noch heute das verzweifelte Schluchzen des Mädchens zu hören. Wenn wir mutig genug sind, versuchen wir herauszufinden, ob es dort tatsächlich spukt.

# Haus Murach: DIE BLUTIGE SPUR UM DIE BURG



© Oberpfälzer Wald, Thomas Kujat

Das geschichtsträchtige Haus Murach liegt weithin sichtbar auf einer bewaldeten Anhöhe nahe der Stadt Oberviechtach im Landkreis Schwandorf. Im Mittelalter war diese stolze Burg eine wichtige Grenzbefestigung, die die Region vor Feinden aus dem Osten schützte. Besonders spannend für kleine und große Entdecker ist der begehbare, dicke Burgfried, von dem aus man eine fantastische Rundumsicht hat.

Doch die jahrhundertealten Burgmauern erzählen auch düstere Geschichten, die von Leid und Grausamkeit zeugen: Einst soll hier ein jähzorniger, brutaler Ritter geherrscht haben. Als ein armer Untertan ein paar Äpfel stahl, kannte der Burgherr keine Gnade. Er ließ den Mann an ein wildes Pferd binden. Auf seinen Befehl hin trieb man das Tier im brutalen Galopp die steilen, felsigen Hänge hinab und immer wieder im Kreis um die gesamte Burganlage.

Das Pferd raste so lange über den harten Boden, bis der Verurteilte qualvoll starb. Die Sage besagt, dass auf genau dieser Blutspur der heutige Rundweg um die Burgruine entstanden ist – der sogenannte Muracher Rittersteig. Wenn wir also an einem stürmischen Herbstabend an den alten Mauern entlangwandern, können wir vielleicht immer noch das Hufgetrappel und die Schmerzensschreie hören.

# Burg Stockenfels: DIE VERBANNUNG DER BIERPANSCHER



© Oberpfälzer Wald, Thomas Kujat

Die berühmt-berüchtigte Burg Stockenfels liegt tief versteckt in den dichten Wäldern des Regentals, nahe der Stadt Nittenau im Landkreis Schwandorf. Sie gilt offiziell als die unheimlichste Burg in ganz Bayern und ist darüber hinaus als echte „Geisterburg“ bekannt.

Die mittelalterliche Ruine steht auf einem steilen Felssporn und zieht alle an, die sich gerne gruseln. Die bekannteste Sage besagt nämlich, dass die Burg Stockenfels der offizielle Verbannungsort für alle bayerischen Wirte, Kellnerinnen und Brauer ist, die zu Lebzeiten ihr Bier mit Wasser gestreckt oder ihre Gäste betrogen haben. Nach ihrem Tod müssen die Geister dieser „Bierpanscher“ zur Strafe jede Nacht auf der Burg verbringen und ihre Vergehen abbüßen.

Sie sind dazu verdammt, unendlich schwere Bierfässer über die steilen Felsen zu rollen, während sie von fiesen Dämonen geplagt werden. In dunklen Nächten, besonders zur Geisterstunde um Mitternacht, soll man von der Ruine ein lautes Poltern, wildes Fluchen und das dumpfe Rollen der Fässer hören können. Wenn wir besonders mutig sind, wandern wir jetzt im Herbst zur Burg. Die mystische Atmosphäre im nebligen Wald werden wir wohl so schnell nicht vergessen.

# Hebammen



| | |
|---|---|
| **Annett Arndt**<br>0171/6006318 | Alle Kurse, Schwangeren Vor- und Nachsorge, Ernährungsberatung für Babys bis zum 9. Lebensmonat |
| **Hebammenpraxis Vilseck**<br>Weinbergstr. 31, 92249 Vilseck<br>09662/6444<br>www.hebammenpraxis-vilseck.de | Vilseck, Freihung, Thansüß, Kaltenbrunn, Großschönbrunn, Hahnbach, Gebenbach, Mausdorf, Ursulapoppenricht, Edelsfeld, Königstein, Auerbach |
| **Koordinierungsstelle Hebammen Amberg**<br>0170/5993661 | Für Familien im Großraum Amberg, die keine Hebamme finden konnten, besteht die Möglichkeit über die Koordinierungsstelle einen Termin mit einer Hebamme zu vereinbaren |
| **Melanie Burger**<br>Kornblumenstraße 14, 92648 Vohenstrauß<br>0172/9032093 | Geburtsvorbereitung, Schwangerenbetreuung, Wochenbettbetreuung, Akkupunktur, VOH, NEW, WEN |
| **Maja Schaller-Thesing**<br>0160/96860691<br>www.hebamme-maja-schaller.de | Schwangerenbetreuung, Nachsorge, Kurse auf Anfrage |
| **Petra Thighe**<br>09435/502926 oder 0171/2711360<br>www.storchennanny.de | Raum Oberviechtach, Neunburg, Schwarzenfeld |

# „Darf's ein bisserl mehr sein?“

## EINKAUFEN WIE ZU (UR-)OMAS ZEITEN IM STADTMUSEUM AMBERG

**Heutzutage gehen wir in den Supermarkt, wenn wir etwas einkaufen wollen. Früher schaute das jedoch noch ganz anders aus. Im Stadtmuseum Amberg erinnern ein Kramerladen, eine Bäckerei und eine Weinhandlung an das Geschäftsleben der guten alten Zeit. Und auch eine alte Apotheke bringt einen hier zum Staunen.**

*Von Evi Wagner*

Das Sauerkraut gab es aus dem großen Topf. Die Bonbons wurden einzeln aus den Gläsern geholt – je nachdem, wie viele man kaufen wollte. Die Eier hatten noch die unterschiedlichsten Farben. Und die Lakritze hieß damals noch Bärendreck.

Einst befand sich der Gemischtwarenladen der Schwestern Rom in der Blumenstraße 71 in Schnaittenbach. In einer ehemaligen Schuhmacherei richteten Emma und Thekla Rom nach dem zweiten Weltkrieg einen Gemischtwarenladen ein. Dort bekam man alle Waren des täglichen Bedarfs: Lebensmittel, Drogerieartikel, Haushalts- und Kurzwaren sowie Genussmittel.




Nostalgische Blechschilder wie diese wurden früher für Werbung benutzt.
Fotos: Evi Wagner (4)

### DER LADEN ZIEHT INS MUSEUM

Von der Butter über die Schuhcreme bis hin zu Seife – hier wurde alles angeboten, was man für das tägliche Leben so brauchte. Im Jahr 1994, nach dem Tod von Emma Rom, wurde der Laden dann aber aufgegeben. Und heute befindet er sich im Stadtmuseum Amberg und zeigt den Besucherinnen und Besuchern, wie das Einkaufen in früheren Zeiten mal ausgesehen hat.

Damals war der Kramerladen auch immer ein Ort der Begegnung und der Kommunikation. Wenn man alle wichtigen Neuigkeiten erfahren wollte, musste man gar nicht unbedingt die Zeitung lesen. Da genügte oft ein Einkauf ums Eck. Nicht nur deswegen vermissen heutzutage viele von uns die guten, alten Tante-Emma-Läden.

Die meisten von ihnen konnten in den 1980er und 1990er Jahren der wachsenden Konkurrenz der großen Supermärkte auf der grünen Wiese nicht mehr standhalten – und verschwanden leider für immer. Und so kann man nun jetzt nur noch bei einem Besuch im Amberger Stadtmuseum erahnen, wie das Einkaufen zur Zeit unserer Großeltern und Urgroßeltern ausgesehen hat.

### KAUM ETWAS WAR ABGEPACKT

Herzstück jedes Kramerladens war die Waage. Denn fast alle Waren wurden in offenen Mengen gelagert und verkauft. Sie mussten für die Kunden abgewogen werden. „Darf's ein bisserl mehr sein?“ war deswegen eine Frage, die immer wieder beim Einkaufen zu hören war.

In einigen Dingen war uns die gute, alte Zeit sogar voraus: So waren die Verpackungen der Waren alle „Mehrweg“. Das heißt: Es wurde entweder Pfand bezahlt oder man brachte für bestimmte Waren wie Milch, Sauerkraut, Öl oder Petroleum die Gefäße einfach selbst mit. Später gab es aber auch schon Papiertüten, in denen die gekauften Sachen nach Hause getragen werden konnte.

