



Rezept der Woche
Für eine herzhafte Einlage in einer Einbrennsuppe hat OWZ-Küchenchef Michael Schiffer das Rezept.

► Seite 2

Rezept zum Glück
Wir sollten öfter Pinsel zur Hand nehmen. Denn beim Malen schwindet Stress, wie die OWZ-Glücksexpertin weiß.

► Seite 4



Gutes für den Rücken

Wir bewegen uns viel zu wenig im Alltag, meint Physiotherapeutin Heike Lautner. Mit ein paar einfachen Übungen am Gymnastikball will sie auch Bewegungsmuffel überzeugen.

► Seite 3

Foto: Evi Wagner



Kurs der VHS: Muttertagsgeschenk kreativ gestalten

Tirschenreuth. Die Volkshochschule Tirschenreuth bietet mit Blick auf den Muttertag einen Geschenk-Bastelkurs am Freitag, 24. April, an. In diesem kreativen Kurs gestalten die Teilnehmer ein dekoratives Herz aus Trockenblumen. Sie arbeiten mit

filigranen Metall-Herzringen, die mit Trockenblumen gebunden und mit einer passenden Spruchtafel individuell verzieren werden können. Verschiedene Muttertagsprüche stehen zur Auswahl. Weitere Materialien für andere Dekoideen stehen für

einen Aufpreis zur Verfügung. Der Kurs unter Leitung von Sandra Lehner findet am Freitag, 24. April, von 17 bis 19.15 Uhr im vhs-Kursraum 3 (1. Stock) im Amtsgebäude 3 in der Mähringer Straße 9 statt und kostet 39 Euro. Davon Materialbeitrag für Me-

tallherz und Trockenblumen beträgt 27 Euro. Anmeldung ist per Tel. 09631/88-205, Fax 09631/88-306, per E-Mail an vhs@tirschenreuth.de oder auf der Webseite unter www.vhs-tirschenreuth.de möglich.

FEUCHTE HÄUSER? NASSE KELLER? SCHIMMEL?

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

FENSELAU BAUTENSCHUTZ

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

Bestatter-Meisterbetrieb

BESTATTUNG BAUER

92637 Weiden - Zur Centralwerkstätte 20 - Tel (0961) 3 40 50

Schmitz Bestattungen

Weiden & Grafenwöhr

☎ 0961 35 0 35

Rollo Raab

FENSTER, ROLLLÄDEN, HAUSTÜREN
GARAGENTÜREN, MARKISEN, SONNENSCHUTZ

Gesteinerstr. 59 - 95692 Konnersreuth
☎ 09632 92310-0, 0171/8149547

www.rollo-raab.de

Aluminiumhaustüre Köster Modell 5326

Aktionszeitraum:
01.04.2026 - 30.06.2026

3.400,00 €* inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
inkl. Montage!

Erhältlich bei Ihrem Fachhändler

HERMAN
Fenster + Türen
www.herman-fenster.de

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

Oberflächenservice

Steinreinigung Oberpfalz

Kontakt
Nabburgerstraße 38 | 92245 Engelsdorf
Mobil 0172 5606876
www.steinreinigung-oberpfalz.de
Inh. Rene Schneeberger

Wir reinigen, versiegeln & beschichten:

- Fassaden
- Pflastersteine
- Terrassen
- Einfahrten
- Klinkersteine
- Washbeton
- Natursteine
- Gehwege

seit 25 Jahren

Goldankauf bei Argento

fair, sicher, zum Höchstpreis
Amberg, Lederergasse 3
Weiden, Wörthstraße 3

Insektenschutz für Fenster und Türen

Maßanfertigung
inkl. Montage
keine Anfahrtkosten

kostenloses Angebot

Breutec GmbH
09241-726 200

Vorteile nutzen,
besser einkaufen! **Vorteils card**

Leser-Service
0961/85-501

HALLMANN

FRÜHLINGS SALE

Jetzt besser hören & dabei sparen!

Im-Ohr-Hörgerät MIT AKKU
Vista S3 Dir R
nur **599€**
statt 1.099€

*Aktionspreis gültig bis 31.05.2026 für Akku-Im-Ohr-Hörgerät Vista S3 Dir R (exkl. Ladegerät), Hersteller: Sonova AG. Gilt für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit Leistungsanspruch u. ohrenärztlicher Verordnung, zzgl. der gesetzl. Zuzahlung von € 10,- pro Hörgerät. 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

GROSSE KÜCHEN MESSE

Freitag 24. April 10-18 Uhr
Samstag 25. April 9-17 Uhr
Sonntag 26. April 13-18 Uhr

45% bis zu
AUF FREI GEPLANTE KÜCHEN

Jetzt Vorteil sichern!
Zur Online-Terminbuchung oder telefonisch unter: 0961 / 670050

Homa Sindersberger Wohnwelt GmbH & Co. KG
Pressatler Straße 27
92637 Weiden

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!

BESTATTUNGSINSTITUT SCHNEIDER

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

ntticket.de

Kein Event mehr verpassen

STADTWERKE AMBERG
und das Leben ist schön.

SWA E-CHARGE

VON 14:00 BIS 18:00 UHR
AM DULTPLATZ IN AMBERG

ELEKTRO-MOBILITÄTSTAG AM 18. APRIL

ATTRAKTIVE GEWINNE & SPANNENDE AKTIVITÄTEN!

VIELE AUSSTELLER, FOODTRUCKS, PROBEFAHREN, GROSSES GEWINNSPIEL UND VIELES MEHR!

Das ganze Programm unter stadtwerke-amberg.de/e-mobilitaetstag

Graukaslaibchen in einer Einbrennsuppe

Für eine herzhaft-einlage für eine Einbrennsuppe hat OWZ-Küchenchef Michael Schiffer das Rezept. Mit Graukäse aus dem Zillertal werden die „Laibchen“ zubereitet.

Zubereitung: Für die Einbrennsuppe etwas Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und leicht andünsten. Dann das Mehl einrühren und weiterdünsten bis die Einbrenn-Farbe annimmt, ohne anzubrennen. Mit der Rinderbrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Salz,



Die gebratenen Graukaslaibchen werden in der Einbrennsuppe serviert.

Bild: Michael Schiffer

Petersilie und Knoblauch zugeben und noch 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Graukäselai-bchen die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten weich kochen. Abgießen, leicht abkühlen lassen, schälen und fein reiben. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Graukäse ebenfalls rei-

ben. Alle Zutaten bis auf das Schmalz gut miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt so viel Mehl zugeben, dass ein fester Teig entsteht. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Laibchen formen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Graukäselai-bchen darin von

beiden Seiten goldbraun braten.

In vorgewärmten Suppentellern die Laibchen verteilen und mit der Einbrennsuppe übergießen. Mit Petersilie bestreuen und servieren. (dmsi)

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

ZUTATEN

Graukaslaibchen in einer Einbrennsuppe

Rezept für 20 Stück.

Zutaten für die Einbrennsuppe:

- 1 Liter Rinderbrühe
- 30 Gramm Mehl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Prise Salz
- 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

Zutaten für die Graukaslaibchen:

- 500 Gramm gekochte Kartoffeln
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 500 Gramm Zillertaler Graukäse
- Pfeffer
- Mehl nach Bedarf
- 3 Esslöffel Butterschmalz

TIPPS & CO.

Was ist Akazienhonig?

Bei Akazienhonig handelt es sich meist nicht um Honig von Akazien. „Botanisch korrekt müsste man ihn Robinienhonig nennen“, sagt Sabine Hülsmann, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Akazien und Robinien sind zwei unterschiedliche Baumarten. Gewonnen wird der Honig aus dem Nektar der Robinia pseudoacacia, die auch Scheinakazie genannt wird.

Trotzdem darf der Honig hierzulande als Akazienhonig verkauft werden, da sich diese umgangssprachliche Bezeichnung für die Baumart etabliert hat. Typisch für Akazienhonig ist seine helle, leicht gelbliche Farbe, die mitunter auch einen grünlichen Schimmer haben kann. Auffallend ist sein blumig-milder Geruch und Geschmack. Akazienhonig besteht zu einem großen Teil aus Fruchtzucker. Dieser sorgt dafür, dass der Honig lange flüssig bleibt und süßer schmeckt als herkömmlicher Haushaltszucker. Zum Süßen von Getränken oder Speisen reicht daher oft eine kleinere Menge als bei herkömmlichem Zucker.



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

Gesundheit

ANZEIGE

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell¹

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch der Betroffenen ist jedoch immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!

Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht.

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.



Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke: **Spalt Forte** (PZN 00793839)



Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von

Genervt von Verstopfung?

Unser Tipp für eine aktive Verdauung ohne Kompromisse

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm



aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Verzeher zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS (PZN 18788684)

www.kijimea.de



^{1,2}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ³Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.
²SPALT FORTE, Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Rücken-Übungen mit dem Gymnastikball

Durch langes Sitzen und wenig Bewegung leiden immer mehr Menschen an Rückenschmerzen. Durch regelmäßiges Training mit dem Gymnastikball kann solchen Beschwerden vorgebeugt werden. Physiotherapeutin Heike Lautner zeigt, wie das geht.

Von Evi Wagner

Schwandorf. Rückenschmerzen sind ein häufiges gesundheitliches Problem. Meist stecken mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen oder Überbeanspruchung hinter den Beschwerden. Physiotherapeutin Heike Lautner aus Schwandorf kennt diese Problematik nur zu gut. Immer wieder kommen Patientinnen und Patienten zu ihr, die ihre Rückenschmerzen endlich loswerden wollen.

„Eigentlich sollte jede und jeder zu Hause einen Gymnastikball haben“, sagt die Krankengymnastin. „Denn damit kann man sehr effektive Übungen machen, die man wunderbar in den Alltag einbauen kann.“ Kleiner Aufwand, große Wirkung. Oft genügen tatsächlich schon 15 Minuten am Tag, um spürbare Veränderungen zu erzielen. „Übungen mit dem Gymnastikball empfehle ich vor



Die Unterschenkel liegen auf dem Ball. Dann ein Knie so weit wie möglich durchstrecken, Fußspitze zum Schienbein ziehen und Ferse hochstrecken. Den Unterschenkel mit beiden Händen Richtung Körper ziehen. Rund 15 Sekunden halten. Anschließend das Gleiche mit dem anderen Bein machen, die Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

Bild: Evi Wagner

allen den Menschen, die sonst nicht so viel Sport treiben und eher Bewegungsmuffel sind“, sagt Heike Lautner. „Aber die trotzdem bereit sind, etwas an ihrem Leben zu verändern, sich mehr zu bewegen und auf ihre Gesundheit zu achten.“

Die Physiotherapeutin vergleicht das gerne mal mit dem täglichen Zähneputzen. „Eigentlich müssten wir uns alle genauso angewöhnen, regelmäßig einige Dehn- und Kräftigungsübungen zu machen. Vor allem dann, wenn

wir älter werden. Da muss man nicht gleich Bäume ausreißen, ein paar Minuten täglich bringen schon wahnsinnig viel. Wichtig ist die Regelmäßigkeit.“

Bewegung ist immer richtig und gut. „Spätestens dann, wenn die ersten Warnsignale kommen, sollte man zu einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten gehen, um sich Übungen zeigen zu lassen und sich zu informieren. Denn das Problem ist häufig, dass manche Übungen einfach viel zu

schwer für Nichtsportler sind. Zum Beispiel beim Pilates. Das sind zwar super Übungen gegen Rückenschmerzen, aber man muss eben genau wissen, was man machen soll und darf. Denn wenn jemand zum Beispiel schon einen Bandscheibenvorfall hatte, dann gibt es bestimmte Übungen, die sind dann nicht mehr ideal.“ Mit dem Gymnastikball fällt es

sehr leicht, täglich etwas für die Gesundheit zu tun. „Wenn man zum Beispiel die Möglichkeit hat, dass man sich in der Mittagspause etwa zehn Minuten flach auf den Boden legen kann, die Beine auf dem Gymnastikball, dann bringt sogar das schon etwas“, weiß die Physiotherapeutin.

„Wenn man dann noch einige Übungen machen kann,

lässt sich einiges für den Rücken tun: Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und dadurch die Wirbelsäule deutlich entlastet, Bandscheibenproblematiken wird vorgebeugt. Genauso wie Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen.“



Bild: Evi Wagner

„Übungen mit dem Gymnastikball empfehle ich vor allem den Menschen, die sonst nicht so viel Sport treiben.“

Physiotherapeutin
Heike Lautner

Weitere Übungen auf:
[onetz.de/5342224](https://www.onetz.de/5342224)



T-Roc und Tiguan Frühjahrs-Deal.

T-Roc Life 1,5 eTSI OPF 85 kW (116 PS), 7-Gang-DSG

Energieverbrauch (kombiniert): 5,5 l/100 km, CO₂-Emissionen (kombiniert): 126 g/km, CO₂-Klasse: D.

Privatleasingangebot

Sonderzahlung 1.699,00 €
Jährliche Fahrleistung 10.000 km
Laufzeit 42 Monate
42 mtl. Leasingraten 199,00 €¹

zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten

Jetzt QR-Code scannen

und Angebot online anfragen.
Angebot Nr. 1028361A0D



Tiguan R-Line 1,5 eTSI OPF 110 kW (150 PS), 7-Gang-DSG

Energieverbrauch (kombiniert): 6,2 l/100 km, CO₂-Emissionen (kombiniert): 142 g/km, CO₂-Klasse: E.

Privatleasingangebot

Sonderzahlung 1.499,00 €
Jährliche Fahrleistung 10.000 km
Laufzeit 24 Monate
24 mtl. Leasingraten 249,00 €¹

zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten

Jetzt QR-Code scannen

und Angebot online anfragen.
Angebot Nr. 1028371A0X



1) Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig. Bonität vorausgesetzt. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Irrtum & Änderung vorbehalten. Gültig bis 30.05.2026 bzw. solange der Vorrat reicht.



