



FERIENZEITUNG

DER KOMPASS FÜR DEN SOMMER 2026



**Cooler
Gewinn-
spiel**

im Innenteil

Die Kleinen nach vorne!

NEU!
in
0,33l



Echte BrauSpezialitäten



Den Sommer neu entdecken

Wenn der Sommer beginnt, verändert sich der Blick auf den Alltag. Plötzlich rücken Termine in den Hintergrund, und das Leben öffnet sich für das, was oft zu kurz kommt: Zeit füreinander, kleine Abenteuer und das bewusste Erleben der eigenen Umgebung. Genau hier setzt unsere Ferienzeitung 2026 an.

Sie möchte Lust machen, loszuziehen, auszuprobieren und die Region mit neuen Augen zu entdecken. Zwischen Wäldern, Felsen, Seen und lebendigen Städten verbergen sich zahlreiche Möglichkeiten für abwechslungsreiche Ferientage – ganz ohne lange Anreise und großen Aufwand. Ob aktiv in der Natur, entspannt bei Genuss und Wellness oder neugierig auf kulturelle Entdeckungen: Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Besonders wertvoll sind dabei die gemeinsamen Momente. Es sind nicht die großen Reisen, sondern die kleinen Erlebnisse, die einen Sommer prägen:



Bild: stock.adobe.com/Robert Kneschke

das Lachen beim Ausflug, die Ruhe am Wasser, das Staunen an einem neuen Ort. Diese Augenblicke lassen sich nicht planen – aber entdecken. Blättern Sie durch diese Ausgabe, sammeln Sie Ideen und lassen Sie sich inspirieren. Vielleicht werden aus spontanen

Einfällen genau die Erinnerungen, die bleiben.

Wir wünschen Ihnen einen Sommer voller Leichtigkeit, Neugier und unvergesslicher Erlebnisse. (puh)

INHALTSVERZEICHNIS

- | | |
|---|--|
| 4. Kraft schöpfen im Siebenquell-GesundZeitResort | 18. Rad- und Freizeitbus im Landkreis Tirschenreuth |
| 5. Mückenschutz zu Hause und im Urlaub | Barfußpfade in der Oberpfalz entdecken |
| Warum Bayreuth jeden verzaubert | 19. Freizeitareal in Bad Neualbenreuth |
| 6. Bad-, Pflege- und Wohntextilien von FEILER | 20. Genusstouren im Oberpfälzer Wald |
| 7. Sommer in der Lohengrin-Therme | 21. Erdgeschichte erleben im Geopark |
| 8. Fahrradtouren gut vorbereiten | 22. Neues Schmetterlingshaus in Neustadt/WN |
| 9. Mode und Design im NoBasics Fashion Outlet Selb | Erlebnisreicher Sommerausflug in Grafenwöhr |
| 10. Richtige Ausstattung für den Familienausflug | 23. Kinder-Erlebnis-Touren im Oberpfälzer Wald |
| 11. Sonnenstich und Hitzschlag richtig erkennen | 24. Richtiges Verhalten bei Gewitter im Freien |
| Familienabenteuer am Erlebnisberg Ochsenkopf | GOLD waschen in Oberviechtach |
| 12. Teufelshöhle bei Pottenstein | 25. Open-air-Kinoerlebnis mit Cineplex |
| Tipps für stressfreien Ausflug mit dem Hund | Auf geht's in Höhenschwimmbad Vilseck |
| 13. Fußballgolf und Klettern im Soccerpark Pottenstein | 26. Mit Körper und Seele Wechsel in Ferien meistern |
| Gewinnspiel der Kulmbacher Brauerei | 27. Der Drachenpfad in Sulzbach-Rosenberg |
| 14. Unvergessliche Erlebnisse im Wildpark Hundshaupten | 28. Wanderlaune bei Kindern erhalten |
| Sonnenschutz an sonnigen Sommertagen | 29. Tipps für Schlechtwetter-Ausflüge |
| 15. Grillen wie die Profis | 30. Ferienspaß im Freizeitpark Plohn |
| 16. Der Junior-Club von Oberpfalz-Medien | Sommer in der Heimat nachhaltig genießen |
| 17. Eisdielen in der Region | 31. Zeckenschutz in der Oberpfalz |

Ferienzeitung – Der Kompass für den Sommer 2026

Verlagsbeilage von **oberpfalz** medien

Herstellung/Druck: Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Titelbild: ЮРИЙ ПОЗДНИКОВ - stock.adobe.com

