



Rezept der Woche
Schnell und lecker ist das Rezept für das Spinat-Risotto von OWZ-Küchenchef Michael Schiffer.

► Seite 3

Rezept zum Glück
Wir alle können einiges dafür tun, ein glücklicheres Leben zu führen. Sieben Regeln der OWZ-Glücksexpertin.

► Seite 4



AUSGABE NORD

Woche 8 | 20. Februar 2026

Ein Stück Jurasteig

Auf dem Kalvarienberg lädt das Landschaftskino zu einer Pause ein. Der Weg auf dem Jurasteig bietet schöne Aussichten.

► Seite 2

Archivbild: Evi Wagner



KURZ GEMELDET

Eingeschränkter Badebetrieb

Neustadt/WN. Das Hallenbad in Neustadt/WN ist ab Freitag, 20. Februar, bis einschließlich Samstag, 28. März, jeweils am Freitag von 17.30 bis 18.30 Uhr und am Samstag von 16.30 bis 17.30 Uhr für den öffentlichen Badebetrieb gesperrt. Die Wasserwacht Neustadt/WN leitet in dieser Zeit einen Kinderschwimmkurs. In diesem Zeitraum steht das Hallenbad jeweils am Freitag nur von 18.30 bis 20.30 Uhr und jeweils am Samstag von 13.30 bis 16.30 Uhr für den öffentlichen Badebetrieb zur Verfügung.

Vortrag über Fußgelenkarthrose

Tirschenreuth. Eine Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nordoberpfalz AG und der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth

befasst sich am Montag, 2. März, mit Sprunggelenk- und Fußgelenkarthrose. Schmerzen beim Gehen, Schwellungen und eine eingeschränkte Beweglichkeit sind typische Symptome. Über Behandlungsmöglichkeiten spricht Oberarzt Dr. Leander Gaul von der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie am Klinikum Weiden.

Die Zuhörer bekommen einen Einblick in die Entstehung und den Verlauf von Sprunggelenk- und Fußgelenkarthrose. Zudem gibt es Tipps zur Prävention und Erklärungen, wann ein Gelenkersatz notwendig werden kann. Der Vortrag in Zusammenarbeit mit der VHS Tirschenreuth, findet am Montag, 2. März, um 18 Uhr im Landratsamt (Amtsgebäude A 1, Mähringer Straße 7, Sitzungssaal, 1. Stock) statt. Der Eintritt ist frei. Anmeldung auf www.vhs.kreis-tir.de, Telefon 09631/88-205 oder per

E-Mail an vhs@tirschenreuth.de.

Konzert von GAS im Salute in Weiden

Weiden. (dt) Gruber Alternative System, kurz GAS, ist ein Prog-'n'-Roll-Power-Trio, das sich der Musik im Spannungsfeld zwischen geradlinigem Rock und Blues aber auch Einflüssen aus Alternative- und Prog-Rock widmet. Nach 40 Jahren als Sideman tritt Gitarrist Martin Gruber damit erstmals mit einem komplett eigenem Programm und eigener Band auf, die mit Werner „Whisky“ Wisgickl am Bass und Max Gelfart an den Drums bestens besetzt ist. Am Samstag, 21. Februar, ist die Band um 20.30 Uhr zum ersten Mal im Salute in Weiden zu erleben. GAS spielt hauptsächlich Songs von Grubers zweitem Solo-Album „Check it out“, die mit viel Leidenschaft und der einem Trio eigenen Dynamik als Live-Pro-

gramm geprobt wurden. Es werden aber auch ständig wieder neu geschriebene Songs hinzugefügt, die dann mehr im Bandkontext entstanden sind. „Treibend, grooving, mal heavy aber auch mal leise, ausgearbeitet aber mit Platz für Improvisation – GAS bietet viel musikalische Abwechslung, hat aber immer seinen eigenen Sound“, beschreibt die Mitteilung die Musik. Bei den selbst geschriebenen Songs spannt sich der musikalische Bogen von straighten Rocksongs mit Einflüssen eines Jimi Hendrix über Alternative Rock angehauchte Stücke zu fast progressiv angelegten Stücken. „Immer mit gehörigem Punch und der nötigen Verachtung gespielt, wird es sicher nicht langweilig, zumal es auch mal Verschnaufpausen mit schwebenden Jeff-Beck-inspirierten Klängen gibt.“

Der Eintritt kostet 15 Euro.

Eisen-Bayreuther

Ofenkompetenz seit über 100 Jahren!

skantherm
**Ator+
Creme**

EISEN-BAYREUTHER

Tirschenreuth, Bahnhofstr.28, 09631/1242
www.ofen-boulevard.de

Aluminiumhaustüre Köster Modell 5508

Aktionszeitraum:

01.01.2026 - 31.03.2026

3.350,00 € * inkl. der gesetzl. Mehrwertsteuer.
inkl. Montagel

Erhältlich bei Ihrem Fachhändler

HF HERMAN
Fenster + Türen
www.herman-fenster.de

92699 Irchenrieth, Leuchtenberger Straße 33, Tel.: 09659-932750

Jubiläum
35 Jahre Homa Lichtenstein, Weiden und Hof feiern mit.

Gratis Jubiläumspaket
im Wert von **1.000,- €**
Mehr dazu auf den Seiten 8 + 9

Aktionszeitraum
gültig bis 31.3.2026

SINDY WOHNWELT

HOMA Sindensberger Wohnwelt GmbH & Co. KG
Tel. 0961 67005-0 | www.sindersberger.de
Pressather Straße 27 | 92637 WEIDEN

Homa
WOHNWELT

**FEUCHTE HÄUSER?
NASSE KELLER?
SCHIMMEL?**

Wir helfen – kompetent und zuverlässig.
Dauerhafte Schimmelbeseitigung und Mauertrockenlegung mit VEINAL-System seit über 15 Jahren.

FENSELAU BAUTENSCHUTZ
www.fenselau-bautenschutz.de

Inh. Jan P. Fenselau • Zum Weinberg 9 • 92272 Freudenberg
Tel.: 0 96 21 - 91 39 83 • www.fenselau-bautenschutz.de

MATRATZEN
Direkt ab Werk

Sleep Tec GmbH, 92665 Altenstadt/WN, Meerbodenreuth 33 (ehemals Fa. Rasch)
Telefon 09602-636818 (Mo. - Fr.)

Öffnungszeiten: Nur samstags von 10.00 bis 14.00 Uhr
Jetzt NEU: Restposten an Matratzen zur Direktmitnahme zu TOP-Preisen !

Bestatter-Meisterbetrieb
BESTATTUNG BAUER
92637 Weiden - Zur Centralwerkstätte 20 • Tel (0961) 3 40 50

Schmitz Bestattungen
Weiden & Grafenwöhr
☎ 0961 35 0 35

BESTATTUNGSINSTITUT SCHNEIDER
92637 WEIDEN, SINTZELSTRASSE 12
Telefon 0961/670280 • Fax 61959
Mobil 0171/2128552

HALLMANN

AUS GUTEN VORSÄTZEN WIRD **BESSERES HÖREN**

AKKU-HÖRGERÄTE AKTION
nur **199€*** statt 399€

Kostenloser **Profi-Hörtest** inklusive!

*Gültig bis 28.2.2026 für 1 Hörgerät beim Akku-Hörgeräte-Neukauf der Type Signia Pure Charge & Go 1AX, exkl. Ladestation. Signia ist eine Marke von WS Audiology. Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung, zzgl. der gesetzlichen Zuzahlung von 10,-/Hörgerät. Abb. sind Symbolfotos. Angebot nicht mit weiteren Aktionen und Gutscheinen kombinierbar. Wir behalten uns vor, die Aktion zu verlängern. Bild mit KI erstellt. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

Weiden, Weigelstraße 6 ☎ 0961/44 014 • optik-hallmann.de

bewa-plast
FENSTERTECHNIK

fenster rollo Raab
Gesteinerstraße 59
95652 Konnersreuth
☎ 09632/92310-0
0171/8149547
www.rollo-raab.de

Unsere Magazine für Sie.
onetz.de/magazine

ANZEIGE

VITA NOVA
ENTDECKEN, WAS GUT TUT

Reformhaus

Bis zu 10 Pfund in 10 Tagen – das entlastet die Leber!

Die Saftkur schlägt alle Rekorde.
Sie macht nicht nur schlank (10 Pfund in 10 Tagen), sie hilft auch, Adernverkalkung zu bremsen und abzubauen. Die Durchblutung wird verbessert. Auch das Herz wird entlastet, gefährlicher Bluthochdruck (»der heimliche Killer«) wird auf natürliche Weise gesenkt. Auch das beugt späteren Erkrankungen vor. Auch die Nieren erholen sich, ebenso der Magen. Die Leber regeneriert sich, die »Fettleber«, Vorstufe schwerer Leberschäden, bildet sich zurück. Die Haut wird besser durchblutet, wirkt dadurch frischer, jugendlicher.

Und nicht zuletzt: Stress macht Ihnen nicht mehr so viel aus. Alles in allem: Mit dieser Diät werden Sie schlanker, kräftiger, belastbarer.

Trinken Sie diesen Cocktail möglichst jeden Morgen vor dem Frühstück und abends.

Mixen Sie:
6 EL FasToFit/Tomatensaft
4 EL Kartoffelsaft
2 EL Brennnesselsaft und
2 EL Artischockensaft

Die Zutaten erhalten Sie natürlich bei uns im Reformhaus.

reformhaus sander
92637 Weiden - Oberer Markt 25 - Telefon 0961/44603

OWZ Vertrieb: Telefon 0961/85-501 www.onetz.de/owz

Wandern auf der Asamschlaufe rund um Ensdorf

Er ist einer der schönsten Wanderwege im Herzen Bayerns: der 237 Kilometer lange Jurasteig. Es gibt auch 18 Schlaufenwege, die von der Hauptroute abzweigen und sich als Tagestour anbieten.

Von Evi Wagner

Ensdorf. Start und Ziel dieser Rundwanderung ist das Kloster Ensdorf mit der prächtigen Barockkirche St. Jakobus. Hier empfiehlt es sich, auch einen Blick in das Innere des Gotteshauses zu werfen. Denn die Deckengemälde stammen von Cosmas Damian Asam (1686 bis 1739). Der berühmte Maler ist auch der Namensgeber unserer heutigen Wanderoute.

Wir verlassen den Klosterhof und gehen in Richtung Rathaus, dort überqueren wir auf dem neuen Holzsteg die Vils und gelangen zur Kunstwanderstation. Wir folgen zunächst dem Radweg in Richtung Amberg und kommen am Rammertsbrunn vorbei. Hier lohnt sich ein kleiner Abstecher nach unten zum Wasser. Denn der Zugang zur Quelle erfolgt über eine Treppe aus Naturstein.

Der Quellaustritt ist durch eine schmale L-förmige Ufer-



Hier an der Steinbergwand lebten schon in der Altsteinzeit Menschen.

Archivbild: Evi Wagner

bühne aus Dolomit-Findlingen auf rund acht Meter Länge von der Vils abgetrennt. Die Herkunft der Bezeichnung Rammertsbrunn lässt sich wahrscheinlich so erklären: „Brunn“ ist in der Oberpfalz eine alte Bezeichnung für Quelle. Und „Ram“ steht in Altbayern für Schafbock.

Kurze Zeit später erreichen wir auch schon die Steinbergwand. Durch ver-

schiedene Funde konnte hier eine Besiedlung Ensdorfs bereits in der Altsteinzeit vor 12.000 Jahren belegt werden. Am Fuß einer Dolomittfelsgruppe, etwa 15 Meter über der Vils, machten im Jahr 1930 der Ensdorfer Salesianerpater Dr. August Pils und zwei Novizen eine überraschende Entdeckung. Bei Grabungen stießen sie auf eine Schicht mit mittelstein-



Die 14-Nothelfer-Kirche.

Archivbild: Evi Wagner



Start und Ziel ist das Kloster Ensdorf.

Archivbild: Evi Wagner

zeitlichen Steinwerkzeugen. Daraufhin führte der Ansbacher Heimatforscher Karl Gumpert noch im gleichen Jahr eine zweiwöchige Grabung durch.

Es zeigte sich, dass es drei Hauptbesiedlungszeiträume der Steinbergwand gegeben hatte. Diese lassen sich in die späte Altsteinzeit vor rund 12.000 Jahren, in die Mittelsteinzeit etwa 7.000 bis 5.000

v. Chr. und in die sogenannten Hallstattzeit, 750 bis 500 v. Chr., datieren. Hier fanden die Menschen damals eine vorspringende Felswand, die Schutz bot. Wahrscheinlich war dem Felsdach eine Hütte, etwa aus Stangen und Flechtwerk, vorgelagert.

Von der Steinbergwand führt uns die Asamschlaufe nun über einen Forstweg durch den Spätwinterwald zur 218 Stufen zählenden Kreuzwegtreppe. Eine einzigartige Atmosphäre, die schon fast mystisch ist, lässt den Gang den Kreuzweg hinauf auf den Kalvarienberg zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Hier oben befindet sich außerdem das Landschaftskino, das einen herrlichen Blick auf Ensdorf bietet. Wir lassen uns eine Weile auf den Kinosesseln aus Holz nieder, die Pause haben wir uns nach den vielen Stufen auf jeden Fall verdient.

Anschließend folgen wir dem Kreuzweg weiter, bis wir zur 14-Nothelfer-Kirche auf dem Eggenberg gelangen. Diese Kirche entstand durch ein Baummarterl und wurde in ihren ältesten Teilen Ende des 17. Jahrhunderts errichtet. Im Pfarrholz passieren wir nach etwa 150 Metern ein Feldkreuz und erreichen wenig später den Weiler Schön. Der Name ist hier durchaus Programm. Denn vom Hö-

henweg, den wir jetzt in südöstlicher Richtung weiter gehen, bieten sich immer wieder schöne Blicke in das Vilstal hinein.

Auf dem Weg Richtung Rieden kommen wir an Schönhof, einer weiteren kleinen Ansiedlung auf der Anhöhe, vorbei und erreichen bald die Schlossbergkapelle mit herrlichem Blick in das Vilstal. Über mehrere Kreuzwegstationen führt uns dann der Weg hinunter nach Rieden.

Hier überqueren wir wieder die Vils und wandern hinüber auf die andere Seite der Marktgemeinde, vorbei an der Kirche und durch den Ort wieder hinauf auf die Anhöhe. Auf Höhe einer Feldscheune können wir bereits wieder herrliche Eindrücke dieser Landschaft gewinnen.

Über Flurwege auf der Hochfläche führt uns die Asamschlaufe zurück nach Ensdorf, wo wir nach etwa einer Stunde wieder den Ausgangspunkt unserer Wanderung, das Kloster, erreichen. Hier lädt uns der Klosterpark dazu ein, noch ein bisschen zu verweilen und die Eindrücke der Wanderung ein wenig nachwirken zu lassen.

Tour-Daten

› Länge: 9,3 Kilometer

› Dauer: rund 2,5 Stunden

› Anforderung: mittel

**Große
WIEDER-
Eröffnung**

**Am
26.02.**



REWE
Dein Markt

**Feier mit uns
am Donnerstag,
den 26.02.2026
ab 6 Uhr
in 92681 Erbendorf,
Im Gewerbepark 4.**

**Wir freuen uns
auf deinen Besuch!**



**Für dich geöffnet:
Montag–Samstag von 6 bis 20 Uhr**

[rewe.de](https://www.rewe.de)

Risotto mit Spinat und Gorgonzola

Ein schnelles und leckeres Gericht bereitet OWZ-Küchenchef Michael Schiffer zu. In den Risotto kommen Spinat, drei Sorten Käse und Knoblauch.

Zubereitung: Schalotten schälen und fein würfeln. In einem flachen Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Knoblauch schälen und in den Topf pressen. Den Risottoreis kurz waschen, abtropfen, dazugeben und andünsten. Nach und nach die heiße Brühe zugießen und den Reis circa 20 Minuten unter Rüh-



Michael Schiffer

... wusste schon mit zehn Jahren, dass er Koch werden möchte. 35 Jahre führte er in Bonn ein großes Restaurant. Der passionierte Jäger lebt in Parkstein.

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de



Zum Schluss wird der Gorgonzola auf den Spinat-Risotto verteilt. Bild: Michael Schiffer

ren ausquellen lassen. Den Spinat waschen und verlesen. In einem Topf Salzwasser aufkochen und den Spinat darin kurz blanchieren. In einem Sieb abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Vorsichtig unter den Reis heben. Wein, Mascarpone und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gorgonzola würfeln und mit etwas buntem Pfeffer über den Risotto streuen.

ZUTATEN

Spinat-Risotto

Rezept für vier Personen.

- 1 Schalotte
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 250 Gramm Risottoreis
- 750 Milliliter heiße Gemüsebrühe
- 400 Gramm frischer Blattspinat
- Salz
- Pfeffer
- 5 Esslöffel Weißwein
- 50 Gramm Mascarpone
- 30 Gramm geriebener Parmesan
- 125 Gramm Gorgonzola
- etwas bunter Pfeffer

Mehr Rezepte gibt es auf : www.onetz.de/essen-genießen

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Schmerzen am ganzen Körper: Kann das Fibromyalgie sein?

Was wir über das mysteriöse Krankheitsbild wissen und wie ein Multi-Target-Ansatz Hoffnung bei diesen speziellen Nervenschmerzen schenkt

Fibromyalgie ist eine äußerst komplexe Erkrankung, die sich durch chronische Nerven- und Muskelschmerzen sowie eine erhöhte Druckempfindlichkeit am ganzen Körper äußert. Da keine Entzündungen dahinterstecken, wirken viele Schmerzmittel oft nicht. Doch was kann Schmerzgeplagten dann Linderung bringen? Wir gehen dem mysteriösen Phänomen auf den Grund.

Als chronische Schmerz-erkrankung befällt die Fibromyalgie vor allem weiches Gewebe und macht sich durch Schmerzen am ganzen Körper bemerkbar, die oft monate- oder jahrelang anhalten. Oft treten die Schmerzen rund um den Rücken und die Wirbelsäule auf und breiten sich auf Beine und Arme aus. Und das ist längst nicht alles! Die physischen Beschwerden gehen häufig auch mit Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen oder depressiver Verstimmung einher. Genetische Veranlagung oder rheumatische Erkrankungen können mögliche Ursachen sein.