Auch diese sind natürlich im Stadtmuseum Amberg zu sehen. Genauso wie alte Waschmittelverpackungen, nostalgische Blechschilder, die damals für die Werbung benutzt wurden – und natürlich auch der Bärendreck im Glas.









Die große Waage war das Herzstück eines Kramerladens. Fotos: Evi Wagner (3)




Was an Giften wie Arsen oder Quecksilber ausgegeben wurde, musste hier notiert werden.

**FRISCHES BROT UND VIELES MEHR**

Neben dem Kramerladen der Geschwister Rom, dessen Einrichtung vollständig erhalten ist, befindet sich im Stadtmuseum die ehemalige Bäckerei Singer. Diese war früher in der Löffelgasse 8 in der Amberger Altstadt zu finden. Nach dem Tod von Franz Josef Singer, der die Bäckerei betrieb, übernahm ihn seine Tochter Gretl, bis sie ihn in den 1980er Jahren aufgab. Im Jahr 2005 wurde die Originaleinrichtung dem Museum übergeben. Hier ist der Bäckerladen seitdem in seiner Originalgröße wieder aufgebaut – und fast meint man bei seinem Anblick, das frische Brot riechen zu können.

Weiterhin ist die ehemalige Wein- und Likörhandlung Richard Brand, die sich früher in der Paulanergasse 18 in Amberg befand, hier zu bestaunen. Genauso wie die alte Adler-Apotheke aus der Georgenstraße 16.

**BLICK INS „GIFTBUCH“ GEFÄLLIG?**

Bereits 1814 ist hier eine Apothekengerechtigkeit quellenmäßig gesichert. Erst 2007 wurde die Apotheke geschlossen, ein Jahr später baute man die Einrichtung im Originalzustand im Museum wieder auf. Hier können die Besucher nicht nur einen Blick ins Offizin (so wurde früher der Verkaufsraum einer Apotheke genannt) werfen, sondern auch ins „Giftbuch“, in das sich die Amberger beim Kauf von Giften wie Arsen oder Quecksilber eintragen mussten. Zu staunen gibt es hier also allerhand, sodass ein trüber Herbst- oder Wintertag im Stadtmuseum Amberg wie im Nu verfliegt.

**Stadtmuseum Amberg**
**Zeughausstraße 18**
**92224 Amberg**



### Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag 11 bis 16 Uhr,
Samstag und Sonntag, 11 bis 17 Uhr.
Montag sowie Heiligabend, 1. Weihnachtsfeiertag, Silvester, Neujahr und Faschingsdienstag geschlossen.

### Eintritt

Der Eintritt beträgt für Erwachsene 6 Euro, für Kinder ab 6 Jahren 2,50 Euro, jüngere Kinder müssen nichts zahlen. Es sind außerdem zwei verschiedene Familienkarten erhältlich.

### Homepage

Mehr Infos gibt es auf **www.stadtmuseum-amberg.de**

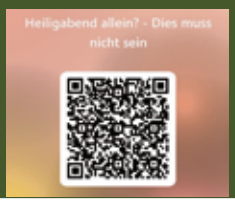

# CVJM AMBERG

**SEIT 120 JAHRE NICHT MEHR WEGZUDENKEN**

„Zu den bereits fest verankerten Angeboten, wie die Kinder- & Jugendgruppe, den Bücher- und Medienmärkten (hier parallel Haus- und Hofflohmarkt; Start wieder im Februar), der größten Aktion des Vereins „Heiligabend allein? - Das muss nicht sein“ und dem beliebten Osterbrunch (immer am Ostermontag) oder der Materialausleihe (für Geburtstage, Party ...) befinden sich für alle kommenden bayerischen Schulferien ein Betreuungsangebot in Vorbereitung. Um sich für die kommenden Betreuungen anzumelden, bittet der Verein den abgedruckten QR-Code zu benutzen. Alternativ kann der folgende Link benutzt werden: www.cvjmamberg.de/angebote-fuer-kinder, auch die Anmeldung über das Ferienprogramm der Stadt Amberg ist ab dann möglich.

Ab Mitte Dezember werden die Anmeldeformulare nach und nach freigeschalten. Da die Plätze begrenzt sind, lohnt es sich schnell zu sein. Eine anderweitige Anmeldung ist ab diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich. Für das Verleihangebot bzw. die weiteren Angebote und Termine steht das Büro unter 09621/15525 oder mail@cvjmamberg.de weiterhin zur Verfügung. Auch sind die Auftritte in Social Media immer aktuell. Des Weiteren finden sich die Termine im Veranstaltungskalender der Stadt Amberg.“

**Bücher- & Medienbasar 2027**
**06. Februar**
**03. April, 25. April**
**05. Juni**
**31. Juli**
**02. Oktober**
**04. Dezember**




CVJM Amberg | Zeughausstr. 14 | 92224 Amberg | Telefon: 09621/15525 | 0175/2242328 | E-Mail: mail@cvjmamberg.de



# GENUG GELD FÜR COMICS ODER SCHOKI?

Taschengeld sollte Kindern zur freien Verfügung stehen. Wie sie es ausgeben, sollten die Heranwachsenden selbst entscheiden. Nur so kann ein natürlicher Lernprozess im Umgang mit Geld entstehen.
Foto: DJD/BVR/Getty Images-Iakov Filimonov

Kinder lernen am besten durch eigene Erfahrungen. Das gilt auch fürs Taschengeld. Wenn sie Geld für größere Wünsche sparen möchten, müssen sie ihre Ausgaben im Blick behalten, Prioritäten setzen und Entscheidungen abwägen.

So entwickeln sie ein Gefühl für die Balance zwischen Einnahmen und Ausgaben und erwerben nach und

Anzeige

**GEWINNSPIEL**




**5 x 4 Eintrittskarten für den PLAYMOBIL-FunPark**
gültig während der Wintersaison bis zum 14.02.2027

Stichwort: **PARK**
Teilnehmen bis: **07.12.2026**

**Die „Abenteuer Familie“ verlost 5 x 4 Karten für den PLAYMOBIL-FunPark. Was müssen Sie tun? Rufen Sie ganz einfach bis einschließlich Montag, den 07.12.2026, unter der Telefonnummer 01378-80 32 03* an und nennen Sie das Stichwort „PARK“ + Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer.**

*Telemedia Interactive GmbH; pro Anruf 50 ct aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk teurer. Datenschutz unter: www.onetz.de/teilnahmebedingungen. Teilnahmeberechtigt sind nur natürliche Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben (ausgenommen Mitarbeiter der Oberpfalz Medien GmbH sowie deren Angehörige). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bild: © PLAYMOBIL-FunPark

# Winterzauber
## IM PLAYMOBIL-FUNPARK

Ein Ausflug in den PLAYMOBIL-FunPark ist auch in der kalten Jahreszeit ein unvergessliches Familienerlebnis voller Spiel, Bewegung und Abenteuer. Durch die beliebten PLAYMOBIL-Themenwelten führt ein stimmungsvoll beleuchteter Zauberweg. Tausende Lichter tauchen den Park dabei in eine romantische Winteratmosphäre, und gemütliche Winter-Iglus laden kleine und große Entdecker zum Verweilen ein.

Rund um den Piratensee, in der Ritterburg oder auf der Baustelle gibt es jede Menge auszuprobieren und zu erleben. Wer es rasant und actionreich mag, ist auf dem Gokart-Parcours richtig – oder auf der überdachten Echteisbahn. Natürlich gibt es auch einen Schlittschuhverleih und Tierfiguren zum Festhalten für Eislauf-Neulinge.

Wenn es draußen mal ungemütlich wird, geht das Abenteuer drinnen nahtlos weiter: Im liebevoll dekorierten Innenbereich warten die große PLAYMOBIL-Spielstadt und der Klettergarten mit Türmen, Hängebrücken und Rutschen.

Für das leibliche Wohl sorgen Leckereien wie Waffeln am Stiel, herzhafte und süße Snacks, warmer Punsch und vieles mehr. Ein perfekter Start in den Tag voller Spaß und Abenteuer ist auch das beliebte Familienfrühstück.

**TIPP:** Wer in unmittelbarer Nähe übernachten möchte, findet im PLAYMOBIL-Hotel direkt gegenüber natürlich auch familienfreundliche Themenzimmer.

Ein wunderbares Winterabenteuer für die ganze Familie – täglich von 10 – 18 Uhr geöffnet (außer 24./25./26./31. Dezember 2026 und 1. Januar 2027).