Gesamtverantwortung

Anzeigen & Redaktion: Ivana Zang

Redaktion:

Stefan Puhane



ANZEIGE

Sonne spüren und neue Kraft schöpfen – im Siebenquell GesundZeitResort



Bild: Siebenquell GesundZeitResort

Das Siebenquell GesundZeitResort in Bad Weißenstadt ist im Sommer ein passender Ort, um den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen. Direkt am See gelegen und umgeben vom Fichtelgebirge, finden Gäste hier eine Kombination aus Erholung, Aktivität und Natur. Das Resort vereint ein 4-Sterne-Superior-Hotel

mit angeschlossener Therme, Saunawelt, Fitness-Studio und Medical SPA. Wer ein paar Tage bleiben möchte, kann in den modernen Zimmern zur Ruhe kommen. Auch Wohnmobilreisende sind willkommen – direkt am Thermeneingang stehen reservierbare Stellplätze zur Verfügung.

Die Therme ist täglich von 10 bis 22 Uhr geöffnet und bietet auch in den Sommermonaten verschiedene Möglichkeiten für eine kleine Auszeit. Neben der Wasserwelt mit Innen- und Außenbecken laden großzügige Liegeflächen zum Entspannen in der Sonne ein. In der Saunawelt sorgen vielfältige Aufgüsse, kühle Er-

frischung in der Schneekammer, Ruhebereiche und ein Bistro für entspannte Stunden. Einzigartig ist das Herz des Siebenquell: die GesundZeitReise mit sieben verschiedenen Mineralienbädern und Badelandschaften. Ergänzend dazu bietet das Medical SPA eine breite Auswahl an Wellness- und Beautybehandlungen, oder man genießt im DaySPA einen unvergesslichen Tag mit seinem Lieblingsmenschen.

KONTAKT

Siebenquell
GesundZeitResort
Thermenallee 1
95163 Bad Weißenstadt am See
info@siebenquell.com
www.siebenquell.com



Herzlich willkommen im Siebenquell GesundZeitResort in Bad Weißenstadt am See. Entspannen Sie in der Therme mit Wasser- und Saunawelt und GesundZeitReise. Großzügige Liege-Außenbereiche laden zum Natur genießen ein. Erholen Sie sich im SPA sowie im Hammam & Rasul und kommen Sie zur Ruhe. Das angeschlossene 4-Sterne-Superior-Hotel bietet den idealen Rahmen für erholsame Tage voller Komfort und Wohlbefinden.

Heilsames Thermalwasser

Therme & Day SPA

Für Tagesgäste täglich
von 10 bis 22 Uhr
geöffnet. Mit Poolbar
und Bistros.

AQUA GAMES
21.08. - 23.08.2026

Erleben Sie die Aqua Games
am Weißenstädter See mit
Spiel, Spaß und Action auf
dem Wasser.



Zeit für einen

Kurzaufenthalt

Laufend wechselnde
Angebote für Kurzurlaube
und spontane Auszeiten
vom Alltag.



*Entspannung
für alle Sinne!*

Tel. 09253 95460 0 . info@siebenquell.com . www.siebenquell.com

Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG . Thermenallee 1 . 95163 Bad Weißenstadt am See . Irrtümer & Änderungen vorbehalten.

Sommerfreuden ohne Stiche



Bild: DJD/Hermes Arzneimittel/Getty Images/skynesher

Aua, das juckt und tut weh. Mückenstiche können die Sommerfreuden schnell vermiesen. Müssen sie aber nicht. Darauf kommt es beim Mückenschutz zu Hause und im Urlaub an.

Rote Quaddeln, quälender Juckreiz, eine Haut wie ein Streuselkuchen: Mückenstiche sind eine häufige „Nebenwirkung“ von herrlichen Sommertagen im Freien. Denn am Badesee oder beim Picknick im Grünen ist man oft nicht alleine, sondern wird von den hungrigen Blutsaugern umschwirrt.

In Deutschland übertragen sie zwar bisher meist keine Krankheiten, die Stiche können sich aber etwa durch Kratzen entzünden und gerade bei Kindern großes Unbehagen verursachen. Deutlich gefährlicher kann es im Urlaub werden: Denn in vielen beliebten Reiseländern auch in Europa können Stechmücken tropische Krankheiten wie Malaria, Dengue-, Chikungunya- oder West-Nil-Fieber übertragen.