Als typische Symptome bei Fibromyalgie gelten sogenannte Tender Points (Druckpunkte), die über den ganzen Körper verteilt sind, z. B. an Rücken, Schultern oder Beinen.

Rund 520 Mio. Menschen leiden weltweit unter Fibromyalgie¹. Die Dunkelziffer dürfte aber noch höher sein.

Vorwiegend diskutieren Spezialisten für Fibromyalgie jedoch eine gestörte Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem.

Bei Menschen mit Fibromyalgie scheint dieses System überempfindlich auf Schmerzreize zu reagieren, was zu einer verstärkten Schmerzempfindlichkeit führt.

So werden verschiedene Nervenschmerzpunkte bekämpft

Da die genauen Krankheitsmechanismen noch nicht eindeutig geklärt sind, zielt die Behandlung hauptsächlich auf die Linderung der Symptome wie Nervenschmerzen ab: Ein spezieller Multi-Target-Komplex, entwickelt für Nervenschmerzen, enthält gleich fünf Wirkstoffe, die verschiedene Symptome gleichzeitig behandeln. Gelsemium sempervirens setzt beispielsweise direkt im zentralen Nervensystem an, also dort, wo der Ursprung eines Fibromyalgie-Syndroms vermutet wird, und hat sich bei wandernden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen als erfolgreich erwie-

sen. Cimicifuga racemosa kann bei einer druckempfindlichen und schmerzhaften Wirbelsäule sowie Armschmerzen mit Taubheit helfen.

Aufbereitet in Tropfenform, gute Verträglichkeit

Drei weitere wertvolle Arzneistoffe machen den Multi-Target-Komplex komplett. Tatsächlich ist es gelungen, die fünf spezifischen Wirkstoffe erfolgreich in einem rezeptfreien Arzneimittel aufzubereiten, das in Apotheken oder online unter dem Namen Restaxil erhältlich ist. Restaxil ist dabei gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:

Restaxil
(PZN 12895108)

www.restaxil.de

Nervenschmerzen?

Natürlich Restaxil.



Restaxil

¹Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS) e.V. DGS-Praxisleitfaden Fibromyalgie. Online: <https://www.dgschmerzmedizin.de/news/dgs-pressemittelungen/detail/news/dgs-praxisleitfaden-fibromyalgie> (abgerufen am 01.06.2024) • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RESTAXIL, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil, D2, Spigelia anthelmia Dil, D2, Iris versicolor Dil, D2, Cyclamen purpurascens Dil, D3, Cimicifuga racemosa Dil, D2, Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Grafelfing

Was uns wirklich glücklich macht

Glück ist keine Glücks-sache, so die Glücks-forschung. Wissen-schaftlich erwiesen ist: Wir alle können so einiges dafür tun, ein glücklicheres Leben zu führen. Sieben Regeln sollen uns dabei helfen, schauen wir uns diese doch mal genauer an.

„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben“, soll schon Abraham Lincoln erkannt haben. Und tatsächlich deutet immer mehr darauf hin: Glücklichein ist keine Glückssache, sondern eine Wissenschaft. Schon vor Jahren stellten führende Glücksforscher sieben Regeln vor, mit denen es uns allen gelingen soll, im Handumdrehen ein glückliches Leben führen. Schauen wir uns diese doch einfach mal an.

Es geht los mit unseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Die Glücksexperten raten: Wir alle sollten unsere persönliche Definition von Freundschaft und Familie lockern. Denn am glücklichsten macht die „gefühlte Familie“. Also frei gewählte Beziehungen zu Gleichgesinnten, mit denen ein Austausch von Liebe, Fürsorge



Gute Freunde, die auch als „gefühlte Familie“ bezeichnet werden, tragen viel zu unserem Glück bei.

Symbolbild: stockmotion – adobe.stock.de

und echtem Interesse möglich ist. Ob man tatsächlich verwandt ist, spielt dabei keine Rolle. Eine weitere Regel lautet: Mehr Muße statt Pflicht. Ganz wichtig ist es hier, die richtige Balance zwischen Aktivität und Regeneration zu finden. Mit anderen Worten: Wir sollten öfter das tun, was uns wirklich Freude macht. Und zwar ohne uns dabei unter Druck zu setzen. Sport treiben ohne gleich für einen Marathon zu

trainieren. Ein Buch lesen, ohne dass dieses für den Job wichtig ist. Einfach mal die Sonne genießen ohne dabei zu telefonieren oder etwas anderes zu erledigen.

Um glücklich leben zu können, ist es laut Glücksforschern ebenfalls sehr wichtig, konkrete Entscheidungen zu treffen. Ob es nun darum geht, das nächste Reiseziel zu bestimmen, oder darum, die Möglichkeiten für ein Projekt im Job abzuwägen. Wir müs-

sen uns dabei von der Angst befreien, dass wir eine andere Chance verpassen. Wie sagt man auch so schön: „Wer versucht, sich immer alle Türen offen zu halten, wird sein Leben auf dem Flur verbringen.“

Weitere Glücksregeln: Weniger Perfektionismus, auch mal die Fünf gerade sein lassen, sich Fehler eingestehen. Öfter mal Smartphone oder Computer ausschalten, dafür lieber soziale Kontakte pflegen. Treffen wir uns doch wieder öfter mit Freunden, erleben wir echte Begegnungen und Gemeinschaft. Und seien wir außerdem nicht so streng mit uns selbst. Die Glücksforscher raten hier zum Umdenken: Statt „Ich schaffe das einfach nicht!“ sollten wir besser „Ich schaffe das im Moment noch nicht.“ sagen.

So ist es möglich, mit mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein ans Ziel zu gelangen. Lassen Sie uns außerdem damit aufhören, dauernd alles in unserem Leben kontrollieren zu wollen. Lassen wir doch los, lassen wir uns wieder mehr treiben, üben wir uns in Gelassenheit und leben wir mehr in der Gegenwart. Das führt zu mehr Zufriedenheit und dazu, Chancen auch einfach mal auf sich zukommen zu lassen. Da haben die Glücksforscher wohl wirklich recht. (ewa)

Mehr Rezepte zum Glück auf: www.onetz.de/themen/gluecksrezept

Evi Wagner

... sucht für Sie regelmäßig das Glück. Inzwischen ist aus der wöchentlichen Rubrik der Autorin und freien Journalistin aus Amberg ein ganzes Buch geworden: „Glück – Rezepte für mehr Lebensfreude“ (www.battenberg-gietl.de).

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

OWZ-STERNSTUNDEN

21. bis 27. Februar 2026

Widder (21. 3. bis 20. 4.)

Jetzt nicht auf der eigenen Meinung beharren. Sie sollten auf eine Veränderung vorbereitet sein. Bleiben Sie aufgeschlossen wie bisher.

Stier (21. 4. bis 20. 5.)

Es mag nicht alles so glatt laufen, wie Sie es sich erhofft haben. Aber im Großen und Ganzen ist es gar nicht so schlecht, wie es scheint.

Zwillinge (21. 5. bis 21. 6.)

Erschien der Sprung über den eigenen Schatten in der Vergangenheit nicht möglich, so schaffen Sie das jetzt mit einem Lächeln.

Krebs (22. 6. bis 22. 7.)

Sie sind spontan und dürfen jetzt von einer besonders guten Phase profitieren. Selbst schwierige Dinge gelingen auf Anhieb.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

Nach Ihrer bewährten Manier klappt es jetzt zwar nicht, doch können Sie sich trotz allem auf sich selbst verlassen, wenn es kritisch wird.

Jungfrau (24. 8. bis 23. 9.)

Sie suchen gezielt nach Möglichkeiten, um die Finanzen aufzubessern. Unterschriften sollten jedoch nicht unbedingt jetzt geleistet werden.

Waage (24. 9. bis 23. 10.)

Disponieren Sie um. Eine Sache läuft nicht so, wie Sie es sich vorgestellt haben. Jetzt sind neue Ideen und Inspirationen gefordert.

Skorpion (24. 10. bis 22. 11.)

Sie haben eine Idee und wissen Sie geschickt an den Mann zu bringen. Das sollte für Sie Anlass sein, Ihre Meinung über jemanden zu ändern.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Ein erstaunliches Maß an Flexibilität kennzeichnet Ihr Vorgehen. Sie begreifen blitzschnell und passen sich an Situationen an.

Steinbock (22. 12. bis 20. 1.)

Wenn Sie nur den geraden Weg gewählt haben, sollten Sie doch auch den Mut aufbringen, Ihre Blicke nach rechts oder links zu wenden.

Wassermann (21. 1. bis 19. 2.)

Im Beruf kommt so manches in Gang. Lassen Sie sich eine einmal erreichte Position nicht wieder abjagen, sondern zeigen Sie weiter Einsatz.

Fische (20. 2. bis 20. 3.)

Mit Diplomatie und Freundlichkeit werden Sie eine Verhandlung zum guten Ende führen. Vorbehalte dürften nun endlich ad acta gelegt werden.

NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notruf	110	Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Feuerwehr	112	Frauenhaus Burglengenfeld	09471/7131
Notarzt/Rettungsdienst	112	Frauenhaus Weiden	0961/3893170
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Frauenhaus Amberg	09621/487272
Giftnotruf	089/19240	Kartensperr-Notruf	116116
Zahnärztlicher Notfalldienst	0941/5987923	ADAC-Pannenhilfe	
	0941/9440 (Uni)	Festnetz:	0180/2222222
Telefonseelsorge	0800/1110111	Handy:	222222
Kinder-/Jugendtelefon	0800/5458668	ACE (Autoclub Europa)	
Donum Vitae	0800/0066737	Pannenhilfe	0711/530343536
Weißer Ring	0800/343434		
Notruf für Eltern	0800/1110550		

OWZ-REDAKTION UND VERTEILUNG

OWZ-Zentralredaktion:	OWZ-Verteilung:
Telefon: 0961/85-480	Telefon: 0961/85-501
Fax: 0961/85-555-323	Anzeigen-Service:
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de	Telefon: 0961/85-502
	09621/306-130

IMPRESSUM

Die Ausgabe OWZ Nord und OWZ Süd erscheint mit einer aktuellen Gesamtauflage von 154.982 Exemplaren.

Verlag:
OWZ
Oberpfälzer Wochenzeitungs-Verlag GmbH
Hausadresse: Weigelstraße 16, 92637 Weiden
Briefadresse: Postfach 1340, 92603 Weiden

Geschäftsleitung:
Thomas Maul

Zentrale Redaktionsleitung:
Kai Gohlke (verantw.)
Sandra Schmidt (stellv.)
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

Anzeigenpreise: lt. Preisliste Nr. 61, 1. Januar 2026

Anzeigenannahme:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

Für den Anzeigeninhalt ist der Auftraggeber selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telefonisch übermittelter Anzeigen keine Haftung übernommen werden. Die Verteilung erfolgt kostenlos an ungehindert zugängliche Haushalte im Verbreitungsgebiet. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Mit der Annahme zur Veröffentlichung überträgt der Autor dem Verlag das ausschließliche Verlagsrecht für die Zeit bis zum Ablauf des Urheberrechts. Diese Rechteübertragung bezieht sich auf das Recht des Verlages, das Werk zu gewerblichen Zwecken zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugänglich zu machen und/oder in elektronische oder andere Datenbanken aufzunehmen. Für unverlangt eingesendete Fotos, Unterlagen und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

2026 DAS JUBILÄUMSJAHR.
MIT EUCH.
GEMEINSAM.
FÜR MORGEN.

ENTDECKEN SIE DIE ZEITUNG ZUM JUBILÄUM MIT EXTRA-VORTEIL

Schnell zugreifen und bis 31. Mai Angebot sichern!

PREMIUM-ABO
3 Monate

oder

E-PAPER-ABO
6 Monate

FÜR EINMALIG NUR

80€

Sie sparen über 50% zum regulären Preis.

Ganz bequem online bestellen unter: onetz.de/jubiläum-abo

Oder telefonisch bestellen unter: **0961 / 85 - 501**

Verlagsgarantie: Die Zustellung des Aktionsabos endet automatisch! Das Angebot gilt für Haushalte im Verbreitungsgebiet, in die während der letzten drei Monate kein Abonnement unserer Zeitung geliefert wurde. Das Angebot gilt nicht für bestehende Abos.

Entdecke deine berufliche Zukunft

Die Waldsassener Ausbildungsmesse findet am Samstag, 28. Februar, in den Räumen der Realschule im Stiftland von 9.30 bis 13.30 Uhr statt. Mehr als 50 Firmen aus der Region präsentieren sich und werben um beruflichen Nachwuchs.

Waldsassen. (jr) Das Bildungsmanagement des Landkreises Tirschenreuth organisiert jährlich zwei Ausbildungsmessen. Linda Wunderlich und Hilmar Fütterer leiten die Vorbereitungen. Am Samstag, 28. Februar, findet die diesjährige Ausbildungsmesse in Waldsassen von 9.30 bis 13.30 Uhr in der Realschule im Stiftland,

Schulstraße 11, statt. Die Messe steht in diesem Jahr unter dem Motto „Entdecke, was in dir steckt“. Der Eintritt ist frei.

Linda Wunderlich freut sich, dass die Ausbildungsmesse schon seit Wochen ausgebucht ist. „Wir haben 50 Top-Aussteller aus der Region, die um junge Leute für Ausbildung und Praktika werben“, sagt Linda Wunderlich. Näheres zu den beteiligten Unternehmen findet man im Internet unter www.dasAusbildungsportal.de.

Mit dabei sind auch wieder weiterführende Schulen sowie viele Behörden und Institutionen. Alle Aussteller kommen aus der Region, aus den Landkreisen

Tirschenreuth, Neustadt/WN, Wunsiedel und der Stadt Weiden. Veranstalter sind auch in diesem Jahr wieder der Landkreis Tirschenreuth, die Stadt Waldsassen und die Realschule im Stiftland. Die Organisatoren danken der Stadt Waldsassen und ihrem Bauhof für die herausragende Unterstützung vor Ort.

Eigentlich sind bei den Firmen alle, die Rang und Namen in der Region haben, mit dabei. Die Firmen präsentieren sich im Foyer und Erdgeschoss, aber auch im Unter- und Obergeschoss sowie in der Turnhalle. Falls das Wetter es zulässt, nutzen sie auch den Außenbereich der Realschule.

Der Kreisverband des Roten Kreuzes will sogar einen eigenen Rettungswagen mitbringen. Das Besondere dabei: Für die Firmen ist die Ausstellung kostenlos. Das ist sicher auch ein Grund, warum die Ausbildungsmesse seit Wochen ausgebucht ist. In der Regel sind die Unternehmen mit ihren Ausbildungsleitern und aktuellen Auszubildenden vertreten, die auf Augenhöhe mit dem Nachwuchs von morgen sprechen. Schon seit vielen Jahren bietet der Landkreis diese Ausbildungsmessen an.

„Unser Konzept hat sich über all die Jahre bewährt“, freut sich Wunderlich. Nahezu alle renommierten Firmen aus der Region sind dabei und stellen sich den Fragen der Schülerinnen und Schüler sowie der Eltern. Einige rollen dem Nachwuchs sogar den roten Teppich aus, war im Vorfeld zu erfahren. Wieder mit dabei sind unter anderem die Kaminkehrerbetriebe aus dem Landkreis, nach ihrer Premiere im vergangenen Jahr.

Neben Handwerksbetrieben, die noch mehr um den beruflichen Nachwuchs werben, dürfen auch weiterführende Schulen aus der Region und darüber hinaus nicht fehlen. Schon Stammgäste sind zudem die Polizei, die Bundeswehr, das Finanzamt und das Landratsamt Tirschenreuth. Für das leibliche



Im Vorfeld liefen bei Linda Wunderlich und Hilmar Fütterer alle Fäden zusammen. Beide freuen sich nun auf das Event, das am Samstag, 28. Februar, in der Realschule im Stiftland steigt.

Bilder: jr (2)

Auch das Landratsamt Tirschenreuth wirbt um Nachwuchs.



Wohl der Besucher ist bestens gesorgt. Parkplätze finden sich in der Nähe und im weiteren Umfeld der Realschule im Stiftland.

Folgendes Programm ist für Samstag, 28. Februar, vorgesehen: Um 9.30 Uhr beginnt die Eröffnung mit einem Begrüßungsgespräch. Teilnehmen werden Realschul-Schulleiter Stephan Drexler, Landrat Roland Grillmeier, Bürgermeister Bernd Sommer sowie das Netzwerk Schule-Wirtschaft im Landkreis mit Martina Puff und Philipp Lippert. Nach der Eröffnung bleibt viel Zeit für Gespräche und Kontakte. Die Besucher

können erfahren, wie ihre berufliche Zukunft aussehen könnte.

Eine weitere Ausbildungsmesse findet am 17. Oktober im neuen Schulzentrum in Kemnath statt. Landrat Roland Grillmeier freut sich auf die Firmen, die in diesem Jahr dabei sind. „Nutzt die Chance, eine Ausbildung in der Heimat zu machen“, bittet er die Jugendlichen der Region. Bürgermeister Bernd Sommer sagte: „Wir als Stadt unterstützen gerne diese Messe für junge Leute, zumal sie eine große Chance darstellt, ihren beruflichen Lebensweg in der Region zu starten.“

Reinschnuppern vorm Durchstarten

Vor dem Ausbildungsstart kommt erst das Reinschnuppern: Wie weit sollten Eltern den Nachwuchs beim Berufsorientierungspraktikum unterstützen?

Glücklich jene, die einen Beruf haben, der ihnen Spaß macht. Doch der Weg dorthin ist für viele nicht so leicht. Was liegt mir? Bei der Beantwortung dieser Frage kann ein Praktikum helfen. Steht für den Nachwuchs in der Schule das erste Berufsorientierungspraktikum an, sind häufig auch die Eltern gefragt. Jürgen Wursthorn von der Bundesagentur für Arbeit erzählt, welche Erfahrungen Berufsberater machen, und wie Eltern sich am besten kümmern.