**Mehr Infos unter www.playmobil-funpark.de**


© ohones - stock.adobe.com

nach einen selbstkritischen, reflektierten Umgang mit ihrem Geld. Gleichzeitig schärft sich ihr Blick für den tatsächlichen Wert von Waren und Dienstleistungen.

„Wichtig ist, dass dieses Geld zur freien Verfügung steht. Ob es für Süßigkeiten, Comics oder andere Wünsche ausgegeben wird, sollten die Kinder selbst entscheiden. Eltern sollten sich mit Kritik zunächst zurückhalten – nur so kann ein natürlicher Lernprozess entstehen“, betont Cornelia Schulz vom Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Durch Freiheit und etwas Übung klappt's bei den Kindern bald echt gut mit ihren Finanzen. (djd)

## Hier sind fünf Tipps zum Thema Taschengeld



**Taschengeld ist Übungsgeld.** Wenn Kinder frei über die Verwendung entscheiden können, lernen sie, verantwortungsbewusst mit Geld umzugehen.

**Digitale Lösungen unterstützen beim Planen von Einnahmen und Ausgaben.** So hilft etwa die App „Mein Budget – Ausgaben im Griff“ der Stiftung Deutschland im Plus dabei, das eigene Budget einfach auf dem Smartphone zu verwalten. Die App ist kostenfrei in den iOS- und Android-App-Stores verfügbar.

**Das Familienbudget offenlegen.** Wer das – zumindest teilweise – tut, macht Kindern deutlich, dass nur eine begrenzte Menge an Geld zur Verfügung steht.

**Kinder sollten eigene Erfahrungen mit der Begrenztheit von Geld machen.** Eltern sollten die Ausgaben ihrer Kinder nicht allzu kritisch prüfen, aber auch nicht jeden Wunsch über das vereinbarte Budget hinaus erfüllen.

**Nicht zu viel, nicht zu wenig:** Das Taschengeld sollte der Entwicklung und der Altersstufe des Kindes angemessen sein. Die deutschen Jugendämter (www.jugendaemter.com) sprechen aktuell folgende Empfehlungen aus:

Vier- bis Fünfjährige sollten wöchentlich 50 Cent bis einen Euro erhalten, Sechs- bis Siebenjährige dann einen bis zwei Euro und Acht- bis Neunjährige zwei bis drei Euro. Bei Zehn- bis Elfjährigen empfiehlt sich die Auszahlung im monatlichen Rhythmus mit zwölf bis 18 Euro, bei Zwölf- bis 13-Jährigen dürfen es bereits 18 bis 24 Euro im Monat sein, bei 14- bis 15-Jährigen empfehlen die Jugendämter 24 bis 32 Euro.

© Maximilian Euten - stock.adobe.com

# ALTERNATIVE HEILVERFAHREN
## für Körper, Geist & Seele



## Neue Energie im Alltag

Unzählige Termine und To-dos, kaum Zeit zum Durchatmen: Kein Wunder, wenn irgendwann die Kraft ausgeht, man erschöpft ist und sich nicht mehr richtig konzentrieren kann. Dann wird es höchste Zeit, das Energielevel wieder auf Normalniveau zu bringen. Ein paar kleine Tricks helfen dabei.

Oft hat schon ein bisschen frische Luft einen großen Effekt. Also einmal kräftig durchlüften und tief durchatmen. Am besten dabei gleich ein paar Gymnastikübungen machen – zum Beispiel Kniebeugen oder Armkreisen. Das bringt den Kreislauf auf Trab und verbessert die Sauerstoffversorgung. Energie von innen liefert zusätzlich eine gute Flüssigkeitszufuhr.

Wichtig für Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit ist auch eine gute Versorgung mit essenziellen Nährstoffen. Dazu zählen unter anderem Magnesium und Vitamin B6, die zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einer normalen psychischen Funktion. Die beiden Vitalstoffe stecken vor allem in Nüssen und Samen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.

Nicht immer möglich, aber sehr effektiv ist ein kleiner Powernap: Oft reichen schon zehn bis 15 Minuten, um sich wieder fitter zu fühlen – bitte nicht länger, sonst kommt der Tiefschlaf und man erwacht wie gerädert. (djd)

**Praxis für Psychotherapie und Naturheilkunde** (seit 2001)

Marion Abel Heilpraktikerin
Martin Abel Heilpraktiker für Psychotherapie



Senefelder Str. 6, 92421 Schwandorf
Tel. 09431-751 95 20
www.lichtundsonne.de
info@lichtundsonne.de

- Psychotherapie für Erwachsene und Kinder
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Natürliche Hormonregulation
- Paartherapie
- Homöopathie
- Bioresonanztherapie

Naturheilpraxis
Rainer Föhringer
Heilpraktiker
Sprechzeiten nach Vereinbarung
Karlsplatz 6 · 92676 Eschenbach · Telefon (0 96 45) 82 42

# DEM HIMMEL GANZ NAH

## Ein galaktisches Abenteuer im 3D-Planetarium Ursensollen



Bild: Martin Sponsel

**Die Sterne über der Oberpfalz sind zum Greifen nah – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn am Ortsrand von Ursensollen im Landkreis Amberg-Sulzbach befindet sich eine der modernsten astronomischen Einrichtungen Europas: das 3D-Planetarium Ursensollen mit angeschlossener Sternwarte.**

*Von Evi Wagner*

Wer das markante, geometrische Holzgebäude am Allmannsberger Weg in Ursensollen betritt, lässt das störende Stadtlicht hinter sich und findet nahezu ideale Bedingungen vor, um den Nachthimmel zu erforschen. Gegründet wurde die Einrichtung zunächst als reine Sternwarte, doch im Jahr 2019 kam das Planetarium hinzu. Seither zieht dieser besondere Ort Menschen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum in die Oberpfalz. Was die Besucher ganz besonders schätzen, ist das einzigartige Konzept: Im Gegensatz zu vielen großen Planetarien, die lediglich vorgefertigte Filme abspielen, wird hier bei jeder einzelnen Vorführung ein live moderierter Flug durch das Weltall integriert. Das sorgt für eine unglaublich persönliche Atmosphäre, bei der Fragen der großen und kleinen Entdecker jederzeit willkommen sind. Die Kombination aus computergestützter Astronomie und echter Beobachtung macht Wissenschaft hier zu einem spannenden Abenteuer.

Im Inneren des Gebäudes wartet der gemütliche Kuppelsaal mit Platz für genau 30 Besucher. Sobald man sich in den ergonomisch geneigten Polstersesseln zurücklehnt und die spezielle 3D-Brille aufsetzt, beginnt die Magie. Dank zweier hochmoderner LED-Projektoren und einer nahtlosen Aluminium-Kuppel wird das Universum plastisch greifbar. Himmelskörper erscheinen dreidimensional direkt vor der Nase. Zu Beginn des Fluges betrachten die Besucher die Erdkugel von außen – aus einer



Prof. Dr. Mändl, Physiker und Vorsitzender des Vereins der Sternfreunde, ist fasziniert von der Technik im Planetarium. Foto: Evi Wagner

Entfernung von genau 10.000 Kilometern. „Wir fliegen zwischen den Planeten hindurch, fliegen durch die Saturnringe, da fallen einem dann die Eisbrocken regelrecht auf die Nase“, beschreibt Prof. Dr. Mändl, Physiker und Vorsitzender des Vereins der Sternfreunde Amberg-Ursensollen, die Faszination der Technik. „Da stellen sich dann die kleineren Kinder oft auf die Bänke drauf und versuchen, mit den Händen die Brocken zu fangen. Unsere Bänke sind aus Kunstleder und halten das schon aus.“