Repellentien halten Blutsauger fern

Für ungetrübten Sommer- und Urlaubsgenuss gilt es also, Mücken möglichst fernzuhalten. Als erste Maßnahme nennt Prof. Jonas Schmidt-Chanasi vom Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg

die Anwendung von Repellentien, also mückenabwehrenden Mitteln.

Familienfreundlich und praktisch sind beispielsweise die bewährten Wirkstoffe Icaridin und Eucalyptus citriodora Öl sowie pflegendes Dexpanthenol. Sie schützt Erwachsene und Kinder ab einem Jahr zuverlässig bei heimischen Sommeraktivitäten. In tropischen Gebieten, wo stärkerer Schutz erforderlich ist, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unter anderem den Wirkstoff DEET. Er gilt als besonders wirksam und wird seit vielen Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt.

Lange, helle Kleidung schützt

Neben Mückensprays und -Lotions gibt es noch weitere Maßnahmen, um Stiche zu vermeiden. So kann die passende Kleidung einiges bewirken: Langärmelige Oberteile und lange Hosen aus festen, hellen Stoffen sind ideal. Am besten frisch geduscht in die Natur gehen, weil Schweißgeruch die fliegenden Blutsauger anzieht.

Und da viele Mücken in der Dämmerung besonders aktiv werden, kann es ratsam sein, rechtzeitig den Heimweg anzutreten. Zu Hause können Fliegengitter an Fenstern und Türen schützen, in tropischen Gebieten ist außerdem ein Moskitonetz über dem Bett Pflicht.

(djd)

ANZEIGE

Warum Bayreuth jeden verzaubert

Bayreuth begeistert mit einer einzigartigen Mischung aus Kultur, Geschichte, Genuss und Lebensfreude. Die Stadt überrascht mit historischen Bauwerken, vielfältigen Freizeitmöglichkeiten sowie einer lebendigen Innenstadt voller Geschäfte, Cafés und Restaurants.

Ein besonderes Highlight ist 2026 das „Festival 150“ zum Jubiläum der Festspiele. Zahlreiche Veranstaltungen in der Stadt – darunter die große Festmeile, das RIWA-Straßenfest oder die Lange Nacht der Kultur – sorgen für ein abwechslungsreiches Programm weit über die klassische Oper hinaus. Natürlich ziehen auch die Wagner-Festspiele jeden Sommer Besucher aus aller Welt an.

Geschichte ist in Bayreuth überall spürbar. Vor allem das Markgräfliche Opernhaus zählt zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Das dazugehörige Museum lädt mit interaktiven Statio-

nen auch Familien zum Entdecken ein. Ebenso faszinierend sind die Parkanlagen wie die Eremitage mit ihren Wasserspielen, prachtvollen Gartenanlagen und dem kunstvoll gestalteten Schloss.

Auch die Innenstadt bietet zahlreiche Möglichkeiten zum Genießen und Verweilen. Ob Shopping im Rotmain-Center und in den vielen inhabergeführten Geschäften, eine Pause in Cafés oder fränkische Spezialitäten wie Bayreuther Bratwürste – hier findet jeder sein persönliches Highlight.

Wellness und Erholung verspricht die Lohengrin-Therme. Über das gesamte Jahr hinweg sorgen Veranstaltungen wie das Volksfest, das Bürgerfest oder das Weinfest für besondere Erlebnisse. Gerade diese Mischung aus Kultur, Tradition, Genuss und moderner Lebensart macht Bayreuth zu einem Reiseziel, das oft mehr bietet, als man erwartet.

www.bayreuth-tourismus.de
BAYREUTH ERLEBEN!

Ein Tag in Bayreuth!



Genießen



Erleben



Shoppen

Verkaufsoffen an
Mariä Himmelfahrt
15. August 2026

Tourist-Information
Opernstraße 22, Tel.: 0921 885 88
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9-18 Uhr, Sa: 9-16 Uhr
So: 10-14 Uhr (Mai bis Oktober)

Mehr Infos: www.bayreuth-tourismus.de





ANZEIGE

Love at first touch

Dafür stehen die samtweichen Bad-, Pflege- und Wohntextilien von FEILER Germany.