MOTOR-NÜTZEL
WIR BEWEGEN MENSCHEN

Ihr Volkswagen Partner

Motor-Nützel Vertriebs-GmbH

Niederlassung Mitterteich, Gottlieb-Daimler-Straße 5, 95666 Mitterteich, Tel. 09633 9201-0
Niederlassung Pegnitz, Sauerbruchstraße 23, 91257 Pegnitz, Tel. 09241 979-70

Motor-Nützel Vertriebs-GmbH – Volkswagen Service Partner

Niederlassung Erbendorf, Bahnhofstraße 24, 92681 Erbendorf, Tel. 09682 18292-0
Niederlassung Waldsassen, Lämmerstraße 30, 95652 Waldsassen, Tel. 09632 9207-0

[motor-nuetzel.de](https://www.motor-nuetzel.de)



Renault Rendezvous am 24. und 25. April



ab mtl. **139,- €***
finanzieren **mit 0,99 % Finanzierung & bis zu 6 Monate kostenfrei laden****

Renault Twingo E-Tech elektrisch Evolution 80 Urban Range: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 13,1; CO₂-Emission kombiniert (g/km): 0; CO₂-Klasse: A

*Renault Twingo E-Tech elektrisch Evolution 80 Urban Range, Finanzierung: Gesamtanschaffungspreis: 19.990,- €. Anzahlung brutto: 3.000,- €. Laufzeit: 48 Monate, 48 Raten à 139,- €. Gesamtlieferleistung 40.000 km. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung: 20.606,- €. Eff. Jahreszins: 0,99 %. Zinssatz nominal p.A.: 0,99 %. Ein Angebot von Mobilize Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Ein Angebot für Privatkunden. Nur gültig für Kaufverträge bis zum 30.06.2026. Diese Angaben stellen zugleich das repräsentative Beispiel im Sinne des §17a Abs. 4 Pang V dar. **Gültig für Privatkunden und selbständige Einzelpersonen. Kostenloser Strom im Wert von 400 € für 6 Monate mit dem Charge Pass und bei Nutzung von Ionity Ladesäulen (angenommene durchschnittliche Fahrleistung von 6.150 km in 6 Monaten zum Strompreis von 0,44 €/kWh und einem Durchschnittsverbrauch gemäß WLTP-Werten). Bestellung und Aktivierung des Mobilize Charge Passes erfolgen über die My Renault App. Ab dem 7. Monat läuft der Charge Pass für 4,99 €/Monat kostenpflichtig weiter, sofern er nicht gekündigt wird. Das Guthaben kann bis zum vollständigen Verbrauch genutzt werden. Angebot gültig für den Twingo E-Tech elektrisch für Neuwagenbestellungen vom 01.02.2026 bis 10.05.2026 bei Erstzulassung bis 31.03.2027. Abb. zeigt Symbolfoto. Preise, Ausstattungen und Ausführungen können bei lagernden Fahrzeugen aus der Online-Börse variieren.

SONNLEITNER

6x IN DEUTSCHLAND!
Ihr Renault Partner in der Region

Sonnleitner Germany GmbH
92637 Weiden

Am Forst 12 | Tel.: 0961/38941-0
[sonnleitner-auto.com](https://www.sonnleitner-auto.com)

100 JAHRE
SONNLEITNER

Warum Malen glücklich macht

Wann hatten Sie zum letzten Mal einen Pinsel, Buntstifte oder Wachsmalkreide in der Hand? Viele von uns haben seit der Kindheit kein Bild mehr gemalt. Dabei sollten wir das öfter tun, denn beim Malen befinden wir uns ganz im Hier und Jetzt.

„Die Kreativität des Menschen ist das wahre Kapital“, davon war Joseph Beuys überzeugt. Er revolutionierte den Kunstbegriff durch die Idee, dass jeder Mensch ein Künstler ist. Tatsächlich sollten wir alle viel öfter Pinsel oder Buntstifte zur Hand nehmen. Denn längst belegen wissenschaftliche Studien, dass Malen nicht nur Angstzustände abfallen lässt und uns von Beschwerden ablenkt, sondern außerdem die Konzentration auf das Hier und Jetzt fördert. Das bedeutet: Stress und negative Gedanken verschwinden beim Malen fast wie von Zauberhand.

„Während ich male, lasse ich meinen Körper draußen vor der Tür, wie die Moslems ihre Schuhe vor der Moschee“, sagte Pablo Picasso einmal. Der spanische Künstler schuf nicht nur einzigartige Werke, sondern kannte auch die positive Wirkung des Malens auf die Seele. Die gute Nachricht ist: Wir müssen dafür kein Picasso sein. Denn für die positive Wirkung ist es ziemlich egal, ob wir einfach nur Bilder ausmalen oder selbst kreativ



Malen entspannt und versetzt uns in die Kindheit zurück.

werden. Nicht umsonst liegen Malbücher für Erwachsene seit einiger Zeit voll im Trend. Ob Blumen oder Fantasiefiguren, Mandalas oder geometrische Schaubilder aus fernöstlichen Religionen – während des Malens können wir in andere Welten eintauchen, uns auf etwas nicht Alltägliches konzentrieren und einmal so richtig

entspannen. Wir lenken uns dabei von der Außenwelt ab und fokussieren unsere ganze Aufmerksamkeit auf das Bild vor uns und unser Inneres.

Wie bei anderen Methoden der Entspannung sinkt dabei der Adrenalinspiegel im Gehirn, während der Dopaminspiegel steigt. Oder kurz gesagt: Wenn wir bunte

Symbolbild: Pixeltheater - stock.adobe.com

Farben auf Papier oder Leinwand bringen, fühlen wir uns einfach gut. Und ganz nebenbei versetzt uns das Malen in unsere Kindheit zurück. Erinnern Sie sich daran, als es Ihre einzige Aufgabe war, Linien zu färben, Ihre Lieblingsfarbe in der großen Schachtel mit Buntstiften auszusuchen – und sich darüber zu freuen, dass sich das Blatt vor Ihnen bunt färbte?

„Wieder Kind sein, das wär's“, denken Sie sich vielleicht und kommen dabei ein wenig ins Träumen. Dann gönnen Sie sich doch einfach, sich mal wieder wie in Ihrer Kindheit zu fühlen. Und wenn es nur für eine halbe Stunde oder Stunde ist. Nehmen Sie ein Malbuch oder einen Zeichenblock zur Hand – und malen Sie los. Es geht dabei nicht darum, dass Sie ein künstlerisch wertvolles Werk erschaffen, sondern einfach darum, dass Sie Spaß haben. Nicht umsonst sagt ein Sprichwort: „Das Leben ist so bunt, wie man es sich traut auszumalen.“ (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

18. bis 24. April 2026

- Widder** (21. 3. bis 20. 4.)
Wagen Sie in der Liebe mehr. Sie dürften einen Menschen brauchen, mit dem Sie offen Gefühle und Stimmungen teilen können.
- Stier** (21. 4. bis 20. 5.)
Achten Sie auf Ihre Gesundheit und übernehmen Sie sich nicht. Ihr Körper verlangt zurzeit nach einer schonenden Gangart und kleinen Pausen.
- Zwillinge** (21. 5. bis 21. 6.)
Ihre beruflichen Ziele sind durchaus anspruchsvoll. Sie können es schaffen, denn es gibt viele Menschen, die Sie jetzt unterstützen würden.
- Krebs** (22. 6. bis 22. 7.)
Sie sind unternehmungslustig und können Ihre Mitmenschen begeistern. Darum sollten Sie auf jeden Fall wieder einmal etwas unternehmen.
- Löwe** (23. 7. bis 23. 8.)
Beruflich sind Sie auf dem richtigen Weg. Langsam gewinnen Sie Ihre Routine zurück. Körperliche Überanstrengung sollte vermieden werden.
- Jungfrau** (24. 8. bis 23. 9.)
Brechen Sie mit den Regeln der Vernunft und handeln Sie nach eigenem Ermessen. Das hilft Ihnen sehr, wenn eine Entscheidung ansteht.
- Waage** (24. 9. bis 23. 10.)
Versuchen Sie lieber nicht, aus der Tradition auszubringen. Unkonventionelles Handeln würde keinesfalls auf Verständnis stoßen.
- Skorpion** (24. 10. bis 22. 11.)
Zögern Sie nicht, wenn es gilt, ein Rendezvous zu vereinbaren. Eine berufliche Sache geht nicht so schnell voran, wie Sie es gerne möchten.
- Schütze** (23. 11. bis 21. 12.)
Jemand scheint Sie ein bisschen zu verunsichern. Vergessen Sie nicht, dass Sie das Ruder jederzeit selbst in die Hand nehmen können.
- Steinbock** (22. 12. bis 20. 1.)
Beruflich erwartet man von Ihnen, dass Sie eine Idee in die Tat umsetzen. Aus dem Kreis der Kollegen erhalten Sie die nötige Unterstützung.
- Wassermann** (21. 1. bis 19. 2.)
Besonders morgens fühlen Sie sich müde und antriebslos. Gegen allgemeine Schläftheit hilft es, gut zu entspannen und reichlich zu schlafen.
- Fische** (20. 2. bis 20. 3.)
Sie haben ausreichend Energie und bewältigen die anfallende Arbeit mit Leichtigkeit. In der Liebe dürfte es jetzt heftig knistern.

NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notruf	110	Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Feuerwehr	112	Frauenhaus Burglengelfeld	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	Festnetz: 0180/2222222
Telefonseelsorge	0800/1110111	Handy:	222222
Kinder-/Jugendtelefon	0800/5458668	ACE (Autoclub Europa)	Pannenhilfe 0711/530343536
Donum Vitae	0800/0066737		
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

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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 (verantwort.)
Sandra Schmidt (stellv.)
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

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

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 elektronischer oder anderer 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.

LICHTBLICKE E.V.
WIR HELFEN MENSCHEN

Helfen Sie uns helfen!

Liebe Leserinnen und Leser,

als regionale Tageszeitung berichten wir täglich über Themen, die die Welt bewegen. Dabei steht die Region im Mittelpunkt. Hier in der Oberpfalz sind wir zu Hause, ihr fühlen wir uns besonders verpflichtet.

Deshalb setzen wir uns seit 1994 mit der Hilfsaktion „Lichtblicke“ für Bedürftige in der Region ein. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen in Not eine neue Perspektive erhalten und aktiv am Leben teilnehmen können. **Helfen Sie mit!** Jede kleine Spende trägt dazu bei, dass wir gemeinsam viel erreichen können – für die nördliche Oberpfalz und die Menschen, die hier leben. Die Aktion „Lichtblicke“ dankt Ihnen für Ihre Unterstützung!

Spendenkonto Neustadt/WN: Sparkasse Neustadt/WN
IBAN: DE58 7535 1960 0240 0221 11 | BIC: BYLADEM1ESB

Spendenkonto Tirschenreuth: Sparkasse Oberpfalz Nord
IBAN: DE29 7535 0000 0008 0129 99 | BIC: BYLADEM1WEN

www.lichtblicke-oberpfalz.de
Oberpfälzer Medien GmbH · Weigelstraße 16 · 92637 Weiden

IHR MUSICALTHEATER IN FÜSSEN AN EINEM DER SCHÖNSTEN ORTE DER WELT



DAS NEUE MUSICAL-HIGHLIGHT

Die bewegende Geschichte
um Kaiserin Sissis Sohn

ERSTAUFFÜHRUNG IN DEUTSCHLAND

**AB 1. MAI 2026
NUR IN FÜSSEN**



AB JUNI 2026
Das preisgekrönte Musical



AB JUNI 2026
Das Musical für die ganze Familie



AB OKTOBER 2026
Das spektakuläre Musical



**JETZT
TICKETS
SICHERN**

IN FÜSSEN IM ALLGÄU



FESTSPIELHAUS NEUSCHWANSTEIN
TICKETS UND INFORMATIONEN UNTER WWW.DAS-FESTSPIELHAUS.DE



Auto & Motor

Zum Ausschneiden

**20%
RABATT AUF IHRE KFZ-ANZEIGE
UND EIN KOSTENLOSES BILD!**

Gültig nur für private Kleinanzeigen im KFZ-Markt. Einlösbar nur für einen Anzeigenauftrag. Kann nicht mit anderen Rabattaktionen kombiniert werden.

Aktionsende: 30.04.2026

Oberpfalz Medien GmbH | Telefon 0961/85-502
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Kleines Geschenk am Schalter in Weiden und Amberg

BMW



BMW 220i Active Tourer
verk. BMW 220i Active Tourer, 192 PS, 36.000 km Laufleistung, Bj. 10/2020, Vollausstattung, TÜV 09/27, 23.000,-€ VB, in Weiden: ☎ 0175/8779290

BMW 218t Activtourer, 150 PS, Automatik, Bj. 10/2020, HU/AU neu ohne Mängel, 44.350 km, Winterräder, Farbe glacier-silber, sehr guter Zust., 18.500,- €. ☎ 0151/68142863

Ford



FORD FOCUS 2.0 TDCI, TITANIUM TURNIER EZ 2012, Diesel, 163 PS, 246.000 km, 6-Gang-Schaltgetriebe, TÜV 02/27, unfallfrei, AHK abn., 8-fach bereit, VB 3800,-€, ☎ 0160/1856175

Fiesta, 52 KW, Top Zustand, Schrägheck-Limousine, Grau mit ehrlichen 85' KM, Bj. 2010, Sitzheizung, Besichtigung Nähe VOH nach Vereinbarung. ☎ 0151/53832661

Mercedes

SLK Daimler 21, Bj. 2001, VB 1000,- € rep.bed., ohne TÜV, Dach, Motor, Reifen, Bremsscheibenbeläge oke, bedingt fahrbereit ☎ 0157/54143124

IHR TESTAMENT FÜR EINE WELT OHNE HUNGER

Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren Testament-Ratgeber: www.aktiongegenhunger.de/testament

Mercedes 200c, T-Modell, Autom., Bj. 2004, km 200800, Benzin, AHK, Volleder Ausst., Allwetter Reifen, TÜV neu, KD neu, 163 PS, unfallfrei, 2 Vorbesitzer, Farbe Silber metallic VHB 6800,-☎ 0179/1051044

Mercedes GLA 180, KD/TÜV 03/28, EZ 01/23, 55000 km, 136 PS, schw. AHK, Automatik, Benzin, Sitzhgz., RFK, elek.Heckklappe, Tempomat, GW, grau, 25.900 €, ☎ 0176/4928 5500 TIR

Opel

Opel Zafira Tourer, Bj. 07/13, 88 kW, 135 tkm., 5-Sitzer, SH gepflegt, TÜV: 06/27, 8-fach bereit und gepflegt, wg. Trauerfall zu verkaufen. Preis: 5.600 €. ☎ 0170/2171277

Seat

Seat Ibiza, Kubik 1198, KW/PS 51/70, Bj. 8/2012, Euro 5, 180.000 km, 5 Türen, Farbe rot, TÜV neu, Radio, ZV, Klima, Alufelgen, WR, Top-Zustand, 4.250,- €. ☎ 0171/8149623