Für Familien gibt es speziell konzipierte Programme wie „Die kleine Eva“, „Polaris 3D“ oder „Haselnüsse“. Für ganz kleine Entdecker ist der Besuch allerdings noch nichts, denn im Kuppelsaal gilt eine strikte Altersgrenze nach unten. „Unter vier Jahren halten wir einen Besuch von Kindern nicht für sinnvoll“, betont Mändl. „Denn ein Planetarium ist ja ein dunkler Raum und es sind überall und rundherum Bilder – und dann noch der Ton dazu. Das ist zu viel für ganz kleine Kinder.“ Für ältere Kinder ab etwa 12 Jahren bietet der rund 140 Mitglieder starke Verein eine eigene Jugendgruppe namens AYU (Astro Youth Ursensollen). Hier lernen die Jugendlichen, die hochmoderne Sternwarte selbstständig zu bedienen. Hauptberufliche Astronomen sucht man hier im Verein vergeblich, das gesamte Team arbeitet ehrenamtlich und aus purer Passion. Mändl selbst kam über eine Astronomie-Vorlesung an der OTH Amberg-Weiden zu den Sternfreunden. An seiner Arbeit faszinieren ihn vor allem die unglaublichen Dimensionen des Weltalls: „Die Physik ist die Wissenschaft, die sich nicht nur mit den kleinsten, sondern auch mit den allergrößten Dingen gleichzeitig beschäftigt – und interessanterweise gelten in allen Dimensionen die gleichen Gesetze.“

Illustrationen: © Komal - stock.adobe.com

## KINDERBUCH „DER KLEINE NACHTGIEGER“

Am 8. Januar 2027 um 16 und 18 Uhr verwandelt sich das Planetarium Ursensollen in eine Märchenbühne. Bei der Live-Lesung des warmherzigen Bilderbuchs von Autorin Barbara Steinbauer-Grötsch und Illustratorin Ute Plank wird die fränkische Sagengestalt des Nachtgiegers direkt in die Sternenkuppel projiziert. Eine liebevolle Geschichte über Mut und Freundschaft für Kinder ab vier Jahren. Inklusive ist eine kindgerechte Weltraumführung sowie Buchsignierung und Sternwarten-Beobachtung bei klarem Wetter. Tickets gibt es online unter www.planetarium-ursensollen.de.



Foto: Thomas Geiger




1200 jährige Wittelsbacher Burg –
ein unvergessliches Erlebnis
Einladung
Besuchen Sie den historischen
Adventsmarkt stimmungsvoll und schön
auf der Kaiser- und Herzogsburg in Burglengenfeld
21. November 2026 von 13.00 Uhr bis 19.00 Uhr
22. November 2026 von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Heilpädagogisches Institut „Die Burg“
93133 Burglengenfeld, Tel. 09471/7000
Wir freuen uns, Sie auf der Burg begrüßen zu dürfen,
Ihre Familie Heuser

Nach der digitalen Simulation folgt an Freitagen bei klarem Wetter das nächste Highlight. Denn dann öffnen die Sternfreunde bei passenden Wetterbedingungen die Beobachtungsplattform für einen echten Blick ins All durch das riesige Sternwarten-Teleskop ULT (Ursensollen Large Telescope), was für Besucher nichts extra kostet. „Da sieht man die Objekte dann mit eigenen Augen, das ist der große Unterschied“, so Mändl. Am Ende der Vorführungen nimmt sich der Physiker viel Zeit für den Austausch mit dem Publikum und stellt dabei regelmäßig fest: „Die einfachen Fragen kommen von den Erwachsenen, die lassen sich meist leicht beantworten. Die schwierigsten Fragen werden immer von den Kindern gestellt. Zum Beispiel: Was ist in einem schwarzen Loch? Das ist genau so eine Frage, die man nicht beantworten kann. Denn es ist physikalisch so, dass wir da keine Information haben. Und wir können auch nicht hineinschauen.“

**Planetarium mit Sternwarte Ursensollen**
**Allmannsberger Weg 20**
**92289 Ursensollen**

**Altersbegrenzung beachten**
Der Einlass in das Planetarium ist für Kinder ab vier Jahren gestattet. Jüngere Kinder dürfen aus Sicherheitsgründen leider noch nicht mit in den Kuppelsaal.

**Ticket-Vorverkauf nutzen**
Es gibt keine Abendkasse vor Ort. Eintrittskarten müssen vorab online unter www.planetarium-ursensollen.de gebucht werden.

**Barrierefreiheit und Öffnungszeiten**
Der Kuppelsaal ist rollstuhlgerecht zugänglich. Das Planetarium öffnet regelmäßig am Freitagabend und Sonntagnachmittag.




Foto: Sternenfreunde Ursensollen


## Winterspaß und Schneevergnügen am Erlebnisberg Ochsenkopf

**Der Erlebnisberg Ochsenkopf ist das Winterzentrum im Fichtelgebirge. Ob rasante Skiabfahrten auf der beschneiten Nordpiste, fröhlicher Rodelspaß auf der Südseite oder eine Fahrt mit den modernen Seilbahnen durch die verschneite Winterlandschaft – hier erleben Familien, Sportbegeisterte und Naturliebhaber unvergessliche Wintertage.**

Willkommen am Erlebnisberg Ochsenkopf, einem der beliebtesten Winterziele Nordbayerns. Wenn die ersten Schneeflocken fallen und die Hänge in winterlichem Weiß erstrahlen, verwandelt sich der zweithöchste Berg Frankens in ein Paradies für Wintersportler und Erholungssuchende.

**Schneesicherheit auf der Nordseite**
Auf der Nordseite des Ochsenkopfs erwartet Skifahrer und Snowboarder eine bestens präparierte und technisch beschneite Piste. Die moderne Beschneiungsanlage sorgt während der gesamten Wintersaison für hervorragende Bedingungen und ermöglicht Skivergnügen. Mit rund 1.000 Metern Abfahrtslänge bietet die Nordpiste sowohl Einsteigern als auch ambitionierten Wintersportlern ein abwechslungsreiches Fahrerlebnis.

Die komfortable Kabinenseilbahn bringt Gäste bequem und schnell zum Gipfel. Bereits während der Auffahrt eröffnet sich ein beeindruckender Blick auf die verschneite Landschaft des Fichtelgebirges.

**Rodelspaß für die ganze Familie**
Auf der Südseite des Ochsenkopfs lädt der beschneite Rodelhang im Talbereich zu winterlichem Freizeitvergnügen für Groß und Klein ein. Familien genießen hier unbeschwerte Stunden im Schnee, während Kinder die abwechslungsreiche Abfahrt immer wieder neu entdecken. Dank technischer Beschneiung sind auch hier verlässliche Bedingungen während der Wintersaison gewährleistet.

**Wintererlebnis für die ganze Familie**
Der Erlebnisberg Ochsenkopf bietet weit mehr als Wintersport. Winterwanderwege, traumhafte Ausblicke über das verschneite Fichtelgebirge sowie gemütliche Einkehrmöglichkeiten machen den Berg zu einem attraktiven Ausflugsziel für Tagesgäste und Urlauber gleichermaßen. Nach einem aktiven Tag im Schnee laden die gastronomischen Betriebe rund um den Ochsenkopf zum Aufwärmen und Genießen ein. Regionale Spezialitäten, warme Getränke und fränkische Gastfreundschaft sorgen für eine entspannte Auszeit.

**Einfach ankommen, Winter genießen**
Die modernen Seilbahnen auf der Nord- und Südseite ermöglichen einen komfortablen Zugang zu den Winterattraktionen des Ochsenkopfs. Ob Ski fahren, rodeln, Winterwandern oder einfach die beeindruckende Schneelandschaft genießen – hier findet jeder sein persönliches Wintererlebnis.

**Erleben Sie den Winter am Ochsenkopf und genießen Sie unvergessliche Stunden auf Frankens bekanntestem Erlebnisberg. Die beschneite Nordpiste, der familienfreundliche Rodelhang auf der Südseite und die einzigartige Winterlandschaft locken jedes Jahr zahlreiche Gäste ins Fichtelgebirge.**

EIN BESUCH AM OCHSENKOPF LOHNT SICH IMMER ...