Seit fast 100 Jahren steht das Familienunternehmen FEILER für exklusive Textilien „Made in Germany“. Gefertigt im oberfränkischen Hohenberg/Eger, sind es vor allem die samtweichen, beidseitig gemusterten Chenille-Textilien aus 100 Prozent reiner Baumwolle, die weltweit begeistern. FEILER setzt auf höchste Qualität: Alle Produkte sind nach OEKO-TEX® Standard 100 zertifiziert und von Dermatest mit dem Siegel „hautfreundliches Material“ ausgezeichnet.

Gerade für empfindliche Baby- und Kinderhaut entfaltet die besondere Chenille ihre Stärken. Die flauschig-weiche, zugleich strapazierfähige Oberfläche ist sanft zur Haut und überzeugt im Alltag durch ihre hohe Saugfähigkeit und Pflegeleichtigkeit. So

wird jede Berührung zu einem kleinen Wohlmoment.

Ein ganz besonderer Begleiter dieser Wohlfühlwelt ist BEN BÄR aus dem Zauberfadenland. Der freundliche, starke Waldbewohner ist das liebevolle Gesicht der FEILER Mini Kollektion und zeigt den Kleinsten auf charmante Weise, dass sie ihm am Herzen liegen. Ihm widmet FEILER ein gleichnamiges Design, das fast wie von Zauberhand entsteht – Faden für Faden wächst BEN BÄR im charakteristischen Chenille-Gewebe zum Leben.

Die BEN BÄR Kollektion vereint liebevolles Design mit praktischer Vielfalt: von Tüchern in verschiedenen Größen über Lätzchen und Täschchen bis hin zu einer Babydecke, Kissenhülle



Bild: FEILER

und einem kuschelweichen BEN BÄR Stofftier. Ob nach dem Baden, beim Vorlesen oder beim Einschlafen – BEN BÄR begleitet kleine Entdecker durch ihren Alltag und sorgt für Geborgenheit, Wärme und ein Lächeln.

Auch vor Ort lässt sich die Welt von FEILER entdecken: Im mo-

deren Outlet in Hohenberg/Eger mit rund 200 m² Verkaufsfläche erwarten Besucher exklusive Kollektionen, 2. Wahl-Artikel sowie attraktive Sonderposten. Eine gemütliche Kaffee-Ecke und die Kinder-Kino-Box machen den Einkauf zu einem entspannten Erlebnis für die ganze Familie.


FEILER
GERMANY
MINI

EXCLUSIVE BATH &
CARE TEXTILES

Made in
GERMANY

Feiler Outlet

Greimweg 4 | Hohenberg a. d. Eger

+49 9233 7728-23

www.feiler.de |  feilermini



ANZEIGE

Sommer in der Lohengrin Therme – Kann es etwas Schöneres geben?

JA! Sommer in der Lohengrin Therme mit dem exklusiven Sommerdeal:
3 Stunden zahlen, den ganzen Tag entspannen!

Mit steigenden Temperaturen und langen Sommertagen wächst der Wunsch nach Erholung und wohltuender Abkühlung. Die Lohengrin Therme bietet in den warmen Monaten den idealen Rückzugsort für all jene, die Entspannung suchen – und das zu besonders attraktiven Konditionen: **Beim Sommerdeal gilt: 3 Stunden zahlen, den ganzen Tag bleiben.**

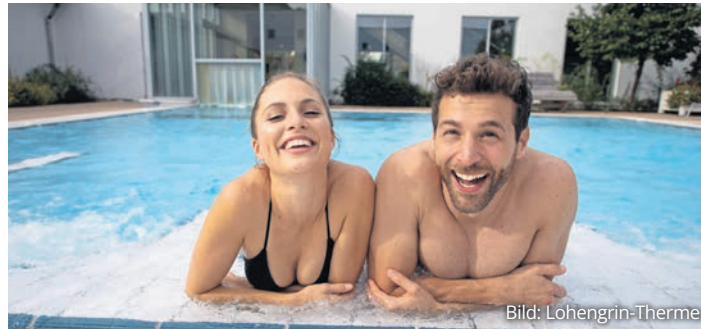


Bild: Lohengrin-Therme

Das Angebot ermöglicht es, sämtliche Bereiche der Lohengrin Therme ausgiebig zu nutzen – vom großzügigen Innen- und Außenbereich mit Thermalwasser über Sprudelliegen, Whirlpools und Wasserattraktionen bis hin

zur vielseitigen Saunalandschaft. Die Therme ist so gestaltet, dass sowohl an heißen als auch an gemäßigten Tagen ein angenehmes Klima herrscht. Außenflächen mit Liegewiesen und Schattenplätzen laden zum Verweilen ein, während die Innenbereiche Erho-

lung und Ruhe bieten. Die Saunalandschaft der Lohengrin Therme ergänzt das Sommererlebnis mit verschiedenen Aufgussformen, Kaltwasseranwendungen und Ruhezonen – ideal, um den Kreislauf zu aktivieren und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen.