Wie stark sollten Eltern sich einmischen?

Das hängt von der Persönlichkeit des Kindes ab, sagt Wursthorn.

Bei aktiven Jugendlichen hält man sich am besten zurück und lässt den Nachwuchs machen. Wenn der einen ungewöhnlichen Praktikumswunsch hat, sollten Eltern ihn den unbedingt wahrnehmen lassen. Das Wichtigste ist, dass die Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen. Andere Teenager sind dagegen eher passiv und orientierungslos und wissen nicht so recht, wo sie anfangen sollen.

Was sollen Eltern dann machen?

Häufig sind die Hobbys ein sehr guter Anhaltspunkt, um mit dem Kind ins Gespräch zu kommen, was es beruflich interessiert. Ganz egal ob es eine Sportart ist, ein Faible für Autos, Pferde oder Computerspiele: Häufig findet sich so schon einmal ein Berufsfeld, was der Jugendliche nicht ganz blöd findet.

Daraufhin können Eltern dann Vorschläge machen: Wie wäre denn ein Praktikum beim Elektronikfachgeschäft? Oder bei einem Programmierer? Oder in der Großstadt vielleicht bei einem Computerspieleentwickler?

Wie weit sind Eltern bei der Organisation des Praktikumsplatzes gefragt?

Eltern können gemeinsam mit den Kindern im Netz nach Firmen recherchieren, bei denen der Nachwuchs anfragen kann. Die eigentliche Kontaktaufnahme sollte man dann aber den Kindern überlassen. In vielen Firmen komme es gar nicht gut an, wenn sich statt der Kinder die Eltern melden.

Was machen, wenn Sohn oder Tochter einfach nicht in die Pötte kommen?

Eltern sollten auf keinen Fall zu sehr drängeln, rät Wursthorn. Das führe nicht selten nur dazu, dass der Nachwuchs bockig wird. Häufig drängen Eltern die Kinder auch in vermeintlich sichere Berufe, auf die der Nachwuchs eigentlich keine Lust hat – etwa Bankkaufmann. Das führt im schlimmsten Fall hinterher zu einer falschen Berufswahl und dann zum Ausbildungsabbruch. Besser ist es immer, die Jugendlichen zu überzeugen.

Dass Jugendliche gar nicht in die Pötte kommen, sei im Übrigen die Ausnahme. Die Kinder redeten in der Schule auch über Praktika, meist will da niemand hintenanstehen. (dpa)



DEINE AUSBILDUNG. DEINE ZUKUNFT.

ENTDECKE DEINE KARRIEREMÖGLICHKEITEN!



Ausbildung



Duales Studium



Praktikum

ANSPRECHPARTNER
Annalena Herder
Neustädter Str. 19 – 21
92711 Parkstein
Tel.: 09602 600 46 23

EVENT TIPP
WORKSHOP „YOUNG TALENTS“ IN DEN OSTERFERIEN



WITRON. DEIN SICHERER JOB VON MORGEN.
ausbildung.witron.de





JETZT BEWERBEN

LOS GEHT'S! WERDE SETZLING

📍 D-95703 Plößberg

www.retteneier.com

AUSBILDUNG: Elektroniker (m/w/d) | Industriekaufmann (m/w/d) | Land- und Baumaschinen-Holzbearbeitungsmechaniker (m/w/d) | Industriemechaniker (m/w/d)





Schaffen Sie Platz für Neues!

Geben Sie jetzt Ihre **private Kleinanzeige** auf.

Gültig für private Kleinanzeigen, z.B.

- » Bücher/Filme/DVD's
- » Musik/CD's
- » HiFi/TV/Video
- » Smartphones/Handys
- » Computer/EDV-Zubehör

* inkl. MwSt.

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de



Suche Schrankbett/Wandbett,
200 x 180 cm, gut erhalten.
☎ 0151/24164383

Stressless-Sessel, Leder, beige, neuw.,
NP 2.500,- €, f. 500,- € zu verk.
☎ 09621/87947

Flohmärkte/Basare

Hausauflösungsflohmärkte am Samstag,
21.02.2026 von 13-16 Uhr. Winterstrasse
11 92224 Amberg.

Kaufgesuche

Kaufe Metalle

Kupfer, Messing, Aluminium, usw.
Fa. Ublacker, Flossenbürg, ☎ 09603/462,
auch samstags 9-13 Uhr geöffnet

Suche Notgeld 1923,
Blechspielzeug, Anstecknadeln, Military
1. und 2. Weltkrieg und Emailschilder.
☎ 09605/924754

Suche Zeiss Fernglas 20 x 60 oder
15 x 60. ☎ 09234/1246

Suche altes rundes Granitkrutfass.
☎ 0172 85 68 381

Suche neuwertige STIHL Motorsäge.
☎ 0152/37097210

Musik/CDs

Verkaufe CD-Sammlung + DVD + Blue ray-Sammlung, Komplettpreis
500,- € VB. ☎ 0174/8403023

Musikinstrumente

Veeh-Harfe, gebraucht, gut erhalten, gesucht. Zuschr. Nr. W49346Z an Der
neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden
oder onetz.de/chiffre

Akkordeon von Hohner Concerto IV –
günstig zu verk. ☎ 0160/93209342

Schmuck/Uhren

Bringen Sie Farbe ins Spiel! Farbiger Hintergrund für nur 7,50 €*.
Einfach telefonisch oder schriftlich unter:
0961/ 85-502
anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Sport/Freizeit/Hobby

Bin 70 + und suche nette Frau zum ROMME spielen. ☎ 0961/21977

Tickets



Bilder sagen mehr als Worte! Ein Bild für nur 11,00 €*.
Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild
direkt per Mail an:
anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden



Verkäufe



Achtung Puppensammler! Sehr schöne
Sammlerpuppen 30 cm bis 40 cm
hölz zu verkaufen. Preis VB und
Brauerisammelautos zu verschenken.
☎ 09602/9424612

Treppenliftter Acorn,
NP 10.000 €, wenig gebraucht,
alle Inspektionen, 2 Kurven, ges. Länge
9 m, Selbstabbau, frei Ende April,
Preis VB. ☎ 09674/9241030

Wohnungsauflösung: Mod. Küche, gr.
Fernseher, Doppelbett, neuwertiger
Rasenmäher, Sekretär, Schwimmbad
(Garten), Kärcher Kehrmaschine, usw.
☎ 0151 40 12 46 97 (Hahnbach)

Aus Wohnungsauflösung zu verkaufen:
1 Relaxsessel (elektr.), Leder, braun,
neu., VB 150,- €, altes „Seltmann“
Kaffeesservice m. Goldrand, 12tlg. u.
Speiseservice, 6tlg. ☎ 0170/2164268

Elektro Rollstuhl Antar AT 52304,
neuwertig, Nutzlast bis 120 kg, 6 km/h,
20 km Reichweite, 250 Watt, Gewicht m.
Batterie 36 kg, VB 450,-€, Abholung in
Amberg. Tel.: 0176 41673919

Cordes Bügelmaschine, Bügelbreite
65 cm, 5 Einstellungsstufen, funktions-
tüchtig, für 60,- € in Weiden zu verk.
☎ 0961/35868 od. 0170/4348538,
ab 17 Uhr

Ein Paar Erlau Schneeketten Profimat
Klick, versch. Reifengr., aus legierten
Edelstahl, hochverschleiß gehärtet, echte
Standmontage 1-2-3-Klick fertig, inkl.
Ledertasche, 85 €. ☎ 09234/549

Apfelsaft aus Bioäpfel, in 5-Liter-Beutel,
Preis 9,-€/Beutel, wiederverwendbarer
Karton 1,-€, von privat zu verkaufen.
☎ 0176/81587062

Panasonic Flachbildfernseher mit
Receiver und Fernbedienung und
Akku-Staubsauger 3 in 1 zu verk.
☎ 09675/375

Kiefer-Echtholzgarderobe mit zugeh.
Spiegel, 75,- €, **Olympia Schreibma-**
schine, 70er im Originalkoffer, 20,- €. ☎
0162/367992

Haushaltauflösung
Werkzeuge u. sonstige Gegenstände
billig abzugeben. ☎ 0160/98307845

Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn ich möchte etwas hinterlassen.

Rechtsgültige Angabe für Ihr Testament:
Deutsches
Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg

Das Deutsche Krebsforschungszentrum
zahlt keine Erbschafts- oder
Schenkungssteuer.

www.dkfz.de/testament



VERANSTALTUNGEN



19.03.2026 AMBERG
AMBERGER CONGRESS CENTRUM // 20:00 UHR
eventim™ TICKETS: eventim Vorverkaufsstellen, alle örtlichen Vorverkaufsstellen eventim™



BEKANNTMACHUNGEN

Verk. 1 kg-Barren Gold u. 1 kg-Barren Silber zum Spot-Preis. (Verkauf in
Weiden) philipp24061970@web.de

Dienstleistungen

SATIN - Sandstrahlungen aller Art,
vom Auto bis Zaun. ☎ 0961/61156

Handwerker

Bauunternehmen, Meisterbetrieb, übernimmt
Neubau-, Umbau-, Renovierungs-,
Maler-, Fliesenleger- u. Bodenbelagsarbeiten,
auch kleine Aufträge, sehr preisgünstig. ☎ 0151/57004087

Gärtner hat Termine frei! Gartenarbeiten
von A-Z: Pflastern, Malerarbeiten,
Reinigungsarbeiten u. v. m. ☎ 0155 11403372



HAUSTIERE

Haustiere



Marley & Barney suchen jeweils ein Zuhause; 1-jähr. Marley katzenverträgl. u. 4-jähr. Barney beide verträgl; stubenrein; SH 50 cm; kastr; kinderlieb; bl. stundw. alleine; freuen sich auf Besuch bei Reg. mehr Infos ☎ 0151/56912149

Yorkshire Terrier Hündin.
Hallo, suchen für unsere 1 jährige Yorkshire Terrier Hündin (blueberry) ein schönes Zuhause. Sie hat eine Ahnentafel, ist geimpft, gechipt und entwurmt. Bei Interesse einfach anrufen. Tel 0151/15638578 Preis per Anfrage.

Wau Wau! Mischlingshunde
(entwurt, geimpft, gechipt), suchen liebevolle Familien. ☎ 0170/9004645 oder bmaodus@gmail.com



Flusskreuzfahrt auf dem Douro mit Porto

Entdecken Sie die faszinierende Schönheit Nordportugals auf dieser unvergesslichen Reise. Erkunden Sie die charmante Hafenstadt Porto mit ihren historischen Gassen, prächtigen Brücken und dem weltberühmten Portwein. Im Anschluss gehen Sie an Bord des luxuriösen Schiffs MS PORTO MIRANTE und genießen die idyllische Fahrt.

Ihre Inklusivleistungen

- Flug nach Porto und zurück
- Umfangreiches Vorprogramm in Porto
- Flusskreuzfahrt auf dem luxuriösen Boutique-Schiff MS PORTO MIRANTE
- 7 Übernachtungen mit All-Inclusive an Bord
- 1x Folklore Abend an Bord
- 1x Flamenco-Show an Bord
- Landausflüge laut Reiseverlauf



Ihr Reisetermin
03.08. – 12.08.2026

Reisepreis p. P. im DZ / Zweibettkabine ab 3.249 €

Buchbar bis 03.06.2026 | ☎ 10,- €



Ischia – Italienische Insel-Idylle

20.09. – 27.09.2026

Ihre Reisehighlights

- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne Hotel Terme Villa Svizzera
- Halbtagesausflug Inselrundfahrt Ischia mit St. Angelo und Weinkeller-Besuch (inkl. Weinprobe)
- Ganztagesausflug Capri u.v.m.

Buchbar bis 10.07.2026 | ☎ 10,- €



Gardasee

01.10. – 04.10.2026

Ihre Reisehighlights

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Regensburg, Hausen, Siegenburg, Schweitenkirchen
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im 3-Sterne Hotel Hotel Alla Torre
- Ganztagesausflug Gardasees u.v.m.

Buchbar bis 02.07.2026 | ☎ 10,- €



Infos und Buchung: **0961 – 85 298** (Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr · Sa. 8 – 12 Uhr)

www.leserreisen-onetz.de | leserreisen-onetz@m-tours.de

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. ☎ Vorteilscard-Rabatt ☎ Frühbucherrabatt

Bildnachweise: v.l.n.r.: © Scylla AG, © Stepmap, © Rafael Bischof/Shutterstock.com, © trabantos/Shutterstock.com, © Alberto Masnovo/Shutterstock.com



Auto & Motor



BIS ZU 100 % RABATT
... wenn Sie hier Ihren
„Gebrauchten“ verkaufen.

Aktion nur gültig für Privatkunden.

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

Audi

Audi 80 TDI, Bj. 93, 90 PS, 396.000 km, scheckh.-gepf., TÜV neu, Gutachten für H-Kennzeichen erstellt.
☎ 09438/4257 od. ☎ 0151/52186351

Kia

Kia Sportage CRDi Allrad, Vollausstattung, Bj. 2016, 184 PS, TÜV neu, 125.000 km, aus Altersgründen zu verk., VB 13.900,- €. ☎ 0151/11124786

Seat

Seat Leon Diesel, TÜV 2027, 106000km, 110PS, alle KD, SR+WR neu, EZ08/15, 10800€, Tel.0151-25905846

Suzuki

Suzuki Jimny 1,3 EZ 2016, 62.500 km schwarz-met., TÜV Neu, 8-fach bereift, Leder, SHZ, sehr guter Zustand, 14.900,-€ ☎ 0170/1817326

Volkswagen

Rentnerauto VW T-Roc 1,5 I, 150 PS, Schaltgetriebe, Bj. 11/22, super Zustand, nur 20.400 km, Farbe Blau, zu verk., VB 20.700,- €. ☎ 09656/1450

VW Touran 1,5 TSI DSG

purewhite, 150 PS, EZ 20.08.2021, 57 tkm, Automatik, mit AHK, 22.700 €. ☎ 0961/26626

OWZ Redaktion: redowz@oberpfalzmedien.de

Günstige Gebrauchte



Inserieren Sie in unserer Rubrik „Günstige Gebrauchte“ und verkaufen Sie hier Ihren Gebrauchtwagen.

Gleich schalten unter:
www.onetz.de/anzeigen
anzeigen@oberpfalzmedien.de
Tel.: 0961 85 - 502

Renault Clio, Bj. 2002, 162.000 km, ohne TÜV, VB. ☎ 0162/4081178

Bereifung

Reifen ab 18 Zoll

Sommer-Komplettträger mit Alufelgen für Mercedes GLC, 235/60 R 18, 1.190 € ☎ 09604/2355

Autokaufgesuche

Autoverwertung Wollenzhofen GmbH kauft Autos zum Ausschachten und Schrottfahrzeuge.
Wir zahlen Bestpreise für Audi, BMW, Opel, VW, Mercedes und viele andere! Sofortige Barzahlung.
Günstige Gebrauchtteile zu verkaufen, Tel. 09626-929806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

Barzahler kauft Pkw,Lkw,Bus,Unf,Bauf. Fa ☎ 09621/705903;01621568808 24 h

Wohnmobile/Caravan

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de

Motorräder

Verkaufe Harley Davidson Electra Glide, Bj. 1992, rot, Auspuff Fishtail, Weissreifen, Vergaserkit, sehr guter Zustand, 29.000 km, VB 9.000 €, ☎ 09638/5999986

Fränkische Firma kauft Motorräder & Mopeds neu & alt! 0911-5485000 / 0170-5485000

Mofas/Mopeds/Roller

Honda Roller SH125i, Bj. 2016, TÜV 5/2027, Topcase, gut erhalten. Preis VB. ☎ 09231/9784913

Räder/Bikes



Wunderschönes GHOST Rad, 26 Zoll, Mintgrün/Schwarz, Shimano 21 Gang, Top in Schuss, keine sichtbaren Kratzer, Preis VB 280,- €. ☎ 0170/9978775

Zweiradzubehör

Verkaufe Motorradjacken, Größe M, L, XL, je 50 €, bei Abholung. ☎ 09671/3465

Baumaschinen

Suche guterh. Baukompressor, gerne auch älter, ca. 4 m³. ☎ 0160/92880369

Unsere Magazine für Sie.
onetz.de/magazine

PARTNER & FREIZEIT



Bekanntschaften

Sie sucht Freizeitpartner
w/m, +/-70 J., z. wandern, radeln, reisen, Essen gehen, einfach das Leben genießen. Zuschr. Nr. W49341Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Er sucht Sie

Junggebliebener 69-Jähr. (1,85 m) sucht Seelenpartnerin auf Augenhöhe! Ich bin ein junggebl. 69er, 1,85 m groß, mit eigenem Haus und nicht unbedingt örtlich gebunden. Im Vorruhestand genieße ich die Freiheit, das Leben bewusst zu gestalten. Man beschreibt mich als sympathisch, aufgeschlossen, selbstsicher, gepflegt und mit positiver Ausstrahlung. Humorvoll, unkompliziert und anpassungsfähig - ich stehe mit beiden Beinen im Leben und weiß, was ich möchte: eine ehrliche, liebevolle Partnerschaft. Zu meinen Hobbys zählen Schwimmen, Wandern, Reisen und gemütlich essen gehen. Ich bin Nichtraucher, unternehmungslustig und genieße sowohl aktive Tage als auch entspannte Stunden zu zweit. Ich wünsche mir eine liebevolle Partnerin, die es ernst meint - meine Seelenpartnerin auf Augenhöhe. Weil das Leben zu zweit einfach schöner ist, freue ich mich über eine ernst gemeinte Zuschrift - gern mit Bild und Telefonnummer. Zuschr. Nr. AZ49343Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Ich 66, 178cm, NR, verw., kein Opatyp, Ldkrs. NEV, suche die EINE unter Tausend. Du bist devot, stehst aber mit beiden Beinen fest im Leben. Fühlst du dich angesprochen, dann habe ich dich vielleicht schon gefunden. Nur Mut, trau dich einfach mal dich zu melden. Du hast nichts zu verlieren. Unverbindliches Treffen bei einer Tasse Kaffee an einem Ort deiner Wahl, um festzustellen ob die zwischenmenschliche Chemie passen würde. Zuschr. Nr. W49308A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Er 62 J., sucht nette Frau die Leben versteht und viel Spaß haben will, ruhig etwas mollig. Bin für alles offen. Freude mich auf deinen Anruf. ☎ 09621/9134970

Heben Sie Ihre Anzeige hervor! Roter Rahmen für nur 7,50 €*
Einfach telefonisch oder schriftlich unter: **0961/ 85-502**
anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Sportlicher 41, ER, 183 cm, sportliche Figur, Hobbys: Tanzen, Wandern, Shoppen, Berge, Kochen, Backen, Sonnenuntergänge, Therme, Theater, Burgen und Schlösser ansehen. Falls eine Sie sich angesprochen fühlt, freue ich mich. ☎ 0176/46665083

Sie sucht Ihn

Ich Sonja 69 J., hübsch, mit lieben, fürsorglichen Wesen, koche gut, mag die Natur u. möchte wieder einen lieben Mann! Hast du auch einsame Abende u. sehnst dich nach harmonischer Partnerschaft? Nur Mut! Anruf 0175-9017269 o. SMS

Suche Senior vom Land, der die Einsamkeit beenden möchte. Bildzuschr. Nr. AZ49337Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Nette Sie, 65 J., hübsch, schlank, habe das Alleinsein satt und wünsche mir einen lieben Partner für eine harmonische Zukunft. Ionamai1960@gmail.com

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907



Vorteile nutzen, besser einkaufen!
VorteilsCard

Leser-Service
0961/85-501



E-PAPER
INKLUSIVE **Onetz plus**

IHR PLUS AN LOKALJOURNALISMUS

Mit Ihrem E-Paper erhalten Sie automatisch auch einen OnetzPlus-Zugang im Wert von 11,99 €/Monat inklusive. So haben Sie uneingeschränkten Zugriff auf alle exklusiven Artikel und multimediale Inhalte – völlig kostenlos und **werbereduziert!**

NUR 6€
ZUSÄTZLICH ZU IHREM VOLLABO

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN
E-Paper statt 33,99 €/Monat nur 6,00 €/Monat zusätzlich zu Ihrem Vollabo!