Volkswagen



VW Polo 1,2, 60PS Bj. 2007, TÜV 6/2026, 195.000 km, Benzin, 3türlich, schwarz, Sitzheizung, Klimaanlage, Radio, 8fach bereit, Nichtraucher Auto mit ein paar Roststellen. VB 950,00€ ☎ 0162-8948933

Golf VI, 1197 ccm, 63 kW/85 PS, grau-met., 160 TKM, Benziner, Euro 5, TÜV 12/26, Klima, Sitze Stoff/Leder, Parkkontr., eFH, eASP, ZV, Radio, KD u. Steuerkette neu, 8fach ber., 5.650,- €. ☎ 0171/8149623

Bereifung

Reifen Allgemein

4 WR 205/60 R16-92H, für VW Taigo auf Stahlfelgen, VB 100,- €. ☎ 0171/7511004

Anhänger

Stema REX 25, 750 kg, EZ 3/22, TÜV neu, Ladefläche 251 x 125 x 66 cm, VB 1.400 €. ☎ 0160/94780178

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

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. 09626-92806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

Onetz

Wohnmobile/Caravan

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

Wohnwagen

Knaus 400, EZ 2001, neu., gute Ausst., VB 11.900,- €. ☎ 09602/9090138

Motorräder



KTM Duke, 125 ccm, 15 PS, EZ 11/2014, HU 09/27, Farbe schwarz-orange, unfallfrei, ABS, Elektrostarter, guter Zustand, VB 2.000,- €. ☎ 0157/37511927

KTM 790 Duke L, 70 kW, ca. 4500 km, TÜV 7/26, viele Extras z.B. Sportauspuff, kurzes Heck, Lenkerspiegel, Leistungsreduzierung auf FE-Klasse A2 möglich, VB 5.900,- €. ☎ 0172/8358606

Harley Davidson Electraglide rot, Bj. 1992, 29 TKM, Auspuff Fishtail, Weissreifen, Vergaserkit, sehr guter Zust., VB 9.000 €, ☎ 09638/5999986

Honda Silverwing Roller, 600ccm, 50 PS, guter Zustand jedoch reparaturbedürftig mit wenig km, günstig abzugeben. 0176-45927793

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

Mofas/Mopeds/Roller

Kymco Roller 50, 1.160 km, zu verk. ☎ 0160/2061649

Räder/Bikes



Neuwertiges Gravelbike Bottecchia
Das Fahrrad wurde leider 2025 zu klein gekauft (Rh 51) und wurde keine 400 km gefahren. Kein Regen, kein Sturz, keine Schäden, VB 2.500,-. ☎ 0172 8090954

1 Haibike-Mountainbike 26 Zoll Herren 100,- €. 1 Haibike-Mountainbike 26 Zoll Damen, 100,- €. guter Zustand, sofort fahrbereit ☎ 0151/65864198

E-Bikes



Da. E-Bike CUBE, 453 km, Bosch AKKU 500 Wh, 10 Shimano-Gangsch., tiefer Einstieg, Scheibenbremsen, Kd. + Akku-Check, Bosch Performance Line CX, Gepäckträger, 1450,- €. ☎ 0961/44552

BULLS Herren Trekking E-Bike schwarz, Bj. 2019, 625 Wh, Rh 53 cm, Shimano Deore, Scheibenbremsen, 6400 km, Top Zust. 950 €. ☎ 01607881656

Da. E-Bike Trenoli Brenta Comodo, blau, Bosch 500 Wh, 28" 8 Gang, Rücktr., RH 45, Tiefestieg, 4 J., Km 2000, Top Zustand, NP 2849,-€, VB 1350,-€ ☎ 0961/3989565

Herren E-Bike „Stevens“, 1.200 km, Akku Bosch 500 wh, Kundendiensthaft gepfll., Fahrradbox, wg. Krankheit zu verk. 1.500 €. ☎ 0152 53 52 71 72

Zweiradzubehör

Lederbekleidung für Biker: Jacke, braun, Gr. 52, Weste, braun, Gr. 52, Hose, schwarz, Gr. 50, Stiefel, braun, Gr. 42, alles VB. ☎ 09621/650500



SELBER VERKAUFEN LOHNT SICH!
Oberpfalz Medien GmbH
0961/85-502
anzeigen@oberpfalzmedien.de

LANDWIRTSCHAFT

Sie verpachten Ihre Ackerfläche oder Ihre Wiese?

Dann inserieren Sie Ihre Immobilien-Anzeige unter unserer Rubrik „Landwirtschaft“.

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

Landmaschinen



MB-trac 900 Turbo – Liebhaberfahrzeug, Bj. 1981, komplett und fahrbereit, Motor springt sofort an, Schaltung schwergängig, Papiere vorh., TÜV abgelaufen (seit 2024), VB 16.000 €. Bei Interesse gerne unter ☎ 0170/1589898

Lanz-Deere 700, 50 PS, m. Frontlader u. hydr. Lenkung, Motor defekt, VB. ☎ 09664/721

Suche eine Güllepumpe, bevorzugt „Marchner“ ☎ 0160/92147400

Suche Frontlader Fendt GTA 380 komplett. ☎ 0160/2061649

Immobilien

Acker- u. Grünland (Wald), Umkreis Windischeschenbach zu pachten od. zu kaufen ges. Zuschr. Nr. W495592 an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Wiese, ca. 2 Tagwerk, im Raum Wernberg, gegen Höchstgebot zu verk. Zuschr. Nr. AZ495292 an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Verkaufe Wald 1,01 ha/10.119 m², Nähe OVI/Teunz (Hanau), guter Bestand. ☎ 0151/41654195

Verkaufe in Unterach 7,77 ha Acker, Wiese & Wald (arrondiert). ☎ 01577/3427655

1 ha Wald zu verkaufen, Nähe Kirchengartent, ☎ 0171/7520872

Tiermarkt

Suche 2 Rebhühner 0,1 Tel: 09635 1591

Junghennen, verschiedene Rassen; Masthähnchen, Enten, Wachteln, Gänse & Puten auf Vorbestellung
Mitterteicher Landhandel, Mitterteich
23. April | 10:50 – 11:30 Uhr
Raiffeisen-Markt, Neusorg
23. April | 12:15 – 12:30 Uhr
Wellhöfer
Rothenburger Str. 20 · 91611 Lehrberg
Telefon: (0 98 20) 206

Bienenvölker zu verkaufen Carnica, Gesundheitszeugnis vorhanden, 10er Zandermaß, ohne Beute. Abholung in 92660 Neustadt 130 €, ☎ 0175 9034791

K1, Graskarpfen, versch. Edelfische, 1 A Qualität, ab Mittwoch, 15.04.26, 10 Uhr, in Weiden ab Weiher abzugeben. ☎ 0170/8426181

K2, Graskarpfen 10 bis 65 cm, Schleien S2, Zander 25 bis 35 cm, Karauschen, Blaubandbärblinge, Goldfische, zu verk. ☎ 0172/8629151 (AM)

Selbriht Zwerghuhn 3,5, Mandarinen Enten 1 Paar + 2 Erpel, 1 Paar rote Goldfasan, 1 Paar Stockenten zu verkaufen Tel: 09635 1591

10-15 Schafe mit und ohne Lämmer zur Beweidung zu verkaufen. ☎ 0178/1201203

K2 350 bis 450 g, ab sofort zu verk. ☎ 0151/12144187

Graskarpfen, 1-jährig, 10 bis 12 cm, zu verkaufen. ☎ 0151 50757307 (NAB).

Suche weibl. Fleckviehkälber, ab 28 Tage. ☎ 0151/20001807 (Landwirt)

Verkaufe 5 Bienenvölker Carnica, mit Gesundheitszeugnis. ☎ 09602/8188

Bienenvölker zu verk. ☎ 09653/1251

Landw. An- und Verkauf

Stroh zu kaufen gesucht; incl. Anlieferung nach Sulzbach-Rosenberg; Fa. IB Berger Reit- u. Turnierpferde GmbH; ☎ 09661/7399 (MO ab 8 Uhr).

Weierhammer: Heu, kleine Ballen, ungedüngt, 5,50 €. ☎ 0152/08799026



Entdeckungsreise Frankreich
Erleben Sie die perfekte Kombi aus Busreise & Flussfahrt. Starten Sie mit dem Vorprogramm in Dijon & Tours (inkl. HP). In Nantes angekommen beginnt Ihre 6-tägige All-Inclusive-Kreuzfahrt auf der exklusiven MS LOIRE PRINCESSE zu den Gärten & Schlössern der Region. Das Nachprogramm führt über Orléans bis nach Straßburg und rundet Ihre Frankreich-Entdeckungstour perfekt ab.

Ihre Inklusivleistungen

- Ab/bis Amberg, Weiden, Ingolstadt, Regensburg, Coburg, Suhl, Meiningen, Hof & Bayreuth
- 3 Übernachtungen inkl. HP in Dijon & Tours
- 5 Übernachtungen inkl. All-Inklusive-Verpflegung an Bord der MS LOIRE PRINCESSE
- 2 Übernachtung in Orléans & Straßburg
- Inkl. Ausflugsprogramm: Dijon & Musée des Beaux-Arts | Schlösser Chambord & Chenonceau | Tours | Guérande u.v.m.

Reiseroute

Frankreich

Reiseroute: Paris - Amberg - Regensburg - Straßburg - Orléans - Dijon - Tours - Paris

Château de Chenonceau

Ihr Reisetermin
27.09. – 07.10.2026

Reisepreis p. P. im DZ
ab 3.699 € bis zum 31.04.2026

Buchbar bis 27.07.26

Sardinien für Alleinreisende
14.10. – 21.12.2026

Ihre Reisehighlights

- Flug ab /bis München nach Olbia
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel AHR Baja Hotel & Spa
- Umfangreiches Ausflugsprogramm, z.B. La Maddalena und Costa Smeralda

Buchbar bis 09.07.26

Gardasee
01.10. – 04.10.2026

Ihre Reisehighlights

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis gebuchter Zustiegsstelle
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im 3-Sterne Hotel Hotel Alla Torre
- 1x Abendessen im Hotel am Anreisetag
- Inkl. Ganztagesausflug & Besuch des Weinfestes in Bardolino

Buchbar bis 02.07.2026 | ☎ 10,- €

Leserreisen
oberpfalz medien

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.: © Croisi Europe, © Stepmap, © Viacheslav Lopatin/Shutterstock.com, © Vlas Telino studio/Shutterstock.com, © Alberto Masnovi/Shutterstock.com

M-TOURS
ERLEBNISREISEN

40-JÄHRIGES FIRMENJUBILÄUM TAG DER OFFENEN TÜR 2026

SIEGFRIED KAHL BAUMSCHULEN – SCHMIDGADEN / GÖTZENDORF

10%
Rabatt auf das
komplette
Pflanzen-
sortiment

SA. 25.04. 9:00 – 17:00 UHR

SO. 26.04. 9:00 – 17:00 UHR

Baumschulen – Pflanzen für den Garten



Siegfried Kahl Baumschulen
Götzendorf 10
92546 Schmidgaden
Telefon: 0 96 06 / 82 01
Mail: kahl.landschaftsbau@t-online.de
www.kahl-gartenbau.de

Auf 140.000 m² Baumschulfläche
züchten wir einheimische Bäume
und Sträucher. Über die Gestaltung
Ihres Gartens beraten wir Sie gern.

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08:00 - 12:00 und
12:30 - 17:00 Uhr | Sa. 08:00 - 13:00 Uhr

Unsere Produktpalette umfasst:

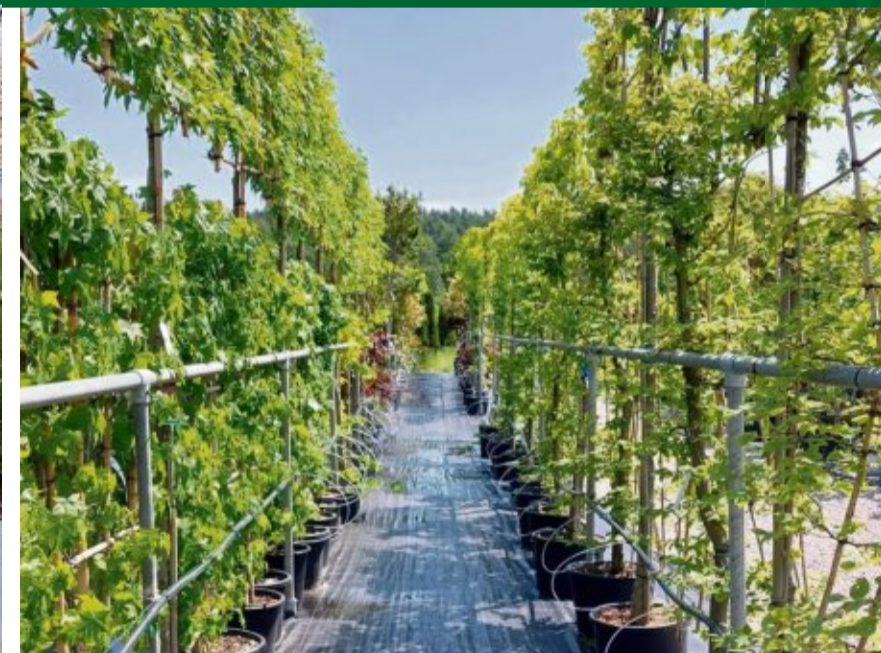
- Solitärgehölze/Alleebäume
- Formgehölze
- Obstgehölze
- Wasserpflanzen
- Beerensträucher
- Heckenpflanzen
- Stauden / Gräser
- Kletterpflanzen
- Nadelgehölze
- Blütensträucher
- Rosen
- Forstpflanzen

(zwischen Amberg und Nabburg)

“Starten Sie mit uns
in die Gartensaison!”



Zahlreiche Aussteller | Hüpfburg | Glücksrad |
Kinderprogramm | Bagger - Wettbewerb uvm.
Für's leibliche Wohl ist an beiden Tagen gesorgt.



So finden Sie uns



Für eine komplette Gartenplanung können
Sie gerne einen separaten Termin vereinbaren.

Siegfried Kahl Baumschulen
Götzendorf 10
92546 Schmidgaden
www.kahl-gartenbau.de



WhatsApp

FOLLOW US



baumschule_kahl_schmidgaden



Wohnen & Leben



2-5 Zeilen für nur 25,75 €

Wir öffnen Ihnen Türen ...