Der Sommerdeal richtet sich an alle, die Wellness, Erholung und Sommerfeeling miteinander verbinden möchten – ob für eine kurze Auszeit unter der Woche oder als entspannten Tag am Wochenende. Ein Besuch der Lohengrin Therme lohnt sich besonders jetzt: hochwertiges Thermalwasser, großzügige Erholungsflächen und ein stimmiges Ambiente machen den Sommer in der Lohengrin Therme zu einem besonderen Erlebnis.

Aber Achtung: Der Sommerdeal ist zeitlich begrenzt und gilt nur im Aktionszeitraum vom 1. Juli bis 14. September.

SOMMER-AKTION
**Zum 3-Stunden-Tarif –
einen ganzen Tag
genießen!**
01. JULI – 14. SEPTEMBER

**HEILQUELLEN-
KURBETRIEB**
Staatlich anerkannte
Heilquelle

Sommerdeal

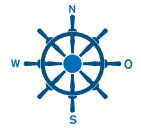
FÜR TOLLE (URLAUBS-)TAGE IN DER THERME!

Wohlig warm und erfrischend spritzig:
In der Lohengrin Therme sind Ihnen Ruhe und Erholung ganz nah!

THERMENWELT von 9 – 22 Uhr | SAUNA von 11 – 22 Uhr | SPA-Termine nach Vereinbarung
95448 Bayreuth | Kurpromenade 5 | www.lohengrin-therme.de



**LOHENGRIN
THERME**
BAYREUTH



Mit dem Rad ins Freizeitglück



Bild: stock.adobe.com/Michael

Eine längere Radtour will gut vorbereitet sein – gerade für Gelegenheitsradler. Mit diesen Tipps starten Familien und Ausflügler sicher und entspannt in den Ferientag.

Wenn die Tage warm sind, die Ferien beginnen und Kinder oder Enkel Abwechslung brauchen – dann entdecken viele das Fahrrad neu – sei es für eine entspannte Tour entlang eines Flusses oder einen Ausflug übers Land. Gerade in der Region laden gut ausgebaute Radwege dazu ein, die Umgebung aktiv zu erkunden. Wer jedoch nicht regelmäßig längere Strecken fährt, sollte vorab einige Dinge beachten.

Ist das Fahrrad fit für die Tour?

Ein wichtiger Punkt ist der Zustand des Fahrrads. Bremsen, Reifen und Beleuchtung sollten überprüft werden, um sicher unterwegs zu sein. Gerade nach längeren Standzeiten lohnt sich ein kurzer Check – oder im Zweifel ein Besuch beim Fachhändler. Auch die richtige Einstellung von Sattel und Lenker trägt dazu bei, Rücken und Gelenke zu entlasten.

Ebenso entscheidend ist die Wahl der Strecke. Für Einsteiger empfiehlt es sich, auf eher flache und gut ausgebaute Wege zu setzen, etwa entlang von Flüssen oder auf ehemaligen Bahntrassen. Viele Gegenden bieten übersichtliche Radrouten mit Beschilderung

und Einkehrmöglichkeiten. Wer seine Strecke vorab plant, kann die Länge und Schwierigkeit besser einschätzen und unnötige Belastungen vermeiden.

Bin ich fit für die Tour?

Nicht zu unterschätzen ist die eigene Kondition. Es muss nicht gleich eine anspruchsvolle Tagestour sein – oft reichen kürzere Etappen mit ausreichend Pausen. Besonders Familien mit Kindern profitieren davon, den Tag flexibel zu gestalten und Zeit für Zwischenstopps einzuplanen. Auch die richtige Ausstattung spielt eine wichtige Rolle. Neben einem Helm gehören bequeme Kleidung, Regenschutz und ausreichend Getränke in die

Gepäck-Tasche am Rad oder in den Rucksack. Kleine Snacks liefern Energie für unterwegs. Ein Ersatzschlauch, eine Luftpumpe und ein Multitool können im Fall einer Panne schnell helfen.