JETZT BESTELLEN!
QR-Code scannen oder bequem unter **onetz.de/epabonnt** oder telefonisch unter 0961 / 85-501 bestellen

oberpfalz medien

Wohnen & Leben

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

Immobilienverkauf
2-Zi.-Eigentumshg.

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

Immobilienverkauf
Grundstücke

**Erfüllen Sie sich Ihren Immobilien-
traum – Einfamilienhaus mit
Einliegerwohnung in Weiden**
ca. 235 m² Wohnfl., ca. 783 m²
Grundst., Bj. 2015, EVA, 62,18 kWh/
(m²*a), Gas, B, Obj.-Nr. 4381
Kaufpreis 869.000 €
r.brunner@city-immobilienmarkt.de
☎ 0961 84-245

Naturnahes Baugrundstück (Gebiet
um Marienhilfberg Amberg), viele Arten
der Bebauung möglich (EFH, MFH),
wenige Minuten zur A6, ca. 700 m². Auf
Anfrage 0151/26371904 (keine unter-
druckten Nummern)

Baugrundstück, ca. 1000 m², voll er-
schlossen, Wolfsbach, Seidlbrandweg,
zu verkaufen. ☎ 0175/7567024

Immobilienverkauf
Immobilienankauf

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

**Suchen freie Eigentumswohnungen
zum Kauf – gerne auch renovie-
rungsbedürftig.** Wir garantieren eine
schnelle & unkomplizierte Abwicklung,
keine Makler – privat von privat. Wenn
Sie überlegen zu verkaufen oder jeman-
den kennen, der seine Wohnung abge-
ben möchte, freuen wir uns über Ihre
Nachricht: romi.phill15@gmail.com oder
☎ 0961/20660831

Kl. Familie sucht Eigenheim im Raum
Luhe, Wernberg, Pfreimd, NAB,
Schwarzenfeld oder Ortsteile. Auch
Sanierung oder Umbau denkbar. Ger-
ne am Ortsrand. ☎ 0176/32550626

Privater Ankauf von Mehrfamilienhäu-
sern oder Wohnungen in Amberg. Fi-
nanzierung vorhanden, bitte alles anbie-
ten. ☎ 0156/79114507

Suche renovierungsbedürftige ETW
in Weiden, Amberg oder TIR. Bitte alles
anbieten. 0160/96330260

Kleines Haus o. Bungalow in ruhiger
Lage als Altersruhesitz gesucht. (Raum
KEM) Mail: friedrich.kaestl@web.de

Suche Wohnimmobilie jeglicher Art
von Privat an Privat, in Amberg Stadtge-
biet und Innenstadt. ☎ 096219011814

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

Eigenheim gesucht
Haus zu groß geworden? Möchten Sie
Ihr Haus in gute Hände geben?
Suche im Raum Weiherhammer
(+20 km) ein Eigenheim bis 140.000 €
mit intaktem Dach. Unkomplizierter
Kauf von privat. Melden Sie sich gerne
unter ☎ 0151-56356358.

Immobilienverkauf
App-/1-Zi.-Eigentumshg.

VOH: App., 1 Zi. m. Feuchtraum, 31 m²,
EBK, Balkon, ideal f. altengerechtes
Wohnen, Fernwärme m. Hackschnitzel,
keine Maklergeb. ☎ 09651/2532

Immobilienverkauf
2-Zi.-Eigentumshg.

**Eigentumswohnung in Kemnath ge-
sucht!** Bitte alles ab 3 Zimmern anbie-
ten. ☎ 0151/64013028

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

WEN: 5-Zi.-Whg., ca. 110 m², 1. OG, Kü-
che, Bad, Abstellraum, sep. WC, Bal-
kon, Garage, Gartennutzung möglich,
ab 01.05.2026, Zuschr. Nr. W49347Z an
Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637
Weiden oder onetz.de/chiffre

Windischeschenbach: 4,5-Zi.-Whg.,
ca. 100 m², EBK, Bad, Balkon, Carport,
DG, ab sofort. Zuschr. Nr. W49348Z an
Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637
Weiden oder onetz.de/chiffre

Amberg, 4 Zi., Kü., Tageslichtbad,
1. Stock, 87 m², m. Garage zu vermie-
ten. 800,- € kalt. ☎ 09438/4145

Mietgesuche
Mietgesuche

Krankenschwester sucht Wohnung!
Alleinerziehende Mama mit 12j. Sohn, sucht 2
bzw. 3-ZKB mit Balkon/Terrasse zum nächst-
möglichen Zeitpunkt. Bevorzugt in Krummen-
naab und Umgebung. ☎ 0174/4594867 oder
Sommerstag777@web.de

Suche 1 bis 3-Zi.-Whg. oder App.,
möbliert oder unmöbliert, in Weiden,
zentrumnah (wenn möglich Nähe Sint-
zelstr.), ab sofort. ☎ 0152/56341091

Mietgesuche
Sonstige Objekte

Suche kleines Häuschen mit großem
Garten, Waldhütte, Wochenendhaus in
ruhiger, funkarmer Lage. Gerne in Nähe
von Hofgemeinschaft, SoLaWi o. Ä.
☎ 09672-7509644 od. 0176/23756201

Mietgesuche
2-Zi.-Wohnungen

2-Zi.-Whg. gesucht in Mitterteich +
20 km, ab sofort. 19-j. Mann, NR, kei-
ne Haustiere, festes AV, ruhig. Warm-
miete bis 650 €. ☎ 0151/56027697
Bitte nur Nachmittags kontaktieren

Mietgesuche
3-Zi.-Wohnungen

Mama m. Kind sucht nach Trennung
dringend eine 3-Zim.-Wohnung mit kl.
Garten (wenn mögl.) in Eisberg, Eglsee,
Fuchsstein o. Katharinenhöhe (bevor-
zugt). Ein lieber, gut erzogener Hund ge-
hört ebenfalls zur Familie – daher wird
ein tierliebender Vermieter gesucht.
☎ 0171/2392502

Verpachtungen
Pachtgesuche
Verpachtungen/Pachtgesuche

Fluss oder Weiher zur Pacht gesucht.
Suche Kiesgrube/Weiher oder Fluss-
stück in der Nähe von Weiherham-
mer (Umkreis 15km) zum Pachten oder
Kauf. 09605/6409012

Finden Sie
jetzt Ihre
Traumimmobilie!

immo.onetz.de

LANDWIRTSCHAFT

oberpfalz
medien

Nutzen Sie Ihre Möglichkeit
und lassen Ihre **Tiermarkt-Anzeige**
unter unserer **Rubrik**
„Landwirtschaft“ platzieren!

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

Landmaschinen

Ballenwagen/Plattformanhänger/
2-Achser, Ladelänge 6 Meter, Breite
2,50, fester Boden, Auflaufbremse, Be-
leuchtung, hi. Anhängemaul.
☎ 01749068040

Verk. Holzspalter Vogesenblitz VP 16
EcoLine, in gutem gepflegten Zustand,
Bj. 2014, 16 t Spaltkraft, Pr. VB.
☎ 0151/75060368

Immobilien

Landwirtschaftliche Fläche – Rain/
Straubing!
ca. 7.590 m² Grundstücksgröße,
Obj.-Nr. 4370, **Kaufpreis 68.310 €**
j.behrendt@city-immobilienmarkt.de
☎ 09645 9213-335

CITYIMMOBILIEN
Wörthstraße 9, 92637 Weiden
www.city-immobilien.de

Suche in der nördl. Oberpfalz eine
Hofstelle mit Laufstall, langfristig zu
pachten od. spätere Übernahme. Mit
Möglichkeit zur Weidehaltung. Zuschr.
Nr. W49352Z an Der neue Tag, Weigel-
straße 16, 92637 Weiden oder
onzet.de/chiffre

Alter Bauernhof m. PV-Anlage,
17,6 KW, Feldern, Wald, Wiesen im
östl. LK TIR zu verk. ☎ 0155/62926986

Suche Acker- und Grünland, im Raum
Wernberg/Köblitz, Nabburg und Pfreimd
zu pachten oder evtl. zu kaufen. Zuschr.
Nr. W49351Z an Der neue Tag, Weigel-
straße 16, 92637 Weiden oder
onzet.de/chiffre

Gemeinderecht/Rechtler
Jedes ist individuell, manchmal gibt es
Probleme mit der Kommune, oft läuft es
gut. Wer hat Interesse am Erfahrungsaustausch? info@eustach.de

Su. Acker- u. Grünland in Schwarzen-
feld zu pachten. Zuschr. Nr. AZ49340Z
an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224
Amberg oder onetz.de/chiffre

Tiermarkt

**Kärcher u. Nilfisk-Hochdruck Reini-
ger, Ind Sauger** Stationär u. Mobile
HDR z.B. für Melkstand, Robo, Neugräte
Service www.are-reinigungstechnik.de

Flugenten zur Zucht
abzugeben. ☎ 09604/3623

Landw. An- und Verkauf

Wintergerste zu verk., **Ackerflächen für**
langfristige Pacht zu guten Pachtpreisen
gesucht, Raum Auerbach, **Rau Pflanzen-**
schutz-Spritze, 600 l, 12 m ABB.
☎ 0151/61217525

Älterer Lastwagenanhänger, reparat-
urbedürftig, 8-Loch-bereifte Felgen, zu
verkaufen. ☎ 0151/72536894

immo.onetz.de
die Spezialisten für Immobilien in der Oberpfalz
Partner von immo.onetz.de sind z. B.



Das
große Immobilienangebot
der Region!

oberpfalz
medien

SOMMER
SOMMER Immobilien

Hannelore Sommer
92637 Weiden
Liebigstraße 5
Telefon +49 961 39 161 990
Fax +49 961 39 161 997
www.SOMMER-Immobilien.eu

GREGOR
IMMOBILIEN
& Hausverwaltung

**Gregor Immobilien-
und Hausverwaltung**
**Ihre Zufriedenheit ist
unsere Verpflichtung
seit 1993**

Inh.: Jürgen Gregor
Schönwerthstraße 2 B
92637 Weiden
Telefon +49 961 7288
Mobil: +49 171 5273473
E-Mail: info@immobilien-gregor.de
www.immobilien-gregor.de

CITYIMMOBILIEN
GMBH

**Immobilien-gesellschaft
der Volksbank
Raiffeisenbank
Nordoberpfalz eG**

Wörthstraße 9
92637 Weiden
Telefon 0961 84262
E-Mail: immo-baufi@vr-nopf.de
Web: www.city-immobilien.de

SPARRER
IMMOBILIEN

**30 Jahre
Immobilien Sparrer –
Erfahrung, die für
sich spricht.**

Max-Reger-Straße 16
City Center, Turm C
92637 Weiden
Telefon 0961/61220
Fax 0961/61230
E-Mail: info@immobilien-sparrer.com
Webseite: www.immobilien-sparrer.com

ivd

Sparkassen
Immobilien
GMBH
VERMITTLUNGS

**Sparkasse
Amberg-Sulzbach**

Marienstraße 10
92224 Amberg
Telefon 09621/3 00 24 33
E-Mail: immobilien@sparkasse-amberg-sulzbach.de
www.sparkasse-amberg-sulzbach.de

Werden auch Sie Partner von immo.onetz.de und profitieren Sie von den Vorteilen!
Mehr Infos auf www.immo.onetz.de oder bei Oberpfalz Medien GmbH unter Telefon 0961/ 85 481.



50 Enjoyhotels
in den Niederlanden, Belgien,
Deutschland und Frankreich.

enjoyhotels.de
All-Inclusive-Urlaub



5 Tage All-Inclusive
mit eigenen PKW!

5 Tage All-Inclusive-Urlaub

Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

HOCHSAUERLAND
Enjoy Berghotel Hochsauerland in Winterberg

Einer der schönsten Orte im Hochsauerland

NEU
Enjoyhotel in Deutschland

5 TAGE AB € **229⁹⁵** p.P.

ERÖFFNUNGSANGEBOT

EIFEL
Enjoyhotel Eifeler Hof in Kyllburg

13 Km vom gemütlichen Bitburg entfernt

NEU
Enjoyhotel in Deutschland

GEÖFFNET AB APRIL 2026

5 TAGE AB € **249⁹⁵** p.P.

ERÖFFNUNGSANGEBOT

ELSASS - NORDVOGESEN
Enjoyhotel Majestic Alsace in Niederbronn-les-Bains

Eine Perle im Elsass und im Naturpark der Nordvogesen

NEU
Enjoyhotel in Frankreich

GEÖFFNET AB 27. MÄRZ 2026

5 TAGE AB € **269⁹⁵** p.P.

ERÖFFNUNGSANGEBOT

RHÖN
Enjoyhotel Rhön Residence in Dipperz

Es gibt sogar ein kleines Kino

Kostenlose Nutzung von Sauna, Innen- und Außenpool

Kostenloser Busfahrt-/Shuttleservice zur Wasserkuppe, dem höchsten Berg der Rhön

5 TAGE AB € **239⁹⁵** p.P.

Wohin reisen Sie dieses Jahr? Enjoy-hotels begann vor 32 Jahren mit einem All-Inclusive-Hotel in Deutschland. Jetzt, 32 Jahre später, können Sie aus 50 Hotels wählen in den Niederlanden, Belgien, Deutschland und Frankreich.

In Ihrem 5-tägigen All-Inclusive-Urlaub enthalten:

- ✓ Empfang mit Mittagessen oder Kaffee mit Kuchen oder etwas anderem Leckerem
- ✓ 4 x Übernachtung mit reichhaltigem "Enjoy"-Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x Mittagessen oder Lunchpaket
- ✓ 4 x Drei-Gänge-Dinner oder Abendbuffet
- ✓ Täglich alle Getränke von 17:00 bis 24:00 Uhr KOSTENLOS: Softdrinks, Fruchtsaft, Bier, Wein, Jenever und Apfeln
- * Alkoholische Getränke bis 22.30 Uhr aufgrund der französischen Gesetze und Vorschriften.
- ✓ Kaffecke: Kaffee und Tee den ganzen Tag KOSTENLOS
- ✓ Jeden Abend Spaß und Unterhaltung, z. B. ein Spaziergang und Live-Musik. Dazu werden regelmäßig (herzhafte) Snacks serviert
- ✓ KOSTENLOSE Auto-, Fahrrad- und Wanderrouen

RHÖN
Enjoy Wellnesshotel Aqualux in Bad Salzschlirf

Kostenlose Nutzung Saunen, Innen- und Außenpool

Kostenlose Busfahrt/Shuttleservice zur Barockstadt Fulda

5 TAGE AB € **239⁹⁵** p.P.

MITTELRHEINTAL
Enjoyhotel am Rhein in Kestert

Kostenlose Nutzung Sauna

5 TAGE AB € **209⁹⁵** p.P.

VULKANEIFEL
Enjoy Eifelhotel Daun in Daun

Terrassen mit schöner Aussicht

5 TAGE AB € **299⁹⁵** p.P.

WESTERWALD
Enjoyhotel Westerwald in Würges

Romantische Städte in der Umgebung

5 TAGE AB € **189⁹⁵** p.P.

TEUTOBURGERWALD
Enjoy Landhotel Lippischer Hof in Lügde

Kostenlose Nutzung Sauna

5 TAGE AB € **259⁹⁵** p.P.

LAHNTAL-RHEIN-MAINREGION
Enjoyhotel Bürgerhof Wetzlar in Wetzlar

Am Rande der historischen Innenstadt

5 TAGE AB € **249⁹⁵** p.P.

Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter **www.enjoyhotels.de** oder **rufen Sie kostenlos an: 0800 - 28 18 818**

Alle Fehler vorbehalten und exklusive lokale Steuern. **Keine Buchungskosten**

ape GmbH
Ganzheitliche Intensivpflege
by opseo

Scannen und
bewerben!



Wachsen Sie mit uns!

Personalsachbearbeiter (m/w/d) gesucht – betreuen Sie über 470 Mitarbeitende in unserem HR-Team in Sulzbach-Rosenberg (Vollzeit).

