



Rezept der Woche
OWZ-Chefkoch Michael Schiffer zeigt, wozu man Spinat auch verwenden kann: für eine Spinat-Quark-Torte.

► Seite 3

Rezept zum Glück
Ein ruhiger, gesunder Schlaf – mehr braucht es oft nicht zum Glückhsein. Und dafür kann man etwas tun.

► Seite 4



Ihr Recht auf Urlaub

Unbeschwerter Urlaubsfreuden. Bevor man aber für die schönste Zeit des Jahres buchen kann, sollte man wissen, wie viel Urlaubsanspruch beim Arbeitgeber man überhaupt hat. Und da gibt es einige Fallstricke.

► Seite 2

Bild: Robert Kneschke – stock.adobe.com



FEUCHTE HÄUSER? NASSE KELLER? SCHIMMEL?

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

FENSELAW BAUTENSCHUTZ

www.fenselaw-bautenschutz.de

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

BAR ANKAUF Gold Zahngold
Sofort Bargeld für Ihr Algold und Silber

GOLD = GELD

Wir kaufen Gold, Silber, Platin und Zinn in allen Formen, z.B. Zahngold, 333er, 585er, 750er Gold oder Silberbesteck.

JOHANN SCHUSTER EDELMETALL RECYCLING

Amberg Schrankenplatz 7
Ferd.-Winkler-Haus / schräg beim Theater
Telefon: 0 96 21 / 78 27 76

ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Donnerstag 8:30 - 13:00 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr
Freitag durchgehend von 8:30-13:00 Uhr

oberflächen-service

Steinreinigung Oberpfalz

Wir reinigen, versiegeln & beschichten:

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

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

seit **25 Jahren**

Frühjahrsmarkt im Freilandmuseum Oberpfalz

Nabburg. (exb) Unter dem Motto „Leben tobt im Garten“ veranstaltet das Freilandmuseum Oberpfalz am 3. Mai ab 11 Uhr einen Frühjahrsmarkt mit umfangreichem Aktionsprogramm. Das Museumsgelände bei Neusath verwandelt sich zur großen Marktfläche für hochwertige Pflanzen und handgemachte Waren. An knapp 50 Marktständen gibt es Bio-Gemüsejungpflanzen, Blumen, Weidekörbe und Natur-



Frühjahrsmarkt im Freilandmuseum Oberpfalz.

Bild: Simone Kramer

seifen. Besucher erhalten Informationen über alte Gemüsesorten und Saatgutgewinnung. Die Herstellung von Pflanzenkohle wird gezeigt. An Mitmach-Stationen können Kinder und Erwachsene Muttertagsgeschenke basteln oder Kräuterlimonade herstellen. Kinder dürfen Blumenkarten mit Musterwalzen gestalten. Die Mitmachaktionen beginnen um 13 Uhr. Besucher können Museumspflanzen pikieren und

in selbst gemachten Töpfen mit nach Hause nehmen. Auch kleine Saatgutpackchen aus den Museumsgärten gibt es, solange der Vorrat reicht. Wegen Baustellen rund um Nabburg kann es bei der Anfahrt zu Umleitungen kommen. Auf der Homepage des Museums finden sich Details zu den Sperrungen.

Homepage des Museums: www.freilandmuseum-oberpfalz.de

oberpfalz medien

Anzeigen-Service
0961/85-502

Goldankauf bei Argento
fair, sicher, zum Höchstpreis
Amberg, Lederergasse 3
Weiden, Wörthstraße 3

www.onetz.de/vorteilscard

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT

AKTIV GEGEN KREBS

Krebs in Bayern.de

Vortrag: STILLE ENTZÜNDUNGEN – DER UNSICHTBARE FEIND

Was dich heimlich schwächt – und wie du deine Gesundheit stärkst mit Referenten Jürgen Huber (Nährstoffexperte)

Kostenfreie Teilnahme, **Di, 05.05.2026** - 18:30 Uhr

Anmeldung erforderlich – begrenzte Plätze!

Handy 0175 1957505, über Whatsapp und Anrufbeantworter

Inge Vogl | Simply Upright | Geh- und Haltungsschule
Drahthammerstr. 34 a | 92224 Amberg
info@simplyupright.de | www.simplyupright.de

OWZ Redaktion: redowz@oberpfalzmedien.de www.onetz.de/owz

RÄUMUNGSVERKAUF
WERKMARKT SCHLIESST. MARKISEN BLEIBEN.

AUF ALLES 20% BIS ZU 50%

Ab Dienstag, 5. Mai 2026

Werkzeuge, Elektrogeräte, Haushaltswaren, Geschenkartikel und Weber Grills

WM Eisen Schertl
WERKMARKT
HAUPTSTR. 52 | 92242 HIRSCHAU
MO-JO 09:00 - 19:00 Uhr, FR 09:30 - 12:00 Uhr, SA 08:30 - 12:00 Uhr



Sardinien für Alleinreisende – Smaragdküste und Traumstrände

Immer wieder werden wir angesprochen, ob es nicht einmal eine besondere Reise nur für unsere alleinreisenden Gäste gibt. Man möchte auf Reisen gehen, neue Kontakte knüpfen und sich nicht immer wie „das fünfte Rad am Wagen“ fühlen. Diesem Wunsch sind wir nachgekommen und reisen mit Ihnen nach Sardinien.

Ihre Inklusivleistungen

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



Ihr Reiseterrin 14.10. – 21.10.2026

Reisepreis p. P. im DZ zur Einzelnutzung ab 1.949 €

Buchbar bis 09.07.2026

Silvester auf Malta
28.12.2026 – 02.01.2027

Ihre Reisehighlights

- 5 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Sterne-Hotel Maritim Antonine Hotel & Spa Malta
- Elegantes Gala-Dinner am Silvesterabend
- Umfangreiches Ausflugsprogramm, z.B. Valletta, Mdina und Mosta

Buchbar bis 23.10.2026

Dalmatien
15.10. – 22.10.2026

Ihre Reisehighlights

- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel Bluesun Marina in Brela
- Umfangreiches Ausflugsprogramm, z.B. Krka, Split, Mostar und Omis

Buchbar bis 04.08.2026

Was man über das Urlaubsrecht wissen sollte

Das deutsche Urlaubsrecht hat sich zu einem komplexen Regelwerk entwickelt. Arbeitgeber müssen Mitarbeitende konkret über ihren Urlaubsanspruch informieren, um Verfall und finanzielle Risiken zu vermeiden. Versäumnisse können teuer werden.

Von Konrad Rosner

Weiden. Das deutsche Urlaubsrecht hat sich über die Jahrzehnte immer wieder geändert, daher ist es wichtig, immer auf dem aktuellen Stand zu sein. Es wird als Mindesturlaubsrecht und damit Arbeitnehmerschutzrecht bezeichnet, denn es legt fest, wie viel Urlaub der Arbeitgeber den Mitarbeitenden gewähren muss.

Was früher als einfache Regel galt – „der Urlaub verfällt am Jahresende“ – ist heute rechtlich hochkomplex, so der Weidener Rechtsanwalt German Hartmann.



Bild: Konrad Rosner

„Das Urlaubsrecht hat sich von einem einfachen Regelwerk zu einem komplexen, stark durch Rechtsprechung geprägten Bereich entwickelt.“

Rechtsanwalt German Hartmann

Maßgeblich geprägt sei diese Entwicklung durch die Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichts (BAG) geworden, das die Vorgaben des Europäischen Gerichtshof (EuGH) konsequent umsetzt und weiterentwickelt. German Hartmann klärt über die wichtigsten Punkte auf:

■ Der klassische Grundsatz – und warum er heute nicht mehr gilt

Nach dem Wortlaut des Bundesurlaubsgesetzes gilt eigentlich, dass Urlaub im laufenden Kalenderjahr zu nehmen ist. Eine Übertragung erfolgt nur ausnahmsweise bis 31. März des Folgejahres. Dieser Grundsatz besteht formal weiterhin. Doch die aktuelle Rechtsprechung hat ihn praktisch relativiert. Hartmann: „Der Urlaub verfällt nicht mehr automatisch. Das BAG verlangt inzwischen ausdrücklich eine konkrete Information des Arbeitgebers an den Mitarbeitenden über den Urlaubsanspruch, verbunden mit einer individuellen Aufforderung, den Urlaub in Anspruch zu nehmen, sowie den klaren Hinweis auf den sonst drohenden Verfall des Urlaubsanspruchs.“ Halte sich der Arbeitgeber nicht an diese Vorgaben, bleibe der Urlaub weiterhin bestehen. Er verfalle nicht. Hinzu kommt: Die Beweislast liegt laut Hartmann beim Arbeitgeber. Er muss nachweisen, dass er die oben genannte ordnungsgemäß erfüllt hat. Fehlt dieser Nachweis, drohen ihm gegebenenfalls hohe Urlaubsabgeltungsansprüche bei Beendigung eines Arbeitsverhältnisses. Außerdem sei es in diesem Fall für den Arbeitgeber nur erschwert möglich, Verjährung der Urlaubsansprüche geltend zu machen. Denn auch hier gelte: Die Verjährung von Urlaubsansprüchen beginnt erst, wenn der Arbeitgeber seine Mitwirkungspflichten erfüllt hat.



Die Füße hoch – es ist Urlaubszeit. Aber haben Sie auch Ihre Urlaubsansprüche im Blick?

Bild: Jenny Sturm/stock.adobe.com

■ Krankheit und Urlaub – neue Differenzierungen

Die klassische Regel, dass bei einer Langzeiterkrankung der Urlaub in Weiterentwicklung der Rechtsprechung des EuGH und des BAG erst nach 15 Monaten verfällt, besteht weiterhin. Aber auch hier hat das BAG genauer hingesehen. Danach kommt es auch hier wieder auf die Belehrung durch den Arbeitgeber an. „Hat der Arbeitnehmer im Urlaubsjahr noch gearbeitet und wurde vom Arbeitgeber nicht korrekt informiert, verfällt der Urlaub ebenfalls nicht mehr automatisch. Arbeitgeber müssen auch bei später eintretender Krankheit zuvor korrekt belehrt haben – sonst bleibt der Urlaub bestehen.“

■ Vertragsrecht gewinnt an Bedeutung

Ein aktuelles Urteil aus 2025 zeigt laut Hartmann eine weitere Entwicklung. So kann der Verfall von Mindesturlaub zum Schaden von Arbeitnehmern vertraglich ausgeschlossen werden. Arbeitsvertragliche und tarifvertragliche Regelungen gewinnen so enorm an Bedeutung. Umgekehrt ist aber ein vertraglicher Ausschluss oder eine Kürzung von Urlaub, sofern er den Mindesturlaub betrifft, nicht möglich.

■ Urlaubsabgeltung – ein unterschätztes Kostenrisiko

Bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses wandelt sich laut Hartmann der Anspruch auf Urlaubsgewährung in einen Abgeltungsanspruch um. Nicht genommener Urlaub ist danach brutto abzurechnen und nach Abzug von

Lohnsteuer und Sozialversicherungsabgaben netto auszahlend. Das BAG hat klargestellt, dass Arbeitnehmer nicht wirksam auf Mindesturlaub verzichten können, und dies insbesondere auch nicht im Rahmen von gerichtlichen Vergleichen möglich ist. Selbst „bereinigte“ Arbeitsverhältnisse können später zu Nachforderungen führen. Aus diesem Grund sollten mögliche Urlaubsabgeltungsansprüche auch im Rahmen von Vergleichsverhandlungen offen Berücksichtigung finden, so der Anwalt.