Finden Sie Ihre Traum-Immobilie mit einer Anzeige in der Tageszeitung. Jetzt gleich schalten!



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

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

Mantel: 2-Familien-Haus, renoviert und vermietet, Bj. 1962, 170 m² Wohnfläche, 2 Garagen, voll unterkellert, Grund 931 m². VB, kein Makler. Zuschr. Nr. W49553Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Freistehendes EFH in Poppenricht, ruhige Lage mit herrlichem Ausblick, voll unterkellert, Garage, Bj. 1970, Wfl. 158 m², 1.024 m² Grund, Provisionsfrei. Zuschr. Nr. AZ49523A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

2-Fam.-Haus mit ausgebauten DG, 3 Garagen, Bj. 1972, in ruhiger und zentraler Lage zur Innenstadt in WEN von Privat zu verk. Seit April kompl. frei. VB 340.000 €. Zuschr. Nr. W49525Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

EFH in Sulzbach-Rosenberg, Ortsteil Rosenberg, in ruhiger Lage mit 1043 m² Grundstück zu verkaufen. EG behindertengerecht + DG, mit ausgebautem Keller + Garage. VB 385.000,- € ☎ 0152/33667505

2-Fam.-Haus in Mehlmiesel, Bj. 1957, Umbau und renov. 1990, kompl. unterkellert, mit Doppelgarage, 560 m² Grundfläche, VK 230.000,- €. ☎ 0160/90141497

Haus mit 2 Garagen, renov. bedürftig, Südhänglage, 839 m² Grund, Nähe Amberg, keine Makler, Pr. VB. ☎ 0171/3174891

Immobilienverkauf
2-Zi.-Eigentumswgh.

ETW GEM. URSENSOLLEN NEUBAU
66 m², VB. E-MAIL: s290555@aol.de

Immobilienverkauf
3-Zi.-Eigentumswgh.

Tirschenreuth: Helle, charmante 3-Zi.-ETW., 63 m², DG m. Balkon und Stellplatz, niedriger Energieverbrauch, ruhige Lage, Bj. 1970, teilrenoviert, 125.000 €. ☎ 0152/25791138

Immobilienverkauf
4-Zi.-Eigentumswgh. u. größer

AM: 5-Zi.-ETW, Raigeringer Höhe/Altenheim, 95 m², Weitsicht 4. Stock m. Aufzug, uneinsehbar, Bj. 1972, EBK, Energieausweis, sofort frei, 278.000,- €. ☎ 09621/14162 AB od. ☎ 0171/3855988

Immobilienverkauf
Grundstücke

Baugrundstück bei Vilseck (Sorghof) 885m², ohne Bauzwang, zu verkaufen, unverbaubare und idyllische Südhänglage, voll erschlossen, VB 99.000,-€. ☎ 0160/3868007

Schön gelegenes Freizeit-/Fischweihgrundstück mit Wiese ca. 0,9 ha, bei Oberviechtach zu verk. ☎ 0160/98776722

Immobilienkauf
Immobilienankauf

Solventes Ehepaar sucht Haus oder Wohnung in der Oberpfalz zum Kauf! Nur neuwertig bzw. energetisch saniert, unkomplizierte und seriöse Abwicklung, bitte alles anbieten! ☎ 0170/1193001

Kleine dreiköpfige Familie sucht Haus (nicht renovierungsbedürftig) oder **Baugrundstück** (ab 400 m²) in Amberg und 15 km Umkreis zum Kauf. ☎ 0172 190 20 31

Kauffrau sucht Eigentumswohnung zur Altersvorsorge in Amberg oder Weiden. Privatkauf ☎ 09627 924022

Immobilienkauf
1-2-Familien-Häuser

WANTED! Haus mit Garten Ich suche für meine Familie ein Haus mit Garten und Platz für zwei Kinderzimmer und Büro. Wir leben gerne in einer ruhigen, naturnahen Umgebung im Gebiet vom Rauhen Kulm bis Erbendorf. ☎ 0171/8765653

Berufstätiges Paar sucht EFH im Raum Amberg (+15 km), gern renovierungsbedürftig, keine Kernsanierung. Zur Eigennutzung. Zuverlässige, zügige Abwicklung. ☎ 0151/19666473

Immobilienkauf
Mehrfamilienhäuser

Liebe Hausbesitzer Ich (w., 36, selbstständig) suche von privat ein Mehrfamilienhaus in Parkstein, Windisch, Erbendorf, Eschenbach, KEM oder WEN. Ich freue mich über Ihren Anruf unter ☎ 0160/7084330

Vorteile nutzen, besser einkaufen! **Vorteilscard**
Leser-Service 0961/85-501

Immobilienkauf
3-Zi.-Eigentumswgh.

Suche ETW in WEIDEN zum Kauf, 2 bis 3 Zimmer, Küche, Bad, mit Balkon, im Bereich Innenstadt, Tannenbergstr., Karree Schützenhäuser (Leuchtenberger, Stresemann, Prof.-Häuss-Str.). ☎ 0151/61402357

Immobilienkauf
Grundstücke

Suche Bauplatz in Tannesberg. ☎ 0151-12147155

Immobilienkauf
Garagen/Stellplätze

TG Stellplatz Weiden, Leuchtenberger Str., VB 18.500,-, Zuschr. Nr. W49536A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Vermietungen
Doppel-/Reihenhäuser

Vermiete ab 1.5.26 Doppelhaushälfte in Schwarzenbach, 124 m² Wfl., 2 Ki.Zi., 1 Schlafzi., Kü., EB-/Wohnzi., 2 Bäder, Garage, Garten, 950,- € kalt + NK. ☎ 09661/810458

Vermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.

Weiden, schönes, sonniges Apartment 38 m², mit zusätzlichem kleinen Raum, ca. 8 m², im Dachgeschoß innerhalb der Wohnung über Treppe nutzbar. Bad m. Dusche, Wanne und WC, West-Balkon, 2. Stock, Aufzug, Keller, Stellplatz, auch teilmöbliert möglich gg. Ablöse von Vormieter. Ein Nichtraucher/in längerfristig zu vermieten ab April/Mai 2026. Whg. 340 € + NK 110 € + Stellplatz 30 €. Kautions 3 MM. Tel. 0176/27637255 ab 19.00 Uhr.

1-Zi.-Whg. in Regensburg, Spandauer Str., neu ren., 33 m², Kü., Bad, Balkon, Kelleranteil, an Studenten/innen, mit Elternbürgerschaft, € 450,- zzgl. NK, ab Mai 2026 frei. Zuschr. Nr. W49542Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

AM/Moscherweg: 2 1/2 Zi.-Whg., DG, mit Dachterasse - Blick über AM, möbl. ab sofort an Einzelperson, Wohn/Essen m. Parkett, Schlafzi. mit Ankleide, Bad m. Dusche, sep. WC, Küche m. Geschirrspüler, E-Herd, Kühlschrank, 560,- € + NK 200,- € Zuschr. Nr. AZ49528A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Neu sanierte 2 1/2 Zi.-Whg. in Reuth b. Erbendorf, Wohnzi. mit Balkon, 1 Schlafzi., Kü. mit Essbereich, Bad mit Wanne, Du., WC, Kelleranteil, Garage od. Stellpl., 65 m², 550 € kalt + NK, ab 1.8.2026. Zuschr. Nr. W49521Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

onetz.de Newsletter
Die wichtigsten Nachrichten per E-Mail.
kostenlos
Jetzt anmelden auf: onetz.de/newsletter

renov. Mansardenwhg, 2 Zi., Kü, Bad, 65 m², EBK, in WEN, Frauenrichter Str., zu verm. Zuschr. Nr. W49522Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Windischeschenbach, 2 Zi.-DG-Whg., Kü., Bad, 80 m², gr. helles Wohnzi., gr. Terr. gemeins. Benutzung, KM 420,- € + NK + 2 Mon. Kautions, keine Haustiere. ☎ 09681/400500

2-Zi. Whg. WEN / Rehbühl 64 m², EBK, BLK, DB, KFZ-Stellpl., möbliert mögl.: €680, NK €120 - Zuschrift bitte an: business-apartment@t-online.de

2 Zi.-Whg., 64 m², in Hirschau, Am alten Brunnen, 600,- € KM, 400,- € NK komplett, neu renoviert, Balkon, Aufzug. ☎ 0177/6771190

2 Zimmer, EG, 60 m², Küchenzeile mit Herd, Dusche u. WC, Balkon, nahe Busbahnhof Weiden, ab sofort zu vermieten ☎ 0176/74640298

Loderhof, SuRo, Hochparterre, EG, 60 m², 2 ZKB, EBK, Garage, Terrasse, 450,- € kalt + 200,- € NK. ☎ 09661/6165

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

WEN, vermiete 3,5 ZKB-Whg zentral ruhig gelegen, 88m² Balkon, 4. OG, Lift, Kellerabt. 660+40€ TG Stellpl. kalt zzgl. NK/Kautions. Zuschriften Nr. W49562Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

3-Zi Wohnung, Waldsassen ruhige Lage, 1. OG, 80 m², Kü/Bad/WC, Balkon, zentrale Olversorgung, € 325 kalt zzgl. NK, ab 1.5., Garage € 35, email: sp@ist.de oder 09131/482632

NEW/Gramau: 3 1/2 ZKB, 80 m², EBK, DG incl. Studio, neu renoviert, Laminat, Balkon, Keller, Stellplatz, EA: 103 kWh, zum 1.6.26. Miete 730,- € + NK, 3 MM Kautions. ☎ 0171/4754068

WEN-Hammerweg, 99 qm, kompl. renov., Wohnküche, 3 Zi., Bad, Balk., Gar., 990,- + 250,-. ☎ 0179/7354090

Stulln, 58 m², 3 Zi., Bad, Kü. mit EBK, KM 420,- € + NK. ☎ 09604/2534

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

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

Helle 4-Zim.- OG-Wohnung, 100 m², in SAD/Klardorf, ab sofort zu vermieten. gr. Wohnküche, Bad m. Wanne u. Dusche, gr. Südbalkon, KM 880,- + NK. ☎ 0160/94980889

Nabburg 4-Zimmer, Küche, Bad, Terrasse, Garten, Stellplatz, zentrumsnah ab dem 1.6. zu vermieten. Kaltmiete 1050€. Besichtigung am Samstag, den 11.4. um 10 Uhr, Brunnanger 3

Nabburg, sehr schöne DG-Wohnung in ruhiger Lage, 4 Zimmer, Küche, Bad, mit herrlichen Balkon, 115 m², ab sofort. ☎ 0160/8041796

Mietgesuche
Mietgesuche

Solventes, ruhiges Rentnerhepaar (Arzt), ohne Haustiere, NR, sucht 3-Zi.-Neubauwhg. (80 bis 100 m²), Balkon od. Terrasse, im Randgebiet von Weiden, ab Herbst 2026. Zuschr. Nr. W49537Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Suche langfristig ab 1.7. o. später bezahlbare 4 ZKB o. kl. Haus zu mieten. NR, 4 Pers., mit Tierhaltung, Weiden + 35km Umkreis ☎ 0171/9449401

Mietgesuche
3-Zi.-Wohnungen

Suche 3 Zimmerwohnung in Illschwang -Sulzbach-Rosenberg und Umgebung. Wenn möglich im Erdgeschoß mit Garage. Angebote bitte an ☎ 0151 26761171

Verpachtungen
Pachtgesuche

Suche Karpfenweiher zum Pachten mit Zulauf, in gepflegter und guter Lage in Altentadt/Floß/Püchersreuth bzw. 10 km Umkreis, mit guter Zufahrt. ☎ 0171/8441598

Schöner Weiher bei Weiden, ca. 0,3 ha Wasserfläche, westlich von WEN, an zuverlässige Person zu verpachten. ☎ 0170/8426181

Schöner Weiher bei Weiden, ca. 0,3 ha, zu verpachten. ☎ 0170/8426181

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

Sparkassen Immobilien GMBH
VERMITTLUNGS

Sparkasse Oberpfalz Nord
Immobilienteam

Herr Braun, Herr Kestel
Sparkassenplatz 1
92637 Weiden
Telefon 0961/83-2 05
E-Mail: immobilienabteilung@sparkasse-oberpfalz-nord.de
Web: www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/immobilien

ImmoCenter | FinanzCenter GmbH

Schloßgraben 8
92224 Amberg
Telefon 09621 78772 44
Telefax 09621 78772 49
E-Mail info@immocenter.de
Web www.immocenter.de
Mitglied im Immobilienverband Deutschland IVD

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

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

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.