IHRE VIELSEITIGEN AUFGABEN:

- Personalverwaltung vom Eintritt bis hin zum Austritt
- Vorbereitung der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Pflege und Verwaltung der digitalen Personalakten
- Erstellung von Bescheinigungen sowie Kommunikation mit internen und externen Ansprechpartnern
- Fortbildungsmanagement

IHR PROFIL:

- Abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung
- Berufserfahrung oder Weiterbildung im Bereich Personalwesen wünschenswert
- Sicherer Umgang mit MS 365-Anwendungen

UNSER VERSPRECHEN:

- Unbefristete Festanstellung
- Eine verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem engagierten und kollegialen Team
- Attraktive Vergütung, umfangreiche Sozialleistungen
- Fachliche und persönliche Weiterbildung
- Flache Hierarchien und kurze Entscheidungswege

JETZT BEWERBEN:

Bewerben Sie sich noch heute mit Gehaltsvorstellung und Eintrittsdatum bei:
Kerstin.Haberberger@intensivpflege-ape.de
+49 96 61 / 877 89 21

Für unsere Filialen in **Weiden, Amberg, Bayreuth, Marktredwitz, Schwandorf** und **Cham** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Buchhändler (m/w/d)
für die selbstständige Leitung von Warengruppen

Azubi zum Buchhändler (m/w/d)
Voraussetzung: Allgemeine Hochschulreife oder Studium

Eine gute Ausbildung und ständige Fortbildung sind uns wichtig. Es erwartet Sie eine fachlich herausfordernde und abwechslungsreiche Aufgabe. Wir erwarten von Ihnen eine freundliche Grundstimmung, Begeisterungsfähigkeit, Offenheit und Interesse an Literatur und Kultur.

Wir sind ein inhabergeführtes Unternehmen mit 52 Buchhandlungen und 360 Mitarbeitern. Unser Unternehmen bietet vielfältige Möglichkeiten für Ihre persönliche Entwicklung. Wir planen neue Buchhandlungen und suchen Verstärkung für unser Team. Bei Fragen steht Ihnen Frau Barbara Knorr, **Tel. 09651 921165** zur Verfügung.

Ihre schriftliche, aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte an:

Buchhandlung Rupprecht GmbH
Personalabteilung, Zum Beckenkeller 2, 92648 Vohenstrauß
bewerbung@rupprecht.de

Rupprecht Buchhandlung

www.rupprecht.de

WASSERVERSORGUNG STEINWALD GRUPPE

Der Zweckverband zur Wasserversorgung der Steinwaldgruppe, sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Mitarbeiter (m/w/d)
(Fachkraft für Wasserversorgungstechnik / Elektriker / Elektromeister)

Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie auf unserer Homepage www.steinwaldgruppe.de – Aktuelles.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis spätestens **09.03.2026**.

Zur Verstärkung unseres Teams wird zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet und in Vollzeit ein Bauhofmitarbeiter/in (m/w/d) gesucht.

Gemeinde Poppenricht
Alle Infos zum Stellenangebot finden Sie auf www.poppenricht.de oder über QR Code

Stellenangebote

Wir sind ein familiengeführtes Unternehmen und suchen eine freundliche, aufgeschlossene **Verkaufskraft/ Servicekraft** in TZ oder VZ für unsere feinen Konditoreiprodukte. Wenn Sie Spaß am Umgang mit Kunden haben, dann bewerben Sie sich bitte schriftlich oder telefonisch unter ☎ 0961/32277.

Konditorei Fissl in Weiden

Suche Koch/Köchin und Küchenhilfe in Voll- oder Teilzeit oder auf Minijob-Basis. **Biete Wohnung!**
Zoiglwirtshaus Neunkirchen,
Tel. 0172/8694761,
info@zoigl-wirtshaus.de

Wir suchen auf Basis geringf. Beschäftigung:
- **Raumpfleger/in** (m/w/d) für 3 x wöchentlich 2-3 Std. nachmittags
Fa. Heibl GmbH, Etzenrichter Str. 5,
92729 Weiherhamer, www.heibl.com,
☎ 09605/2600, karriere@heibl.com

PTA (m/w/d) gesucht zum 01.04. oder später, Teil- oder Vollzeit, übertarifliche Bezahlung.
Johannis Apotheke, Bahnhofstr. 7,
92637 Weiden. ☎ 0961-5005

Wir suchen Maurer, Bauhandwerker (m/w/d)
Infos unter:
www.heindl-kamin.de

Stellengesuche

Wirtschaftsinformatiker sucht Arbeitsstelle im Bereich kaufmännisch/EDV für Firmen oder Privat im Raum Waldsassen, Mitterteich, Tirschenreuth, Wiesau. ☎ 01573 1760175

Rüstiger Rentner sucht Minijob als Fahrer, Telefonakquise o. ä.
☎ 0179/7304765

Su. Putzstelle in TIR (Privathaushalt).
☎ 0157/35850972

Private Stellenangebote

Persönliche Assistenz inkl Springer-Tätigkeit gesucht Ich, Rollstuhlfahrer bei Weiden, suche humorvolle und flexible Assistenz (Teilzeit, Minijob, Honorarbasis) aus dem Umkreis. Du solltest bei Krankheitsausfall oder Urlaub von Assistenz soweit wie möglich einspringen können und ggf. auch für Fahrten oder Urlaub zur Verfügung stehen. Voraussetzungen: Deutsch in Wort und Schrift, Führerschein und sichere Fahrweise. Bewerbungen bitte unter assistenz-chris@freenet.de

Suche zur Alltagsbegleitung (m/w/d) im privaten Haushalt (Rollstuhlfahrer) in Weiden, auf geringfügiger Basis. Zuschr. Nr. W49387A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Ältere Dame sucht Hilfe beim Einkaufen, 1x wöchentlich, in Eschenbach, evtl. auch Hilfe im Haushalt.
☎ 09645/6024292

Suche in Amberg für meine Mutter, 68 J., geistig fit, nach schwerer OP, Pflegefachkraft ab 14. Februar bis 1. März 2026. ☎ 0171/1950428

Su. Reinigungskraft in Kümmerbrück, 2 - 3 x monatlich für 4 Std.
☎ 0173/2386199

Pflege vor Ort

Wenn Eltern älter werden.
Haushaltsführung und Betreuung zu Hause mit deutschsprachigen Personal aus Polen. Abrechnung mit Pflegegeld (auch Verhinderungspflege) möglich. Steuerlich absetzbar. 0961/5187883
www.betreuung-zuhause.eu

24-Stunden-Pflege zu Hause.
Zuhause bleiben – wir machen es möglich.
☎ 0157 7688 1768
www.buchmann-betreuung-zuhause.de

PLATZ-ANGST?

Sichern Sie sich Ihre **Karten preisgünstig im Vorverkauf!**

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon: 0961/85-553

oberpfalz medien

Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen

stellen@oberpfalzmedien.de

0961/85-330



Mach nur, was dir gefällt!

ao
ausbildung-oberpfalz.de

Finde die Ausbildung, die dich interessiert

auf www.ausbildung-oberpfalz.de



Ein Angebot von
oberpfalz medien



In meiner Arbeit
ist nirgends der
WURM DRIN!

Reinklicken und Traumjob
finden - auf dem großen
Stellenportal für die Region



stellen.onetz.de
die Spezialisten für Jobs in der Oberpfalz

Sie möchten auch offene Stellen in
Ihrer Firma anbieten?
Kontaktieren Sie uns gerne unter
Telefon 0961/85-330 oder per
E-mail: stellen@oberpfalzmedien.de





Die Verwaltungsgemeinschaft Tannesberg sucht zum
nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

**geschäftsleitende/n
Beamtin/Beamten (m/w/d)**
der 3. Qualifikationsebene
der Fachlaufbahn Verwaltung und Finanzen

Vollständige Ausschreibungstexte und Bewerbungsfristen unter:
www.taennesberg.de oder www.leuchtenberg.de

Landmaschinenmechaniker

**mit Personal-
verantwortung**

Meister / Geselle (m/w/d)

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Ausbildung als Land- u. Baumaschinenmechaniker, o.ä.
- Teamfähigkeit und Kommunikationsstärke
- Selbstständige und strukturierte Arbeitsweise

Wir bieten:

- Überdurchschnittliche Bezahlung, Firmenwagen, beitr. Altersvorsorge, Weiterbildung

Bewerbung an:
IGL Landtechnik GmbH & Co. KG
Am Kalvarienberg 18, 92536 Pfreimd
Telefon 09606 / 92250,
igl.karin@iglhandtechnik.de



Wir suchen Verstärkung (m/w/d) mit Herz und Humor!

Junges, dynamisches, leicht verrücktes Team, sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt Gleichgesinnte für die „einsamen“ Früh-, Abend- und Nachtstunden zur **Betreuung unserer Patienten**, in Teilzeit überwiegend für den **Wochenendedienst**.

Wir bieten ein nettes Team, eine lockere Arbeitsatmosphäre, tarifliche Bezahlung mit lukrativen Zuschlägen und vieles mehr. Wenn Sie einen herzlichen Umgang mit unseren Patienten, Belastbarkeit in schwierigen Situationen, Flexibilität, ein ordentliches Erscheinungsbild und immer das nötige Quänntchen Humor mitbringen, dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Schriftliche Bewerbung an: **Ambulantes Schlaflabor Dr. J. Herold und A. Kaa**
Krankenhausstraße 25 • 92507 Nabburg
schlaflabornabburg@gmx.de • 09433/204270

**Ihre Chance,
etwas zu bewegen!**

Schulleiter (w/m/d)

An der Fachschule für Heilerziehungspflege in Erbendorf bilden wir Fachkräfte aus, die Teilhabe und Selbstbestimmung ermöglichen. Bereit für den nächsten Schritt?



Übernehmen Sie eine spannende
Leitungsposition mit Sinn, Gestaltungs-spielraum und echter Wirkung.
Top Benefits inklusive.

Sie haben Fragen?
Johannes Magin
Abteilungsleiter KJF
Telefon: 09 41 7 98 87-1 90

 **Mehr erfahren!**

 Träger: Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V.



Für unsere Produktion in Amberg suchen wir ab sofort:

**FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK | VOLLZEIT
MASCHINEN- & ANLAGENFÜHRER | SCHICHTARBEIT
STELLVERTRETENDE LAGERLEITUNG | VOLLZEIT**

Weitere Details finden Sie auf unserer Homepage:
www.megapac-handling.de
Bewerbungen unter: job@megapac-handling.de

megapac handling GmbH
job@megapac-handling.de | www.megapac-handling.de

**Hier schlummert
Ihr Nebenjob.**

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/



**oberpfalz
logistik**



**Der Landkreis Neustadt an der Waldnaab
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt:
einen Fachangestellten für Bäderbetriebe
(m/w/d) für die Hallenbäder in Neustadt
und Eschenbach**

Bewerbungsschluss: 27.02.2026

Vollständiger Ausschreibungstext unter:
www.dein-new-job.de

**Dein
NEW
Job**



Sie möchten Teil der Bayerischen Polizei werden und besitzen bereits eine Facharztanerkennung – dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Das Präsidium der Bayerischen Bereitschaftspolizei sucht für den **Ärztlichen Dienst der Bayerischen Polizei** am Standort Nabburg ab demnächst einen

Facharzt (m/w/d)

Bewerbungen richten Sie bitte bis spätestens 08.03.2026 an:

Präsidium der Bayerischen Bereitschaftspolizei
Sachgebiet P1
Pödeldorfer Straße 77/79, 96052 Bamberg
bpp.bamberg.p1.stellenbewerbungen@polizei.bayern.de

Die konkrete Stellenbeschreibung finden Sie unter www.polizei.bayern.de/wir-ueber-uns/aktuelle-stellenangebote





**Der Landkreis Neustadt an der Waldnaab
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt:
einen Sozialpädagogen (m/w/d) im
Kreisjugendamt für den Bezirkssozialdienst**

Bewerbungsschluss: 27.02.2026

Vollständiger Ausschreibungstext unter:
www.dein-new-job.de

**Dein
NEW
Job**



WIR SUCHEN

ZUSTELLER (m/w/d)
Minijob - Basis

Liefere News aus der Region für:

Amberg
Garsdorf / Ursensollen
Hahnbach
Poppenricht
Sulzbach-Rosenberg

JETZT BEWERBEN

Ansprechpartner:
Recruiting Team
karriere@oberpfalzlogistik.de
Tel.: 0961 85 635
www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

**oberpfalz
logistik**



Wie teuer darf eine Beerdigung sein?

Studie gibt Einblick in die Handhabung der Bestattungskosten

Wer die Beerdigung eines geliebten Menschen zu organisieren hat, sieht unweigerlich auch die Kostenfrage auf sich zukommen. Der Hinterbliebene muss dann nicht nur entscheiden, wie der Verstorbene auf seine letzte Reise gehen wird, sondern auch, wie hoch die Ausgaben dafür sein sollen. Aktuelle Studienergebnisse geben einen Anhaltspunkt.

Wünsche werden berücksichtigt

Die Studie „Letzter Weg“ aus dem Sommer 2024 befragte mehr als 800 Menschen, die in den letzten fünf Jahren einen Todesfall im Familien- oder Freundeskreis hatten und verantwortlich für die Organisati-

on der Beerdigung waren. Deutlich kam zum Vorschein: Hinterbliebene berücksichtigen in jeglicher Hinsicht zuerst die Wünsche der verstorbenen Person. Wenn es der Vorstellung oder Persönlichkeit des Toten entspricht, werden auch höhere Kosten als sinnvolle Investition erachtet. Genauso kann ein sparsames Vorgehen oder eine kostengünstigere Entscheidung leichter getroffen werden, wenn dies den Wünschen der oder des Verstorbenen entsprach oder die Person selbst eher genügsam war.

Kosten spielen nur eine kleine Rolle

Mehr als die Hälfte der Befragten gaben laut der Studie zwischen 4000 und 8000 Euro für

die Bestattung aus. Auch war die Mehrheit eher kostenunempfindlich. Sie achteten entweder gar nicht auf den Preis (22 Prozent) oder gaben an, dass dieser eine untergeordnete Rolle spiele (39 Prozent). In den meisten Fällen wurde der Aufwand aus dem Erbe oder der Vorsorge der verstorbenen Person gedeckt. 39 Prozent der Befragten erklärten, dass die Kosten der Beisetzung aus dem Erbe bezahlt wurde.

In 20 Prozent der Fälle hatte die verstorbene Person selbst vorgesorgt. 17 Prozent der Hinterbliebenen teilten sich die Kosten mit anderen Verwandten. Allerdings musste auch jeder vierte Befragte alleine dafür aufkommen. (djd)



Ob auf dem Friedhof, wie hier unter Bäumen oder auch beispielsweise auf See – mehr als die Hälfte der Befragten gab zwischen 4000 und 8000 Euro für die Beerdigung eines Verstorbenen aus.

Bild: exb/DJD/Friedwald



Wenn die Zeit mit einem lieben Menschen zu Ende gegangen ist, leisten Trauerredner wertvolle Hilfe.

Bild: mia

Halt und Worte in schweren Momenten

Ein guter Trauerredner ist Gold wert

Sie nehmen sich Zeit, Lebenswege kennenzulernen, hören den Angehörigen aufmerksam zu und formen daraus eine persönliche, tröstende Rede. Dabei geht es nicht nur um Fakten – vielmehr entsteht ein würdevoller Rückblick, der den Charakter, die Besonderheiten und die Liebe eines Menschen sichtbar macht.

Ein guter Trauerredner begleitet einfühlsam durch die Vorbereitung der Abschiedsfeier, hilft bei Struktur und Ablauf und sorgt dafür, dass die Zeremonie authentisch wirkt.

Für viele Familien wird diese Unterstützung zum Anker in einer emotional belastenden Phase. So tragen Trauerredner dazu bei, dass der Abschied nicht nur schmerzlich, sondern auch dankbar und heilsam erlebt werden kann.

Die Unterstützung durch den Trauerredner kann zum Anker werden.

Schmitz Bestattungen
WEIDEN & GRAFENWÖHR
Tel.: 0961 35 0 35
unser neues Beratungsbüro: Hammerweg 98a, 92637 Weiden/Opf.

REDENS Art
ALEXANDRA SITTER · TRAUERREDNERIN · TRAUERREDEN
Jede Lebensgeschichte ist einzigartig. Als Trauerrednerin begleite ich Sie dabei, Worte für das Unausprechliche zu finden – und gemeinsam ein ehrliches, tröstliches Bild Ihres geliebten Menschen zu entwerfen. Wo Trauer sprachlos macht, finde ich Worte.
Für das Leben davor. Und die Liebe danach.
Am Vogelherd 7 · 92260 Ammerthal · 0173 / 8155195
E-Mail kontakt@redensart.eu · Web www.redensart.eu
Instagram: redensartalexandra · Facebook: Alexandra Sitter · Redens Art

NATURSTEINE FRANZ
Fuggerstraße 38 92224 Amberg
09621 22077
♦ Fensterbänke ♦ Treppen
♦ Grabmale ♦ Fliesen

FRANK NATURSTEIN steinmetz
Grabsteine - Bodenbeläge - Treppen - Außenanlagen
FRANK NATURSTEIN Telefon: 09605/922926
Weinstr. 40 Telefax: 09605/922927
92708 Mantel frank.naturstein.gmbh@t-online.de

KERSTIN MICHL
SANKT-PETER-STRASSE 6, 95643 TIRSCHENREUTH
TELEFON 09631/1385

BESTATTUNG MICHL
Überführungen
Erd- und Feuerbestattung

GRANITWERK MICHL-STRÖTZ
Grabdenkmale und Einfassungen
Lichter und Statuen
individuelle Gestaltung
vielfältige Gesteinsarten
fachkundige Beratung

EIN BERUHIGENDES GEFÜHL ZU WISSEN,
DASS ALLES GUT GEREGLT IST.