■ Mehrurlaub vs. gesetzlicher Urlaub

Beachtenswert ist laut Hartmann auch folgender rechtlicher Gesichtspunkt. Während der gesetzliche Mindesturlaub besonderen ge-

setzlichen Schutz erfährt, kann der zusätzliche vertraglich gewährte Urlaub anders geregelt werden. Allerdings muss in einer vertraglichen Regelung klar und deutlich durch Formulierung zwischen „Mindesturlaub“ und „vertraglichen Mehrurlaub“ differenziert werden. „Eine unklare Vermischung führt zur Intransparenz der Vertragsklausel und dazu, dass auch Zusatzurlaub wie Mindesturlaub behandelt wird.“

■ Neue Tendenzen: Schutz der Erholung

Die Rechtsprechung betont zunehmend laut Hartmann weiterhin, dass Urlaub dem Gesundheitsschutz (Arbeitnehmerschutz) entspricht. Arbeitnehmer müssen daher generell während des Urlaubs nicht erreichbar sein. „Vielmehr ist der Anspruch auf Freistellung umfassend zu verstehen.“

■ Fazit: Urlaubsrecht ist heute Risikorecht

„Das Urlaubsrecht hat sich von einem einfachen Regelwerk zu einem komplexen, stark durch Rechtsprechung geprägten Bereich entwickelt“, resümiert Hartmann. Zusammenfassend ließen sich immer wieder Fehler auf Arbeitgeberseite feststellen, die den Urlaubsverfall verhindern, und so zu hohen finanziellen Risiken führen können. „Diese Fehler sind: kein individueller Hinweis auf Urlaub, keine Dokumentation, falsche Vertragsgestaltung, insbesondere keine Differenzierung zwischen Mindest- und Mehrurlaub.“ Auf Arbeitnehmerseite könnten Nachlässigkeiten umgekehrt zum Verlust von Urlaubsansprüchen führen, etwa das Vertrauen auf automatischen Verfall, kein rechtzeitig gestellter Urlaubsantrag trotz Aufforderung und Hinweis, oder fehlende Krankmeldung bei Erkrankung im Urlaub.“

POWERED BY

CONRAD

**TECHNIK
AUKTION**

vom 25.04. bis 05.05.2026

JETZT REINKLICKEN UND ANMELDEN

Ab 25.04. mitbieten
und Gutscheine gewinnen!

www.onetz.de/technikauktion

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

oberpfalz
medien



Scannen



und bis zu

50 %
sparen

Geschenkkarte

CONRAD

CONRAD

Nichts fürs Kaffeekränzchen: Herzhafte Spinat-Quark-Torte

Eine Spezialität aus dem ehemaligen Jugoslawien hat OWZ-Küchenchef Michael Schiffer. Die Spinat-Quark-Torte wird mit Teigplatten und Füllung geschichtet und im Ofen gebacken.

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Zwei Esslöffel Olivenöl mit dem Wasser und dem Salz in die Mulde geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig in sieben Stücke teilen, diese mit etwas Olivenöl bestreichen und zugedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen für den Belag zwei Eier in etwa zehn Minuten hart kochen, kalt abschrecken und pellen.

In einem breiten Topf reichlich Salzwasser erhitzen. Den Spinat gründlich waschen und von den Stielen befreien. Etwa zwei Minuten



Bild: Michael Schiffer

Diese herzhafte Torte hat eine leckere Füllung mit Spinat und Quark.



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

im kochenden Wasser Blanchieren, in ein Sieb schütten, eiskalt abschrecken und sehr gut austropfen lassen.

Den Magerquark mit dem Joghurt und den drei restlichen Eiern verquirlen. Die hartgekochten Eier klein würfeln. Den Spinat gut ausdrücken und fein hacken. Beides unter den Quark mischen, kräftig salzen und pfeffern und mit dem Muskat würzen. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Form einfetten. Die sieben Teigstücke in der Grö-

ße der Form ausrollen.

Ein Teigblatt in die Form legen und etwa ein Sechstel der Füllung darauf streichen. Ein weiteres Teigblatt darauflegen und so fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Als Letztes eine Teigplatte obenauf legen und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. Die Torte im Backofen (Mitte) etwa 45 Minuten backen. (dmsi)

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

ZUTATEN

Spinat-Quark-Torte

Rezept für 1 Springform
(Durchmesser 26 Zentimeter)

- › 400 Gramm Mehl
- › 4 Esslöffel Olivenöl
- › 120 Milliliter Wasser
- › 1 Prise Salz
- › 5 Eier
- › 600 Gramm Blattspinat
- › Salz
- › 250 Gramm Magerquark (gut abgetropft)
- › 150 Gramm Vollmilchjoghurt
- › Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- › 1 Prise Muskat
- › Öl für die Form

Klassiker Korokke: Rezept für japanische Krokette

Zutatenliste

- › 600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- › 2 EL Butter
- › 100 ml Milch, 3,5 % Fett
- › 1 Prise Muskat
- › 2 Zwiebeln
- › 1 TL Öl
- › 500 g Rinderhack
- › 2 Möhren
- › 100 g Erbsen
- › Salz und Pfeffer
- › Panko-Mehl und Weizenmehl (Typ 405), zum Panieren
- › 2 Eier (Gr. M)
- › Öl zum Frittieren
- › Tonkatsu- oder Worcestersauce

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, 25–30 Minuten weichkochen und mit Butter, Milch und Muskatnuss zu einem Püree stampfen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Hackfleisch dazugeben und



Die Korokke ist ein beliebter Snack in Japan. Bild: KMG/die-kartoffel.de

krümelig braten. Möhren raspeln, dazugeben und für ca. zwei Minuten mitbraten. Zwiebeln, Hack, Erbsen und Möhren zum Kartoffelstampf geben und alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehl und Panko-Mehl jeweils in eine flache Schüssel geben, die Eier in einer flachen Schüssel verquirlen. Aus der Kartoffelmasse mit

feuchten Händen Krokette formen und nacheinander zunächst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wenden.

Öl erhitzen und die Korokke portionsweise frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf einem Küchentuch abtropfen und mit Tonkatsu- oder Worcestersauce essen.

Quelle: Kartoffel-Marketing GmbH

Ballaststoff-Limos: Wenig überzeugend

Erfrischungsgetränke mit Aussagen wie „präbiotisch“, „darmfreundlich“ oder „High Fiber“ sollen die Verdauung unterstützen, die Darmgesundheit fördern und das Mikrobiom positiv beeinflussen. Doch erfüllen ballaststoffangereicherte Limonaden diese Versprechungen?

Eine Stichprobe der Verbraucherzentrale Bayern mit acht Produkten zeigt laut Pressemitteilung: Der gesundheitliche Nutzen der sogenannten High-Fiber-Drinks ist meist begrenzt. Zwar enthalten die Getränke zugesetzte Ballaststoffe wie Inulin, Dextrine oder Akazienfasern. Ob sie in einem Getränk aber genauso wirken wie Ballaststoffe in festen Lebensmitteln, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt.

Die Verbraucherschützer sehen vor allem die gesundheitsbezogenen Aussagen auf Produkten und Unternehmenswebseiten kritisch. „Diese entsprechen teilweise nicht den Vorgaben der europäischen Health-Claim-Verordnung“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. „In der EU dürfen Hersteller sol-

che Aussagen nur verwenden, wenn sie wissenschaftlich belegt und zugelassen sind.“ Einige Angaben wurden bereits aufgrund der Kritik der Verbraucherzentralen angepasst oder zurückgenommen. Weitere Aussagen werden derzeit von den Verbraucherzentralen rechtlich geprüft.

High-Fiber-Drinks sind vor allem ein Marketingprodukt mit hohem Preis. Die Getränke kosten im Durchschnitt fünf Euro pro Liter. Wer mehr Ballaststoffe aufnehmen möchte, sollte vor allem auf Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse setzen. (exb)



Eine Ballaststoff-Limo ersetzt keine Linsensuppe. Bild: Verbraucherzentrale Bayern

TIPPS & CO.

Bagels – was ist das Besondere?

Bagels sind handtellergroße, ringförmige Gebäckstücke aus Hefeteig. Typisch ist ihr kompaktes, elastisches Inneres, eine glänzende, aromatische Kruste und das charakteristische Loch in der Mitte. Die feste Struktur entsteht, indem der Teig intensiv geknetet wird und anschließend – ähnlich wie Brotteig – länger ruht.

Bevor die Bagels in den Ofen kommen, werden die ringförmigen Teiglinge traditionell in Wasser gekocht. In der industriellen Herstellung werden sie häufig gedämpft. „Dabei verändert sich die Stärke an der Oberfläche des Bagels, so dass sich beim Backen die typisch feste, glänzende Kruste bildet“, sagt Anja Schwengel-Exner, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Zusätze wie Honig, Malz oder Natron im Kochwasser tragen zum typischen Geschmack und zur dunkleren Krustenfärbung bei. Auch das Loch in der Mitte hat nicht nur eine optische Funktion: Es sorgt dafür, dass der Bagel beim Kochen schneller durchgärt und sich beim Backen die Hitze gleichmäßig verteilt. Dadurch entsteht mehr Kruste und damit



Bagels sind lecker, bleiben aber nicht lange frisch. Bild: liudmilachernetska/VZBY

auch mehr Aroma. Allerdings halten sich Bagels nicht lange. Weil sie vergleichsweise wenig Feuchtigkeit enthalten, trocknen sie schneller aus und werden hart. Sie sollten möglichst frisch gegessen werden. (exb)

Eier vor dem Kochen anstechen oder nicht?

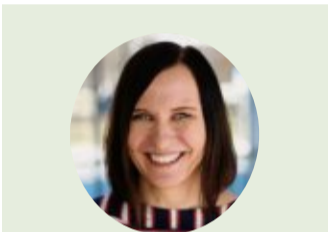
Wie lange ein Ei gekocht wird, hängt vor allem vom persönlichen Geschmack ab: Nach etwa sechs Minuten ist es wachweich, nach rund zehn Minuten hart. Uneinigkeit gibt es bei der Frage, ob Eier vor dem Kochen angepickst werden sollten.

Die Idee dahinter: Beim Erhitzen dehnt sich Luft im Ei aus. Durch ein Loch soll Luft entweichen können und so das Platzen verhindert werden. „Tatsächlich gibt es keinen Beleg dafür, dass das wirklich funktioniert“, sagt Katharina Holt-Hausen, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. „Wichtiger ist es, die Eier rechtzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen, damit der Temperaturunterschied zum Kochwasser geringer ist.“ Außerdem sollten sie vorsichtig mit einem Löffel in das Wasser gelegt werden, um Haarrisse in der Schale zu vermeiden. (exb)

Was Schlaf mit Glück zu tun hat

Kaum etwas beeinflusst unser Leben so sehr wie die Qualität unseres Schlafes. Schlafmangel führt zu Konzentrations- und Leistungsschwäche, kann außerdem das Herz schädigen. Und Schlaf spielt eine große Rolle, wenn es um unser Glück geht.

„Glück besteht darin, genug Schlaf zu bekommen. Nur das, mehr nicht.“ Der amerikanische Schriftsteller Robert A. Heinlein hatte seine ganz eigene Definition vom Glück. Aber so falsch lag er damit gar nicht. Denn Schlaf und Glück haben tatsächlich so einiges miteinander zu tun. Glück, Zufriedenheit und eine positive Lebenseinstellung sind wesentliche Faktoren für einen guten und erholsamen Schlaf. Und



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-giethl.de).