... IM SOMMER
WIE IM WINTER

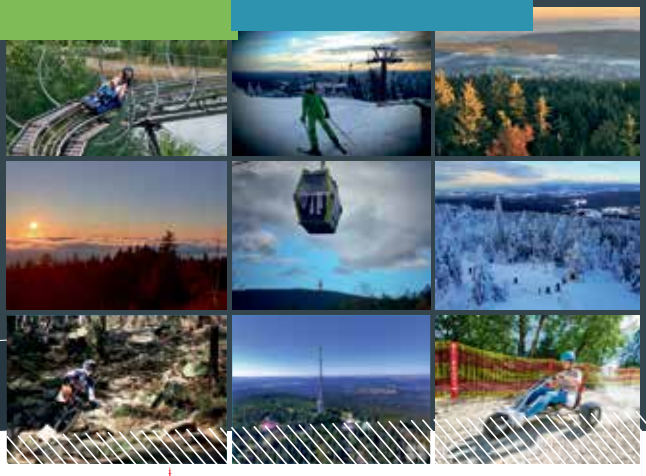
Freizeitzentrum Ochsenkopf im Naturpark Fichtelgebirge

SEILBAHNEN OCHSENKOPF

AUF DER NORDSEITE
NEUE 10er Kabinenbahn
und Anfängerlift +
Rodelspaß am Alpine Coaster
und Mountaincarts

AUF DER SÜDSEITE
10er Kabinenbahn mit Fahrradtransport (Sommer)
und Anfängerlift +
Singletrail Strecken

Nordbayerns längste Skiabfahrten
Schneesicher durch moderne Beschneiungstechnik



SEILBAHNEN OCHSENKOPF

BIKEPARK 1024

0 92 76 / 4 35 und 6 04
www.ochsenkopf.info



Faszination Weltraum – im Planetarium und der Sternwarte können kleine und große Entdecker das All quasi hautnah erleben. Foto: Tanja Brunner



Foto: Tanja Brunner

## FOTOAUSSTELLUNG „RAUM-ZEITREISE“ IM ACC AMBERG

Vom 19. November bis zum 17. Januar präsentieren die Astrofotografen des Vereins im Foyer des Amberger Congress Centrums (ACC) ihre neuesten Werke unter dem Titel „Kunst im Foyer – Raumzeitreise“. Insgesamt 48 beeindruckende Bilder von acht verschiedenen Fotografen zeigen weit entfernte Galaxien und farbenprächtige Nebel. „Bei solchen Bildern ist es nicht damit getan, dass man einfach mal ein Foto macht“, betont Prof. Dr. Mändl. „Erstens sind da stundenlange Belichtungszeiten nötig – und fast genauso lang dauert meist auch nochmal die Nachbearbeitung von solchen Bildern.“ Der Eintritt zur Ausstellung ist komplett kostenfrei. Infos direkt unter www.acc-amberg.de.

Illustrationen: © Komal - stock.adobe.com

## Familienfreundliche Gaststätten: Kinder sind willkommen!

Wenn inmitten des Alltagsstresses einmal die heimische Küche kalt bleiben soll, gibt es zahlreiche Lokale in der Region, die ihre Gäste mit leckeren Speisen und Getränken verwöhnen. Familien mit Kindern müssen dabei vielleicht ein wenig genauer hinsehen, wo überdies Angebote vorhanden sind, die sich speziell nach ihren Belange richten. Familienfreundliche Gaststätten sind hierfür genau das Richtige. Sie bieten zahlreiche Vorteile für Eltern und ihren Nachwuchs. Sie sind auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichtet. Auf der Speisekarte beispielsweise befinden sich hier in der Regel spezielle Kindermenüs, die gesund, lecker und preiswert sind. Sie verfügen darüber hinaus über kindgerechte Einrichtungen wie Spielbereiche und betreuen manchmal sogar die Mädchen und Buben. Außerdem sind diese Gaststätten tolerant gegenüber dem typischen Verhalten der Kleinen und gestalten ihre Räumlichkeiten kindersicher sowie auch unterhaltsam. Sie schaffen ein angenehmes Ambiente mit heller, kinderfreundlicher Dekoration und Musik. Zudem präsentieren diese Lokale oft besondere Angebote und Rabatte für Familien. Insgesamt sind familienfreundliche Gaststätten eine ausgezeichnete Wahl für Familien, die gemeinsam essen gehen wollen, da sie eine kinderfreundliche Umgebung und attraktive Angebote bieten.


„Zum Schloßwirt“
Altenstadt/Vohenstrauß – Telefon 09651/1549
www.schlosswirt-vohenstrauss.de
**Unser separater Saal bietet Platz für bis zu 130 Personen.**
**Ideal für Hochzeiten, Kommunion und Feiern aller Art.**
Termine noch frei.
**Wir bieten Biofleisch vom Galaway-Rind.**
**Auf Ihren Besuch freut sich Familie Höllerer**

Traditionelle Gerichte und Themenwochen!
METZGERS' KICH
**Öffnungszeiten:** Mo. & Di.: Ruhetag | Mi. – Sa.: 17:00 – 22:00 Uhr
Sonn- & Feiertag: 11:00 – 22:00 Uhr | (Küche jeweils bis 21:30 Uhr)
Am Hofgarten 1 (Stadthalle Neustadt WN)
92660 Neustadt an der Waldnaab
Tel. 09602 918 455 | www.metzgerskich.de



Ein wunderbares Gefühl, wenn die Lichter am gemeinsam geschmückten Christbaum leuchten.

# Familienritual mit Herz und Harmonie

**Das Schmücken des Weihnachtsbaums ist für viele Familien ein festes Ritual in der Adventszeit. Mit ein wenig Vorbereitung und liebevollen Ideen wird daraus ein harmonisches Erlebnis für Groß und Klein – ganz ohne Stress und mit viel weihnachtlicher Stimmung.**

Damit dieser besondere Anlass nicht in Hektik oder Streit endet, sondern für Kinder und Erwachsene gleichermaßen zu einem stimmungsvollen Erlebnis wird, helfen einige einfache Tipps.

## GANZ ENTSPANNT SCHMÜCKEN

Zunächst lohnt es sich, den Zeitpunkt bewusst zu wählen. Ein Nachmittag oder früher Abend am Wochenende bietet sich an – mit ausreichend Zeit und ohne Termindruck. Eine ruhige Atmosphäre entsteht, wenn vorher für kleine Stärkungen gesorgt ist: Plätzchen, Mandarinen und Kinderpunsch stimmen auf das gemeinsame Tun ein und geben dem Moment einen festlichen Rahmen.

Kinder lieben es, aktiv eingebunden zu werden. Schon beim Auspacken der Kugeln und Figuren können sie mithelfen. Besonders spannend ist es, wenn ältere Dekorationen Geschichten erzählen – etwa von früheren Weihnachten oder von selbstgebasteltem Schmuck aus Kindergartenzeiten. Solche Erinnerungen schaffen Verbindung und lassen die Vorfreude wachsen.

Damit das Schmücken nicht zur Geduldsprobe wird, empfiehlt es sich, Aufgaben altersgerecht zu verteilen. Kleinere Kinder können die unteren Zweige dekorieren, während Erwachsene oder ältere Geschwister sich um die oberen Bereiche kümmern. Auch das gemeinsame Aussuchen der Lichterkette oder das Platzieren des Baumspitzes kann zum kleinen Highlight werden.

## ETWAS MUSIK DAZU?

Wer möchte, kann das Ritual musikalisch begleiten – mit klassischen Weihnachtsliedern oder ruhiger Instrumentalmusik. Das schafft eine besinnliche Stimmung und hilft, den Moment bewusst zu genießen. Wichtig ist, dass niemand unter Druck steht: Der Baum muss nicht perfekt aussehen, sondern die Handschrift der Familie tragen.

Am Ende zählt nicht die Optik, sondern das Gefühl, gemeinsam etwas Schönes geschaffen zu haben. Wenn Kinder stolz auf „ihren" Beitrag sind und Erwachsene den Moment ohne Stress erleben, wird das Schmücken des Weihnachtsbaums zu einem echten Höhepunkt der Adventszeit.

## Weitere Ideen für gemeinsame Adventsabende zu Hause

Neben dem Schmücken des Baumes gibt es viele Möglichkeiten, die vorweihnachtliche Zeit gemeinsam zu gestalten:

- **Plätzchen backen:** Ein Klassiker, der nie aus der Mode kommt. Kinder können Teig ausstechen und verzieren, Erwachsene übernehmen das Backen – ein Teamwork mit leckerem Ergebnis.
- **Weihnachtsgeschichten lesen:** Ob Klassiker wie „Der kleine Lord" oder moderne Erzählungen – gemeinsames Vorlesen schafft Nähe und Ruhe.
- **Basteln und Malen:** Selbstgemachte Fensterbilder, Papiersterne oder kleine Geschenke fördern Kreativität und machen stolz.
- **Filmabende mit Weihnachtsklassikern:** „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel" oder „Der Polarexpress" sorgen für gemütliche Stunden auf dem Sofa.
- **Adventskalender gestalten:** Ein selbst befüllter Kalender mit kleinen Überraschungen oder gemeinsamen Aktivitäten bringt täglich Freude.
- **Lichterspaziergänge:** Ein kurzer Abendspaziergang durch die beleuchtete Nachbarschaft lässt die Magie der Adventszeit spürbar werden.