STERBEGELD-VERSICHERUNG

Feuerbestattungsverein V.V.a.G.
Tschirnhausweg 6, 95100 Selb
Tel. 09287 99360
www.feuerbestattungsverein.de

Tiertrauer
FK Erd-, Feuer-Bestattung
Regensburger Straße 2
92224 Amberg
0170/7014754

Den letzten Weg Ihres Tieres mit Würde gestalten
Jetzt auch Vorsorge-Verträge zur Tierbestattung
Tag und Nacht erreichbar
www.jk-tierbestattungen.de

Grabpflege
Neuanlagen
Gräbergießdienst
Trauerbinderei
für alle Friedhöfe in Amberg

rupprecht blumen
Am Katharinenfriedhof
92224 Amberg
Telefon 09621/12389

oberpfalz medien
Trauern heißt liebevolles Erinnern.
Mit unserer Vorteils card erhalten Sie 10% Rabatt auf Memoriam-Anzeigen.

Oberpfalz Medien GmbH
0961/85-1155

Birner begleitet...
BESTATTUNGEN FAMILIE WILHELM

Ein Abschied ist immer ein tiefgreifendes Ereignis, das Raum für Trauer und Erinnerung braucht. In diesen schweren Stunden lassen wir Sie nicht alleine. Bestattungen Birner ist Ihr erfahrener und einfühlsamer Partner, der Ihnen bei einem würdevollen Abschied sowie einer vorausschauenden Bestattungsvorsorge mit Rat und Tat zur Seite steht.

Neunburg vorm Wald • Heinz-Flessner-Str. 15 • Telefon: 0 96 72 / 18 59
Schwandorf • Am Ahornhof 1 • Telefon: 0 94 31 / 88 34 99 8
Rötz • Marktplatz 7 • Telefon: 0 99 76 / 84 73 33 9
Beratzhausen • Marktstraße 18 • Telefon: 0 94 93 / 77 58 99 8
Schorndorf • Kirchplatz 1 • Telefon: 0 94 67 / 94 14 99 9
Mail: info@bestattungen-birner.de • WhatsApp: 0 96 72 / 18 59



Berufswahl: Jetzt eine gute Zukunft planen

Du stehst kurz vor dem Abschluss – und vor einer der wichtigsten Entscheidungen deines Lebens: Welcher Beruf passt zu dir?

Viele junge Menschen wünschen sich heute mehr als „nur“ einen sicheren Arbeitsplatz. Sie wollen gestalten, eigene Ideen einbringen und sich persönlich weiterentwickeln. Die gute Nachricht: In der Oberpfalz gibt es zahlreiche Ausbildungswege, die genau das ermöglichen.

Die richtige Basis

Ob Kreativität, Technik oder soziale Kompetenz – die Grundlage für Selbstverwirklichung und deinen Traumjob ist eine solide Ausbildung. Sie vermittelt nicht nur Fachwissen, sondern öffnet Türen für Spezialisierungen und Weiterbildungen. Wer sich für einen Beruf entscheidet, der Raum für eigene Vorstellungen bietet, investiert in eine Zukunft voller Möglichkeiten.

Kreative Köpfe gesucht

Die Medienbranche ist ein Paradebeispiel für Berufe mit Gestaltungsspielraum. Als **Mediengestalter/in Digital und Print** etwa arbeitest du an Layouts, entwickelst Designs für Print und Online und bringst deine Ideen in Kampagnen ein. Oberpfalz-Medien in Weiden bildet regelmäßig aus und viele weitere kreative Berufe für kreative Köpfe. Auch im Handwerk gibt es kreative Berufe: **Raumausstatter/in, Maler/in** oder Schreiner/in sind klassische Beispiele. Hier kannst du mit Formen, Far-



Jede Menge Möglichkeiten: Berufsstartern steht eine große Vielfalt an Ausbildungen offen, auch hier in der Oberpfalz.

Bild: Me studio - stock.daobe.de

ben und Materialien arbeiten und individuelle Lösungen für Kunden entwickeln. Viele Betriebe in der Region – vom kleinen Familienunternehmen bis zum Global Player – suchen Nachwuchs, der mit Leidenschaft gestaltet.

Du bist eher der Tüftler? Dann sind Berufe wie **Fachinformatiker/in** oder **Mechatroniker/in** interessant. Sie gehören zu den meistgefragten Ausbildungen in der Oberpfalz. Mit diesen Berufen kannst du später in Richtung Softwareent-

wicklung, Automatisierung oder sogar KI-Anwendungen gehen. Viele Unternehmen bieten hier spannende Perspektiven.

Soziale Berufe mit Sinn

Wer Menschen unterstützen

möchte, findet in der Pflege oder Pädagogik erfüllende Aufgaben. Die Ausbildung zur **Pflegefachkraft** eröffnet dir nicht nur einen sicheren Arbeitsplatz, sondern auch vielfältige Weiterbildungen – von der Praxisanleitung bis zur Pflege-

dienstleitung. Die Arbeitgeber bieten Nachwuchskräften attraktive Ausbildungsplätze mit Entwicklungsmöglichkeiten.

Regionale Chancen nutzen

Die Oberpfalz punktet mit einer starken Wirtschaft und einem hohen Bedarf an Fachkräften. Laut IHK Regensburg waren im Sommer noch mehr als 5000 Ausbildungsplätze unbesetzt – quer durch alle Branchen. Das bedeutet: Deine Chancen, den Wunschberuf zu finden, stehen so gut wie nie.

Und danach?

Mit einer abgeschlossenen Ausbildung bist du flexibel: Du kannst dich spezialisieren, ein Studium anschließen oder den Schritt in die Selbstständigkeit wagen. Gerade kreative und handwerkliche Berufe bieten die Möglichkeit, später ein eigenes Unternehmen zu gründen – vom Designstudio bis zur Schreinerei.

Egal ob du gestalten, tüfteln oder helfen willst – die Oberpfalz bietet dir alle Chancen, deine Ideen in den Beruf einzubringen. Informiere dich, probiere Praktika aus und nutze die Vielfalt der Ausbildungsangebote. Denn dein Beruf soll nicht nur Sicherheit geben, sondern auch Spaß machen – und dir die Freiheit, deine Zukunft selbst zu gestalten. (mia)

DEINE AUSBILDUNG. DEINE ZUKUNFT.

WIR BIETEN DIR ZAHLREICHE PERSPEKTIVEN – EGAL OB PRAKTIKUM, AUSBILDUNG ODER DUALES STUDIUM (M/W/D)

INFORMATIK

- Fachinformatiker Anwendungsentwicklung
- Fachinformatiker Systemintegration

ELEKTROTECHNIK

- Elektroniker Automatisierungs- und Systemtechnik
- Mechatroniker
- Industrieelektriker
- Betriebstechnik
- Produktionstechnologen

MECHANIK

- Metallbauer
- Konstruktionstechnik
- Fachkräfte für Metalltechnik
- Technische Produktdesigner

KAUFMÄNNISCH

- Kaufleute für Büromanagement
- Kaufleute für Digitalisierungsmanagement
- Fachkräfte für Lagerlogistik

INTERESSIERT AN EINER AUSBILDUNG BEI WITRON? DANN LERNE UNS VOM 18.02. BIS 20.02. BEI DEN WITRON SCHNUPPERTAGEN BESSER KENNEN.

Weitere Infos unter: ausbildung.witron.de

EVENT TIPP

WORKSHOP „YOUNG TALENTS“ IN DEN OSTERFERIEN



WITRON.
DEIN SICHERER JOB
VON MORGEN.
ausbildung.witron.de



Warum ein Plan B Gold wert ist

Ein Oberpfälzer Berufsberater erklärt, was bei der Ausbildungsplatzsuche wichtig ist

Von Michaela Süß

Im Interview erklärt Berufsberater Bernhard Gresser von der Agentur für Arbeit in Amberg uns, warum ein Plan B und vielleicht sogar ein Plan C eine super Idee ist, wie sich die Suche nach einem Traumjob effizient aufziehen lässt – und wo es immer gut aussieht mit freien Ausbildungsstellen. Auch KI kann helfen, erklärt er. Zumindest, wenn sie schlau eingesetzt wird.

Aktuelle Trends am Ausbildungsmarkt

Wie hat sich der Ausbildungsmarkt in den letzten Jahren verändert?

Angesichts aktueller Schlagwörter wie demografischer Wandel und Fachkräftemangel gibt es bei uns in der Region trotz leichter Wirtschaftsschwäche noch immer deutlich mehr Ausbildungsstellen als Suchende. Allerdings merkt man schon, dass Industriebetriebe teilweise etwas zurückhaltender Azubis einstellen als früher. Manche Unternehmen können aufgrund der Auftragslage nicht alle Azubis nach ihrer Ausbildung übernehmen. Zwanzig Bewerbungen oder mehr und noch im-

mer keine Stelle – auch das gibt es je nach Branche gelegentlich wieder. Außerdem verfestigt sich der Trend, dass „sichere“ Jobs bei Behörden wieder beliebter werden. Immer noch der Renner, gerade bei jungen Männern, sind Ausbildungen im Bereich IT.

Welche Branchen bieten derzeit die besten Chancen für junge Menschen?

Grundsätzlich gibt es weitaus mehr freie Ausbildungsstellen als Bewerber. In einigen Branchen wird dabei aber besonders gesucht. Das Handwerk ist hier beispielsweise ein super Tipp – und mit einer Ausbildung hier ist man auch finanziell gar nicht so schlecht aufgestellt. Gute Chancen auf einen Ausbildungsplatz bietet außerdem der medizinisch-pflegerische Bereich. Auch Fachkräfte im Bereich Kinderpflege und Erziehung sind gefragt. Hier gibt es für die schulische Ausbildung zum Beispiel ein Modell mit größerem Praxisanteil – drei Tage in der Schule und zwei Tage im Kindergarten.

Welche Rolle spielen Zukunftsthemen wie Nachhaltigkeit und

Digitalisierung bei der Berufswahl?

IT und Medien sind bei den Jugendlichen sehr gefragte Berufsfelder. Bei den Abiturienten sind dann Nachhaltigkeit und Digitalisierung zunehmend wichtige Berufsthemen. Gerade im Elektronik- und Metallbereich ist die Oberpfalz stark aufgestellt. Oft zeigt sich bei den angehenden Azubis allerdings mittlerweile die Angst, dass ihre Berufe angesichts der Entwicklungen rund um KI irgendwann einfach wegfallen könnten. „Aber keine Sorge, alles entwickelt sich und ihr könnt mit einer Ausbildung auch in vielen anderen Berufen arbeiten. Veränderungen und neue Herausforderungen machen das Berufsleben ja auch spannend“.

Gibt es neue Ausbildungsberufe, die in den letzten Jahren entstanden sind?

Da gibt es zum Beispiel die Kaufleute für E-Commerce, die medizinischen Technologen oder die Kaufleute für Digitalisierungsmanagement. Von den über 300 möglichen Ausbildungsberufen werden über 100 auch im Bereich der Arbeitsagentur Schwandorf angeboten.



Berufsberater Bernhard Gresser empfiehlt für die Bewerbung um eine Ausbildungsstelle: „So früh wie möglich anfangen!“ Etwa 1,5 Jahre vor Schulabschluss ist super, gegebenenfalls mit den Zeugnissen der Vorentlassklasse.

Bild: privat

ten. Spannend sind zum Beispiel auch die Ausbildungen zu Fachinformatikern für Systemintegration oder (vielleicht noch etwas weniger bekannt) für Daten- und Prozessanalyse.

Welche Maßnahmen könnten helfen, Potenziale besser zu nutzen?

Eine gute Berufsorientierung ist das A und O. Nur wer wirklich weiß, was er machen will, kann sich auf die erfolgreiche Suche nach passgenauen Angeboten machen. Hier gibt es eine riesige Menge an Unterstützung und Hilfsmitteln, auch online. Zum Beispiel das Berufserkundungstool Check-U oder auch ein Videotermin mit der Berufsberatung. Das neue Portal „mein-beruf.de“ begleitet Jugendliche auf dem Weg in den Beruf. Hier gibt es auch gute Tipps für die Suche nach Praktika und für die Bewerbung. Ganz wichtig sind die Praktika, denn „da sieht man mit eigenen Augen, spürt und riecht, wie der Job ist. Das ist mehr als nur Videos anzuschauen.“ Außerdem gibt's hier auch direktes Feedback – und das ist ganz, ganz wichtig für eine Berufsentscheidung.

Schüler spätestens um einen Ausbildungsplatz kümmern?

Bernhard Gresser empfiehlt: „So früh wie möglich anfangen!“ Etwa 1,5 Jahre vor Schulabschluss ist super, gegebenenfalls mit den Zeugnissen der Vorentlassklasse. Ab Februar bis Anfang Mai 2026 läuft zum Beispiel schon die Anmeldephase für die Auswahlprüfung zur Ausbildung ab 2027 bei Behörden in Bayern, zum Beispiel Landratsamt, Finanzamt und Stadtverwaltung. Mit einer frühzeitigen Bewerbung haben Schülerinnen und Schüler die besten Chancen eine Ausbildungsstelle in ihrem Wunschberuf zu finden. Wenn der Wunsch klar ist – dann bitte auch nicht trödeln mit den Bewerbungen. Und: Lieber auch mit etwas schlechteren Noten bewerben als gar nicht – heute schauen Arbeitgeber etwas mehr auf den Gesamteindruck potenzieller Azubis als nur auf die Noten. Da zählen Dinge wie Teamfähigkeit, Respekt und Praktisches.

Welche Strategien empfehlen Sie, um den passenden Beruf zu finden?

Neben dem bereits erwähnten Test Check-U gibt es unseren

Wann sollten sich

Berufswahltest beim Berufspsychologischen Service der Agentur für Arbeit. Auch die Gespräche mit der Berufsberatung helfen bei der Suche nach einer passenden Ausbildung. Ganz wichtige Ansprechpartner bei der Berufswahl sind die Eltern. Sie können ihre Kinder am besten einschätzen und sie in allen Schritten Richtung Ausbildung unterstützen.

Wie können Jugendliche ihre Chancen bei Bewerbungen verbessern?

Eine gute Idee ist es, mit Eltern, Lehrkräften und der Berufsberatung zu sprechen und sich hier Tipps zu holen, wie die Bewerbung vielleicht noch ein Stück besser werden könnte. „Traut euch und holt euch Unterstützung!“ Wer hier auf die künstliche Intelligenz als Hilfe setzt, sollte allerdings beachten: Das KI-Ergebnis muss zur Person und zur Stelle passen. „Ein Anschreiben, was zu einer Akademiker-Bewerbung passen würde, ist nichts für einen Handwerksberuf!“ Also, Vorsicht!

Was raten Sie Jugendlichen, die bisher keinen Ausbildungsplatz gefunden haben?

Die Entscheidung für einen Ausbildungsberuf ist getroffen? Gut! Jetzt aber auch raus mit der Bewerbung. Wenn es noch nicht geklappt hat – dann muss dringend ein Plan B und vielleicht sogar ein Plan C her. Außerdem helfen Praktika, auch mal andere Berufsbilder kennenzulernen. Zudem kann die Nachvermittlung helfen.

Welche Unterstützung bietet die Agentur für Arbeit?

Neben den angesprochenen Online-Angeboten gibt es beispielsweise auch Berufseinstiegsbegleitung an Mittelschulen. Die Berufsberater wie Bernhard Gresser sind immer an den Schulen vor Ort. „An den größeren Schulen bin ich jede Woche und an den kleineren Schulen ein- bis zweimal im Monat.“ Also: Früh anfangen, dranbleiben und Hilfen gerne annehmen – dann klappt's!


SERVICE FÜR SCHIENENFAHRZEUGE

Ein Team, 1.000 PS und du.

Lern uns
kennen:

Azubi-Messe Weiden | 21.03.2026

Ab 2027 bilden wir aus:

- **Industriemechaniker/in**
- **Elektroniker/in**
- **für Betriebstechnik**



Erfahre mehr unter: karriere.ows-weiden.de

Du willst anpacken statt rumsitzen?
Du willst einen Beruf mit Zukunft lernen?
Dann starte bei uns ins Handwerk!

Ausbildung zum Fliesenleger (m/w/d)

- DU BRINGST MIT: Motivation, Zuverlässigkeit, Teamgeist, mind. Mittelschulabschluss
- WIR BIETEN: 30 Tage Urlaub, faire Bezahlung, Prämien, familiäres Team

Schnuppern jederzeit möglich!

Mehr Infos & Bewerbung: QR-Code scannen







FLIESEN & NATURSTEIN

Bayreuther Straße 26
91281 Kirchenthumbach
Telefon 09647 | 9294670

info@fliesen-opel.de
www.fliesen-opel.de

BERATUNG
PLANUNG
VERLEGUNG



Auf Stippvisite: Berufsausbildung in Böhmen

Die Redaktion der „Ausbildungsperspektiven“ besucht im Nachbarland einen Ausbildungsbetrieb, entdeckt Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Von Reiner Wittmann

Welchen Stellenwert hat die berufliche Ausbildung eigentlich in unserem Nachbarland, wollte die Redaktion der „Ausbildungsperspektiven“ wissen und besuchte gegen Ende des vergangenen Jahres die beiden tschechischen Betriebsstätten von „ept connector s.r.o.“ in Habartov (ehemals Habersbirk) und Svatava (Zwodau) bei Sokolov (Falkenau), etwa eine Autostunde von Weiden entfernt.

Das Elektronikunternehmen stellt Stecker her, die Leiterplatten verbinden, die wiederum in der Steuerung von Anlagen benötigt werden. Das inhabergeführte, international agierende Mutterunternehmen (ept GmbH) hat seinen Sitz im oberbayerischen Ort Peiting und über 1200 Mitarbeiter. Davon sind rund 250 fest an den beiden tschechischen Produktionsstandorten beschäftigt.

Tomáš Musil leitet die Geschäfte vor Ort. An diesem Tag wird er begleitet von Gabriela Titěrová, der tschechischen Personalleiterin. Die beiden sprechen hervorragend deutsch und übersetzen im Gespräch mit der 17-jährigen Martina. Martina stammt aus der Nähe von Karlsbad, pendelt jeden Tag mit dem Bus zwischen Betrieb und Zuhause und durchläuft im dritten Jahr bei „ept connector“ eine Ausbildung zur Werkzeugmechanikerin, nach tschechischer Ausbildungsordnung. Im Wesentlichen fertigt sie Stanz-, Spritz- und Umformwerkzeuge sowie diverse Vorrichtungen und prüft deren Funktionsweise. „Nach ihrer Ausbildung wird sie hauptsächlich Maschinen warten, die in der Produktionsstätte für die Herstellung der Steckverbindungen benötigt werden“, sagt Musil.