PARTNER & FREIZEIT

Jetzt auch im Internet: www.onetz.de/anzeigen

Freundschaften

Sie, 65 J., sucht nette Menschen zum Plaudern und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Zuschr. Nr. W49532Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Reisebegleitung

Hamburg - Wer fährt mit mir, m., 67 J., vom 8. bis 14. Mai 26 mit dem Zug nach Hamburg? Übernachtung in Jugendherberge oberhalb des Hafens. Infos unter ☎ 0176/51253249

Affäre

Er 55, sucht die jüngere Sie (18...30) Bin ein junggebliebener sportlicher Single. Lebe allein und suche Dich für alles was zu zweit Spaß macht. Spätere Beziehung nicht ausgeschlossen. Trau Dich! Foto wäre schön, aber kein Muss. Raum AM, WEN, NEW, TIR Zuschriften Nr. W49563Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Sympathischer Er, in den 50ern, 1,75 m, normale Figur, gepflegt, sucht Frau bis 65 Jahre für Affäre, erotische Treffen und Freundschaft +. ☎ 0172/9251683 oder WhatsApp

Suche erotische Dauerfreundschaft, devote Dame von 40 - 70 Jahren, auch für Paare für Fifty Shades of Grey und BDSM-Rollenspiele. ☎ 0151/50840844

Jung gebliebener sportlicher Herr, sucht Dame für erotische Treffen. ☎ 0151/29825997 od. WhatsApp

IHR TESTAMENT FÜR EINE WELT OHNE HUNGER

Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren Testament-Ratgeber: www.aktiongegenhungern.de/testament

AKTION GEGEN DEN HUNGER

Er sucht Sie

SPORTLICHER
Er 183 cm sportliche Figur gepflegt. Hobbys: Tanzen, Yoga, Backen, Kochen, Shoppen, Berge, Wandern, Therme, Sonnenuntergänge, Kino, Theater, Burgen und Schlösser ansehen. Falls eine sie sich angesprochen fühlt und dazu auch noch schlank ist, freue ich mich. ☎ 0176/4665083

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

Ich, m., schlank, 63 J., ehrlich u. treu, su. Dich, ab ca. 55 J., schlank, mit den gleichen Charaktereigenschaften für gem. Freizeitgestaltung. Raum Amberg gerne mit Bild. Zuschr. Nr. AZ49540Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Ich bin Wolfgang 77 Jahre bin ein sehr humorvoller, lebensfroher Mann mit Charisma. Da ich seit 3 Jahren Witwer bin und mich nach einer Partnerschaft sehne, freue ich mich sehr, wenn Du Dich meldest. ü. Pv Tel/sms **015259704747**

Er, 47 Jahre Hobbys: schwimmen, Bauen, spazieren in der Natur sucht nette Sie für feste Beziehung. E-Mail: rkv1979@web.de

Er, 1,83 m, 54 J., sucht Freundin, gerne älter. AM/AS ☎ 0151/17691174

Sie sucht Ihn

Bildhübsche Witwe 65 J., Helene, bin zärtlich, einfühlsam, sehr ehrlich u. warmherzig, eine gute Köchin, Hausfrau u. Hobby-Gärtnerin. Ich lebe ganz allein und fühle ich mich sehr einsam. Welcher humorvolle, naturverbundene Mann braucht mich? Besitze zwei fleißige Hände u. ein treues Herz. Für ein Kennenlernen einfach gleich anrufen pv ☎ 0151 - 62903590

Gemeinsam in den Frühling starten und zusammen in der schönen Natur spazieren gehen, Freundl., ehrl., aufrichtige Sie, 61 J., 1,75 cm groß, schlank, wünscht sich einen liebevollen Herrn für eine nette Freundschaft bzw. Partnerschaft. Gerne aus Neustadt, Störnstein, Altenstadt und deren Umgebung. Freu mich auf Zusendungen. Zuschr. Nr. W49530Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Attraktive Witwe Heidi 66 mit toller Figur, halte das Alleinsein schon fast nicht mehr aus. Ich bin sehr häuslich, liebevoll und zärtlich. Meine Hobbys sind Radfahren, Sauna, Thermo, Kochen und Garten. Wünsche mir von Herzen, dass du Dich meldest. **Freue mich auf unser 1. Treffen ü. Pv Tel/sms 01607998576**

Ich, Marlies, 71 J., ehemalige Stationschwester, attraktiv, weiblich, schlanke Figur, bin ruhig, sauber u. ordentlich, mit viel Herz u. Güte, aber leider schon verwitwet u. kinderlos. Ich suche pv ernsthaft e. guten, gerne älteren Mann, der mich braucht. Wenn Sie sich melden, komme ich Sie gerne mit meinem Auto besuchen. ☎ 0160 - 97541357

Attrak. Oberärztin Claudia 43 mit langem Haar strahlenden blauen Augen und schlanker Figur. Als Kardiologin macht mir zwar keiner so schnell was vor. Doch meinen Mann fürs Leben suche ich noch immer. Wenn du an einer ernsthaften Beziehung int. bist und Dich angesprochen fühlst melde Dich bitte gleich. ü.Pv Tel **015127186363**

Frau, in besten Jahren, groß, schlank, finanziell. Verhältnis OK, möchte einen Mann kennen lernen für gemeinsame, kleinere Unternehmungen, zum Unterhalten oder Kaffeetrinken, Raum Amberg-Sulzbach. Zuschr. Nr. AZ49524Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Ich, Julia 31 J., bin ledig u. suche nach einer Enttäuschung den Mann der mich so mag wie ich bin, bin schlank, attraktiv, koche u. backe gern, bin hilfsbereit, zuverlässig u. liebevoll. Wenn Du es wirklich ehrlich meinst, dann ruf an o. schick eine SMS ü. ☎ 0162-5116762 www.die-wolke-7.de

Rentnerin, Ende 70, vom Landkreis SAD sucht einen Mann, der auf seinem verpachteten Hof alleine wohnt, keine Forstwirtschaft, melde dich für Freizeitgestaltung. Zuschr. Nr. AZ49526Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Fröhliche Sylvia, 33 J., junge Altenpflegerin mit schlanker Figur und langem Haar sehne mich nach Familie und endlich anzukommen. Vielleicht habe ich Glück und du meldest Dich! Freue mich schon sehr Dich kennenzulernen. Trau Dich. ü.Pv ☎/SMS **01704432364**

Hübsche Brigitte 62 J., verwitwet, bin Natur liebend, koche gerne, bin fürsorglich, lieb, vermisse ein nettes Wort, eine liebe Berührung u. möchte mein Leben pv teilen. Bist Du auch alleine u. wünschst dir Zweisamkeit? **Bitte Anruf 0176-60948028 o. SMS**

69jährige romantische Frau sucht auf diesem Weg ihren Lebenspartner. Wenn du dich angesprochen fühlst melde dich bei mir. Zuschr. Nr. W49527Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Lebe schon viel zu lange alleine, bin Witwe (gepflegt) u. suche einen netten liebevollen Herren von 78-Jahren für Unternehmungen. Zuschr. Nr. W49538Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Sie, 70+, su. netten schlanken Herrn im Raum Amberg/Sulzbach. Zuschr. Nr. AZ49541Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Modelle

Reife Dame erot. Mass. ☎ 0152/23016907

zweisam onzet.de

Jetzt kostenlos anmelden

zweisam heißt verliebt sein

Finden Sie Kontakte, Flirts oder die große Liebe in der Oberpfalz.

VERANSTALTUNGEN

Die Egerländer Musikanten

70 Jahre EGERLÄNDER

So., 19. April 2026 18.00 Uhr
WEIDEN Max-Reger-Halle
Tickets b. a. reservix-VVK-St., reservix.de

Zoigl mit Brotzeiten

Freitag, 17.04. bis Sonntag, 19.04.2026
1/2 gebackener Karpfen
Sonntag: Braten und Schäuferte

Binnerlindl
92702 Kohlberg, Raiffeisenstraße 1
Tel. 09608/923677 od. 09608/923525
Fr. und Sa. ab 16 Uhr, So. ab 10 Uhr
www.zoigl-stubn-kohlberg.de

ZOIGL in der **Wolframstüb'n**

ab Freitag, 17. bis Sonntag
19. April, jeweils ab **11.30 Uhr**

Eigene Zoiglbrauerei
Windischeschenbach • Braugasse
www.zoiglbrauerei.de

ntticket.de

Kein Event mehr verpassen

Ich entscheide: Mein Erbe wirkt weiter.

Mit einer Testamentsspende legen Sie fest, dass Ihre Werte in Zukunft weiterwirken. Denn ein Vermächtnis oder Erbe zugunsten von Help befähigt Menschen in Not, ihr Leben aus eigener Kraft zu verbessern.

Kostenfreie Broschüre bestellen!

Help Hilfe zur Selbsthilfe

Bestellen Sie unter www.help-ev.de/testamentsspende/ unsere kostenlose Erbschaftsbroschüre.
Help - Hilfe zur Selbsthilfe e. V.
testamente@help-ev.de • Tel.: 0228 91529-12

Gesundheit ANZEIGE

Probleme im Schlaf? Magnesiummangel?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt - auch in der Nacht.

Magnesium als essenzieller Unterstützer
Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.^{1,2} Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämp-



fen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltags Sorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.³ Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einer unzureichenden Magnesiumversorgung erklären.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt - und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verarbeiten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei

und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat - entwickelt von der Expertenmarke Baldriparan: Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken und sorgt seit jeher für einen erholsamen Start in den Tag.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat,

Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.⁴**

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium PLUS ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)
www.baldriparan.de

Exklusives Angebot für Sie:

Jetzt bis zu **13% Rabatt*** auf Baldriparan Magnesium PLUS sichern unter baldriparan.de/plus

*gilt beim Kauf mehrerer Produkte, gültig bis 27.04.2026

Baldriparan Magnesium PLUS

bis zu **13% Rabatt!**

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • ²Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • ³Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • ⁴Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Rubenbauer GmbH
• Kabel- & Leitungstechnik

Bauleiter (m/w/d) in unbefristeter Festeinstellung

Ihr Aufgabenbereich:

- Leitung und Abwicklung von Bauprojekten im Leitungsbau
- Technische und kaufmännische Überwachung der Bauausführung
- Führung des Baupersonals
- Planung von Geräten und Material, Terminierung der Maßnahmen
- Wirtschaftliche Abwicklung der Baustellen
- Bearbeitung und Stellung des Rechnungsablaufes

Ihr Profil:

- Eigenverantwortliches Handeln
- Einsatzbereitschaft
- Teamfähigkeit
- Technisches und wirtschaftliches Verständnis
- Führerscheinklasse B

Wir bieten:

- Leistungs- und marktgerechtes Gehalt
- Firmenwagen und Mobiltelefon
- Vermögenswirksame Leistungen
- Weihnachts- und Urlaubsgeld
- Moderner Arbeitsplatz

Rubenbauer GmbH
Kabel- und Leitungstechnik
Schwandorfer Str. 4a, 92245 Kümmerbruck
Tel.: 09621 / 250950
E-Mail: info@rubenbauer-task.de

direkt online bewerben!




HERMAT H

Wir sind ein inhabergeführtes Familienunternehmen und beschäftigen uns seit über 40 Jahren mit der Herstellung und dem erfolgreichen Vertrieb von hochwertigen Design- und Funktionstürbeschlägen.

Zur Verstärkung unseres Teams, suchen wir in Vollzeit eine/n

Innendienst (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Bearbeitung und Überwachung von Kundenaufträgen vom Auftragseingang bis zur termingerechten Auslieferung
- Kompetente Beratung unserer gewerblichen Fachkunden am Telefon oder per E-Mail
- Administrative Aufgaben (u.a. Stammdatenpflege)
- Schnittstelle mit Einkauf, Produktion und Logistik sowie Qualitätsmanagement

Ihr Profil:

- Sicherer Umgang mit dem MS-Office-Paket
- Selbständiges und gewissenhaftes Arbeiten im Team
- Eigeninitiative und Verantwortungsbewusstsein
- Sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Gute Englischkenntnisse, oder optional weitere Fremdsprachenkenntnisse wären positiv, Grundkenntnisse der englischen Sprache erforderlich.

Wir bieten:

- Eine abwechslungsreiche Tätigkeit mit einem breiten Kundenspektrum sowie Produktportfolio
- Ein angenehmes Betriebsklima mit einem engagierten Team und kurzen Entscheidungswegen

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, bitten wir um Ihre aussagefähige Bewerbung mit Angaben Ihrer Verfügbarkeit und Gehaltsvorstellung.

Eine solide und gründliche Einarbeitung wird gewährleistet.

Fa. Hermat Metallwaren B. Porst GmbH
Personalabteilung, Frohnbergstraße 23 – 92256 Hahnbach
Oder per mail an: bewerbung@hermat.de



In meinem Beruf ist man immer aus dem **SCHNEIDER!**

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



LOCHNER STAHLBAUMONTAGEN

Wir suchen keinen klassischen Projektleiter, sondern jemanden mit unternehmerischem Denken und Blick fürs Ganze.

Projektleiter Stahlbau mit unternehmerischem Anspruch (m/w/d)

Neben der Projektleitung umfasst die Position auch Kalkulation, Akquise sowie die Planung und Steuerung der Montage und Auslastung - eine Rolle für jemanden, der Zusammenhänge erkennt, Entscheidungen trifft und das Unternehmen konsequent voranbringt.

Wenn Sie nicht verwalten, sondern gestalten wollen, sollten wir sprechen.

Lochner Stahlbaumontagen GmbH
Im Gewerbepark 1 | 92681 Erbendorf
www.lochner-stahlbaumontagen.de




Zweckverband zur Wasserversorgung der Gemeinden Fensterbach und Schmidgaden (Versorgung von ca. 5.040 Einwohnern) stellt für die Wasserversorgung zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine(n)

Fachkraft für Wasserversorgungstechnik (m/w/d) / Umwelttechnologe(in) oder geprüfte(n) Wassermeister(in) (m/w/d) oder Beschäftigte(n) (m/w/d) mit vergleichbarer Qualifikation in Vollzeit ein.

Es handelt sich hierbei um eine Vollzeitstelle. Die Vergütung bzw. Besoldung richtet sich nach den Vorkenntnissen und den persönlichen Voraussetzungen nach dem TVöD. Die Stelle ist mit mindestens E8 bewertet.

Den gesamten Text zu der Stellenausschreibung, insbesondere die Angaben zu den geforderten Qualifikationen und den vorgesehenen Aufgabengebieten, können Sie unter www.fensterbach.de einsehen.

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte bis **spätestens 24.05.2026** an den **Zweckverband zur Wasserversorgung der Gemeinden Fensterbach und Schmidgaden, Knöllinger Straße 5, 92269 Fensterbach**, oder per Mail im PDFFormat an info@fensterbach.de.

Für weitere Informationen stehen Ihnen unsere Wasserwarte Herr Lippert unter der Tel.-Nr. 0171/6732233 bzw. Herr Dobler unter der Tel.-Nr. 0151/16930688 und unsere Geschäftsleitung Frau Fleißner unter der Tel.-Nr. 09438/90111-27 gerne zur Verfügung.

Zweckverband zur Wasserversorgung der Gemeinden Fensterbach und Schmidgaden
Florian Adam Verbandsvorsitzender

oberpfalz logistik

WIR SUCHEN

ZUSTELLER (m/w/d)
Minijob - Basis / Springer VZ/TZ

Liefere News aus der Region für:
Amberg – Erbendorf – Hahnbach
Hohenthau – Poppenricht – Teunz
Vorbach – Weiherhammer

Tirschenreuth (VZ/TZ Springer)

JETZT BEWERBEN

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




BundesImmobilien

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion München sucht für den Bundesforstbetrieb Grafenwöhr am **Arbeitsort Vilseck (Forstreviere: Tanzfleck, Schwarzer Berg, Wurzenbach)** zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine/einen:

Forstwirtin / Forstwirt (w/m/d)
(Kennung: MCGW 2000 12, Entgeltgruppe 5 TV-Wald-Bund)

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich online bis zum 2. Mai 2026 auf www.interamt.de unter der Stellen-ID 1429547.

www.bundesimmobilien.de

HERMAT H

Wir sind ein inhabergeführtes Familienunternehmen und beschäftigen uns seit über 40 Jahren mit der Herstellung und dem erfolgreichen Vertrieb von hochwertigen Design- und Funktionstürbeschlägen.