Mit kleinen Ritualen und liebevoller Planung wird die Adventszeit zu einer Zeit des Miteinanders – voller Wärme, Freude und Vorfreude auf das Weihnachtsfest. (mia)

© HOAI PHAM | Hanna | Sheremetio– stock.adobe.com

# GELD VERDIENEN ZWISCHEN MATHE UND MITTAG

## RECHTLICHE REGELN FÜR NEBENJOBS IN DER SCHULZEIT ODER IM STUDIUM

Neben dem Lernen zusätzlich etwas Geld verdienen: Gut zwei Drittel aller Schülerinnen und Schüler sowie der Studierenden jobben nebenher oder haben Ferienjobs. Diese Zahl nennt die Deutsche Rentenversicherung.

Zu beliebten Gelegenheitstätigkeiten zählen insbesondere Klassiker wie das Austragen von Zeitungen, Babysitten, Nachhilfe geben oder die Aushilfe in Restaurants und Supermärkten. Mit den Einkünften können junge Leute auf größere Wünsche ansparen oder beispielsweise ihr Studium teilweise finanzieren. Doch welche Regeln sind dabei zu beachten?

### JOBBEN NEBEN DER SCHULE: WAS IST ERLAUBT?

Nicht alles, was Jugendliche möchten, ist auch erlaubt. Wichtige Regelungen für die Schulzeit und für alle unter 18 Jahren trifft dabei das Jugendarbeitsschutzgesetz: Sind die Jugendlichen noch vollzeitschulpflichtig, gelten grundsätzlich strengere Regeln als bei nicht mehr schulpflichtigen Jugendlichen.

Dem Nebenjob werden damit enge Grenzen gesetzt, damit noch ausreichend Zeit für Hausaufgaben und Freizeit bleibt. „Wenn Jugendliche noch nicht volljährig sind, müssen ihre Erziehungsberechtigten einem Nebenjob grundsätzlich zustimmen“, erklärt Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt.

Prinzipiell möglich ist ein Nebenjob mit Okay der Eltern ab dem 13. Geburtstag – allerdings höchstens zwei Stunden täglich, nicht vor Schulbeginn, während des Unterrichts oder nach 18 Uhr.

Ab 15 Jahren dürfen Jugendliche auch während der Ferien arbeiten, jedoch nicht mehr als vier Wochen im Jahr. Im Alter zwischen 15 und 18 Jahren gelten weitere Regeln, etwa für das Arbeiten am Abend oder für eine berufliche Ausbildung. Spezielle Vorgaben gibt es unter anderem Bäckereien im Schichtbetrieb sowie für die Landwirtschaft.

### KEIN ANSPRUCH AUF MINDESTLOHN

Allerdings: Jugendliche, die einen Nebenjob ausüben, dürften davon kaum reich werden. In Deutschland gilt zwar ein Mindestlohn – jedoch nicht für Schüler und Schülerinnen ohne abgeschlossene Ausbildung.

**TIPP:** Am besten sollte man sich vorab über die ortsübliche Bezahlung informieren, beispielsweise beim Jugendportal des Deutschen Gewerkschaftsbunds. Liegt die Bezahlung zwei Drittel unter dem üblichen Verdienst, gilt dies als sittenwidrig. (djd)

Nebenher etwas Geld verdienen: Das Austragen von Zeitungen zählt bei Schülern und Studenten weiter zu den beliebtesten Jobs.



© Foto: DJD/Geld und Haushalt

© Icon: syoko – stock.adobe.com





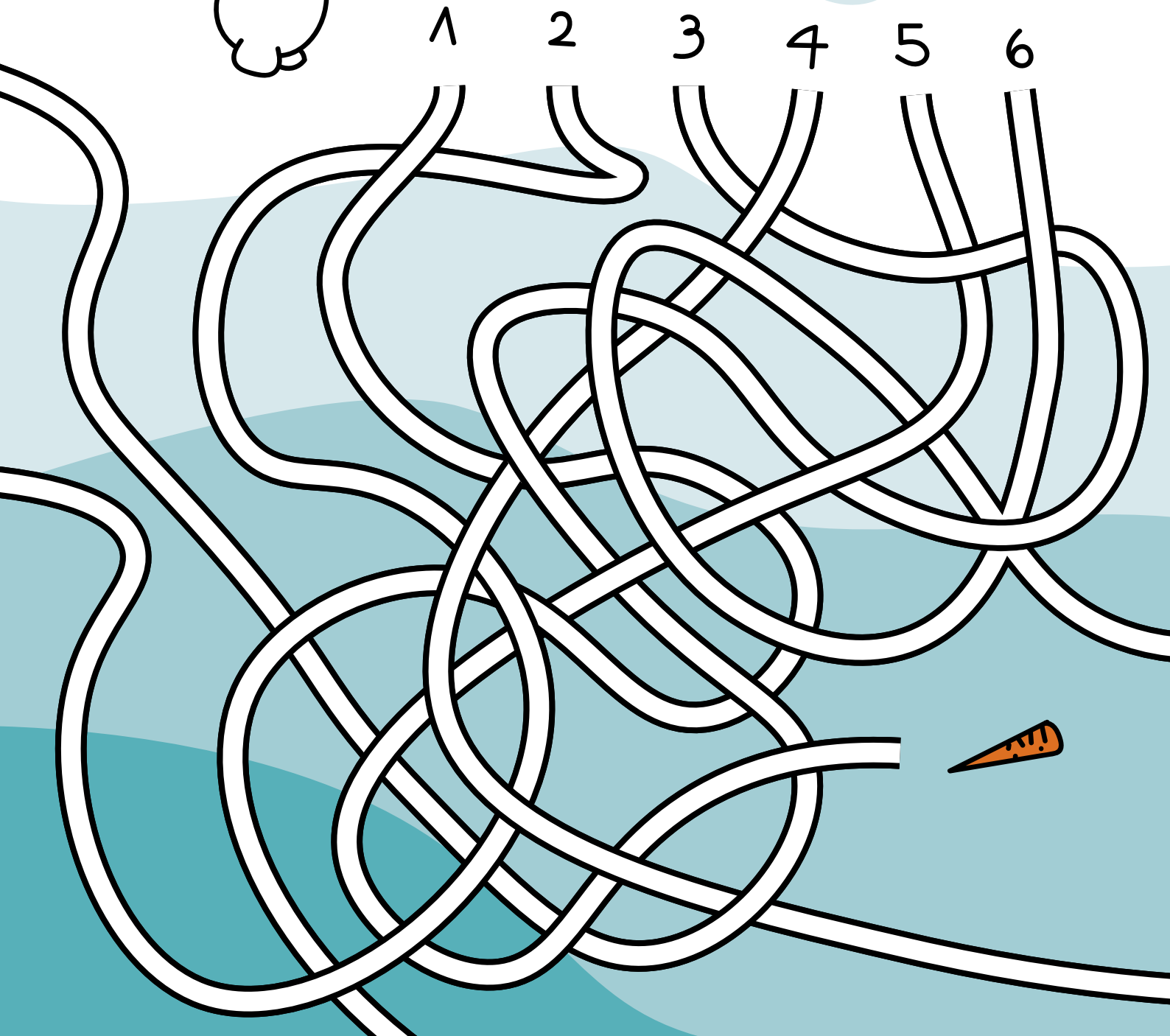


# UNSERE Kinderseiten

Grafik: Leonie Pielenhofer



*Hilf dem Schneemann, seine Nase wiederzufinden!*



# Wie entsteht NEBEL?

**Nebel ist ein Wetterphänomen, das vor allem im Herbst oft vorkommt. Nebel entsteht oft in den frühen Morgenstunden oder an kalten Tagen. Die Luft fühlt sich kühl und feucht an, und man sieht nur wenige Meter weit.**

Das Wort „Nebel" kommt aus dem Griechischen und dem Lateinischen und bedeutet Wolke.