„Mir macht das einfach richtig Spaß“, schwärmt die junge Frau für die technische Ausbildung. „Mein Vater hat den gleichen Beruf erlernt.“ Vor allem schätzt sie die Praxisnähe: „Ich habe im Wechsel eine Woche



Bild: Reiner Wittmann

praktische Ausbildung im Betrieb, eine Woche Schule“, erklärt sie. „Das ergänzt sich gut.“

Schule-Betrieb im Wechsel

Allerdings sei die schulische Ausbildung manchmal etwas „hinten dran“: „Wir haben in der Berufsschule auch einen praktischen Teil, die Maschinen sind aber nicht so modern wie bei ‚ept connector‘. Das ist schade.“ Spricht aber wohl für den Ausbildungsbetrieb, der derzeit rund 40 junge Menschen ausbildet. „Unser deutsches Mutterunternehmen legt großen Wert auf eine fundierte Ausbildung“, lobt Musil den Einfluss der deutschen Inhabergefamilie. „Wir denken langfristig und wollen die Leute halten.“ Guten Nachwuchs zu finden, sei in Tschechien genauso schwierig wie in Deutschland, erklärt der Geschäftsführer. Nach dem Ende der neunjährigen Schulpflicht wechseln junge Tschechen in die Sekundarstufe II. Die Schulen der Sekundarstufe II werden als „Mittelschulen“ bezeichnet. Im Wesentlichen sind dies Gymnasien oder berufsbildende Schulen.

Eine beruflich orientierte Ausbildung dauert dabei unterschiedlich lange, bei den Wegen, die „ept connector“ anbietet, sind es meistens aber drei Jahre. Im

ersten Jahr besuchen alle Azubis ausschließlich die Schule, in der noch viel Allgemeinwissen vermittelt wird. Erst im zweiten und dritten Jahr arbeiten die jungen Leute wechselweise im Betrieb.

An die 300 Berufsausbildungen gibt es in Tschechien, die aber nur zum Teil mit deutschen Ausbildungsberufen zu vergleichen sind, da die Ausbildungsordnungen und -inhalte unterschiedlich sind. „Generell sind deutsche Berufsausbildungen breiter angelegt“, bestätigt Musil, „das ist vorbildlich“. In seinem Unternehmen sei man aber bestrebt,

junge Menschen so auszubilden, dass sie die gleichen Fähigkeiten haben wie ihre deutschen Pendanten: „Wir brauchen hervorragend ausgebildete junge Menschen. Deswegen bekommen sie von uns so viel Knowhow wie nötig und möglich“, betont der Manager. Anders als in Deutschland schließen der Azubi und der Ausbildungsbetrieb keinen Arbeitsvertrag: „Das Vertragsverhältnis wird zwischen dem Ausbildungsbetrieb und der Berufsschule geschlossen“, erklärt Musil, der sich eine engere Bindung zwischen Unternehmen und Azubi wünscht, ähn-

lich dem deutschen System. Tatsächlich nähert sich das tschechische System jetzt dem deutschen an. So kann seit Jahresbeginn der Teil der praktischen Ausbildung, der bislang in schulischen Werkstätten stattfand, grundsätzlich auf den Ausbildungsbetrieb ausgelagert werden. Dafür wird eine Zertifizierung des tschechischen Arbeitgeberverbandes benötigt. In der Folge kann dies zum Beispiel dazu führen, dass der oben skizzierte Rhythmus – eine Woche Schule, eine Woche Betrieb – zugunsten eines umfassenderen Anteils betrieblicher Zeiten aufgebrochen wird.

Dies wird künftig unter anderem von individuellen Vereinbarungen zwischen Schule und Betrieb abhängen.

40 Prozent Übernahme

Rund 40 Prozent der Azubis arbeiten nach der Ausbildung in seinem Betrieb weiter, schätzt Musil. Im Vergleich zu Deutschland wenig, in Tschechien viel, findet Musil. „Manche wollen etwas anderes machen, andere halten wir für nicht geeignet. Ich denke 40 Prozent, das ist ein Erfolg.“ Andererseits: „Immer, wenn es zu keiner Übernahme kommt, war die Ausbildung aus unserer Sicht leider eine Fehlinvestition.“ Für Musil ist dieses wirtschaftliche Risiko aber Teil der unternehmerischen Verantwortung. Die sei im Ausbildungswesen in Deutschland deutlich ausgeprägter als in seiner Heimat. Aber in Tschechien tut sich, wie gesagt, momentan viel. Gesetzliche Reformen, die derzeit angestoßen werden, sollen dabei als Teil einer „Bildungsstrategie 2030+“ stark auf die Kooperation zwischen Schule und Wirtschaft setzen und die Rolle von Arbeitgebern im Ausbildungssystem ausbauen.

Diese Neuerungen bringen Tschechien einen spürbaren Schritt näher ans klassische deutsche Dualsystem – mit strukturierten Unternehmensanteilen, Zertifizierungssystem und gezielten Qualifikationen für den Arbeitsmarkt.

ABSCHLUSS? CHECK!

Finde deine Ausbildung auf www.ausbildung-oberpfalz.de

Viele Bewerbungstipps!

Zahlreiche Unternehmen aus der gesamten Oberpfalz!

SCAN MICH!



ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz** medien

MARKGRAF

MITEINANDER BAUEN



BAU DIR DEINE ZUKUNFT

MARKGRAF ist eine stiftungsgetragene Bauunternehmung, die regional und überregional spannende Bauvorhaben realisiert: hochmoderne Hotel- und Bürokomplexe sowie Wohnanlagen – zudem Infrastruktur, beispielsweise mit anspruchsvollen Bahnbau- und Straßenbau-Projekten.

Unsere Ausbildungsberufe

- Baugeräteführer (m/w/d)
- Bautechnischer Konstrukteur (m/w/d)
- Beton- und Stahlbetonbauer (m/w/d)
- Elektroniker (m/w/d)
- Fachinformatiker (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- Leitungsbauer für Infrastrukturtechnik (m/w/d)
- Straßenbauer (m/w/d)
- Tiefbaufacharbeiter (m/w/d)

... oder starte dein **Duales Studium** bei uns!

W. MARKGRAF GMBH & CO KG
BAUUNTERNEHMUNG
Dieselstraße 9 | 95448 Bayreuth

Neugierig geworden?
Alle Informationen und die Vorteile einer Ausbildung bei MARKGRAF findest du unter: karriere.markgraf-bau.de



Ausbildung und Studium in Sozial- und Gesundheitsberufen

- ▶ **Erzieher/in**
Treffpunkt: Regensburger Str. 4a
- ▶ **Ergotherapie**
Treffpunkt: 3. OG, Breite Str. 15
- ▶ **Physiotherapie**
Treffpunkt: 2. OG, Klosterstr. 19
- ▶ **Pflegeberufe** **Start auch ab April!**
Treffpunkt: 2. OG, Klosterstr. 19
jeweils in 92421 Schwandorf

Döpfer Schulen
Schwandorf

www.doepfer-schwandorf.de

Berufsinfotermine:
Do, 12.3., 17 Uhr!



SCHÜCO
Partner



Alu – Fenster – Türen
Alu – Glas – Fassaden

Auszubildende Metallbauer (m/w/d)

Fachrichtung: Konstruktionstechnik

zu bewerben ab sofort für Ausbildungsbeginn 1.9.2026

metallbau vollmuth gmbh

Schießstätte 1
92237 Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661/87550



Praktikum zur Berufsorientierung: So klappt's mit dem Einstieg ins Berufsleben

Du stehst kurz vor dem Schulabschluss und fragst dich, wie es danach weitergeht? Keine Sorge – du bist nicht allein.

Ein Praktikum kann dir helfen, genau das herauszufinden. Es bietet dir die Chance, Berufe hautnah kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und herauszufinden, was dir liegt – und was nicht. Aber wie bekommst du eigentlich ein gutes Praktikum? Und wie nutzt du es optimal für deine Zukunft? Hier kommen Tipps, die dir den Weg erleichtern.

Finde heraus, was dich interessiert

Bevor du dich bewirbst, solltest du dir überlegen, welche Bereiche dich neugierig machen. Magst du Technik, liebst du den Umgang mit Menschen oder interessierst du dich für kreative Aufgaben? Sprich mit Lehrer:innen, deinen Eltern oder der Berufsberatung – oft haben sie gute Ideen oder kennen Betriebe, die Praktikanten suchen.

Recherchiere gezielt

In der Oberpfalz gibt es viele Unternehmen, Handwerksbetriebe, soziale Einrichtungen und Behörden, die regelmäßig Praktikumsplätze anbieten. Schau auf deren Websites, in Jobbörsen oder frage direkt nach – zum Beispiel per E-Mail oder Telefon. Auch Messen wie

Ausbildungsbörsen oder Veranstaltungen in deiner Schule sind gute Gelegenheiten, mit Betrieben ins Gespräch zu kommen.

Bewirb dich frühzeitig und ordentlich

Ein Praktikum ist wie eine kleine Bewerbung für deine Zukunft. Deshalb solltest du dich rechtzeitig – am besten mehrere Wochen vorher – bewerben. Ein kurzes Anschreiben, dein Lebenslauf und eventuell dein letztes Zeugnis reichen meist aus. Achte auf eine saubere und fehlerfreie Bewerbung. Zeige, dass du motiviert bist und Interesse hast.

Nutze dein Praktikum aktiv

Du hast einen Platz bekommen – super! Jetzt geht's darum, das Beste daraus zu machen. Sei pünktlich, freundlich und offen für Neues. Stelle Fragen, zeige Einsatz und notiere dir, was du lernst. Vielleicht merkst du schnell, dass dir der Beruf Spaß macht – oder dass du dir etwas anderes besser vorstellen kannst. Beides ist wertvoll!

Bleib in Kontakt

Wenn dir das Praktikum gefallen hat, halte den Kontakt zum Betrieb. Vielleicht ergibt sich



Das Praktikum hat Spaß gemacht und auch mit den Leuten war's gut? Dann hinterher auf jeden Fall Kontakt zum Betrieb halten.

Bild: fizkes - stock.daobe.de

später eine Ausbildungsstelle oder ein Ferienjob. Ein gutes Praktikum kann der erste Schritt in deine berufliche Zukunft sein

– und manchmal sogar der Türöffner für deinen Traumjob. Also nochmal kompakt zum Schluss: Ein Praktikum ist mehr

als nur „reinschnuppern“. Es ist deine Chance, dich auszuprobieren, Erfahrungen zu sammeln und deinen Weg zu fin-

den. Nutze sie – mit Neugier, Engagement und einem offenen Blick für deine Möglichkeiten. (mia)

Berufswahl mit Augenzwinkern

Du hast keine Ahnung, was du später mal machen willst? Willkommen im Club! Wir zeigen hier, wie dir auch lustige Tests ernsthaft weiterhelfen können

Die Berufswahl ist eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben – und gleichzeitig eine der schwierigsten. Aber keine Sorge: Es gibt Wege, wie du dir selbst auf die Schliche kommen kannst. Und manche davon sind sogar ziemlich lustig.

Wenn der Test sagt, du sollst Einhörnerpfleger:in werden ...

Im Netz gibt es jede Menge Berufswahltests. Manche sind wissenschaftlich fundiert, andere eher verspielt.

Doch auch die humorvollen Varianten können dir helfen, herauszufinden, was zu dir passt. Denn oft steckt hinter der witzigen Fassade ein ernsthafter Gedanke: Was macht dir Spaß? Wie tickst du? Was kannst du gut?

Ein Beispiel: Der Berufsscheck von ausbildung.de wirft dich nicht gleich in die Welt der Paragraphen oder Maschinenbaupläne, sondern fragt dich, ob du lieber kreativ oder analytisch arbeitest – und vergleicht dich am Ende mit Typen wie dem „Visionär“ oder der „Unterhaltungskünstlerin“.

Klingt locker, ist aber ziemlich aufschlussreich.

Team agierst oder ob du dich für Technik begeisterst. Am Ende bekommst du Vorschläge, die oft überraschend sind – und manchmal auch zum Schmunzeln.

Das Beste daran: Du musst dich nicht sofort festlegen. Die Tests sind wie ein Spiegel, der dir zeigt, was in dir steckt. Und manchmal hilft ein bisschen Humor, um sich selbst besser kennenzulernen.

Drei Tipps für deine Testreise

- Mach' mehrere Tests. Jeder Test beleuchtet andere Seiten von dir.
- Nimm die Ergebnisse als In-



Tests helfen dir, mehr über dich zu erfahren.

Bild: Song_about_summer - stock.daobe.de

- Sprich mit anderen darüber. Lehrer:innen, Eltern oder Berufsberater:innen können dir helfen, die Ergebnisse einzuordnen.

Lachen erlaubt – Denken erwünscht

Die Berufswahl muss nicht trocken und kompliziert sein. Mit einem Augenzwinkern und ein paar Klicks kannst du dir selbst auf die Spur kommen. Und wer weiß – vielleicht steckt in dir ja doch ein zukünftiger Raketenforscher, eine Tierärztin oder ein Social-Media-Manager. Also: Teste dich schlau. Und hab' Spaß dabei!

spiration, nicht als Gesetz. Du bist mehr als ein Testergebnis.

KLINIKUM BAYREUTH
MEDIZIN CAMPUS OBERFRANKEN

BEWIRB DICH JETZT!

DEINE ZUKUNFT

Kontakt
Klinikum Bayreuth GmbH
Personal Projektmanagement
Preuschwitzer Str. 101, 95445 Bayreuth
0921 400-2903, -2904, -2902
personalgewinnung@klinikum-bayreuth.de

karriere.klinikum-bayreuth.de

Hartmann
stallbauprofis.de

WIR BILDEN AUS:

- Technische/-r Systemplaner/-in
- Metallbauer/-in Konstruktionstechnik
- Kaufmann/-frau für Büromanagement

WAS WIR DIR BIETEN:

- Geregelte Arbeitszeiten
- Angemessene Vergütung + zusätzliche Leistungen wie Arbeitskleidung, Urlaubs-/Weihnachtsgeld
- Ein gutes Arbeitsklima in einem Familienbetrieb mit Zukunft!
- Vielseitige Lernmöglichkeiten in Theorie und Praxis
- Karriere- und Übernahmehancen. Wir suchen langfristig!
- Moderne Produktionsanlagen und Arbeitsmittel

Hartmann GmbH & Co. KG
92269 Edelsfeld | Hirschbachstr. 23
Tel.: 09665-915030 | info@stallbauprofis.de

Pflegekompetenz erwerben - mit Herz und Verstand.

Tag der offenen Schule

Freitag, 06.03.2026 (8 - 15 Uhr)

Kommen Sie, wir beraten Sie zu unseren Ausbildungen

Pflegefachfrau/-mann Beginn: 01.09.2026
Pflegefachhelfer/-in Beginn: 01.09.2026

Nehmen Sie an unserer Tombola teil und gewinnen Sie u. a. einen Tank-, Frühstücks- oder Büchergutschein. Jedes Los gewinnt!

Dresdner Str. 9, 92421 Schwandorf
Tel. 09431 742126
www.pflegeschule-schwandorf.de
info@pflegeschule-schwandorf.de



Kleider machen Leute – gerade in der Arbeit

Der erste Tag in der Ausbildung steht bevor – und du fragst dich: Was ziehe ich an? Wie soll ich meine Haare stylen? Ist Make-up okay?

Keine Sorge: Du musst nicht wie jemand ganz anderes aussehen. Aber dein Auftreten sollte zum Beruf und zum Unternehmen passen. Hier kommen die wichtigsten Tipps für deinen Start ins Berufsleben.

Kleidung: angepasst, aber authentisch

Als Grundregel kannst du dir merken: Dein Outfit sollte gepflegt sein, sauber und zur Branche passen. In einer Bank oder Kanzlei ist ein seriöser Look gefragt – Hemd oder Bluse, Stoffhose oder Rock, dezente Farben. In handwerklichen Berufen wie Kfz, Bau oder Metall ist praktische Kleidung angesagt – oft bekommst du sogar Arbeitskleidung gestellt. Im Einzelhandel, in der Gastronomie oder im Büro darf es etwas lockerer sein, aber: Joggpants, bauchfreie Tops oder zerrissene Jeans sind tabu. Du willst zeigen, dass du den Job ernst nimmst – und das beginnt beim Outfit.

Frisur und Make-up: gepflegt statt übertrieben

Ob lang oder kurz, offen oder gebunden – deine Frisur sollte ordentlich und hygienisch sein. In Berufen mit Kundenkontakt oder in der Lebensmittelbran-



che ist es oft Pflicht, die Haare zusammenzubinden oder eine Kopfbedeckung zu tragen. Make-up ist erlaubt, solange es dezent bleibt. Starkes Contouring, Glitzer oder knallige Lippen sind eher etwas für die Party abends. Gleiches gilt für Par-

füm: Weniger ist mehr – niemand möchte von einer Duftwolke erschlagen werden.

Branchenunterschiede: Was ist wo üblich?

- › Industrie & Handwerk: Funktionalität zählt. Sicherheits-

schuhe, Arbeitskleidung, wenig Schmuck.

- › Gesundheitswesen: Hygiene ist oberstes Gebot. Haare zusammen, kein auffälliges Make-up, kurze Nägel.
- › Verwaltung & Büro: Seriös

und gepflegt. Hemd, Bluse, schlichte Farben, keine extravaganten Accessoires.

- › Einzelhandel & Gastronomie: Freundlich und ordentlich. Oft gibt es Dresscodes oder Uniformen.

Tipps: Gut aussehen muss nicht teuer sein

Du brauchst kein großes Geld, um dich passend zu kleiden. Hier ein paar Tricks:

- › Second-Hand-Läden: In deiner Stadt gibt's sicher einen – dort findest du oft hochwertige Kleidung für wenig Geld. Außerdem ist's nachhaltig.
- › Basics kombinieren: Ein paar schlichte Teile (zum Beispiel schwarze Hose, weiße Bluse) lassen sich vielseitig kombinieren.
- › Kleidung tauschen: Frag' Freund:innen oder Familie – oft haben sie etwas Passendes im Schrank.
- › Rabattaktionen nutzen: Viele Shops bieten Azubi-Rabatte oder Sonderaktionen für junge Leute.