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de



Wichtig für unser Glück ist es, dass wir genug Schlaf bekommen. Symbolbild: Spectral-Design – stock.adobe.com

ob wir glücklich und zufrieden sind, hängt wiederum stark von unserer Schlafqualität ab. Es ist ein Wechselspiel, das sich gegenseitig bedingt. „Na, wunderbar“, sagen Sie jetzt vielleicht und schüttern den Kopf. „Und wie soll mir das jetzt weiterhelfen?“

Wie wir mit Sorgen und Stress umgehen, beeinflusst stark, wie gut oder auch schlecht wir nachts schlafen. Die gute Nachricht ist: Die eigene Einstellung können wir beeinflussen – und somit auch, ob wir gut oder schlecht schlafen. Zuerst einmal hilft es, positiv zu denken und aktiv nach Lösungen zu suchen. Das ist ein wichtiger Faktor, der laut Forschung zu einer positiven Lebenseinstellung beiträgt.

Weiterhin hilft es, Stress zu bewältigen oder abzubauen. Dafür sollten wir zunächst die eigenen Stressquellen identifizieren und anschließend Stressmanagement zu betreiben. Wir können lernen, öfter einfach

Nein zu sagen und Aufgaben zu delegieren. Wichtig ist es auch, uns regelmäßige Pausen und genug Entspannung zu gönnen.

Fakt ist: Wir können ganz aktiv an unserem eigenen Glück arbeiten. Indem wir uns zum Beispiel so viele aufbauende und beglückende Erlebnisse wie möglich schaffen. Oft hilft es, wenn wir uns eine ganz einfache Frage stellen: „Was macht mich glücklich?“ Haben wir die Antwort darauf gefunden, sollten wir uns auch regelmäßig genug Zeit nehmen, um das zu tun, was uns glücklich macht.

Eine relativ einfache Übung ist es außerdem, Dankbarkeitslisten anzulegen. Eine wissenschaftliche Studie, die von den Probanden erforderte, Fragebögen zum Thema Dankbarkeit auszufüllen, zeigte, dass dankbare Menschen besser schlafen. Wir sollten diese Dankbarkeitsliste am besten vor dem Einschlafen zur

Hand nehmen und uns so ein paar positive Gedanken verschaffen.

Es ist einfach gesagt, ist aber eine der schwierigsten Lebensaufgaben überhaupt: Für ein positives Lebensgefühl ist es vor allem wichtig, dass wir uns in Selbstakzeptanz zu üben und uns mit all unseren Fehlern akzeptieren. Denn nur so können wir das ewige Grübeln, das uns oftmals den Schlaf raubt, stoppen. Sind wir im Reinen mit uns selbst und unserem Leben, dann klappt es auch mit dem guten Schlaf. Vorausgesetzt, es liegt nicht noch jemand mit uns im Bett, der zu laut schnarcht. Aber auch dieses Problem lässt sich ganz leicht vermeiden – mit getrennten Schlafzimmern. Denn wir sollten nie vergessen, wie wichtig es für unser persönliches Glück ist, genug Schlaf zu bekommen. (ewa)

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

KURZ GEMELDET

Tauben füttern in Amberg verboten

Amberg. (exb) Das städtische Amt für Ordnung und Umwelt erinnert in einer Pressemitteilung daran, dass es im Stadtgebiet von Amberg verboten ist, verwilderte Tauben zu füttern. Dieses Fütterungsverbot umfasst auch das Auslegen von Futter, das von den Tauben aufgepickt werden kann.

Geregelt ist dieses Verbot in der Verordnung der Stadt Amberg über die Bekämpfung verwilderter Tauben („Tauben-Verordnung“). Verstöße gegen jene Verordnung stellen eine Ordnungswidrigkeit dar und können mit einer Geldbuße geahndet werden.

US-Armee übt mit Helikoptern im Mai

Amberg-Sulzbach. (exb) Die US-Armee kündigt laut einer Pressemitteilung ein Helikopter-Landezonentraining für den Zeitraum vom 4. bis 29. Mai an, teilweise auch nachts. An der Übung werden demnach 25 US-Soldaten mit fünf Radfahrzeugen und 5 Hubschraubern teilnehmen. Übungsgebiet sind einige Gemeinden im Landkreis Amberg-Sulzbach: Ebermanns-

dorf, Ensdorf, Eitzelwang, Freudenberg, Hirschau und Ursensollen.

Die Bevölkerung wird in der Mitteilung gebeten, sich von den Einrichtungen der übenden Truppen fernzuhalten.

Beratung für Pflegebedürftige

Amberg-Sulzbach. (exb) Das Landratsamt hat aktuelle Termine für die persönlichen Beratungen im Rahmen der Service- und Beratungstage des Bezirks mitgeteilt. Diese finden demnach statt im Landratsamt Amberg-Sulzbach, Schloßgraben 3, in Amberg am 12. Mai sowie bei der Stadt Amberg (Besprechungsraum EG, Spitalgraben 3) am 26. Mai jeweils von 9 bis 14 Uhr statt (Änderungen vorbehalten).

Ergänzend zu den Vor-Ort-Terminen werden von der Beratungsstelle demnach auch telefonische Beratungen angeboten, und zwar montags bis donnerstags von 8 bis 15 Uhr und freitags von 8 bis 11 Uhr.

Angeboten werden laut Mitteilung neutrale und kostenlose Erstberatungen (keine Rechtsberatung, keine Vorab-Berechnungen) zu Fragen zur Leistungen des Bezirks Oberpfalz im Rahmen der

» Hilfe zur Pflege + Ambulanten Hilfe zur Pflege

» Eingliederungshilfe für behinderte Menschen

» Antragstellung (Hilfe zur Pflege und Eingliederungshilfe)

» Unterhaltungspflicht (allgemeines)

Um Terminvereinbarung vorab wird gebeten unter den Telefonnummern 0941/9100-2114 (Herrn Gauglitz, Berater) oder 0941/9100-2152 (Terminkoordination) oder per E-Mail an beratungsstelle@bezirk-oberpfalz.de.

Landkreislauf feiert 40-jähriges Bestehen

Sulzbach-Rosenberg. (exb) Der Landkreislauf Amberg-Sulzbach feiert am Samstag, 9. Mai, sein 40-jähriges Bestehen. „Die Veranstaltung, die als sportliches Event begann, hat sich zu einem festen Bestandteil des regionalen Sportkalenders entwickelt“, informiert das Landratsamt Amberg-Sulzbach in einer Pressemitteilung. Der diesjährige Lauf führt vom Annaberg in Sulzbach-Rosenberg nach Holnstein, wo zeitgleich die Feuerwehr Holnstein-Mittelreimbach ihr 150-jähriges Bestehen feiert. Der Start-



Noch bis zum 3. Mai sind Anmeldungen für den Landkreislauf Amberg-Sulzbach möglich.

Bild: Christine Hollederer

schuss fällt um 8 Uhr und wird traditionell von Landrat Richard Reisinger gegeben.

Was einst mit 49 Mannschaften und 539 Läuferinnen und Läufern begann, zieht heute weit über 2000 Sportbegeisterte an, heißt es in der Pressemitteilung. In Spitzenzeiten waren es demnach sogar über 3000 Teilnehmer. Im Jubiläumsjahr haben sich bereits 196 Staffeln angemeldet, darunter 23 reine Damenteams.

Anmeldungen für den Jubiläums-Landkreislauf von Sulzbach-Rosenberg nach Holnstein sind noch bis zum 3. Mai möglich. Interessierte können sich online unter www.amberg-sulzbach.de anmelden.

OWZ-STERNSTUNDEN

2. bis 8. Mai 2026

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

Man könnte Ihnen einen Kompromiss vorschlagen, den Sie nicht einfach ablehnen sollten. Denken Sie darüber nach und gehen Sie keine Risiken ein.

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

Eine positive Ausstrahlung spiegelt Ihre optimistische Lebenseinstellung wider. Das macht es für Sie einfach, zurzeit neue Kontakte zu knüpfen.

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

Nichts hält Sie zu Hause. Sie benötigen dringend einen Tapetenwechsel. Ein spontaner Ausflug sorgt für Abwechslung.

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

So mancher festgefahrene Standpunkt braucht dringend eine neue Draufsicht. Kompetente Berater könnten Ihnen eine Vielzahl guter Tipps geben.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

Mit Beständigkeit erreichen Sie jetzt viel. Schalten Sie in Ihrer Freizeit einfach mal das Gedankenkarussell ab. So lässt sie sich genießen.

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

Wenn Sie im privaten Bereich Verbesserungen erzielen wollen, ist jetzt ein geeigneter Zeitpunkt. Verziehen Sie auf Genussmittel.

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

Das Verständnis, das Ihnen jemand entgegenbringt, weckt Sympathien. Mit einem Mal scheint das Leben viel einfacher und unkomplizierter zu sein.

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

Man hat Ihnen eine ganze Menge Steine in den Weg gelegt. Jetzt nehmen Sie endlich die letzte Hürde. Der Weg für das erhoffte Glück ist frei.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Mit Ihrem Gespür für Menschen erkennen Sie, wem Sie vertrauen können und wem nicht. Nehmen Sie eine Sache mit Humor.

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

Reagieren Sie nicht verstimmt, bemühen Sie sich um mehr Ausgeglichenheit. Der Umwelt sollten Sie Hinber zeigen, was noch alles in Ihnen steckt.

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

Eine kleine Krise mobilisiert ungeahnte Kräfte und lässt Sie über sich selbst hinauswachsen. Das entspannt eine berufliche Situation.

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

Sie umgehen mit Ihrer üblichen Leichtigkeit alle Hindernisse geschickt. Sie können sich den angenehmen Dingen intensiv widmen.

NOTFALLNUMMERN

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

OWZ-REDAKTION & 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 (verantw.)
Sandra Schmidt (stellv.)
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

Anzeigenpreise: lt. Preisliste Nr. 61,
1. Januar 2026
Anzeigenannahme:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

Für den Anzeigeninhalt ist der Auftraggeber selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telephonisch 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 Verlags, das Werk zu gewerblichen Zwecken zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugänglich zu machen und/oder in elektronische oder andere Datenbanken aufzunehmen. Für unverlangt eingesendete Fotos, Unterlagen und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Gewähr.

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

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

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

Verschenken Sie unvergessliche Momente zum **Muttertag**

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

ntticket.de

MAI 2026

03. Mai 2026	Robert Jon & The Wreck	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
03. Mai 2026	Eisi Gulp	Stadthalle, Neustadt
03. Mai 2026	Die Udo Jürgens Story	Amberger Congress Centrum
03. Mai 2026	BR Brettspitzen	Max-Reger-Halle, Weiden
08. Mai 2026	Swing im Ring	Ring Theater, Weiden
09. Mai 2026	Swing³ in den Mai - Die King-Size Combo als Hauptact!	Eventhof Hagler, Luhe-Wildenau
09. Mai 2026	Nockis	Nordgauhalle, Nabburg
09. Mai 2026	zwoa Achter 'l-bitte!	Vereinsstodl Pertolzhofen, Niedermurach
10. Mai 2026	Orgelkonzert mit Prof. Wolfgang Seifen (Kevelaer)	Stiftsbasilika, Waldsassen
13. Mai 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Gasthof Hotel zum Wuffen, Sulzbach-Rosenberg
14. Mai 2026	Giora Feidman - For a Better World	Kath. Stadtpfarrkirche St. Jakob, Schwandorf
15. Mai 2026	Mathias Kellner	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
16. Mai 2026	Toni & Max Uthoff	Stadthalle, Neustadt
16. Mai 2026	Tango nuevo & nuevos Tangos	Rathaussaal, Vohenstrauß

SWING³ IN DEN MAI
Drei King-Size Bands, 5h Swing, Genuss & Lebensfreude
So, 9.05.2026 | 17 Uhr
Eventhof Hagler, Luhe Wildenau