## WOLKENBILDUNG

Nebel ist wie eine Art Wolke am Erdboden. Nebel bildet sich oft, wenn es tagsüber warm und nachts kalt ist. Tagsüber verdunstet Wasser am Boden und steigt als Wasserdampf auf. Wird es nachts kalt, kühlt der Wasserdampf ab, wird flüssig und verwandelt sich in kleine Wassertropfen. Diese sehen wir dann als Nebel. Wenn die Sonne tagsüber wieder scheint, verdunstet der Nebel und verschwindet.

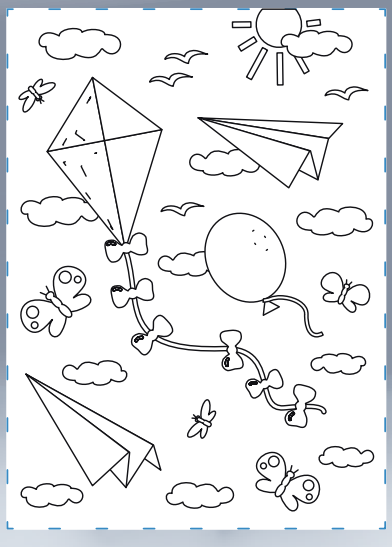
Ist die Sicht bei nebligem Wetter weiter als 1000 Meter, spricht man nicht von Nebel, sondern von Dunst.

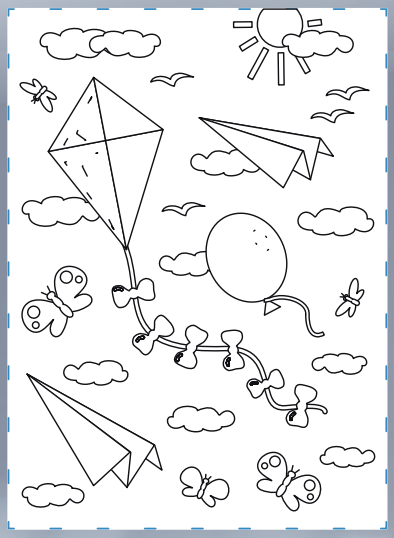
## NEBEL ALS GEFAHR

Nebel kann für Menschen sehr gefährlich sein. Bei dichtem Nebel ist die Sicht stark eingeschränkt, sodass Autofahrer, Radfahrer und Fußgänger andere Verkehrsteilnehmer nur schwer erkennen können. Das erhöht das Unfallrisiko. Daher ist es wichtig, langsamer zu fahren und aufmerksam zu sein. Helle, reflektierende Kleidung verbessert die Sichtbarkeit.

## ARTEN VON NEBEL

Es gibt verschiedene Arten von Nebel. Der Strahlungsnebel entsteht an klaren, kalten Nächten, wenn die Erde schnell abkühlt. Advektionsnebel bildet sich, wenn warme, feuchte Luft über kalte Flächen zieht, wie über einen kalten See. Nebel tritt besonders häufig in feuchten Gebieten auf, wie an Seen, Flüssen oder in der Nähe des Meeres. Nebel kann dabei dichter oder lockerer sein. Erst wenn die Sicht weniger als 1000 Meter entspricht, spricht man von Nebel.





Findest du die zehn Unterschiede? Male das Bild aus.

Nebel wird oft in der Literatur und im Film eingesetzt, um eine geheimnisvolle oder gruselige Atmosphäre zu schaffen.

## KÜNSTLICHER NEBEL

Künstlicher Nebel wird oft bei Konzerten und in der Filmproduktion eingesetzt. Er entsteht durch spezielle Nebelmaschinen, die Wasser oder Nebelflüssigkeiten erhitzen. Dabei verdampft die Flüssigkeit und bildet feine Tröpfchen, die als Nebel erscheinen. Auch du kannst Nebel erzeugen! Wenn es draußen kalt ist und du deine warme Luft ausatmest, bildet sich manchmal eine kleine Nebelwolke vor dir.

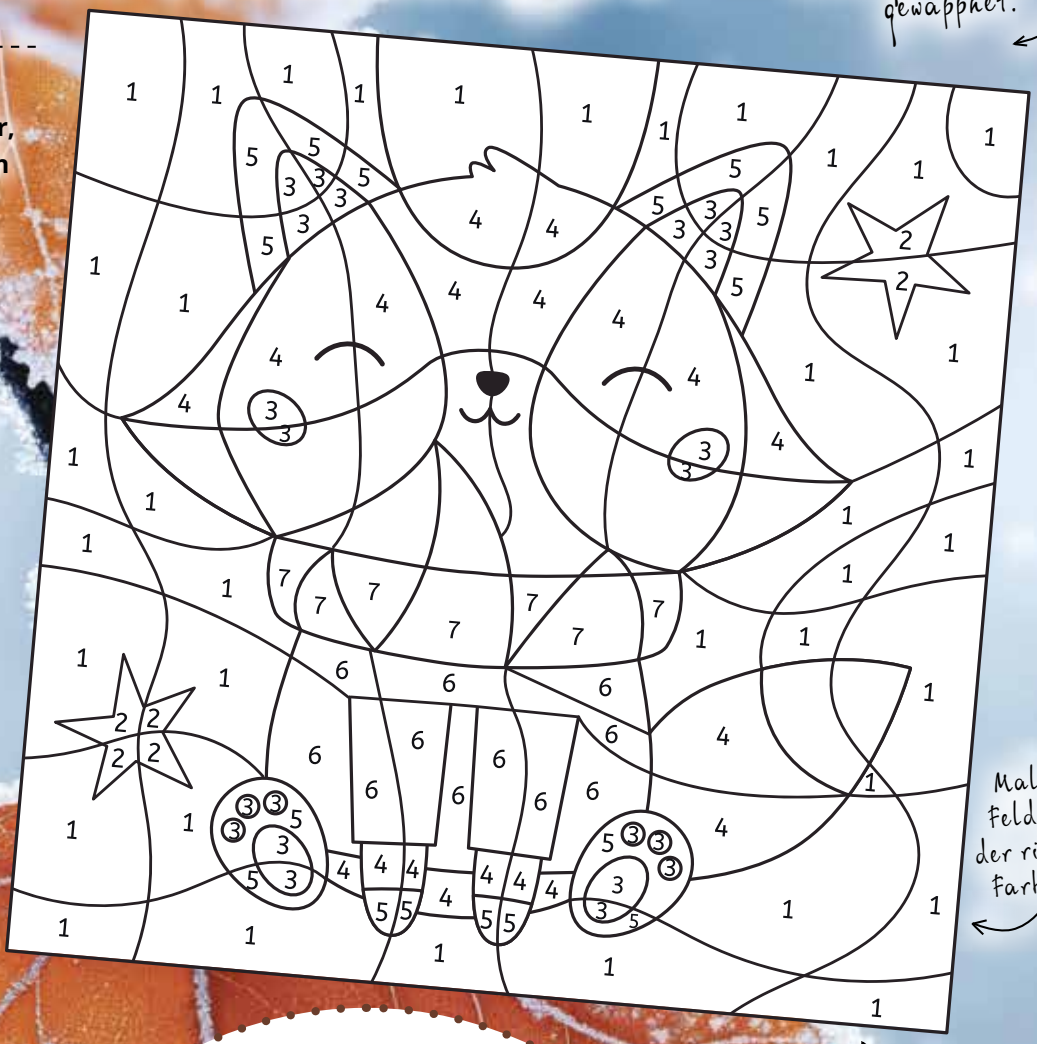
© Valerii, ratselmeister – stock.adobe.com

oberpfalz medien

# Zieh dich WARM AN

Mit einem dicken Pullover bist du gut vor der Kälte gewappnet.