Zur Verstärkung unseres Teams, suchen wir in Vollzeit eine/n

Lagermitarbeiter (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Arbeiten im Bereich Versand/ Wareneingang/Kommissionierung und sonstige Lagerarbeiten

Voraussetzungen:

- Technisches Verständnis, Belastbarkeit, Teamfähigkeit, Flexibilität u. ein engagiertes Wesen, nach Möglichkeit Staplerführerschein (nicht Bedingung)

Wir bieten:

- Eine leistungsgerechte Vergütung und eine interessante Aufgabe mit einer langfristig positiven Perspektive

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, bitten wir um Ihre aussagefähige Bewerbung mit Angaben Ihrer Verfügbarkeit und Gehaltsvorstellung.

Eine solide und gründliche Einarbeitung wird gewährleistet.

Fa. Hermat Metallwaren B. Porst GmbH
Personalabteilung, Frohnbergstraße 23 – 92256 Hahnbach
Oder per mail an: bewerbung@hermat.de

OWZ Vertrieb: Telefon 0961/85-501

www.onetz.de/owz

STELLEN-SPEZIAL: GESUNDHEIT & SOZIALES



„Handwerk“ mit Herz

Warum Berufe in Gesundheit und Soziales mehr denn je zählen – und was die KI für sie bedeutet

Die Welt verändert sich rasant. Digitalisierung, Automatisierung und Künstliche Intelligenz (KI) prägen zunehmend unseren Alltag – auch die Arbeitswelt. Doch während Algorithmen Daten analysieren und Maschinen repetitive Aufgaben übernehmen, gibt es Bereiche, in denen der Mensch unersetzbar bleibt: Gesundheit und Soziales.

Hier zählt nicht nur Fachwissen, sondern Empathie, Intuition und zwischenmenschliche Verbundenheit. Doch was bedeutet das konkret für die Menschen, die in diesen Berufen

arbeiten? Und wie verändert die KI ihre tägliche Praxis?

Mehrwert nicht messbar

Berufe in Gesundheit und Soziales sind mehr als Jobs – sie sind Berufungen. Ob Pflegekräfte, Erzieher:innen, Sozialarbeiter:innen oder Physiotherapeut:innen: Sie alle tragen täglich dazu bei, dass Menschen ein würdevolles, gesundes und erfülltes Leben führen können. Ihr Mehrwert liegt nicht in Produktionszahlen oder Effizienzsteigerungen, sondern im Unmessbaren: im Trost eines Patienten, im

Fortschritt eines Kindes, im neuen Mut einer Familie in Krisenzeiten. Diese Arbeit schafft gesellschaftlichen Zusammenhalt und gibt dem Leben dort Halt, wo es am dringendsten gebraucht wird.

Doch dieser Mehrwert hat auch seinen Preis. Emotionale Belastung, körperliche Anstrengung und oft prekäre Arbeitsbedingungen prägen den Alltag vieler Beschäftigter. Die Corona-Pandemie hat dies schonungslos offenbart: Applaus allein reicht nicht. Es braucht faire Bezahlung, Wertschätzung und langfristige Perspektiven, um diese systemrele-

vanten Berufe attraktiv zu halten.

Werkzeug, nicht Ersatz

Für die Beschäftigten bedeutet das: Die KI wird zum Werkzeug, das ihnen mehr Zeit für das Wesentliche gibt – den Menschen. Gleichzeitig stellt sie neue Anforderungen. Digitalkompetenz wird zur Schlüsselqualifikation.

Wer heute in Gesundheit und Soziales arbeitet, muss lernen, mit neuen Technologien umzugehen, ohne die menschliche Komponente aus den Augen zu verlieren. Fortbildungen und Schulun-

gen sind daher essenziell, um die Belegschaft nicht abzuhalten, sondern mitzunehmen.

Gemeinsam gestalten

Die Herausforderungen sind groß, doch die Chancen auch. Die KI kann helfen, den Fachkräftemangel zu mildern, indem sie Routineaufgaben übernimmt und so mehr Raum für zwischenmenschliche Zuwendung schafft.

Gleichzeitig muss die Politik Rahmenbedingungen schaffen, die diese Berufe aufwerten: durch bessere Bezahlung, mehr Personal

und eine Kultur der Anerkennung.

Denn eines ist klar: Kein Algorithmus der Welt kann die Wärme eines echten Lächelns ersetzen. In einer Zeit, in der Technologie immer mehr kann, wird das, was uns menschlich macht, immer wertvoller.

Berufe in Gesundheit und Soziales sind nicht nur systemrelevant – sie sind zukunftsweisend. Sie zeigen, dass Fortschritt nicht bedeutet, den Menschen zu ersetzen, sondern ihn dort zu unterstützen, wo es wirklich zählt: beim anderen Menschen. (exb/tt)



Nicht nur im medizinischen Umfeld ist der Kontakt von Mensch zu Mensch entscheidend.

Bild: we.bond-creations - stockadobe.com

Apotheker/-in (m/w/d) gesucht
(Voll-, oder Teilzeit).

Wir sind ein sehr nettes Team, bieten übertarifliche Bezahlung und vieles mehr.

Bewerbung bitte per Mail an: burg-apotheke-voh@t-online.de

 Burg Apotheke
Frühlingstraße 2
92648 Vohenstrauß

Mehr als „nur Zähne“

Fachkenntnis und Managementqualitäten sind gefragt

Wer an Berufe rund um die Zahnmedizin denkt, hat oft nur den Bohrer und den typischen Praxisgeruch vor Augen. Doch hinter den Kulissen verbirgt sich ein faszinierendes Berufsfeld, das Handwerk, Hightech und zwischenmenschliche Nähe vereint – und das jeden Tag aufs Neue überrascht.

Dentaltechniker*innen etwa sind die heimlichen Künstler der Branche. In ihren Laboren fertigen sie mit millimetergenauer Präzision Kronen, Brücken oder Prothesen, die nicht nur funktionell, sondern auch

ästhetisch perfekt sein müssen. Mal arbeiten sie mit traditionellen Gusstechniken, mal mit modernsten 3D-Druckern, die komplexe Zahnersätze in Rekordzeit herstellen. Jeder Auftrag ist eine neue Herausforderung, denn jeder Patient hat individuelle Anforderungen. „Es ist wie ein Puzzle, bei dem jedes Teil perfekt passen muss“, erklärt eine Auszubildende. „Am Ende sieht man das Ergebnis im Lächeln der Patienten – das ist ein unglaubliches Gefühl.“

Doch nicht nur im Labor, auch direkt am Patienten zeigt sich

die Vielfalt dieser Berufe. Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA) sind die guten Seelen jeder Praxis: Sie assistieren bei Behandlungen, organisieren Termine, kümmern sich um die Abrechnung und sind oft die ersten, die Ängste nehmen. „Kein Tag ist wie der andere“, erzählt eine ZFA. „Mal geht es um eine Routineuntersuchung, mal um einen Notfall – und dazwischen beraten wir Patienten zu Prophylaxe oder neuen Behandlungsmethoden.“ Dank digitaler Technologien wie intraoralen Scannern oder Lasern wird der Beruf immer spannender.

Ab sofort – wir suchen Dich!

Nettes Praxisteam in Amberg sucht zum baldmöglichsten Termin

Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r in Teilzeit
und **Auszubildende/n**

Wir freuen uns auf Dich!

Bitte richte Deine Bewerbung an:

Zahnarztpraxis Dr. Claudia Sattler-Graf
Heiner-Fleischmann-Str. 6, 92224 Amberg
Telefon 09621/604646, Zahnarztpraxis.Sattler-Graf@web.de

Ab sofort – wir suchen Dich!

Zahntechniker oder Laborhilfe (m/w/d)

in Teilzeit oder auf Minijob-Basis für praxiseigenes Zahnlabor (leichte Arbeiten) gesucht!

Wir freuen uns auf Dich!

Bitte richte Deine Bewerbung an:

Zahnarztpraxis Dr. Claudia Sattler-Graf
Heiner-Fleischmann-Str. 6, 92224 Amberg
Telefon 09621/604646, Zahnarztpraxis.Sattler-Graf@web.de

IHR KONTAKT FÜR IHRE STELLENANZEIGEN

oberpfalz
medien

Präsentieren Sie Ihre Stellenanzeige **werbekräftigt** im redaktionell vorgestellten Sonderthema – **direkt im Stellenmarkt!**

DIE NÄCHSTEN THEMEN

am 25. April
Führungskräfte
am 02. Mai
Ingenieurwesen & Technik



ANSPRECHPARTNER:
stellen@oberpfalzmedien.de
0961/85-330

Ausbildung und Studium in Sozial- und Gesundheitsberufen

- ▶ **Erzieher/in**
als klassische oder als praxisintegrierte Ausbildung möglich
- ▶ **Sozialpädagogisches Einführungsjahr (SEJ)**
- ▶ **Ergotherapie**
Infotermin für das Schuljahr 2027/28
- ▶ **Physiotherapie**

Berufsinfotermin:
Do, 23.4.26, 17 Uhr!

Anmeldung und Details über die Website!

Döpfer Schulen
Schwandorf

www.doepfer-schwandorf.de





JETZT ANZEIGE SICHERN!

Stellen-Spezial: Führungskräfte

Erscheinungstermin:
Sa., 25. April 2026 (Tageszeitung)
Sa., 02. Mai 2026 (OWZ-Wochenzeitung)
+ 30 Tage online auf www.stellen.onetz.de

Anzeigenschluss:
Do., 23. April 2026, 10.00 Uhr

oberpfalz
medien

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16 · 92637 Weiden

ANSPRECHPARTNER:
stellen@oberpfalzmedien.de
0961/85-330



BundesImmobilien

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion München sucht für den Bundesforstbetrieb Grafenwöhr am **Arbeitsort Vilseck** (Forstreviere: Stegenthumbach, Treinreuth, Luisenhof) zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine/einen:

Forstwirtin / Forstwirt (w/m/d)

(Kennung: MCGW 2000 76, Entgeltgruppe 5 TV-Wald-Bund)

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich online bis zum 2. Mai 2026 auf www.interamt.de unter der Stellen-ID 1429559.

www.bundesimmobilien.de

Stellenangebote



Wir suchen Zusteller (m/w/d) für die Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ mit allen Beilagen und Prospekten in: **Amberg, Auerbach, Brand, Etzenricht, Grafenwöhr, Hahnbach (Irlach, Iber), Kemnath, Kohlberg, Kümmersbruck, Pleystein, Schönsee, Schwarzenbach, Sulzbach, Ursensollen, Weigendorf**
Die Zustellung erfolgt **tagsüber einmal pro Woche zum Wochenende**. Sie sind mind. **13 Jahre alt**, gerne an der frischen Luft und haben Interesse an einem **gut bezahlten Nebenjob?** Dann bewerben Sie sich unter: **V.I.A.-Nord Verteilung im Auftrag GmbH**, Recruiting Oberpfalz Medien Logistik Franz-Zebisch-Straße 5, 92637 Weiden karrriere@oberpfalzlogistik.de **0961/85-635** www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

Physiotherapeut:in m/w/d bis zu 4400 € gesucht
38h, 4-Tage-Woche möglich, 3300€ - 4400€, Dienstwagen mit Privatnutzung, u.v.m. info@newthera.de ☎ 09602/6187700 | newthera.de Mühlbergweg 1 | 92660 Neustadt

Stellengesuche

Suche Arbeit ab 01.05.2026 im Bereich Dienstleistungssektor, Hausmeisterservice, als Monteur für Fenster und Türenmontage, Industrie als Instandhalter (Schlosser), Schweißkenntnisse im Bereich MAG, WIG u. Elektro od. Maschinenbediener in der CNC Technik, Programmierkenntnisse vorhanden, Metallfacharbeiter im Handwerk, Fahrer im Bereich Logistik od. Lager, Fschklr. 3, bzw. Gabelstaplerschein, 2 Schichten kein Problem, PKW vorhanden, im Raum Amberg, AS, SAD, WEN od. Neustädter Raum. ☎ 0172/ 9251683 oder WhatsApp

Fahrer su. Stelle im Nahverkehr, in der Entsorgung oder als Auslieferungsfahrer, mit Fahrerkarte, 5 Module, mehrjähr. Erf., unfa., unfa., F.-schein B, C, C1E, Amberg-Sulzbach. ☎ 0174/8114281

Midijob ca. 3 Std./Woche. Übernahme Kurierfahrten (Apotheke) oder Einkäufe für ältere Menschen. Flexibel und zuverlässig. Freue mich auf Angebote ☎ 0171 34 97 515

Ich biete private Pflegestelle, 24 Std. oder su. private Putzstelle. ☎ 0175/5938405

Suche Mini Job im Bereich Gartenarbeit, Fahrer o. ähnl. ☎0172/9251683

Private Stellenangebote

Haushaltshilfe gesucht Wir suchen in Weiden einmal pro Woche für 2-3 Stunden Unterstützung. Wenn Sie gerne kochen, putzen, bügeln und mit Zwei- und Vierbeinern vertraut sind, dann sind Sie bei uns richtig. Eine sehr gute Bezahlung und nette Leute warten auf Sie. Zuschriften Nr. W49534Z an Der Neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Alltagsbetreuung (keine Pflege) für 83 jährige Frau, in Reuth b. Erbendorf, stundenweise und Bezahlung nach Vereinbarung. ☎ 0151/54823147

Suche Haushaltshilfe für Privathaushalt, ganztägig, in Hohenburg. ☎ 09621/913621970 und ab Freitag ☎ 09626/215

Suche Putzhilfe für EFH im Raum Wiesau für ca. 5 Std./Woche auf Minijob-Basis. Angenehme und freundl. Arbeits-Atmosphäre, sehr gute Bezahlung. ☎ 0171/7734175

Suche Haushaltshilfe in Mitterteich, 3x wöchentlich für ca. 2 - 3 Std. ☎ 0151/26710850

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

Helden der Nacht gesucht!

Hier schlummert Ihr Nebenjob.

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/



oberpfalz
logistik

Die Stadt Pressath
im Landkreis Neustadt a. d. Waldnaab sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt folgende Mitarbeiter (m/w/d):

➤ **Mitarbeiter für den städtischen Bauhof im Bereich Grünpflege**

Die vollständige Stellenausschreibung finden sie unter: www.pressath.de/stadt-buerger/stellenausschreibungen

Bewerbungen bitte an:
VG Pressath - Personalangelegenheiten - Hauptstr. 14, 92690 Pressath oder bewerbungen@pressath.de

Die Stadt Amberg sucht für den Betriebshof eine/n

Mitarbeiter/-in (m/w/d) für den Bereich Straßenbeleuchtung

Den vollständigen Ausschreibungstext finden Sie unter karriere.amberg.de.