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	Dreisethof Aierhof, Neunburg v.W.
22. Mai 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Restaurant im Chaletdorf Laumber, Brennbreg
25. Mai 2026	Pfingskonzert mit Operettenmelodien Künstlerduo aus Pilsen Miriam Cizkova und Stepan Slavik	Burg Wernberg, Wernberg-Köblitz
29. Mai 2026	Open Air Schönsee	Open air Gelände Schönsee
29. Mai 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Gasthof Hotel "Glück Auf", Wackersdorf

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.Humor	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 Domschatzen 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

JULI 2026

04. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtrewitz, 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 Burgtrewitz, Moosbach
05. Juli 2026	Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“	Kath. Stadtpfarrkirche Mariä, Vohenstrauß
11. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtrewitz, 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	Sommerkonzert mit Christoph Baierl	Parkanlage am Stadtweiher, Pleystein
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, Oberveichtach

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



02. Sep. 2026	Da Meier & Watschnbaam	ZKF Schwandorf, Zeltbühne
04. Sep. 2026	Ines Procter Bäsdl off "Närrische Putzfrau"	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
04. Sep. 2026	Nockis	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
04. Sep. 2026	Bayrisch - Steirische Nacht - Zoigl trifft Schilcher	Schaffherhof, 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

Open Air Schönsee
Freitag, 29.05 – Rock Night
Freitag, 30.05 – Groove Night
Unter anderem mit Mad Company und Grand Slam Funk



06. Sep. 2026	Schmarrnerl & Funkerl meets Blechziplf	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
06. Sep. 2026	Bernd Hackl	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 Burgtrewitz, Moosbach
12. Sep. 2026	Martin Frank	Stadthalle, Grafenwöhr
12. Sep. 2026	Hamlet for you	Schaffherhof, 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, Oberveichtach
19. Sep. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Posthotel, Rattenberg
20. Sep. 2026	Hamlet for you	Bürgerhaus Lenzbräu, Kennath
25. Sep. 2026	Elvis in Hollywood	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld

OKTOBER 2026

01. Okt. 2026	Martin Frank	Congress Centrum, Amberg
03. Okt. 2026	Austria 7	Ringtheater, Amberg
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	Schaffherhof, Windscheschenbach
23. Okt. 2026	Maxjoseph - Volksmusik als besonderes Klangerlebnis	Schaffherhof, Windscheschenbach
23. Okt. 2026	Martin Kälberer	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
24. Okt. 2026	Irish Rock Legends	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
24. Okt. 2026	French Kiss	Schaffherhof, Windscheschenbach
24. Okt. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	freys Restaurant, Cham
25. Okt. 2026	Metro Big Band	Schaffherhof, Windscheschenbach
25. Okt. 2026	Metro Big Band	Schaffherhof, 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 & Watschnbaam	Vereinsstodl, Niedermurach
08. Nov. 2026	Tom & Basti	Schwarzachthalle, Neunburg vorm Wald
08. Nov. 2026	Großes Herbstkonzert	Stiftsbasilika, Waldsassen

12. Nov. 2026	Stefan Kröll "schee wuid"	Schaffherhof, Windscheschenbach
13. Nov. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Brauerei Jacob, Bodenwöhr
13. Nov. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	freys Restaurant, Cham
14. Nov. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Gasthof Hotel zum Wuffen, Sulzbach-Rosenberg
15. Nov. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Mehrzweckhalle, Kennath
20. Nov. 2026	Eva Karl Faltermeier	Schwarzachthalle, Neunburg vorm Wald
20. Nov. 2026	Eisi Gulp	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
21. Nov. 2026	Dis M	Schaffherhof, Windscheschenbach
27. Nov. 2026	Achtung Baby	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
27. Nov. 2026	Stoppok	Schaffherhof, Windscheschenbach
28. Nov. 2026	Alexander Huber	Krötensee-Mittelschule Sporthalle, Sulzbach-Rosenberg
28. Nov. 2026	Tod im Beichtstuhl	Brauerei-Gasthof Lindner, Bad Kötzing

Die UDO JÜRGENS Story
So, 3.05.2026 | 18 Uhr
Amberger Congress Centrum



29. Nov. 2026	Adventskonzert mit den Regensburger Domschatzen	Stiftsbasilika, Waldsassen
29. Nov. 2026	Tod im Beichtstuhl	Brauerei-Gasthof Jacob, Bodenwöhr

DEZEMBER 2026

03. Dez. 2026	Die große Travestie Show	M-R-Halle Weiden
04. Dez. 2026	Tod im Beichtstuhl	Gathof Hotel "Glück Auf", Wackersdorf
05. Dez. 2026	Ines Procter Bäsdl off "Närrische Putzfrau"	Musikomm, Amberg
06. Dez. 2026	Banal Fatal - Best of	Schaffherhof, Windscheschenbach
06. Dez. 2026	Weihnachtskonzert	Stiftsbasilika, Waldsassen
11. Dez. 2026	The Rooster Crows	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
12. Dez. 2026	Ines Procter Bäsdl off "Närrische Putzfrau"	Stadthalle, Neustadt
13. Dez. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Golfhotel Fahnenbach, Tröstau
18. Dez. 2026	Tod im Beichtstuhl	Restaurant im Chaletdorf Laumber, Brennbreg
26. Dez. 2026	Die Paldauer	Max-Reger-Halle, Weiden
29. Dez. 2026	Die Nacht der 5 Tenöre mit Anna Maria Kaufmann	Congress Centrum, Amberg
30. Dez. 2026	Motörblöck + guests Major Overdrive	Pfarrheim, Burglengenfeld

JANUAR 2027

02./03. Jan. 2027	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	Brauereigasthof Jacob Saal, Bodenwöhr
14. Jan. 2027	Yesterday - A tribute to the Beatles	Congress Centrum, Amberg
17. Jan. 2027	Das Phantom der Oper	Congress Centrum, Amberg
23. Jan. 2027	Tod im Beichtstuhl (Dinner mit Killer)	Gasthaus zum Kneißl, Wenzensbach
29. Jan. 2027	Sara Brandhuber - A scheena Schmarrn!	Stadthalle, Waldsassen



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



Auto & Motor

LUFT RAUS?
Aus unseren Anzeigenpreisen nicht!

Verkaufen Sie Ihre **gebrauchten Reifen** im Kfz-Markt Ihrer Tageszeitung.

2-5 ZEILEN FÜR **19,05 €**.
JEDE WEITERE **3,50 €!**

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

Audi

Audi A3 Lim., 35 TFSi, schwarz, Automatik, 150 PS, Bj. 2020, 55 Tkm, TÜV 02/28, VB 21.000,- €. ☎ 0151/17662510

Volkswagen



VW T6.1 TDI SCR 4Motion „Bulli“
1.Hand Kastenwagen (35.000,-€), 204 PS, Diesel, Automatik, Euro 6, EZ 09/2023, geringe Laufleistung (12.213 km)! 4 Schlafplätze, grau met, HU 10/2027, Solaranlage, Standheizung, Festbett, Allradantrieb, Navi, Partikelfilter!
LOLAT6@gmx.de / ☎ 0152 19556419

VW Jetta 2.0 FSI Sportline, EZ 07/06, 110 kw/150 PS, 216000 km, TÜV 10/27, elektr. SD, 8-fach bereift, leichte opt. Mängel, VB 2650,-€ ☎ 09604/3346 o. ☎ 0160/96574674 ab 18 Uhr

Polo 1,2, 47 kW, EZ 2002, schwarz, 150 TKM, rep.bed., Preis VB. ☎ 0961/42360

www.onetz.de/owz
Redaktion: redowz@oberpfalzmedien.de

Oldtimer



VW Käfer 1.2, 34 PS, Bj. 05/1977, TÜV 03/2028, H-Kennzeichen, Farbe hellgrün, Wertzustand 3+, 1. Hand, **30 Jahr nicht gefahren!**
☎ 0176/51282263 oder 09622/2854

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

Lancia Ypsilon, schwarz, Bj. 2009, 195 tkm., 8-fach bereift, TÜV: 03/28, Langstreckenfahrzeug, Top-Zustand.
VB: 1.900 €. ☎ 0151/51728665

Bereifung

Reifen Allgemein



4 Allwetterreifen, neuw. Yokohama Geolander A/T, P255/75R/7 113T zu verk., 100,- €. sabineweiss4@icloud.com

Reifen 16 Zoll

4 Winterreifen auf Alu-Felgen zu verk., 205/55 R16 91 H; 7Jx16H2 ET (48); 7 mm Profil; VB 200,00 €; ☎ 01520/4854624

4 Sommerreifen Semperit, 205/55 R16, mit Alufelgen 7Jx16H2, Audi A4 TDI, gut erhalten, 250,-€ Tel. 0160 91815216

Reifen 17 Zoll

4 SR Michelin Primacy 4 205 /55 R 17, 10 km Laufleistung wegen Montage von Allwetterreifen zu verkaufen, 160 €. ☎ 09659/595 oder ☎ 0151/57752714

Reifen ab 18 Zoll



4 Sommer Reifen ohne Felgen Bridgestone turanza t005 XML 225 40 R18 92 x Laufleistung 9000 km, VB 280 €. ☎ 0171 2418771

Autokaufgesuche

Kaufe Schrottautos!
Firma, Tel. 0171/4522135

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

Wohnmobile/Caravan

Großes, gut und umfangreich ausgestattetes **Wohnmobil zu verk.** Laika Kreos 5009, 4,25 to zul. GG (ALKO-Fahrgestell), EZ 06/2011, 76.000 km, mit viel Zubehör, großz. Ausstattung und praktischen Extras, gepflegt, aber reparaturbedürftig. Tel. 09632/ 670 81 13

Wohnmobil Challenger Mageo 270, Bj. 2016, Schaltgetriebe, TÜV/Gasprüfung neu, 34.000 km, m. vielen Extras, allersbedingt zu verkaufen, 53.500 €. ☎ 0177/5551138

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

Motorräder



BMW R 1200 C, 61,2 PS, EZ 04.99, 15.200 km, unfallfrei, TÜV/AU u. Inspektion neu, 2. Hand, neu bereift, techn. u. opt. top, mit Seitenkoffer u. div. Zubehör, Preis 6.600 €. ☎ 0151 750 549 62



BMW R1200C INDEPENDENT (R2C), Erstzulassung: 13.12.2004, Laufleistung: 36.479 km, TÜV: 03/2027, VB: 6.800 €; Erreichbarkeit: 0175-1558968

Kawasaki GPZ 500 S, 44kW (60 PS), 57.200 km, EZ 05/94, Reifen und Batterie neu, TÜV 07/27, VB 1.099,- €. Tel. 0170/4625200

Kawasaki ER5, EZ 99, 19.100 km, HU 10/26, Reifen+Service neu, blau, Scheibe, 1.990 €, ☎ 0171/8520405

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



Harley Davidson, 1200 Sortster, BJ 10/2003, Sondermodell 100 Jahre Harley, 7000 km, TÜV 6/27, Top Zustand, VB 7.900,- €. ☎ 0176/24062975 in Weiden

Mofas/Mopeds/Roller

Kymco Downtown 125, unfallfr., EZ 10/2010, 12.136 km, 11 PS, Batterie neu, Batterieladegerät, Topcase, Damenhelm, Raum Schönsee, aus gesundheitl. Gründen, VB 1.200 €, verk. ☎ 0151/25887027

Roller Piaggio 125 ccm
Roller Honda 50 ccm
günstig zu verkaufen. ☎ 0152/56260263

Räder/Bikes

Hercules Sunshin Herrenrad, blau-grün, Nabenschaltung Torpedo Super 7 Sachs, Tacho Sigma Sport BC 301, Reifen: Trekking 37-622, 95 €. Terminvereinbarung: ☎ 0170 61 67 675

Herrenfahrrad, Marke KTM Sportivo, Nirosta Edelstahl, gut erhalten, VB. ☎ 0171/8258032

E-Bikes



DA E-Bike, Flyer, schwarz, T5R Bosch, 500 Wh, 4,5 J., 7-Gang-Rücktr., 827 km, Originalkorb, wie neu, NP 2032,- €, VB. 1250,- €. ☎ 09644/8279

Praktisch neues E-Bike, Marke Scott, nur 150 km gefahren, Herstellergarantie vorhanden, leider zu groß gekauft, für Personen ab 165 cm geeignet, Boschmotor, Akku 625 Wh, wartungsarmer Riemenantrieb, Nabenschaltung, 1950,- €, Schnaittenbach. ☎ 0160/92020276

E-Citybike Everyway E100, 36 V, Heckmotor, Rücktrittbremse, 26 Zoll, VB 330,- €. **E-Bike Trenoli Urbano**, Tiefensteiger, 500 W, 28 Zoll, 930,- €. ☎ 09602/5489

Da E-Bike Flyer Deluxe weiß 28" Gr. M, 2. Akku 540 Watt, fast neu, Navinci Nabenschaltung, VB 600,-€, Top Zustand. ☎ 0175/9825016

Cube E-Bike, Touring Hybrid one, grey "n" blue, Easy Entry, 54 cm, Bosch Akku 500 Wh, Bosch Motor 250 W, Shimano Deore 10-Gg-Schaltung, nur 335 km, f. 1649,- € zu verkaufen. ☎ 09621/14157

oberpfalz medien

BESTELLEN SIE IHR PERSÖNLICHES ARCHIV 2025!