**Im November wird es draußen immer kälter, und es ist wichtig, sich richtig anzuziehen, um warm zu bleiben. Warme Kleidung schützt vor Wind und Kälte und sorgt dafür, dass man sich wohlfühlt, egal wie das Wetter ist.**



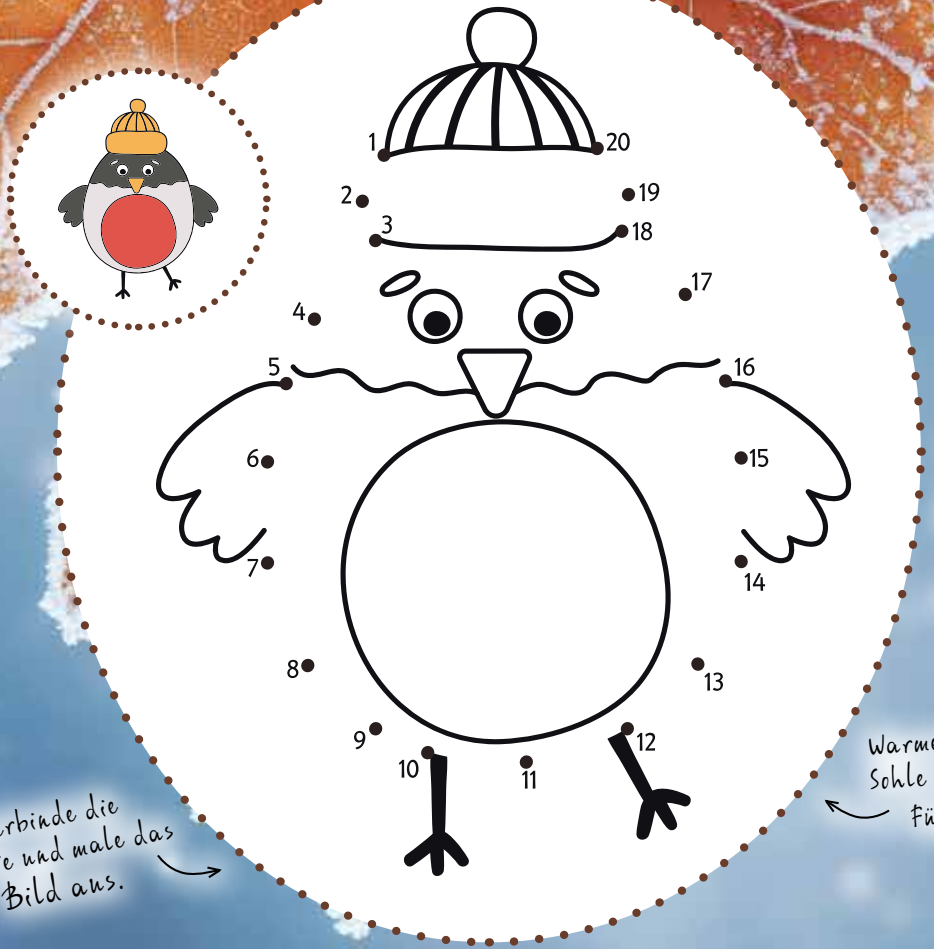

Handschuhe sind wichtig, um die Finger vor Kälte zu schützen.

Male die Felder mit der richtigen Farbe aus.

Lösung:



Mit verschiedenen Kleidungsstücken kannst du dich warm anziehen.




Am Kopf verliert man schnell Körperwärme. Eine Mütze hält deinen Kopf warm.

Warme Winterstiefel mit dicker Sohle und Fütterung halten die Füße warm und trocken.

Verbinde die Punkte und male das Bild aus.

© Kristina, Lexi Claus, Pual GotoMars – stock.adobe.com

oberpfalz medien

# Was ist der BUß- UND BETTAG?

**Der Buß- und Bettag ist ein besonderer Feiertag in Deutschland. An diesem Tag denken Christinnen und Christen über ihr Verhalten nach und überlegen, was sie besser machen können. Es ist eine Zeit des Nachdenkens, des Betens und der Besinnung.**

Gemeinschaft bedeutet, füreinander da zu sein und sich gegenseitig in schwierigen Zeiten zu unterstützen.

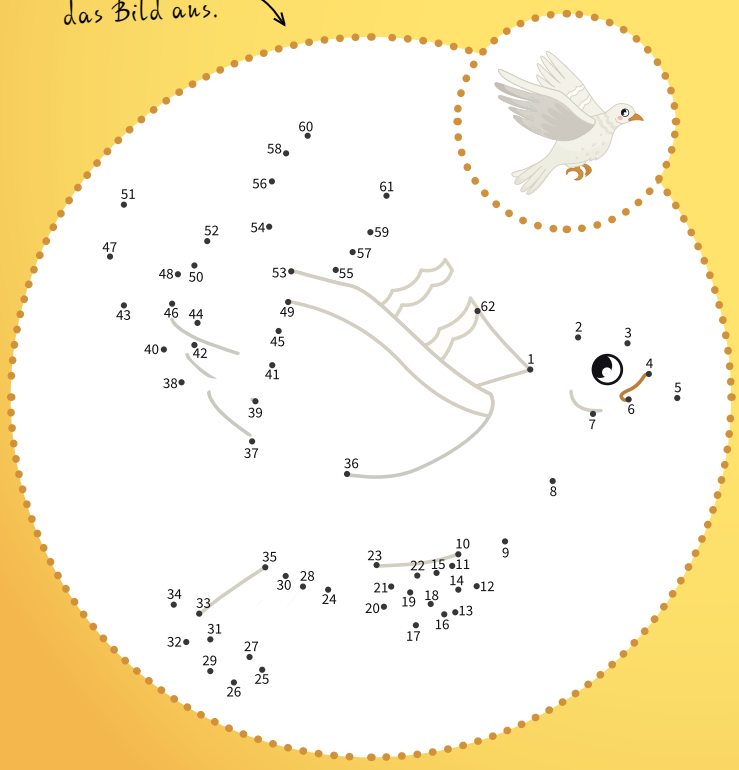


## URSPRUNG DES FEIERTAGS

Der Buß- und Bettag hat seine Wurzeln im Christentum. Er wurde im Jahr 1532 von Martin Luther eingeführt. Das Wort „Buße“ bedeutet, dass man sich für etwas entschuldigt und sich vornimmt, es besser zu machen. Der Tag wurde in vielen evangelischen Kirchen gefeiert und war ein wichtiger Bestandteil des Kirchenjahres. Obwohl er heute nicht mehr überall gefeiert wird, ist er für viele Menschen noch immer von Bedeutung.

Niemand ist perfekt und jeder macht Fehler. Das Wichtigste ist, diese zu erkennen und daraus zu lernen.

Verbinde die Punkte und male das Bild aus.



## TRADITIONEN

Am Buß- und Bettag ist es hilfreich, auch über unser Verhältnis zur Natur nachzudenken und wie wir sie schützen können.

Am Buß- und Bettag gibt es viele verschiedene Traditionen. Viele Menschen besuchen die Kirche, um zu beten und zu singen. Manche Gemeinden bieten auch besondere Veranstaltungen an, bei denen die Menschen zusammenkommen, um zu reden und sich gegenseitig zu unterstützen. Es ist ein wichtiger Tag, um über die eigene Spiritualität nachzudenken und das Gute in der Gemeinschaft zu feiern.

Jeder von uns hat die Möglichkeit, sich zu verändern und zu wachsen, wenn wir uns mit unseren Fehlern auseinandersetzen.

## HILFSBEREITSCHAFT

An diesem besonderen Tag möchten viele Menschen anderen helfen. Einige bringen Essen zu Menschen in Not und spenden Lebensmittel oder Geld für gute Zwecke, um hilfsbedürftige Familien zu unterstützen. Viele nutzen diesen Tag, um sich mit anderen auszutauschen, sich zu entschuldigen und Frieden zu finden. Dabei reflektieren sie über ihr Verhalten und nehmen sich vor, in Zukunft noch mehr für ihre Mitmenschen da zu sein.

Der Buß- und Bettag ist nur in Sachsen ein gesetzlicher Feiertag. In Bayern ist dieser Tag aber immer schulfrei.

## DENKANSTÖßE

Am Buß- und Bettag ist es eine gute Gelegenheit, über sich selbst nachzudenken, egal welchen Glauben man hat. Man kann darüber nachdenken, was man im letzten Jahr gut gemacht hat und wo man sich verbessern möchte. Es ist auch eine Zeit, um sich Fragen zu stellen: Habe ich anderen geholfen? Habe ich mich für meine Fehler entschuldigt? Diese Reflexion hilft uns, empathischer und rücksichtsvoller zu sein.

© Hanna Syvak, Аліна Ігдеева – stock.adobe.com

oberpfalz medien




# oberpfalz junior-club

**Ideenreich** **Lebendig** **Bunt**

**JETZT KOSTENLOS MITMACHEN UND JEDEN MONAT TOLLE PREISE GEWINNEN!**

**www.oberpfalz-junior-club.de**