Bei Interesse bewerben Sie sich bitte online bis spätestens 27.04.2026.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Wir suchen Sie!
Beim Bezirk Oberpfalz ist ab sofort folgende Stelle zu besetzen:

Bezirk Oberpfalz

Datenschutzbeauftragter (m/w/d)

mit Schwerpunkt Sozialdatenschutz

Ausführliche Informationen zu der Stelle, siehe Link oder QR-Code.
☐ bewerbung@bezirk-oberpfalz.de
☐ www.bezirk-oberpfalz.de/bezirk-verwaltung/stellenausschreibungen

onetz.de Newsletter

Die wichtigsten Nachrichten per E-Mail.

kostenlos

Jetzt anmelden auf: onetz.de/newsletter

Abschluss? Check!

Hier geht's weiter. Finde deine Ausbildung auf www.ausbildung-oberpfalz.de

ao
ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz** medien

DAS OSTERABO IHRER HEIMATZEITUNG!

2 MONATE LESEN, NUR 1 BEZAHLEN

- 50 % Ersparnis
- längerer Lesespaß
- gedruckt und/oder digital
- endet automatisch

SCHON AB
17,49€/MONAT

4 MONATE LESEN, NUR 2 BEZAHLEN

- 50 % Ersparnis
- längerer Lesespaß
- gedruckt und/oder digital
- endet automatisch

SCHON AB
17,49€/MONAT



**Einfach ausfüllen
und bestellen!**



Bequem online unter
onetz.de/2026osterabo



oder QR-Code scannen



Telefon
0961 / 85 - 501



Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

UNSERE HEIMATZEITUNG FÜR SIE!

2 Monate lesen, nur 1 bezahlen

Ja, ich möchte meine Heimatzeitung 2 Monate lang für nur 17,49 €/Monat digital bzw. 29,99 €/Monat gedruckt und digital lesen.

digital gedruckt und digital

ODER

4 Monate lesen, nur 2 bezahlen

Ja, ich möchte meine Heimatzeitung 4 Monate lang für nur 17,49 €/Monat digital bzw. 29,99 €/Monat gedruckt und digital lesen.

digital gedruckt und digital

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

Ihr Informationsvorteil: Ja, ich möchte, dass Oberpfalz Medien und beauftragte Partnerunternehmen mich regelmäßig zu Verlagsprodukten wie Medienangebote, Gewinnspiele, Leserreisen, Treueangebote, Veranstaltungen und Lesershop sowie zu Marktforschungszwecken

per E-Mail per Telefon

informieren. Diese Einwilligung kann ich jederzeit gegenüber Oberpfalz Medien telefonisch oder per E-Mail widerrufen.

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, diesen Vertrag binnen 14 Tagen zu widerrufen. Der Widerruf ist mittels einer eindeutigen Erklärung per Post, Telefon oder E-Mail zu richten an Oberpfalz Medien (Weigelstraße 16 in Weiden, Telefon 0961/85-0, leserservice@oberpfalzmedien.de).

Bitte liefern Sie die Zeitung ab:

(4 Tage internen Vorlauf beachten) Einsendeschluss 26.04.2026

Ich zahle bequem per Bankeinzug.

D E
IBAN PK BLZ Kto.-Nr.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Oberpfalz Medien GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich möchte eine Rechnung (nur per E-Mail möglich).

Datum, Unterschrift

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. Grundlage für die Bestellung sind die AGB, die auf www.onetz.de oder in einer unserer Geschäftsstellen einzusehen sind.

TIERSCHUTZ HAT ZUKUNFT MIT IHREM TESTAMENT

shutterstock/Anna Zaitzeva

Deutscher Tierschutzbund e.V.
 Nadine Naumi
 0228 60496-512
 testament@tierschutzbund.de
 www.tierschutzbund.de/erbschaft

ANKAUF/VERKAUF

Bekleidung



Ihre Artikel jetzt mit einem Bild hervorheben! Bildpreis 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

Einrichtung/Haushalt



Großer Ledersessel, Fuß- und Rückenteil separat und stufenlos elektrisch verstellbar. Drehbar. Gebrauchsspuren. VB, zur Selbstabholung. ☎ 0160/7204474



Vitrinenschrank, 6 Stühle, kleiner Schrank, Stil der 1920er Jahre, Vollholz. VB 600,- €; ☎ 0171/5861093

Gastro Edelstahlstisch 1,7 x 2,5 m, Badmöbel (Hochsch.-Wasch.-Unterschrank, Farbe Dark green) alles noch original verpackt + Antiquitätenmöbel. ☎ 0151/51942899 ab 14 Uhr

Verk. Schlafzimmer mit 6-türigen Kleiderschrank, Doppelbett mit 2 Nachtkästchen, in weiß, VB 250 €.
☎ 0174 84 03 023

Verkaufe gut erhaltene Küche mit hochwertigen Elektro-Geräten, Preis VB. ☎ 09656/436

Fernsehessel, beige, mit Aufstehhilfe, VB 150,- €. ☎ 09675/775

Flohmärkte/Basare

Alles muss weg, alles günstig! Garagenflohmarkt (Porzellan, Glas, Deko, Bilder, Lampen, uvm.) am 18.04.2026, von 10 bis 17 Uhr, Antonie-Werner-Str. 4, Kondrau/Waldsassen

Bücherflohmarkt in der Christuskirche Sulzbach am Weißer-Sonntag-Markt von 10 bis 17 Uhr.

Hausflohmarkt am 18.4.26 von 10-18 Uhr, Am Bergstein 17, 92278 Illschwang (Pesensricht)

Geschäftsanzeigen

Suchen Weiher 2-10 ha, alternativ Wiese/Wald mit Bachlauf, zu kaufen. Faire und zügige Abwicklung, gerne auch diskret. Übernahme aller Nebenkosten inkl. Steuern. ☎ 0172/8222805 (Fam. Kupfer)

Kaufgesuche

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

Suche Jagdgewehr, Blaser, R8, Kaliber. 308 oder größer, Erwerbslaubnis vorhanden, ☎ 0170/9270940

Ankauf von: Porzellanfiguren/-service, Zinn, Gemälde, Teppiche, Uhren, Münzen, Musikinstr., Nachlässe/Auflösungen uvm. ☎ 0177/7491866

Su. von Hutschenreuther o. Rosenthal Porzellan/Kristall ☎ 0177/2721821

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

Conquest Bockdoppelflinte 12/76 wie neu mit edlen Koffer VB 350,-€, Karatay Vorderschaftrepetierflinte 12/76 mit red Dot wie neu VB 350,-€, K98 Repetierer BJ44, 8x57is VB 750,-€ Nur an Erwerbsberechtigte (EWB) ☎ 0176/56788100

Waidmannsheil Revierinhaber
 Naturverbundener Jäger, 59 J., sucht langfristige Jagdmöglichkeit / BGS im Umkreis Stadt Amberg und Landkreis AS. JS seit 2011. Revierarbeiten und Hochsitzbau sind selbstverständlich. Tel: 0172 / 8118637.

KK Gewehr Anschütz 1903 mit Zielferrohr Hunter 4x28 VB 240,-€, Sportpistole Erma ESP85, Betäubungspistole mit allem Zubehör, VB 340,-€. Nur an EWB; ☎ 0171/8181857

Blaser Bergstutzen, Kal. 7 x 65 R, 22 Hornet Handspannung mit Zeiss ZFR 2,5-10x50, Abs.4, Schwenkmontage neuwertig. VB 3000,- €, nur an EWB. ☎ 09606/8151

Jagd Waffen: Steyr-Man. Luxus 8x68S, 2100,-, **Steyr 74** exklusiv 7x64, 3500,-, Lux, 2700,- **Blaser 308**, 2500,-€; Waffen mit ZF o. LP, an Berechtigte, ☎ 09621/14162 oder 0171/3855988

Verkaufe Doppelbüchse Baikal, Kal. 45-70 Govt., Bj. 2015, mont. m. Geco 1,75-6x35, FP: € 500,- nur Selbstabholer, Abgabe nur an Inhaber einer Erwerbslaubnis. ☎ 0176/41706743

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

Anzeigen-Service
 0961/85-502

Verkäufe

Jugendzimmer-Eckschrank, Glasvitrine, kl. Eckschrank, alles Buche mit grauem Absatz, gut erh., **Laufband**, leicht defekt, Pr. VB, Selbstabbau und -Abholung. ☎ 09621/64634

Wallbox JOYCHARGE zu verkaufen, € 300,-, schnelles laden und verschiedene Ladeleistungen per APP steuerbar, Garantie bis 08/2027, Amberg ☎ 0151/17274762

Wegen Haushaltsauflösung günstig Möbel, wie Schlafz., Kü., Schränke, Sofa und Sofagarnitur bei Selbstabbau bzw. Selbstabholung ☎ 09621/9707400 (AB) od. 0157/80252837

Edelstahlpüle, 86 cm x 43 cm, Becken, Restabfluss, Abtropffläche, 50,- €. 4 weiße **Kunststoffgartenstühle**, Metallbeine, kunststoffummantelt, neu, stapelbar, 20,- €. ☎ 09606/8456

Ketteler-Garten-Liegen, grau, **Filmprojektor Super 8**, **Kinderhochstuhl**, hell, **Römer-Kinderautositz**, **Kindersitzerhöhung** für Auto, zu verkaufen. ☎ 0171/7838062

Wohnzimmerteppich neu, gekauft bei TTL für 500 €, 390x330 geendelt, grau metallic, kann auch im Umkreis von 40 km geliefert werden. Preis VB 150 €, ☎ 0152-34164205

Wohnungsauflösung: Wohnzimmermöbel, Biedermeierschrank, sonstige Möbel, Einbauküche mit E-Geräten, Vorhänge. Amberg ☎ 0176/31316884

Mr. Gardener Utah Gasgrill, fabriktneu (zusammengebaut aber unbenutzt), umständhalber zu verk., NP 169,- €, VB 130,- €. ☎ 09646/1461

Bauwagen, 5 m x 2,35 m, mit 3 Fenstern, grau, renoviert, isoliert, guter Zustand, VB 4.500,- €. ☎ 01590/8690616

BEKANNTMACHUNGEN

Verschiedenes

Rüstige Rentnerin sucht für 4 Std. in der Wo. eine Beschäftigung für Gartenarbeiten, bei freier Zeiteinteilung, vorallem zur Unterstützung älterer Personen, vorwiegend Stadtbereich Amberg, max. 4 km entfernt, Std.-Lohn, 15,- €. ☎ 0160/92113411

Dienstleistungen

Biete Gartenarbeit rund um's Haus!
 Heckenchnitt, Rasenmähen, Pflanzenpfl., Unkrautentf., Zaunarbeiten, Steinreinigung u.v.m.
 ☎ 0175/ 40 71 71 9

Biete Gartenarbeit rund ums Haus!
 Hecken-, Sträucherschnitt, Rasenpflege, Unkrautentfernung, Zaunarbeiten, Steinreinigung uvm. ☎ 0176/24012704

Gelernter Maler erledigt ihre Maler- und Lackierarbeiten, sowie kleinere Verputzarbeiten. Telefon 0170 | 8191245

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

HAUSTIERE

Haustiere

Bienenvölker Carnica auf Zander mit Gesundheitszeugnis, Königin 2025, 110,- €, ab Mitte April zu verkaufen. ☎ 09602/2639 (ab 18 Uhr)

7 Mädchen Welpen (geb.03/26 in D) ab Mitte Mai von privat abzugeben. Kein Tierschutz, keine Zucht. Nur ernstgemeinte Anfragen ☎ 0155/68158547

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

Suche ehrenamtlichen Hundesitter für meinen Golden Retriever Rüden. ☎ 0157/34891183

Unser Service-Telefon rund ums Abo
0961/85-501

Wir sind für Sie da:

Montag bis Donnerstag 7 bis 17 Uhr
 Freitag 7 bis 16 Uhr
 Samstag 8 bis 12 Uhr

Leserservice:

- Abo-Bestellung
- Änderungen zum Abo
- Zeitungsnachsendung an Ihr Urlaubsziel
- Zustellreklamationen (Bitte melden Sie uns Zustellprobleme taggleich ab 7 bzw. 8 Uhr morgens.)

Oberpfalz Medien GmbH
 E-Mail: leserservice@oberpfalzmedien.de

POWERED BY **CONRAD**

SAVE THE DATE
TECHNIK AUKTION
 vom 25.04. bis 05.05.2026

Ab 25.04. anmelden, mitbieten und Gutscheine gewinnen!
www.onetz.de/technikauktion

Weigelstraße 16 | 92637 Weiden
 E-Mail: technikauktion@oberpfalzmedien.de

Scannen und bis zu **50 %** sparen

Geschenkkarte

Bei uns finden Sie **TICKETS** für kulturelle **HIGHLIGHTS** ganz in Ihrer **NÄHE**.



APRIL 2026

19. Apr. 2026	Tom & Basti	Restaurant Miesberg, Schwarzenfeld
19. Apr. 2026	SAD-88	Mehrzweckhalle, Kennath
19. Apr. 2026	30 Jahre ACC Amberg - Jubiläumskonzert	Congress Centrum, Amberg
23. Apr. 2026	Abi Wallenstein - SAN2 - Ludwig Seuss	Schafferhof, Windscheschenbach
23. Apr. 2026	Powerplay - Live-Podcast	Oberpfalz Medien, Weiden
23. Apr. 2026	Augenlicht - Lesung und Gespräch mit Marcel Beyer	Literaturhaus Oberpfalz, Sulzbach Rosenberg

10€ Rabatt Promo-Code **EISKÖNIGIN** eventim.de

MUSIK SHOW AUF EIS

EISKÖNIGIN

23.04.26 - 19 Uhr

WEIDEN - MAX-REGER HALLE

20% Rabatt - 0961-85550

30% KINDER RABATT

23. Apr. 2026	Eiskönigin 1 & 2 - Musikshow auf Eis	Max-Reger-Halle, Weiden
24. Apr. 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	BHS Innovation Center, Weiherhammer
24. Apr. 2026	Chris Boettcher	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
24. Apr. 2026	Ines Procter	Congress-Centrum, Amberg
25. Apr. 2026	Die Paldauer - bis ans Ende der Welt	Stadhalle, Erbendorf
25. Apr. 2026	Nur ein Tag	Schloss Guteneck, Guteneck
25. Apr. 2026	Saso Avenik	Max-Reger-Halle, Weiden
25. Apr. 2026	Creedence Clearwater Revived	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
25. Apr. 2026	UDO - Ein ehrenwerter Abend	Schafferhof, Windscheschenbach
25. Apr. 2026	Double Drums - All you can BEAT	Capitol Bild & Bühne, Sulzbach-Rosenberg
25. Apr. 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	BHS Innovation Center, Weiherhammer

EISI GULP LIVE!