Karten und Apps helfen

Zur Orientierung empfiehlt sich neben der klassischen Karte auch eine Smartphone-App – im Idealfall mit offline verfügbaren Daten. So bleibt man auch auf unbekannten Wegen sicher auf Kurs. Und wer unterwegs einmal eine Pause einlegt, kann die Gelegenheit nutzen, die Umgebung bewusst zu genießen – sei es bei einem Blick über die Landschaft oder bei einer Rast im Biergarten. (mia)

TATORT Porzellan(ikon)

EIN KRIMI IN SELB

Krimi-Ausstellung bis 04.10. sonntags 1 € Eintritt

Porzellanikon Selb · Werner-Schürer-Platz 1 · 95100 Selb

Erhalten Sie mit der Museumseintrittskarte exklusive Vorteile in ausgewählten Thermen in Oberfranken, Sachsen und Tschechien!



ERST SPANNUNG, DANN ENTSPANNUNG!

Weitere Infos unter: www.porzellanikon.org

ANZEIGE

Mode und Design erleben – in der Porzellanstadt Selb



Bild: NoBasics

In Selb, nahe der tschechischen Grenze, liegt das NoBasics Fashion Outlet - mitten im Rosenthal Park.

Das architektonisch bemerkenswerte Industriegebäude wurde in den 70er Jahren durch einen Schüler von Walter Gropius im Bauhausstil errichtet und zunächst als experimentelles Werkstoffinstitut des weltbekannten Porzellanherstellers Rosenthal genutzt. Heute werden dort auf drei Etagen und einer Verkaufsfläche von 2500 qm 30 führende deutsche und italienische Modemarken auf separaten Markenflächen mit ihren Outlet-Angeboten präsentiert, mit Ersparnissen bis -70%.

Dafür wurde das Gebäude durch die branchenerfahrenen Modeexperten Christian und Angelika Preisenhammer angemietet und für eine zeitgemäße Modepräsentation entsprechend umgebaut und ausgestattet, ohne dabei seinen ursprünglichen Charakter aufzugeben. Große Fensterflächen, Sichtbeton, Kalksteinwände und italienische Terrazzofliesen verleihen dem Ort eine einzigartige Ausstrahlung, die eher einer Kunsthalle als einem Schnäppchenparadies gerecht wird.

Die Damenmode dominiert das Angebot und ist im Erdgeschoss rund um die loftartigen, doppelstöckigen Hallen, sowie im Obergeschoss angesiedelt. Oben

befinden sich auch die Outdoor-sportabteilung (Vaude) und mit Sanetta eine exquisite Kindermodemarke. Ganz neu ist der Bereich Wohneinrichtung mit den exklusiven Produkten der ROHLEDER Home Collection. Das Untergeschoss beheimatet die Männermode – von Freizeitbekleidung bis zur Anlasskleidung – in einer breiten Größenauswahl (bis Gr. 68).

Es gibt eine zentrale Sammelkasse für alle im Center vertretenen Marken. Trotz des enorm vielfältigen Angebots kommt so nur das Beste und Richtige in die Tüte. Eine Cafe-Bar, WLAN und im Haus verteilte Ruheplätze sorgen für ein entspanntes Shopper-

lebnis. Vor dem Gebäude und nebenan beim Rosenthal Outlet Center stehen ausreichend kostenfreie Parkplätze (E-Ladestation) zur Verfügung. Sie erreichen Selb ganz einfach über die A 93 – Ausfahrt Selb Nord. Das NoBasics Fashion Outlet liegt in Selb direkt neben dem Rosenthal Outlet Center.

Unser Tipp: Besuchen Sie den traditionsreichen Porzellanflohmärkt am 1. August mit verkaufsoffenem Sonntag, 2. August, von 11 bis 16 Uhr.

Montag bis Samstag 10 – 18 Uhr, Sonderöffnungszeiten siehe www.nobasics.eu Am Nordbahnhof 3, 95100 Selb

NO
basics


**FASHION
OUTLET**



Mehr lächeln,
weniger zahlen.

Ihr Fashion Outlet in Selb. Im Rosenthal Park.

BETTY BARCLAY


CINQUE

DIGEL


MILANO
ITALY**MORE & MORE**


... und viele mehr!