Alle Ausgaben im Zeitungslayout

10% VC-Rabatt

DAS GANZE JAHR 2025 AUF USB-STICK

Nähere Informationen und Bestellung:
www.onetz.de/jahresarchiv
und unter Telefon **0961 / 85 - 550**

WEITER- & FORTBILDUNG

Ist meine Weiterbildung Arbeitszeit?

Pflicht, Freizeit oder Kompromiss? Weiterbildungen im Job werfen oft Fragen auf: Was ist erlaubt, wann zählt die Zeit als Arbeitszeit – und wer zahlt?

Ihr Arbeitgeber möchte, dass Sie an einem Seminar zum Konfliktmanagement teilnehmen und dafür Ihr Wochenende opfern? Zählt das dann als bezahlte Arbeitszeit oder nicht? Einfache Antworten gibt es beim Thema Weiterbildung und Arbeitszeit häufig nicht. „Das ist ein ganz schillerndes und weites Feld“, sagt Peter Meyer, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Er ist Mitglied des geschäftsführenden Ausschusses der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV).

Grundsätzlich lässt sich aber festhalten: Ordnet der Arbeitgeber eine Weiterbildung an und ist sie für die Ausübung des Jobs notwendig, zählt sie in der Regel auch als Arbeitszeit. Das sei laut Meyer zum Beispiel der Fall, wenn der Arbeitgeber eine neue Technologie oder Methode einführen wolle – etwa den Einsatz von KI-Tools – und Mitarbeiter



Weiterbildungen im Job sorgen oft für Unsicherheiten – wann sie zur Arbeitszeit gehören und wer die Kosten übernimmt, hängt von vielen Faktoren ab.

Bild: shurkin_son - stock.adobe.com

dafür geschult werden müssten. Hier gehöre die Schulung zum Arbeitsalltag und könne als arbeitsvertragliche Pflicht betrachtet werden.

Anders sieht es aus, wenn eine Weiterbildung nicht zwingend notwendig ist, sondern eher im Interesse der Weiterentwicklung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegt. Ein Beispiel: Eine Buchhalterin möchte sich zur Fi-

nanzanalystin weiterbilden. Hier kann der Arbeitgeber laut Meyer die Teilnahme nicht verpflichtend anordnen, da die Weiterbildung über die Ausübung der geschuldeten Arbeit hinausgeht. Ob diese Zeit als Arbeitszeit gilt, hängt in solchen Fällen von individuellen Vereinbarungen ab.

Arbeitgeber können zwar grundsätzlich nicht verlangen, dass Mitarbeitende sich außerhalb ihrer Arbeitszeit weiterbilden. So kann

etwa ein Arbeitsvertrag mit 40 Stunden pro Woche nicht mit der Verpflichtung ergänzt werden, in der Freizeit an Weiterbildungen teilzunehmen. In der Realität finden sich aber vielfältige Gestaltungen: „Die Praxis kennt Hybridlösungen“, so Meyer.

Es ist zum Beispiel möglich, dass der Arbeitgeber den Arbeitnehmer teilweise bezahlt freistellt oder die Kosten der Weiterbildung teilweise übernimmt. Denk-

bar und gängig sind auch Vereinbarungen, in denen Kurse an Donnerstagen und Freitagen wie Arbeitszeit bezahlt werden, während der Mitarbeiter für Wochenendtermine seine Freizeit einsetzt. Auch das Modell, Über-

stunden für Weiterbildungen einzusetzen, wird in der Praxis genutzt. Arbeitgeber übernehmen nach Absprache auch oft die Kursgebühren, während Beschäftigte im Gegenzug ihre Freizeit investieren. (dpa/tmn)

Akupunktur-Pflaster Basis: Biophotonen

- ganzheitlicher Ansatz
- vielfältige Anwendung
- einfache Klebetechniken für Praxis, Alltag, Marketing
- Fortbildung, auch online

Christine Steger
+49 (0) 176 – 64216603
stegerchristine@yahoo.com
Autorin: Anwender-Fachbücher wöchentl. kostenlose Fachvorträge

WIR IN WIESAU

BSZ WIESAU
Informatik Campus

IT-Ausbildung PLUS Fachhochschulreife

Fachinformatiker/-in für Anwendungsentwicklung für Systemintegration

Aufstiegsfortbildung
Wirtschaftsinformatik
Informatiktechnik

⇒ **Förderfähig: BAföG, BFD**
⇒ **Staatlich, schulgeldfrei**

www.informatik-campus-wiesau.de

die IT-Ausbildungsexperten

Wohnen & Leben

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

Amberg:
Neuwertiges EFH, ca. 150 m² Wfl., Bj. 2014, Fußbodenheizung, m. Doppelgarage, 770 m², 699.000,- €. ☎ 09621/25331

Immobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser

Attraktives Reiheneckhaus in begehrter Lage in Weiden-Ost zu verk., Wfl. ca. 170 m², ca. 400 m² Grund, mitten im Grünen, dennoch zentrumsnah, exkl. Innenausstattung, Studiobereich im DG, VB 615.000,- €. ☎ 0173/5967005

Reihenmittelhaus in AM, Othmayr Str., Wfl. ca. 140 m² plus Keller u. Stellpl., Bj. 1990, 430.000 €. Zuschr. Nr. AZ49596A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Immobilienverkauf
2-Zi.-Eigentumshwg.

ETW GEM. URSENSOLLEN NEUBAU. Neue ETW, 74 qm, KfW 40 QNG Plus, schlüsselfertig mit Terrasse auf Wunsch mit Garten. Aufzug und Stellplatz vorhanden. VB. ☎ 0152-09712552

Immobilienverkauf
3-Zi.-Eigentumshwg.

Kompl. kernsanierte Wohnung, barrierefrei zu verk. im EG bestehend aus WZ, Kü., Schlafz., Kinderzi., Bad, WC, Flur, Abstellraum, ca. 67 m² Wfl., m. Keller, Abstellraum im EG, Stellplatz u. großer Garage, m. Gartengrundstück im Oberpfälzer Seenland am Trausnitzer Stausee. Sehr gut geeignet als FeWo u. Hauptwohnsitz. VB 139.800,- €. Zuschr. Nr. W49576A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Immobilienverkauf
4-Zi.-Eigentumshwg. u. größer

AM: 5-Zi.-ETW, Raigeringer Höhe/Altenheim, 95 m², Weitsicht 4. Stock m. Aufzug, uneinsehbar, Bj. 1972, EBK, Energieausweis, sofort frei, 238.000,- €. ☎ 09621/14162 AB od. ☎ 0171/3855988

Nähe Neukirchen b. Su.-Ro., ETW zu verk., 100 m², neue EBK u. Balkon, Pr. a. Anfr. ☎ 0171/5868969

Immobilienverkauf
Grundstücke

Baugrundstück Amberg, Katharinenhöhe, 645 m², voll erschlossen, Festpreis 299.000,- €, von Privat zu verkaufen. ☎ 09621/25331

Waldflächen, ca. 12 ha, mehrere Teilstücke (92709 Moosbach, 92693 Esarn) als Geldanlage/Ausgleichsflächen zu verkaufen (inkl. 5 Jahre Ausputz-/Durchforstungsarbeiten). Zuschr. Nr. W49589Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Erschlossenes Baugrundstück, ohne Bauzwang, Gemarkung Neunaigen, ca. 2000 m², teilbar, zu verkaufen. Preis nach Anfrage. ☎ 0160/3085616

Immobilienkauf
Immobilienankauf

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

Suche Eigentumswohnung im Raum Waldthurn, Floß, Vohenstrauß und Altenstadt/VOH. Bitte alles anbieten. ☎ 0170/6682331

Suche Wohnimmobilie jeglicher Art von Privat an Privat, in Amberg Stadtgebiet und Innenstadt. ☎ 09621/9011814

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 Erbdorf. ☎ 0171/8765653

Haus am Dorf gesucht. Familie sucht Haus mit mind. 1500 qm Grundstück, rund um Tir. Walds., Mittert., Neuabern. Tel. 0170/5900884

Immobilienkauf
Mehrfamilienhäuser

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

Vermietungen
Vermietungen

Nähe Neukirchen b. Su.-Ro., mehrere Whg., 40-100 m², neue EBK, Balkon. ☎ 0171/5868969

Vermietungen
Doppel-/Reihenhäuser

Doppelhaushälfte in Schwarzenbach (bei Weiden) ab 1.5.26 zu verm., 124 m² Wfl., 2 Ki.-Zi., Schlafzi., Kü., EB-Wohnz., 2 Bäder, Garage, Garten, 950,- € kalt + NK. ☎ 09661/810458

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

Vermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.