Du siehst, du musst nicht perfekt gestylt sein – aber dein Auftreten sollte zeigen, dass du den Job ernst nimmst. Mit einem gepflegten, passenden Outfit und einem freundlichen Auftreten hinterlässt du einen super ersten Eindruck. Und das Beste: Du kannst dabei ganz du selbst bleiben. Viel Erfolg beim Start in deine Ausbildung – du rockst das! (mia)

Die Frage vor dem Kleiderschrank: Welches Outfit soll's sein? Gepflegt und zur Branche passend – so gelingt der Auftritt.

Bild: CrazyLuke
– stock.daobe.de

TALENT WIRD BEI UNS GEFORDERT UND GEFÖRDERT – DAS FEIER ICH!

STARTE DEINE AUSBILDUNG 2026

- Fachinformatiker:in für Anwendungsentwicklung (m/w/d)
- Elektroniker:in für Automatisierungstechnik (m/w/d)



#myjobismypassion

Mach auch du deine Leidenschaft zum Beruf: karriere.igz.com

IGZ
WORK WITH PASSION



Die Bewerbungsunterlagen sind das A und O

Der Schulabschluss rückt näher und du willst mit einer Ausbildung durchstarten? Dann wird's Zeit für deine Bewerbungsunterlagen

Das gehört in jede Bewerbung

Ganz egal, ob du dich online oder per Post bewirbst – diese Unterlagen dürfen nie fehlen:

- Anschreiben
- Lebenslauf
- Letztes Schulzeugnis (bei Bedarf auch das vorletzte)
- Praktikumsnachweise oder Zertifikate
- Optional: Motivations schreiben oder Empfehlungsschreiben

Wenn du dir unsicher bist, was ein Unternehmen genau möchte, schau immer in die Stellenausschreibung. Dort steht meist, welche Dokumente verlangt werden – manchmal auch, ob ein Foto oder zusätzliche Nachweise erwünscht sind. Und sollte da tatsächlich nichts stehen – einfach anrufen und nachfragen!

Die digitale Bewerbung – heute Standard

Hierzulande läuft die Mehrheit der Bewerbungen inzwischen online – entweder über ein Bewerbungsportal oder per E-Mail. Achte dabei auf ein sauberes, übersichtliches Gesamtpaket.

So geht's richtig:

- Ein PDF statt fünf Anhänge: Fasse alle Dokumente zu einer Datei zusammen – in sinnvoller Reihenfolge (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse, Nachweise).
- Dateiname mit Struktur: Zum Beispiel Bewerbung_Max_Mustermann_Industriekaufmann.pdf.
- E-Mail-Betreff: Kurz und klar: „Bewerbung um einen Ausbildungsplatz als Industriekaufmann“.
- E-Mail-Text: Freundlich, aber knapp. Du brauchst hier kein ganzes Anschreiben zu wiederholen – ein bis zwei Sätze reichen.
- PDF-Größe: Achte darauf, dass deine Datei unter 5 MB bleibt, sonst blocken viele Systeme den Anhang. Und noch ein Extra-Tipp: Nutze kostenlose Tools wie „Smallpdf“ oder „PDF24“, um Dokumente

zusammenzufügen oder zu komprimieren.

Bewerbungsmappe

– wenn's analog sein soll

Einige kleinere Betriebe, vor allem Handwerksbetriebe, wünschen sich noch immer klassische Bewerbungsunterlagen auf Papier. In diesem Fall kommt alles in eine Bewerbungsmappe mit Klarsichtdeckblatt (kein Schnellhefter!).

- Reihenfolge: Deckblatt (mit Foto), Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse, Nachweise.
- Papierqualität: Weißes, stabiles Papier wirkt professioneller als Kopierpapier.
- Und Vorsicht: Keine Originale

mitschicken! Immer Kopien, am besten farbig gescannt oder kopiert.

Layout & Design – dein erster Eindruck zählt

Deine Bewerbung zeigt, wie sorgfältig du arbeitest. Achte auf eine einheitliche Schrift (zum Beispiel Arial oder Calibri, Größe 11–12 pt), klare Überschriften und ausreichend Abstand. Für digitale Bewerbungen darf es ruhig ein bisschen moderner aussehen – aber bleib seriös. Wenn du mit Word oder Canva arbeitest, findest du viele kostenlose Vorlagen für Lebenslauf und Anschreiben. Achte nur darauf, dass sie zum Berufsfeld

passen: Ein bunter Lebenslauf ist für Medienberufe okay, beim Finanzamt eher nicht.

Letzter Check vor dem Absenden

Bevor du alles verschickst, prüfe nochmal alles genau. Dabei hilft dir unsere Checkliste „Finaler Bewerbungs-Check“:

- Rechtschreibung und Grammatik geprüft?
- E-Mail-Adresse seriös (nicht „partyqueen98@...“)?
- Ansprechpartner richtig geschrieben?

Alle Unterlagen beisammen? Wenn auch beim letzten Check alles passt, kann die Bewerbung rausgehen.

Bild: eyewave - stock.adobe.de



Wir suchen Dich!

Bewirb Dich jetzt unter:
grammer.com/karriere

Möglichmacher & Innovatiostreiber gesucht.

Neue Wege gehen. Innovative Ideen verwirklichen. Die Zukunft der Mobilität mitbestimmen. Bei GRAMMER kannst Du viel bewegen – auch für Dich selbst. Bringe Dich mit Deinen einzigartigen Talenten in die vielfältige GRAMMER-Community ein. Annähernd 13.000 Mitarbeiter:innen in 19 Ländern wollen gemeinsam mit Dir die Welt verändern.

Ausbildung und Duales Studium

an unseren Standorten Kümmersbruck & Ursensollen

Ob Auszubildender oder Studierender, ob technisch oder kaufmännisch – wer heute schon bei einem Unternehmen von morgen einsteigen will, ist bei GRAMMER genau richtig.

Unsere Ausbildungsplätze

- Industriemechaniker:in
- Werkzeugmechaniker:in
- Mechatroniker:in
- Elektroniker:in für Betriebstechnik
- Fahrzeuginterieur-Mechaniker:in
- technischer Produktdesigner:in
- Industriekaufmann/-frau
- Fachinformatiker:in

Duales Studium in Kooperation mit der OTH Amberg/Weiden

- BWL mit Vertiefung Finance, Accounting, Controlling, Taxation
- BWL mit Vertiefung Wirtschaftsinformatik
- Mechatronik und digitale Automation mit vertiefter Praxis
- Bachelor of Engineering Maschinenbau mit einer Ausbildung zum/zur Werkzeugmechaniker:in
- Elektro und Informationstechnik mit einer Ausbildung zum/zur Elektroniker:in für Betriebstechnik

scan me

grammer.com/karriere

Bayerisches Rotes Kreuz

Bezirksverband
Niederbayern/Oberpfalz
BFS Neustadt an der Waldnaab

Wir bilden aus: **Ausbildungsstart: 01.09.2026**

Ausbildung dreijährig
zur Pflegefachfrau / zum Pflegefachmann

Ausbildung einjährig
zum/zur staatlich geprüften Pflegefachhelfer*in

... wenn du nicht nur einen systemrelevanten Beruf erlernen möchtest, sondern zusätzlich einen mit Perspektive für dein zukünftiges Leben, dann wähle einen Pflegeberuf!

Die Ausbildung in der Pflege ist
... abwechslungsreich
... verändert dein Umfeld
... und verändert die Welt!

Deshalb bilden WIR seit mehr als 55 Jahren erfolgreich für die Pflege aus!
Wir freuen uns auf DEINE Bewerbung!
Gerne sind wir auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz behilflich!

BRK Berufsfachschule für Pflege
Berufsfachschule für Altenpflegehelfer
Felixallee 9, 92660 Neustadt an der Waldnaab, Tel. 09602/617 17 16
E-Mail: info@pflageschule-neustadt.brk.de
Homepage: www.pflageschule-neustadt.brk.de
Wir sind zertifiziert nach AZAV und DIN EN ISO 9001:2015

rettenmeier

#team rettenmeier

JETZT BEWERBEN

LOS GEHT'S!

WERDE SETZLING

D-95703 Plößberg

www.rettenmeier.com

Elektroniker (m/w/d) | Fachinformatiker Systemintegration (m/w/d) | Holzbearbeitungsmechaniker (m/w/d) | Industriekaufmann (m/w/d) | Industriemechaniker (m/w/d) | Land- und Baumaschinenmechaniker (m/w/d)

Wir bilden aus!

Zum **1. September 2026** suchen wir freundliche und engagierte Auszubildende (m/w/d) für folgende Berufe:

- ➔ **Zimmerer /-in**
- ➔ **Dachdecker /-in**

DIETER KOHL
GmbH & Co.KG
Auenweg 4
92265 Edelsfeld
Telefon 0 96 65 / 91 505-0
Telefax 0 96 65 / 91 505-10
info@kohl-holzbau.de
www.kohl-holzbau.de



Mit der KI eine bessere Berufsentscheidung treffen?

Künstliche Intelligenz kann dir bei Lebenslauf, Anschreiben und der Suche nach Ausbildungsplätzen helfen – aber nur, wenn du sie richtig einsetzt.

Erfahre, wie du neue Tools clever nutzt, ohne deine eigene Persönlichkeit zu verlieren.

Du stehst kurz vor dem Schulabschluss und suchst gerade nach einer passenden Ausbildungsstelle? Dann bist du mitten in einer spannenden, manchmal aber auch etwas überwältigenden Phase. Zwischen Lebenslauf, Anschreiben, Berufswahl und Bewerbungsportalen kann man leicht den Überblick verlieren. Genau hier kann dir künstliche Intelligenz – kurz KI – eine echte Hilfe sein. Aber: Sie ist kein Wundermittel. Entscheidend ist, wie du sie nutzt.

Ein erster Überblick

KI-Tools können dir zum Beispiel dabei helfen, deinen Lebenslauf übersichtlich zu strukturieren oder ein erstes Grundgerüst für ein Anschreiben zu erstellen. Du gibst ein, welche Stärken du hast, welche Praktika du gemacht hast und welche Ausbildung du anstrebst – schon bekommst du Vorschläge, wie du dich gut präsentieren kannst.

Viele Schüler berichten, dass ihnen KI hilft, Formulierungen zu



Die KI ersetzt das eigene Nachdenken nicht.

Bild: Sara Holmlund - stock.adobe.com

finden, die sie selbst nie gewählt hätten, obwohl sie genau zu ihnen passen. Auch bei der Recherche nach Ausbildungsbe-

trieben können dir moderne Tools anzeigen, welche Firmen zu deinen Interessen und Fähigkeiten passen.

Wie gut kennt mich die KI wirklich?

Doch Vorsicht: KI kennt dich

nicht wirklich. Sie ist gut im Vorschlagen, aber schlecht im Einschätzen, was dich als Persönlichkeit ausmacht. Wenn du also einfach alles übernimmst, klingt deine Bewerbung schnell wie tausend andere.

Personalverantwortliche merken sofort, wenn Texte künstlich wirken – und das kann dich im Zweifel eher ins Aus schießen als nach vorne bringen. Außerdem produziert KI manchmal ungenaue Inhalte oder erfindet Details.

Deshalb gilt: Alles, was die KI schreibt, musst du selbst prüfen, anpassen und zu deinem eigenen Text machen.

Damit dir künstliche Intelligenz wirklich hilft, hier ein paar Tipps:

- Nutze KI als Ideengeber, nicht als Ersatz: Lass dir Vorschläge machen, aber formuliere anschließend selbst nach. Deine Bewerbung soll authentisch bleiben.

- 2. Sei sparsam mit persönlichen Daten: Gib nur das ein, was notwendig ist. Vollständige Lebensläufe oder sensible Informationen haben in öffentlichen Tools nichts zu suchen.

- 3. Überprüfe jede Aussage: Wenn die KI etwas „zu schön“ formuliert oder Dinge ergänzt, die so nicht stimmen, streich es raus. Deine Bewerbung muss korrekt sein.

- 4. Verstehe, was du abschickst: Wenn du einen Text nicht erklären könntest, ist er nicht deiner. Personalchefs fragen gern nach Formulierungen, Projekten oder Stärken.

- 5. Nutze KI fürs Bewerbungstraining: Lass dir mögliche Interviewfragen stellen, übe Antworten, bitte um Feedback – dafür sind die Tools super geeignet.

Künstliche Intelligenz kann dir also viel Arbeit abnehmen – aber sie kann dir nicht das Denken, Auswählen und Entscheiden abnehmen.

Am Ende zählt, dass deine Bewerbung zeigt, wer du bist: engagiert, neugierig und bereit für deinen nächsten Schritt.

Wenn du KI klug einsetzt, wird sie zu einem Werkzeug, das dich stärker macht, nicht zu einer Krücke. Nutze die neuen Möglichkeiten – aber bleib der Autor deiner eigenen Zukunft. (mia)



STEUERUNGS- UND INFORMATIONSTECHNOLOGIE FÜR LOGISTIK



AUSBILDUNG.SITLOG.DE



ELEKTRONIKER (M/W/D)
AUTOMATISIERUNGS- & SYSTEMTECHNIK

BESTER AUSBILDUNGSBETRIEB
2010 • 2013 • 2016 • 2018
2019 • 2021 • 2023 • 2025
BUNDESSIEGER IM LEISTUNGSWETTBEWERB
2019 • 2023



- 1. Ausbildungsjahr**
Fertigung von elektronischen Steuerungsanlagen
- 2. Ausbildungsjahr**
Entwicklung von Schaltungen und Steuerungen mit rechnerunterstützter Hardwareplanung (CAD)
- 3./4. Ausbildungsjahr**
SPS-Programmierung (Siemens TIA)

BAYERN'S BEST 50
PREISTRÄGER 2024



- ERHÖHTE AUSBILDUNGSVERGÜTUNG**
- PRÄMIENSYSTEM**
- BONUSKARTE**
- VIELE WEITERE BENEFITS...**

SITLog GmbH
Zum Nachtbühl 1
92665 Altenstadt/WN
www.sitlog.de



Deal! Im Gespräch muss die Chemie stimmen

Du hast eine Einladung zum Vorstellungsgespräch bekommen? Jetzt geht's darum, zu überzeugen.

Keine Sorge: Mit ein paar einfachen Tipps kannst du punkten und typische Fehler vermeiden...

Do: Vorbereitung ist alles

Informiere dich vorab über das Unternehmen. Was machen die genau? Welche Werte vertreten sie? Wer sind ihre Kunden? Wenn du im Gespräch zeigen kannst, dass du dich mit dem Betrieb beschäftigst hast, sammelst du direkt Pluspunkte. Überlege dir auch, warum du dich gerade dort beworben hast und was dich an der Ausbildung interessiert. Eine gute Antwort auf die Frage „Warum willst du diesen Beruf lernen?“ zeigt, dass du motiviert bist – und nicht einfach nur irgendeine Stelle suchst.

Don't: Unpünktlich oder unvorbereitet erscheinen

Klingt selbstverständlich, passiert aber öfter als gedacht: Wer zu spät kommt oder nicht weiß, worum es im Unternehmen geht, hinterlässt keinen guten Eindruck. Plane genug Zeit für die Anreise ein und bringe alle nötigen Unterlagen mit – zum Beispiel deinen Lebenslauf oder Zeugnisse, falls sie nicht schon vorliegen.



Wer im Vorstellungsgespräch positiv rüberkommt und von sich überzeugen kann, ist dem Job schon einen großen Schritt näher.

Bild: chaitwat - stock.daobe.de

Do: Freundlich und offen auftreten

Ein Lächeln, ein fester Händedruck (wenn angebracht) und ein freundlicher Blickkontakt wirken Wunder. Du musst nicht übertrieben selbstbewusst sein – aber zeig, dass du dich auf das Gespräch freust. Auch deine Körpersprache zählt: aufrechte Haltung, nicht mit dem Handy spielen (!) und aktiv zuhören.

Don't: Floskeln oder auswendig gelernte Antworten

„Ich bin teamfähig und belastbar“ – das sagen viele. Besser: Erzähl von konkreten Situationen, in denen du im Team gearbeitet hast oder Verantwortung übernommen hast. Beim Sport zum Beispiel, in der Jugendgruppe oder im Verein. So wird dein Gespräch lebendig

und vor allem glaubwürdig.

Do: Fragen stellen

Du darfst – und sollst – auch selbst Fragen stellen! Zum Beispiel: „Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?“ oder „Gibt es Möglichkeiten zur Weiterbildung?“ Das zeigt Interesse und hilft dir, herauszufinden, ob die Ausbildung wirklich zu dir passt.

Don't: Negative Aussagen über Schule oder frühere Praktika

Auch wenn nicht alles perfekt lief: Bleib positiv.

Wer über Lehrer oder frühere Arbeitgeber lästert, wirkt schnell unprofessionell. Konzentriere dich lieber darauf, was du gelernt hast und wie du dich weiterentwickeln willst.

Fazit: Sei du selbst – aber gut vorbereitet. Ein Vorstellungsgespräch ist keine Prüfung, sondern ein Kennenlernen. Du musst nicht perfekt sein – aber zeigen, dass du motiviert, interessiert und zuverlässig bist. Wenn du dich gut vorbereitest, ehrlich antwortest und freundlich auftrittst, hast du beste Chancen auf deinen Ausbildungsplatz. Viel Erfolg – du schaffst das! (mia)

Wir fördern deine Talente und Ideen

Werde Azubi im #teamOM

Kaufleute

für Büromanagement (m/w/d)

Medienkaufleute

Digital & Print (m/w/d)

Mediengestalter

Bild & Ton (m/w/d)

Fachinformatiker

Daten- & Prozessanalyse (m/w/d)

Bewirb dich jetzt



www.oberpfalzmedien.de/karriere

Recruiting-Team | Tel.: 0961/85-1209
Weigelstraße 16, 92637 Weiden



Noch keinen
Ausbildungsplatz?

oberpfalz
medien