NoBasics Fashion Outlet . Am Nordbahnhof 3 . 95100 Selb

Montag bis Samstag 10–18 Uhr

www.nobasics.eu



Bild: stock.adobe.com/ LIGHTFIELD STUDIOS

Gut geplant in den Familienausflug

Ob Waldwanderung, Badesees oder Freizeitpark – mit der richtigen Ausstattung wird der Familienausflug zum entspannten Erlebnis. Was unbedingt in den Rucksack gehört.

Wenn die Sommerferien beginnen, zieht es viele Familien hinaus in die Natur – gerade in der Region mit ihren vielfältigen Ausflugszielen zwischen Oberpfälzer Wald-Abenteuern und Radl-Entdeckungen, zwischen Entspannung am See oder Tier-Erlebnissen. Damit der gemeinsame Tag nicht in Stress endet, lohnt sich ein kurzer Blick auf die richtige Vorbereitung. Denn wer gut ausgestattet ist,

kann den Ausflug entspannter genießen – und ist für kleine Überraschungen unterwegs gewappnet.

Ein Snack zwischendurch

Auch wenn die gastronomischen Angebote nie wirklich weit weg sind: Ganz oben auf der Packliste steht ausreichend Verpflegung. Vor allem bei längeren Touren oder etwas abgelegeneren Zielen sollten Getränke und Snacks nicht fehlen. Obst, belegte Brote oder Müsliriegel sorgen für Energie zwischendurch – idealerweise in wiederverwendbaren Behältern. Ebenso wichtig ist genügend Wasser, gerade an warmen Tagen.



Bild: stock.adobe.com/Przemek Klos

Entscheidend ist außerdem wetterfeste Kleidung. Das Oberpfälzer Sommerwetter kann auch mal schnell umschlagen, besonders in waldreichen oder hügeligen Regionen.

Eine leichte Regenjacke, Sonnenschutz inklusive Hut oder Kappe sowie bequeme Schuhe gehören deshalb zur Grundausrüstung. Wer längere Strecken plant, sollte auch an Wechselkleidung für die Kinder denken – gerade nach Abenteuern am Bach oder auf dem Spielplatz.

Was muss in den Rucksack?

Für kleinere Kinder kann ein gut ausgestatteter Rucksack den Unterschied machen: Feuchttücher, Ersatzkleidung und gegebenenfalls eine Picknickdecke schaffen Flexibilität. Auch ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflastern und Desinfektionsmittel ist sinnvoll, um auf kleinere Blessuren vorbereitet zu sein.

Neben der praktischen Ausstattung trägt auch die richtige Planung zum entspannten Ausflug bei. Eine vorab geladene Karte oder Offline-Navigation auf dem Smartphone hilft, auch ohne Empfang den Überblick zu behalten. Gleichzeitig bleibt genügend Raum für spontane Entdeckungen – sei es ein versteckter Badeplatz oder ein Aussichtspunkt am Wegesrand. Nicht zuletzt dürfen Spiel und Beschäftigung nicht fehlen: Ein Ball, ein kleines Kartenspiel oder ein Naturforscher-Set regen Kinder dazu an, ihre Umgebung aktiv zu erkunden. So wird der Ausflug nicht nur zur Bewegung an der frischen Luft, sondern auch zu einem echten Erlebnis für die ganze Familie.

Mit der richtigen Mischung aus Vorbereitung und Offenheit für Neues wird jeder Ausflug zum gelungenen Ferientag – und die schönsten Ziele liegen oft direkt vor der Haustür. (mia)



RAUCH
DESTILLERIE

Lust auf nen Schnaps?

FABRIKVERKAUF
VERKOSTUNG
SCHNAPSMUSEUM

Öffnungszeiten:

Mo./Di./Mi. 9:30 - 12 Uhr / 13:30 - 17:00 Uhr
Do./Fr. 9:30 - 12 Uhr / 13:30 - 18:00 Uhr
Sa. 9:30 - 13 Uhr

Destillerie Dr. Rauch GmbH
Thölauer Str. 12, 95615 Marktredwitz

GRAEFS.DE

Wenn die Hitze zu viel wird

Sonnenstich und Hitzschlag richtig erkennen

Ein Sommertag kann schnell zur Belastung werden, wenn die Temperaturen steigen. Ob beim Radeln, Wandern, im Tierpark oder im Freibad: Sonnenstich und Hitzschlag sind ernst zu nehmende Gefahren – besonders für Kinder und ältere Menschen.