1-Zi.-Whg. in Regensburg, Spandauer Str., neu ren., 33 m², Kü., Bad, Balkon, Kelleranteil, an Studenten/innen, mit Elternbürgschaft, € 450,- zzgl. NK, ab Mai 2026 frei. Zuschr. Nr. W49588Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

VOH: 2-Zimmer-Wohnung, 1.OG, Süd-West-Balkon, EBK vorh., 63m², ab 1.06.26 zu vermieten. KfW 70, Fernwärme, Fahrstuhl + Keller, KM 570,-€ + NK 160,-€. Zuschr. Nr. W49599Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

TIR: helle DG-Whg., 77 m², mit außergewöhnlich großem Wohnzimmer, 2 Zi., Kü., Bad, 2 Stellplätze, ab sofort frei. ☎ 0151/19143013

Finden Sie jetzt Ihre Traumimmobilie!

immo.onetz.de

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

AM, 3 Zimmer EG Wohnung, in 3 Familienhaus, nahe Marienhilfberg, 3 Zimmer, Küche, Bad, WC, Speis, Terrasse, 90 m², Garage u. Kellerraum, Gemeinschaftsgarten. KM 850,-€, NK 200,-€, Kautions 3 KM. ☎ 0151 57007114

Wiesau: 3 Zim-Wohnung, mit großem Balk., 65 m², Stellpl., Miete 350,- € + NK 200,- €. (Mithilfe im Garten, u.s.w., ca. 5 Std. pro Monat). Zuschr. Nr. W49604Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Tirschenreuth: gemütl. 3-Zi.-Whg., in ruh. Lage, 80 m², Balk., Garage, 1. St., ideal f. Paare od. kl. Fam., ab 1.7.2026 frei, EA: 109 kWh, KM 620,- € + 200,- € NK, 2 MM Kaution. ☎ 0176/62269272

Liebenswerte 100 m²-Whg. in Thumenseuth am Steinwald, in ruhiger und naturverbundener Lage sucht Pärchen oder Single. Infos bei Immoscout oder ☎ 0173/6794666

Weiden/Nähe Klinikum: 3 Zimmer, Küche (EBK), Bad, Dachgeschoss, neu renoviert, keine Haustiere, KM 390,- € + NK, zu vermieten. ☎ 0178/8224641

AM/Ammersricht: Sonn. 3 Zi., EG, E-Biele, EBK, Bad m. WC, sep. WC, Balkon, ZH, ca. 93 m², keine Haustiere, NR, 800,- € kalt, ab 1.7. ☎ 0151/21421043

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

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 Kaution. ☎ 0171/4754068

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

Wohnung in Schnaittenbach zu verm. 85 m², 1. Stock, mit Garage. ☎ 09622/7182418

NEW: 4-Zi-Whg., 79 m², EBK, Balkon, Garage, gr. Garten, Energieausweis vorh. KM 700,-€ + NK. ☎ 0175/9024906

Mietgesuche
Mietgesuche

Suche zum Jahresende Mietwohnung, ca. 90 m², EG bevorzugt, ruhiger sehr aktiver Pensionär, gerne Pflege-/Reparaturarbeiten, Nichtraucher. ☎ 0176/83528345

Mietgesuche
1-2-Familien-Häuser

Auf uns ist Verlass! Ab 01. Juni 2026 Zwei Erwachsene (NR), zwei fröhliche Kinder und zwei liebe, ruhige Hunde suchen ein gepflegtes Haus (EBK) mit Garten. Ein Zuhause, das wir pflegen, schätzen und mit Leben füllen dürfen. Zuverlässigkeit und ein respektvolles Miteinander bringen wir selbstverständlich mit und wünschen uns das auch auf Vermieterseite. Geben Sie Ihr Haus in gute Hände, wir freuen uns sehr über Ihre Nachricht! In Amberg, 015110177809

Mietgesuche
App./1-Zi.-Wohnungen

1- bis 2-Zimmer-Whg., R. WEN/NEW, evtl. möbliert, ab Juni von rüstigem Rentner (64 J., NR, ohne Haustiere) ges. Unterstützung von Haus-/Gartenarbeit möglich. ☎ 0160/98433053

Mietgesuche
2-Zi.-Wohnungen

Renter, alleinstehend, NR, hilfsbereit su. 2-Zi-Whg im EG oder mit Aufzug, Raum Weiden/Neustadt, auch Randgebiete. ☎ 0160/6361729

Mietgesuche
4-Zi.-Wohnungen u. größer

Whg. ab 4 Zi. gesucht. Familie mit 2 Kindern und regelmäßigen Einkommen (Beamtin LZ & Angestellter unbefristet) sucht Whg. ab 4 ZKB, bevorzugt mit Balkon/Garten, WEN & Umgebung, jessica_wallner@web.de

Verpachtungen
Pachtgesuche

Gastronomie zu verpachten, evtl. m. Einliegerwhg., Nähe Neukirchen b. Su.-Ro. ☎ 0171/5868969

oberpfalz medien
Hobby- und Kunsthandwerker aufgepasst!
Sie haben eine kreative Ader und basteln gerne? In Ihrer Werkstatt entsteht Kunstvolles, Schönes, Nützliches? Vielleicht greifen Sie auch gerne zur Stricknadel, doch die Enkel haben schon alle warme Pullover? Schöne Dinge sollten nicht im Keller verstauben. Andere freuen sich darüber! Machen Sie mit einer Privatanzeige in unserer neuen Rubrik „Hobby- und Kunsthandwerk“ auf Ihr Angebot aufmerksam.
Auch Veranstalter von Hobbykunstlermärkten sind mit einem Inserat in dieser Rubrik an der richtigen Stelle.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
5 Zeilen für nur 19,05 €* (inkl. MwSt.)
Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
anzeigen@oberpfalzmedien.de
* für private Gelegenheitsanzeigen

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Traktor Deutz D4006 mit Mähwerk, Bj. 68 und 35 PS im technischen und optischen sehr gutem Zustand, Zapfwelle 540 u. 1000, Preis 4.800 €. ☎ 0151/72500870

Güldner G50 Allrad, Motor und Einspritzpumpe neu überholt, Frontlader, Bj. 1966, zu verkaufen. ☎ 09652/409

Schlepper, 32 PS, Frontlader, Verdeck, TÜV, 2 Räder 9,5x36, 3 Räder 11,5x15, zu verk. ☎ 09632/3629

Zubringerförderband, Marke Neuero, 3m, 150,- € zu verk. ☎ 0170/9270935

Ladewagen Pöttinger Profi 2, günstig zu verkaufen. ☎ 09652/409

Immobilien

Verk. Hofstelle, 2.500 m², Gem. Pfreimd-Pamsendorf, mit Wohnhaus, Scheunen und Stallung. Zuschr. Nr. W49595Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Tiermarkt

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

Suche junge Weidelämmer (Dexel und Schwarzkopf)
☎ 0172/8457744

Graskarpfen, verschiedene Größen, 10 bis 65 cm, zu verkaufen. ☎ 0172/8629151 (AM)

Verkaufe Forellensetzlinge, Raum Kirchenthumbach. ☎ 0171/4241309

Trächtige Herdbuchkalbinnen zu verk. ☎ 0170/9270935

Junge Briefftauben, beringt, zu verkaufen. ☎ 09632/36261

Karpfen K1 günstig ab sofort zu verkaufen, nahe Schönsee. ☎ 0179/8277135

Pferdesport

Stallflächen für Pferdeboxen auf Bauernhof in Alleinlage sehr günstig zu vermieten. Koppelflächen außen rum + Ausritt direkt vom Hof weg möglich (im Raum Moosbach). ☎ 0151/53511374

Landw. An- und Verkauf

Ungedüngtes und unverregnetes Heu zu verk. ☎ 0170/6578096

Silageballen, Ernte 25, zu verkaufen. ☎ 0170/9270935

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



Das **große Immobilienangebot** der Region!

oberpfalz medien

GREGOR IMMOBILIEN & Hausverwaltung
Gregor Immobilien- und Hausverwaltung
Ihre Zufriedenheit ist unsere Verpflichtung seit 1993
Inh.: Jürgen Gregor
Schönwerthstraße 2 B
92637 Weiden
Telefon +49 961 7288
Mobil: +49 171 5273473
E-Mail: info@immobilien-gregor.de
www.immobilien-gregor.de

CITYIMMOBILIEN GMBH
Immobilien-gesellschaft der Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG
Wörthstraße 9
92637 Weiden
Telefon 0961 84262
E-Mail: immo-baufi@vr-nopf.de
Web: www.city-immobilien.de

SPARRER IMMOBILIEN
30 Jahre Immobilien Sparrer – Erfahrung, die für sich spricht.
Max-Reger-Straße 16
City Center, Turm C
92637 Weiden
Telefon 0961/61220
Fax 0961/61230
E-Mail: info@immobilien-sparrer.com
Webseite: www.immobilien-sparrer.com

Sparkassen Immobilien GMBH VERMITTLUNGS
Sparkasse Amberg-Sulzbach
Marienstraße 10
92224 Amberg
Telefon 09621/3 00 24 33
E-Mail: immobilien@sparkasse-amberg-sulzbach.de
www.sparkasse-amberg-sulzbach.de

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

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.



oberpfalz
medien

SCHÜLER:INNEN & STUDENT:INNEN

AUFGEPASST!

Ihr seid auf der Suche nach einem flexiblen Nebenjob? Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Für unsere Weiterverarbeitung suchen wir motivierte Unterstützung auf Minijob-Basis.

Arbeitszeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Einsatztage: Montag bis Donnerstag – die genauen Arbeitstage können flexibel variieren und werden individuell abgestimmt (nicht zwingend alle vier Tage pro Woche).

ANSPRECHPARTNER:
Oberpfalz Medien
Recruiting-Team | 0961/85-284
Weigelstraße 16 | 92637 Weiden
karriere@oberpfalzmedien.de



Stellenangebote

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:
Spülkraft (m/w/d)
in TZ oder VZ oder als Aushilfe.
Buchhaltungskraft (m/w/d)
Rezeptionist (m/w/d)
in Teilzeit oder Vollzeit.
Die genaue Stellenbeschreibung finden Sie unter karriere.weisses-ross.de
Landhotel Weißes Roß Illschwang
Herr Hans-Jürgen Nägerl
09666/18805-0
info@weisses-ross.de

Botenfahrer (m/w/d) für Dental-Labor auf geringfügiger Basis gesucht. Kontakt:
☎ 0961/22033 oder per Mail an: weiden@handrich.de

Zuverlässiger Packer (m/w/d) für Verpackungstätigkeiten in Amberg gesucht. Ca. 2 Std./Tag, flexible Arbeitszeiten, Bezahlung über Mindestlohn. Tel. Kontakt unter ☎ 0151/25265066

Reinigungskräfte für Zimmer und Restaurant in Teilzeit od. auf Minijob-Basis gesucht. **Landhotel Aschenbrenner** ☎ 09621/782830

Suchen **Helfer (m/w/d)** für Baustelle und Sägewerk, **Holzbau Kaa** in Schnaittenbach, ☎ 09622/2237, holzbau-kaa@t-online.de

Reinigungskraft gesucht
Raum OVI/Schönsee, Angem. Minijob, ca. 4h (17 €/Std.), ☎ 0176/81380458

Fenstermonteur in Vollzeit bei besten Bedingungen für Raum Amberg gesucht. Näheres unter ☎ 0171/7490329

Stellengesuche

Suche Putzstelle in Privathaushalt in Tirschenreuth ☎ 0157/35850972

Private Stellenangebote

Rollstuhlfahrerin sucht in Amberg nette Dame oder Herren, mit Führerschein, Auto vorhanden, die mir beim Einkaufen, Arztbesuchen sowie anderen kleinen Arbeiten hilft. Manchmal auch am Wochenende. Bitte nur ernstgemeinte Anfragen. ☎ 0171/195 04 28

Suche nette Dame, Krankenschwester/Altenpflegerin bevorzugt, die bei uns im Haushalt etwas mithilft - keine Pflege, neues möbl. Studio m. EBK u. Bad vorhanden. Goldkronach bei Bayreuth. Näheres unter ☎ 09273/1091

oberpfalz
medien

IHR KONTAKT FÜR IHRE STELLENANZEIGEN

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

DIE NÄCHSTEN THEMEN

am 02. Mai
Ingenieurwesen & Technik

am 16. Mai
Aus- und Weiterbildung

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

Für unser Büro in Amberg suchen wir ab sofort eine zuverlässige und teamfähige

STROBL

Bürokauffrau (m/w/d)

in Voll- oder Teilzeit (nachmittags)

Ihre Aufgaben sind: • Bedienung der Waage
• Erstellung von Lieferscheinen und Barbelegen

Kenntnisse in MS Office wünschenswert.
(Auch Quereinsteiger möglich)

Heinrich-Hertz-Str. 6 | 92224 Amberg | Tel.: 0171/8132208
bewerbung@strobl-entsorgung.de | www.strobl-entsorgung.de/jobs

oberpfalz
medien

Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen

Sie suchen Mitarbeiter und/oder Fachkräfte?

Ihre Service-E-Mail-Adresse und Service-Telefonnummer für Stellenanzeigen:

☎ stellen@oberpfalzmedien.de

☎ 0961/85-330



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

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet und in Vollzeit einen Sachbearbeiter (m/w/d) im Einwohnermelde- und Gewerbeamt.