FR. 01.05.2026

Musikomm Amberg

SO. 03.05.2026

Stadhalle Neustadt a.d. Waldnaab

26. Apr. 2026	The Magic Night of Dance Musicals	Max-Reger-Halle, Weiden
30. Apr. 2026	Menomorphosen Lesung mit Jule Ronstedt	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg

MAI 2026

01. Mai 2026	Maiblüte I Gartenmesse	Landesgartenschau-gelände, Amberg
01. Mai 2026	Eisi Gulp	Musikomm, Amberg
02. Mai 2026	Rolf Miller	Amberger Congress Centrum
02. Mai 2026	Eisi Gulp	Musikomm, Amberg
03. Mai 2026	Robert Jon & The Wreck	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
03. Mai 2026	Eisi Gulp	Stadhalle, Neustadt
03. Mai 2026	Die Udo Jürgens Story	Amberger Congress Centrum
03. Mai 2026	BR Brettlspitzen	Max-Reger-Halle, Weiden
09. Mai 2026	Nockis	Nordgauhalle, Nabburg

09. Mai 2026	zwoa Achter 'Ibittle!	Vereinsstodl Pertolzhofen, Niedermurach
10. Mai 2026	Orgelkonzert mit Prof. Wolfgang Seifen (Kevelaer)	Stiftsbasilika, Waldsassen
15. Mai 2026	Mathias Kellner	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
16. Mai 2026	Toni & Max Uthoff	Stadhalle, Neustadt
16. Mai 2026	Tango nuevo & nuevos Tangos	Rathausaal, Vohenstrauß
17. Mai 2026	Bywater Call	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
17. Mai 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	Altstadt a.d. Waldnaab
17. Mai 2026	Tom & Basti	Kultur- und Veranstaltungszentrum, Tirschenreuth
19. Mai 2026	Ringstetter + La Piccola Banda	Ringtheater, Amberg
19. Mai 2026	Pick Diversity! Comedy von und mit Teresa Reichl	Congress Centrum, Amberg
22. Mai 2026	Stefan Otto	Dreiseithof Aiherrhof, Neunburg v.W.
22. Mai 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Restaurant im Chaletdorf Laumber, Brennbreg
29. Mai 2026	Open Air Schönesee	Open air Gelände Schönesee
29. Mai 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Gasthof Hotel "Glück Auf", Wackersdorf

INES PROCTER

Freitag, 24. April 2026

20:00 Uhr · Congress Centrum Amberg

JUNI 2026

11. Juni 2026	Duo Burstein & Legnani	Ehemalige Synagoge, Sulzbach-Rosenberg
12. Juni 2026	Als wäre Liebe Pflicht	Buchhandlung Volkert, Sulzbach-Rosenberg
12. Juni 2026	Live im Schlossbauernhof - Stodl, Bayerisch.Haus	Stodl im Schlossbauernhof
18. Juni 2026	Picknickdeckenkonzert mit den Sunny Songdays	Park der Villa Max am Pfadfinderheim, Sulzbach-Rosenberg
20. Juni 2026	Konzert der Regensburger Domspatzen in St. Vitus	Pfarrkirche St. Vitus, Schnaittenbach
21. Juni 2026	Konzert mit Bläsern und Orgel	Stiftsbasilika, Waldsassen
26. Juni 2026	Culcha Candela	Steinbruch-Arena Werk, Burglengenfeld
26/27. Juni 2026	Eine ganz heiße Nummer	Spitalhof, Nabburg
27. Juni 2026	The New Roses	Steinbruch-Arena Werk, Burglengenfeld

NT-Ticket Newsletter

Jeden Dienstag aktuelle Informationen rund um regionale Veranstaltungen! Jetzt anmelden auf: onetz.de/newsletter

JULI 2026

04. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtreswitz, Moosbach
04. Juli 2026	FichtenRanch Rockfestival mit JAXON RIDE, Hashtag #5 und LifeLine	FichtenRanch, Hohenfels
04. Juli 2026	Stahlzeit	Steinbruch Arena, Burglengenfeld
05. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtreswitz, Moosbach
05. Juli 2026	Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“	Kath. Stadtpfarrkirche Maria, Vohenstrauß

Open Air Schönesee

Freitag, 29.05 – Rock Night

Freitag, 30.05 – Groove Night

Unter anderem mit Mad Company und Grand Slam Funk

11. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtreswitz, Moosbach
12. Juli 2026	Orgelkonzert mit Paolo Oreni	Stiftsbasilika, Waldsassen
13. Juli 2026	ZZ Top The Big One	P3 am Jahnstadion, Regensburg
13. Juli 2026	Andrea Berg	Regensburg, Schloss St. Emmeram Thurn und Taxis
17. Juli 2026	The Sound of James Bond	Regensburg, Schloss St. Emmeram Thurn und Taxis
18. Juli 2026	Alvaro Soler	Regensburg, Schloss St. Emmeram Thurn und Taxis
24. Juli 2026	Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“	Kloster, Speinshart
31. Juli 2026	Schmidbauer/Kälberer/Ringstetter	Schlosspark, Schwarzenfeld

AUGUST 2026

02. Aug. 2026	Nena	Schlosspark, Schwarzenfeld
02. Aug. 2026	G. Ray y los Hermanos Patchekos	Fischerbäck Innenhof, Sulzbach-Rosenberg
02. Aug. 2026	Orgelkonzert mit Prof. Günther Kaunzinger (Würzburg)	Stiftsbasilika, Waldsassen
07. Aug. 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	Schlossgaststätte Kröblitz Terrasse, Neunburg v. Wald
07.-09. Aug. 2026	Sommer in der Stadt	Landesgartenschau-gelände, Amberg
28. Aug. 2026	Blind Date (Musical)	Vorplatz Wieskapelle, Speinshart

SEPTEMBER 2026

02. Sep. 2026	The Sweet	ZKF Schwandorf, Theaterbühne
04. Sep. 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	Emil-Kemmer-Haus Saal, Oberviechtach
02. Sep. 2026	Da Meier & Watschnbaum	ZKF Schwandorf, Zeltbühne

Die UDO JÜRGENS Story

So, 3.05.2026 | 18 Uhr

Amberger Congress Centrum

04. Sep. 2026	Ines Procter Bänd off "Närrische Putzfrau"	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
04. Sep. 2026	Nockis	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
04. Sep. 2026	Bayrisch - Steirische Nacht - Zoigl trifft Schilcher	Schafferhof, Windscheschenbach
04. Sep. 2026	Ein Abend mit Hank Gedichte und Texte von Charles Bukowski	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
05. Sep. 2026	Seven Shots	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
06. Sep. 2026	Schmarrnerl & Funkerl meets Blechzipl	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
11. Sep. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Thammer Haus, Winklarn
11. Sep. 2026	Ovigo sings: "Unstillbare Gier... nach Musical!"	Schloss Burgtreswitz, Moosbach
12. Sep. 2026	Martin Frank	Stadhalle, Grafenwöhr
12. Sep. 2026	Hamlet for you	Schafferhof, Windscheschenbach
13. Sep. 2026	Hamlet for you	Bürgerhaus Lenzbräu, Kennath

18. Sep. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Restaurant im Chaletdorf Lamer, Brennbreg
19. Sep. 2026	Hamlet for you	Emil-Kemmer-Haus Saal, Oberviechtach
19. Sep. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Posthotel, Rattenberg
20. Sep. 2026	Hamlet for you	Bürgerhaus Lenzbräu, Kennath

OKTOBER 2026

01. Okt. 2026	Martin Frank	Congress Centrum, Amberg
---------------	--------------	--------------------------

NOCKIS

Österreichs erfolgreichste Schlagerband

Sa, 09.05.2026 | 20 Uhr

Nordgauhalle Nabburg

09. Okt. 2026	Romeo Kaltenbrunner - NEUER TERMIN!	Mehrzweckhalle, Windscheschenbach
10. Okt. 2026	Physical Graffiti	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
11. Okt. 2026	Klarinette und Orgel	Stiftsbasilika, Waldsassen
17. Okt. 2026	Elvis & Tina	Musikomm, Amberg
18. Okt. 2026	Oberpfälzer Zoiglabend	Schafferhof, Windscheschenbach
23. Okt. 2026	Maxjoseph - Volksmusik als besonderes Klangerlebnis	Schafferhof, Windscheschenbach

ROLF MILLER

WENN NICHT WANN DANN JETZT

So., 2. MAI 2026

AMBERG, ACC

23. Okt. 2026	Martin Kälberer	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
24. Okt. 2026	Irish Rock Legends	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
24. Okt. 2026	French Kiss	Schafferhof, Windscheschenbach
24. Okt. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	freys Restaurant, Cham
25. Okt. 2026	Metro Big Band	Schafferhof, Windscheschenbach
25. Okt. 2026	Metro Big Band	Schafferhof, Windscheschenbach
28. Okt. 2026	One Night of M.J.	Max-Reger-Halle, Weiden
30. Okt. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Landhotel "Zum goldenen Kreuz", Moosbach

NOVEMBER 2026

06. Nov. 2026	15 Jahre SingingWitt	Max-Reger-Halle, Weiden
07. Nov. 2026	Da Maier & Watschnbaum	Vereinsstodl, Niedermurach
08. Nov. 2026	Tom & Basti	Schwarzachtalhalle, Neunburg vorm Wald
08. Nov. 2026	Großes Herbstkonzert	Stiftsbasilika, Waldsassen
12. Nov. 2026	Stefan Kröll "schee wuid"	Schafferhof, Windscheschenbach

BR Brettlspitzen Live (er) Leben

Sonntag, 03. Mai 2026, 18:00 Uhr

Weiden, Max-Reger-Halle



MIT DER VORTEILSCARD RABATTE SICHERN

10% 15% 20%

Bei den mit gekennzeichneten Veranstaltungen erhalten Sie Rabatt auf die Eintrittskarten. Vorteilscard einfach in den Vorverkaufsstellen vorlegen oder bei Online-Bestellung Code und VC-Nummer angeben.

Tickets bequem und einfach von zu Hause aus kaufen. Oder lassen Sie sich in unseren Geschäfts- und Vorverkaufsstellen beraten: www.nt-ticket.de/vorverkaufsstellen

Der neue Tag · Weigelstraße 16 · 92637 Weiden
Telefon 0961/85-550
 Montag bis Donnerstag 8 bis 16.30 Uhr · Freitag 8 bis 14 Uhr

Amberger Zeitung · Mühlgasse 2 · 92224 Amberg
Telefon 09621/306-230
 Montag bis Donnerstag 8 bis 16.30 Uhr · Freitag 8 bis 14 Uhr



Zahnärzte
am Steinwald

Altenstädter Str. 2, 92681 Erbdorf
Tel. 09682/855
www.zahnarzt-erbendorf.de



Implantologie leicht erklärt –

Der Weg zurück zum natürlichen Lächeln

Ein Implantat bringt nicht nur den Zahn zurück – sondern auch das Vertrauen ins eigene Lächeln.

Ein verlorener Zahn ist mehr als ein kosmetisches Problem. Er kann das gesamte Gleichgewicht im Mund und sogar im Körper stören. Die „Zahnärzte am Steinwald“ in Erbdorf erklären, wie Implantologie helfen kann – verständlich und patientennah.

„Unser Ziel ist immer die vollständige Wiederherstellung der ursprünglichen Situation“, sagt Dr. M.Sc. Daniel von Knippenberg. Dabei geht es nicht nur um den Zahn selbst, sondern auch um das umliegende Gewebe – insbesondere das Zahnfleisch, das das Implantat langfristig schützen muss.

Ein häufiges Thema ist der Knochenaufbau. Wenn ein Zahn durch Entzündung verloren geht oder lange fehlt, baut sich der Kieferknochen ab. „Der Aufbau in der Breite ist machbar, aber in der Höhe braucht es Erfahrung und spezielle Techniken“, erklärt der Experte. In der Region sind solche Eingriffe selten – die Praxis in Erbdorf gehört zu den wenigen, die sie anbieten.

Doch warum sollte ein fehlender Zahn überhaupt ersetzt werden? Im Frontbereich geht es oft um Ästhetik – im Seitenbereich um Funktion. Fehlen dort Zähne, kann das Kiefergelenk leiden, gesunde Zähne kippen in die Lücke, und das gesamte Gebiss verliert seine Balance. Die Folgen reichen von Schmerzen bis hin zu Problemen mit der Körperhaltung.

EIN IMPLANTAT BIETET VIELE VORTEILE:

- Es ist ein dauerhafter, stabiler Ersatz
- Es schützt die gesunden Zähne
- Es sorgt für ein natürliches Kaugefühl
- Es erhält die Funktion des Kiefergelenks
- Es stärkt das Selbstbewusstsein durch ein vollständiges Lächeln

Die Praxis „Zahnärzte am Steinwald“ legt großen Wert auf Transparenz und Mitbestimmung. „Wir zwingen niemandem eine Lösung auf – wir informieren umfassend und finden gemeinsam den besten Weg“, sagt Dr. von Knippenberg. Denn Implantologie ist nicht nur Technik – sondern Vertrauen.

Saisonstart



Hängegeranien
2 Pflanzen im Topf
rot, rosa, lila

0,80€



Güttern 20,
95689 Fuchsmühl,
Tel. 09634 - 1368

www.schinner-gartenbau.de

oberpfalz
medien

Gleich anrufen und abonnieren:
Leser-Service 0961/85-501



Der perfekte

Start

in den Tag!

Oberpfalz Medien GmbH
E-Mail: leserservice@oberpfalzmedien.de



PLATZ-ANGST?

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

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon: 0961/85-553



oberpfalz
medien



oberpfalz
junior-club

Ideenreich

Lebendig

Bunt



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

www.oberpfalz-junior-club.de