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



ABSCHLUSS? CHECK!
Finde deine Ausbildung auf www.ausbildung-oberpfalz.de

ao
ausbildung-oberpfalz.de
Ein Angebot von **oberpfalz** medien

Wir suchen ab sofort oder später eine/n

ZFA (m/w/d)
in Vollzeit.

Bei Interesse melden Sie sich mit Bewerbung oder gern auch formlos per Mail oder Telefon.
Wir freuen uns auf Sie!

Zahnarztpraxis
Dr. Linda Bastier
Marktplatz 3 - 92708 Mantel
Tel.: 09605/3434
info@zahnarzt-mantel.de



oberpfalz
medien

STELLEN-SPEZIAL

Ausbildung & Weiterbildung

Sehr geehrte Kunden,

am **16. Mai 2026** erscheint das beliebte **Sonderthema „Ausbildung und Weiterbildung“** in unserer Tageszeitung.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Stellenanzeige in diesem Sonderthema zu platzieren und profitieren Sie von der hohen Auflage und der breiten Leserschaft unserer Tageszeitung.

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen als attraktiven Arbeitgeber, der in die Weiterbildung und Entwicklung seiner Mitarbeiter investiert.

Zudem ist eine zusätzliche Erscheinung in der OWZ am 22. Mai enthalten und die Anzeigen stehen für 30 Tage auf unserem regionalen Jobportal stellen.onetz.de.

Alle wichtigen Infos auf einen Blick:
Erscheinungstermin:
Sa., 16. Mai 2026 (Tageszeitung)
Fr., 22. Mai 2026 (OWZ)

Anzeigenschluss:
Mi., 13. Mai 2026, 10 Uhr

Medium:
Gesamtausgabe Tageszeitung
+ OWZ (Wochenzeitung)
+ Online-Stellenportal (30 Tage)

Ansprechpartner:
Das Team der Stellen-Unit
stellen@oberpfalzmedien.de
Tel. 0961/85-330



MARKGRAF 

MITEINANDER BAUEN

KARRIERE AUFBAU

MARKGRAF ist eine mittelständische Bauunternehmung, die regional und überregional spannende Bauprojekte im Hoch- und Tiefbau realisiert.

Wir suchen Sie für unser Team

Abrechnungstechniker / Bauleiter (m/w/d)
Bereich Tiefbau

Bauleiter (m/w/d) HLS oder Elektro
Bereich Techn. Gebäudeausrüstung

Facharbeiter (m/w/d)
Bereich Tiefbau

Montagevorarbeiter (m/w/d)
Bereich Stahlbau

Wir bieten Perspektive und viele Vorteile

- Je nach Tätigkeit zusätzlich Prämien, Auslöse und Zuschläge
- Hervorragende berufliche Perspektive für eine gesicherte Zukunft
- Attraktive Rahmenbedingungen mit Vergütung nach Tarif mit 13 Gehältern und Urlaubsgeld

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

Interesse geweckt?
Alle Stellenangebote und Online-Bewerbung unter:
karriere.markgraf-bau.de




STELLEN-SPEZIAL: FÜHRUNGSKRÄFTE



Teamleiter & Co.: Worauf es ankommt

Wer sich in einer Sandwich-Position befindet, muss auf mehreren Ebenen kämpfen und zugleich für Einheit sorgen

Sei es als Teamlead oder Abteilungsleiterin: Die meisten Führungskräfte bewegen sich im mittleren Management. Diese sogenannten Sandwich-Positionen – zwischen einem Team von Mitarbeitenden und der obersten Unternehmensführung – nimmt nach Ansicht von Experten eine besondere Bedeutung ein.

Diese Führungskräfte sind „die wichtigste Schnittstelle für die Transformation“, sagt etwa Coachin Claudia Zeimes. Sie tragen die Ziele und Strategien des Unternehmens mit und geben sie zugleich an die Mitarbeitenden weiter, damit diese sie umsetzen.

Vor allem in Großkonzernen sei dies eine besondere Herausforderung, weil man oft gar nicht an der Strategieentwicklung beteiligt war. „Und auch wenn man die Ziele nicht mitträgt,

muss man sie trotzdem transportieren“, so Zeimes.

Komplexe Rolle braucht klare Zugehörigkeiten. Führungsrollen auf dieser Ebene seien „vielschichtiger und komplexer“ geworden. Als „Eierlegende Wollmilchsaure“ müsse man zugleich sein Team führen, lösungsorientiert sein und Erfolge vorlegen. Um mit diesen Ansprüchen umgehen zu können, empfiehlt der Wirtschaftspsychologe Andreas Hemsing, sich über die eigene Zugehörigkeit klar zu werden. Er rät Führungskräften, sich als Teil des Leitungsmanagements zu verstehen. „Dann treffe ich meine Entscheidungen auch konsequent in der Richtung von dessen Zielen und Erwartungen.“ Wer sich stattdessen im operativen Bereich als eine Art „oberster Klassensprecher“ positioniert, bekomme ein Identitätsproblem. (dpa)



Dialogstärke ist eine wichtige Fähigkeit für Menschen in mittleren Führungspositionen.

Bild: Jacob Lund - stock.adobe.com

Was macht eine gute Führungskraft aus?

Gute Führung zeigt sich nicht in Gesten, sondern im täglichen Handeln

Eine Führungskraft, die überzeugt, kennt die Stärken und Schwächen ihres Teams und setzt sie gezielt ein. Sie delegiert nicht nur Aufgaben, sondern gibt klare Erwartungen vor – ohne Mikromanagement. Wenn ein Mitarbeiter unsicher ist, fragt sie nach: „Was brauchst du, um das Ziel zu erreichen?“ und bietet Unterstützung an, statt Lösungen vorzugeben.

Umgang mit Fehlern

Entscheidend ist auch, wie mit Fehlern umgegangen wird. Statt Schuldzuweisungen analysiert eine gute Führungskraft gemeinsam mit dem Team,

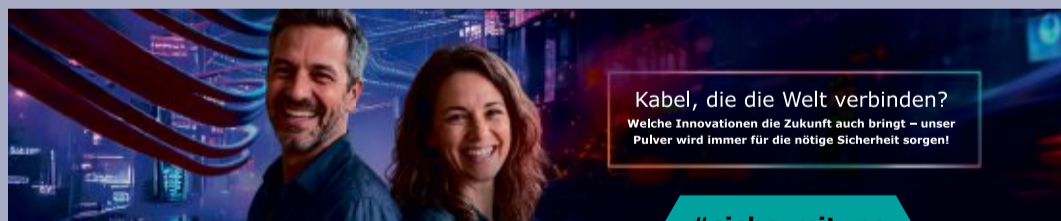
was schiefgelaufen ist, und leitet konkrete Verbesserungen ein. Sie sagt nicht „Das darf nicht noch einmal passieren“, sondern „Was können wir daraus lernen?“. Regelmäßiges, ehrliches Feedback – sowohl Lob als auch konstruktive Kritik – gehört dazu. Dabei ist es wichtig, nicht nur Ergebnisse, sondern auch den Einsatz und die Entwicklung der Mitarbeiter wertzuschätzen.

Ein weiterer zentraler Punkt ist die Vorbildfunktion. Wer Pünktlichkeit, Respekt und Engagement einfordert, muss sie selbst vorleben. Das bedeutet auch, in stressigen Phasen präsent zu sein, Prioritäten klar

zu kommunizieren und Überstunden nicht als Selbstverständlichkeit zu behandeln. Gute Führungskräfte schaffen es, ihre Mitarbeiter zu motivieren, ohne sie auszubrennen. Schließlich geht es um Mut: den Mut, unpopuläre Entscheidungen zu treffen, wenn sie notwendig sind, und den Mut, zuzugeben, wenn man selbst nicht weiterweiß.

Gemeinsames Anpacken

Eine Führungskraft, die sagt „Ich weiß es nicht, aber wir finden es gemeinsam heraus“, gewinnt mehr Vertrauen als eine, die Unsicherheit hinter Autorität versteckt. (exb/tt)



Kabel, die die Welt verbinden?
Welche Innovationen die Zukunft auch bringt – unser Pulver wird immer für die nötige Sicherheit sorgen!

#sichermituns

Die Nabaltec AG mit Sitz in Schwandorf ist ein mehrfach ausgezeichnetes, innovatives Unternehmen der chemischen Industrie. Auf der Basis von Aluminiumhydroxid und Aluminiumoxid entwickelt, produziert und vertreibt Nabaltec hochspezialisierte Produkte für die Kunststoff-, Keramik- und Feuerfestindustrie weltweit.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine umsetzungsstarke und verantwortungsbewusste Persönlichkeit als

Abteilungsleiter Rechnungswesen (m/w/d)

In dieser Funktion tragen Sie die Gesamtverantwortung für das Rechnungswesen und übernehmen die fachliche und disziplinarische Führung eines Teams von derzeit fünf Mitarbeitern.



Nähere Informationen zu der Stellenanzeige finden Sie unter www.nabaltec.de/karriere

Personalwesen
Frau Regina Glaser
Alustraße 50-52
92421 Schwandorf
Telefon: 09431 53-242

Nabaltec

Die Stadt Windischeschenbach

(Landkreis Neustadt a.d. Waldnaab), ca. 5.000 Einwohner
sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine/n

Geschäftsleiter/in (m/w/d)



Interessiert?

Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftige Bewerbung, die Sie bitte bis **15.05.2026** per E-Mail an trossmann@windischeschenbach.de senden. Nähere Auskünfte erhalten Sie von Herrn Markus Kindsgrab unter der Tel.Nr. **09681/401202**.

Schwerbehinderte Menschen werden bei gleicher Qualifikation und Eignung vorrangig berücksichtigt.

Es wird darauf hingewiesen, dass Sie mit Ihrer Bewerbung gleichzeitig Ihr Einverständnis zur elektronischen Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten bis zum Abschluss des Bewerbungsverfahrens erteilen.



Wir sind eine professionelle und zertifizierte Berufsfachschule für Pflege und Altenpflegehilfe und suchen zur Erweiterung unseres Lehrteams zum **01. September 2026** eine engagierte



Stellvertretende Schulleitung (m/w/d) Pflegepädagoge/Pflegepädagogin (M.A.) in Vollzeitanzstellung

Ihre Qualifikationen

- Pflege- oder Berufspädagogik Master/Diplom oder vergleichbare Qualifikation
- Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege, Altenpflege oder Gesundheits- und Kinderkrankenpflege
- Mehrjährige Erfahrung als Lehrkraft
- Erfahrung in der Unterrichtsgestaltung
- Fundiertes pädagogisches Wissen und pflegewissenschaftliche Kenntnisse
- Freude an der Arbeit im Team und eigenverantwortlichem Handeln
- Bereitschaft, die Pflegeausbildung gemeinsam und kompetenzorientiert zu gestalten

Ihre Aufgaben

- Übernahme von Schulleitungsaufgaben und Repräsentation der Schule als Teil des Leitungsteams
- Mitarbeit an Schulentwicklungsprojekten und am schuleigenen Curriculum
- Planung und Durchführung von theoretischem und fachpraktischem Unterricht sowie der Praxisbegleitung
- Klassenleitungstätigkeiten
- Begleitung und Beratung der Auszubildenden

Wir bieten Ihnen:

- Eine abwechslungsreiche, verantwortungsvolle Tätigkeit in einem aufgeschlossenen und hochmotivierten Team
- Eine umfangreiche Einarbeitung und kollegiale Beratung
- Vergütung nach dem Entgelttarifvertrag des Bayerischen Roten Kreuzes

Ihre aussagekräftige schriftliche Bewerbung richten Sie bitte an die:

BRK Berufsfachschule für Pflege
z. Hd. Frau Iris Engelbrecht-Schärl
Felixallee 9, 92660 Neustadt an der Waldnaab

oberpfalz medien

2 - 5 Zeilen für 25,75 €*
Jede weitere Zeile 3,50 €

Schaffen Sie Platz für Neues!

Geben Sie jetzt Ihre private Kleinanzeige auf.

Gültig für private Kleinanzeigen, z. B.

- » Bekleidung
- » Alles fürs Kind
- » Spielwaren
- » Verkäufe
- » Foto/Optik

* inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

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

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

Brennstoffe



Brennholzdienst Rombauer - Nabburg: fixfertiges Brennholz (Kiefer) gesägt und gespalten, bei 30 cm Scheit 60 Euro je SRM. Ab 8 SRM kostenlos geliefert innerh. 30 km bei Bestellung im April
☎ 0170-7749732

Einrichtung/Haushalt

4 Esszimmer-Stühle, Holzrahmen hell, Sitzfläche und Rückenlehne Rattan mit Kissen, Farbe hellbeige, Gesamtpreis 85 €. Terminvereinbarung:
☎ 0170 61 67 675

Küchenzeile mit Herd, Spüle und Mikrowelle zu verkaufen, top Zustand, auch Einzelabgabe möglich, 550,- €. ☎ 09642 / 2440

Gartengeräte/-bedarf

Bosch Hochentaster, Heckenschere, Rasentrimmer, 3 Akkus, Ladegerät. Heckenschere 220 V, Campingtoiletten original verpackt, Preis VB. ☎ 0173 811 45 45

Husquvarna Automover 310 incl. Station, gut erhalten, 200,- €, zu verk. ☎ 0151/50440860

Kaufgesuche

„KOMMISSAR REX“, bitte die Originalkrimiserie (Kopien) Staffeln 1-18 für VHS-Cassetten oder DVD's. ☎ 09270/349090

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

Argon 20 I Eigentumsflasche mit TÜV. ☎ 0170/9270940

Musikinstrumente



Sammler sucht Akkordeons, Harmonikas, Bandoneons, auch alt/defekt ☎ 01752379190 akk9@gmx.de

Ausdrucksstarke 4/4 Geige, fachmännisch überholt, mit neuem Koffer und Bogen, sofort einsatzbereit, VB 1.150,- Euro. ☎ 0151/12285620

Sport/Freizeit/Hobby

Tauchzüge und Fahrrad-Faltschlösser, Damen Gr. 40, 1 Woche getragen, VB 50,- €; Herren Gr. 54, VB 40,- €; 2 ABUS Faltschlösser, à VB 20,- €. ☎ 09664/1339

KK Gewehr Anschütz 1903 mit Zielfernrohr Hunter 4x28, VB 240,- €, Sportpistole Erma ESP85, VB 220,- €, Betäubungspistole mit allem Zubehör, VB 340,- €. Nur an EWB; ☎ 0171/8181857

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

Tickets



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

*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Verkäufe



Schlafzimmer kompl. und Sauerkrautfässer abzugeben. Schlagzimmer, Eiche gekalt, in sehr gutem Zustand. Schrank mit 5 Türen, 275 x 230 x 65 cm, Doppelbett: Gesamtmaß Rahmen: 200 x 220 cm, 2 Nachtkästchen je 50 x 52 x 58 cm Preis: 350 €. **Steingut - Sauerkrautfässer** mit Deckel: 50 l / 40 € und 20 l / 20 €. ☎ 09621-23816



Brockhaus in 18 Bänden. In Leder gebunden, Goldschnitt, ca. 2007 herausgegeben, Neuzustand, VB 350 €. Zuschr. Nr. AZ49568A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Laptop, Windows 10, m. Beamer, Lautsprecher u. Zubeh., 200,- €, verschiedene CDs, DVDs, VHS-Cass. u. Bücher, je 1,- €/Stück, Bierkrüge, je 1,- €/Stück, Overheadprojektor im Tragekoffer, VB. ☎ 09621/650500, AB

Reiseschreibmaschine Erika, Friseurzubehör, Anf. 19. Jahrhundert, Herrenschlittschuhe Gr. 41 (1960), Reisekoffer, Mayserrhut Gr. 56, Trachtenjacke grün Gr. 50, 2 Flanierstöcke, versch. DDR-Alben verk. ☎ 01515/5913462

Verschiedene Unterhaltungsmedien, z. B. Bücher, Zeitschriften, Kinderhefte, DVDs, CDs, Videorecorder m. Aufnahmegerät, sehr günstig abzugeben. ☎ 09621/9166700

Zimmertüren mit Zargen, Farbe „Ahorn“, 6 x 0,89 m x 1,98 m x 0,14 m, mit rechts, 1 x mit links, 1 x rechts m. Glasauschnitt, 1 x 0,89 m x 1,98 m x 0,28 m, rechts, gün. zu verk. ☎ 0151/50856374

Heimtrainer topfit, Motionciser (neu), kl. Geweihe auf Holzplatte, BW Parker u. Refektor Parker, à 20,- €, Remington heizbare Lockenwickler (neu), Alugartenhocker (neu). ☎ 0151/53117946

Biete große Auswahl an Flohmarktware + Haushaltsauflösung von alt bis jung, gegen Festpreis an. (Abend) ☎ 09628/8661

Gartenpool best Way, ø 3,66 m, H. 1 m, mit Pumpe u. Leiter, 110,- €, wenig gebrauchte, **gepflegte Matratze**, 1 x 2 x 0,16 m, 40,- €. ☎ 09621/22471

Infrarot-Quarzheizung für Terrasse oder Balkon. Neupreis von Pro-Idee 298,- €. Für 80,- € zu verkaufen. ☎ 0173/8984047

Gewehr Karabiner 98K, 8x57, IS, Abgabe nur an Inhaber einer Erwerbslaubnis, zu verk. ☎ 0175/3518382

Wallbox zu verkaufen, verschiedene Ladeleistungen per APP steuerbar, Preis 250,- € Amberg ☎ 0151/17274762

2 Hufnagel Bilder, die Vils in Rieden und Zandt, Preis je 50,- €. ☎ 0170/7006267

Kompressor 8 bar, 130 €. **Einbau-E-Herd**, 50 €. ☎ 0171 733 93 87

Neuw. Schrankbett, 210 x 100 x 40 cm, zu verk. ☎ 09236/1247

Verwitterte Bretter, versch. Längen, verk. ☎ 0151/41692665

Granitleistensteine, gebr. 1,00 m lang, 15 x 15 cm, halber Preis. ☎ 0151/23368083

IHR TESTAMENT FÜR EINE WELT OHNE HUNGER

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



BEKANNTMACHUNGEN

Dienstleistungen

Biete Gartenarbeit rund um's Haus!
Heckenschnitt, 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

Selbstwerber gesucht für Waldstück im Abteholz in Moosbach. ☎ 0175/3304886

Handwerker

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

Maler & Streifarbeiten aller Art, **sehr preisgünstig**, noch Termine frei **Fa. ☎ 0151/58740766**

HAUSTIERE

Vermisste Tiere



Rote Katze seit Faschingsdienstag in Neukirchen, Bahnhofsnähe, vermisst. Hinweise bitte an ☎ 09663-349 oder per WhatsApp an 0173-7745080.

PARTNER & FREIZEIT

Sport- und Hobbypartner

Ich komme aus dem Landkreis TIR und suche Leute zum Kartenspielen ☎ 0151/56010263

Wiedersehen

Hallo hübsche schlanke Sie, gingst am 23.04.26. ca. 10 Uhr TIR Großparkplatz bei Kindergarten. Kamst entgegen, gingst Richtung Stadt. Hast gelächelt u. gegrüßt, vielleicht ein Wiedersehen? Zuschr. Nr. W49603Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Affäre

Er, 59 J., 1,82 m, 85 kg, NR, gepflegt, sportl. Figur, sucht vernachlässigte, schlanke Sie für gelegentliche Treffen zum Kuschneln und Verwöhnen. Gerne Dauerfreundschaft. Würde mich freuen, wenn du dich meldest. ☎ 0175/9968351

Er, Ende 50, hat Lust auf guten Spaß u. sucht Gleichgesinnte für erotische Treffen, bei mir, Dir oder im Hotel, Raum Amberg, Alter egal. Bin für alles offen. ☎ 0152/15960285 od. 09621/9134970

Er 59, sportlich, durchtrainiert, 1,72 groß sucht Dame von 40 - 65 Jahren, auch für Paare für Fifty Shades of Grey und BDSM-Rollenspiele. ☎ 0151/50840844

Bekanntschaffen

Sie 56 Jahre, 170cm groß, NR/NT von Beruf Altenpflegerin. Möchte mit einem netten Mann meine Freizeit verbringen. Freu mich auf eine Antwort. Zuschr. Nr. W49591A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Er sucht Sie

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

Charmanter, gepflegter Mann, Mitte 60, schlank, 1,80 groß, NR, sucht Frau für eine Beziehung, die mit mir auch gerne schwimmen geht am See und die auch für FKK nicht abgeneigt ist. ☎ 0163/8670821

Welche Frau passenden Alters möchte mit mir, Mann Anfang 60, erotische Momente erleben und genießen. ☎ 0151/29824716

Sympathischer Er, 56 J., 1,87 groß, schlank, blond, sucht nette Sie bis 57 J., nur ernste Anfragen. ☎ 0170/6642243 oder SMS

Sie sucht Ihn

Ich, Magdalena, 74 J., sehr gutaussehend mit schlanker Figur, ich habe lange im sozialen Bereich gearbeitet. Die schwere Zeit der Trauer habe ich nicht vergessen, doch jetzt wünscht sich mein Herz pv wieder einen liebevollen Mann, Alter und Aussehen sind nicht entscheidend. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren ☎ 0160 - 7047289

Ich, Yvonne 32J., vermisste Liebe u. Geborgenheit und suche einen einfachen deutschen Mann, der mit mir glücklich durchs Leben gehen möchte, mag Kinder, Tiere u. die Natur, bin hilfsbereit, gutherzig, für ein baldiges Kennenlernen ruf bitte an o. SMS üb. ☎0162-5116762 www.die-wolke-7.de, ich werde Dich nicht enttäuschen.

Hübsche Melanie 59 J., mit schöner Figur, bin unkompliziert, humorvoll, lieb, hilfsbereit und lege Wert auf Ehrlichkeit & Treue. Bin bodenständig, koche, backe gern, bin naturverbunden u. suche pv einen ehrlichen Mann für eine gemeinsames Glück! **DICH! Bitte rufe an 0151-61600951 o. SMS**

Nette Sie, 75+, sucht einen netten Partner für gemeinsame Freizeitgestaltung. Zuschr. Nr. W49598Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

VERANSTALTUNGEN

Kribbeln, Brennen, taube Füße?
Beratungstag (auch telefonisch möglich) zum Thema Polyneuropathie am Dienstag, dem 28.04.2026. Jetzt anmelden und Testangebot sichern.
Antonius-Apotheke
Apothekerin Dr. Elisabeth Schinner
Vilstalstr. 88, 92245 Kümmerbruck
Telefon: 09621 - 8 42 60



Antticket.de

Sie suchen einen verlässlichen, kompetenten Partner, der den **Kartenvorverkauf für Ihre Veranstaltung** übernimmt?

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Anruf!

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon: 0961/85-553

oberpfalz junior-club

Ideenreich | Lebendig | Bunt

JETZT KOSTENLOS MITMACHEN UND JEDEN MONAT TOLLE PREISE GEWINNEN!

www.oberpfalz-junior-club.de