Ein Sonnenstich entsteht meist durch direkte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken. Typi-

sche Anzeichen sind Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder ein heißer, geröteter Kopf. Der Körper selbst kann dabei noch relativ normal temperiert sein.

Ein Hitzschlag hingegen ist deutlich gefährlicher: Hier überhitzt der gesamte Körper. Symptome sind hohes Fieber, trockene Haut, Verwirrtheit oder sogar Bewusstlosigkeit.



Bild: stock.adobe.com/Nutlegal

Wichtig ist schnelles Handeln: Betroffene sofort aus der Sonne bringen, am besten an einen kühlen, schattigen Ort. Kopf und Nacken vorsichtig kühlen, enge Kleidung lockern und – wenn möglich – Wasser trinken lassen. Bei schweren Symptomen wie Fieber

oder Bewusstseinsstörungen gilt: umgehend den Notruf wählen. Am besten ist jedoch Vorbeugung: Kopfbedeckung tragen, ausreichend trinken und die Mittagshitze meiden. So bleiben Ausflüge in der Oberpfalz auch an heißen Tagen ein sicheres Vergnügen. (mia)

ANZEIGE

Familienabenteuer und Nervenkitzel am Erlebnisberg Ochsenkopf

Der Erlebnisberg Ochsenkopf bietet Spaß und Abenteuer für die ganze Familie, umgeben von der wunderschönen Natur des Fichtelgebirges. Ob rasanter Alpincoaster, anspruchsvolle Mountainbike-Strecken oder entspannte Kabinenseilbahn-Fahrten: Entdecken Sie alle Möglichkeiten!

Willkommen am Erlebnisberg Ochsenkopf – Ihrem perfekten Ziel für Abenteuer, Naturerlebnisse und Spaß für die ganze Familie! Eingebettet in die wunderschöne Kulisse des Fichtelgebirges bietet der Ochsenkopf viele Attraktionen, die jeden Besuch zu einem besonderen Erlebnis machen. Mit den neuesten Highlights, darunter zwei moderne Kabinenseilbahnen, ist der Berg bestens ausgestattet, um Ihnen Komfort und unvergessliche Erlebnisse zu garantieren. Egal, ob Sie die Aussicht genießen, sportlich aktiv sein oder einfach nur entspannen möchten – hier ist für jeden etwas dabei. Neu seit 2026 ist ein Spielplatz für Kinder am Gipfel.

Auf der Nordseite des Ochsenkopfs erwartet Sie die knapp 1.000 Meter lange Mountaincartstrecke. Rasant und voller Spaß sausen Sie auf speziell angelegten Bahnen durch die Natur – ein Erlebnis für Jung und Alt! Für Adrenalinliebhaber ist der Alpincoaster ein absolutes Muss. Mit seinen schnellen Kurven und steilen Abfahrten sorgt er für Nervenkitzel pur.

Die Downhillstrecke auf der Südseite des Berges ist perfekt für Mountainbiker, die ihre Fähigkeiten testen möchten. Hier können Sie auf anspruchsvollen Wegen durch die Natur gleiten und den Nervenkitzel des Downhill-Fahrens erleben.

Die beiden neuen Kabinenseilbahnen bringen Sie bequem auf den Gipfel. Genießen Sie die atemberaubende Aussicht während der Fahrt und starten Sie direkt in ein vielfältiges Freizeitangebot. Ob beim Wandern auf gut ausgeschilderten Wegen, Radfahren, Relaxen oder einem

guten Essen – der Ochsenkopf bietet für jeden Geschmack das Richtige.

Nach einem actionreichen Tag können Sie in den Restaurants rund um den Ochsenkopf regionale Spezialitäten, hausgemachte Kuchen und erfrischende Getränke genießen. Die herzliche Atmosphäre und die beeindruckende Natur sorgen für eine entspannte Auszeit.

Der Erlebnisberg Ochsenkopf ist auch ideal für Events, Firmenausflüge oder Feiern geeignet. Mit besonderen Angeboten für

Ihren Teamausflug wird jeder Anlass zu einem besonderen Erlebnis. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Ochsenkopfs.

Ob bei Sonnenaufgang, bei einem actionreichen Tag oder beim gemütlichen Ausklang – der Ochsenkopf heißt Sie herzlich willkommen! Planen Sie Ihren nächsten Ausflug und lassen Sie sich von der Schönheit, dem Nervenkitzel und der Gastfreundschaft dieses einzigartigen Erlebnisbergs begeistern. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

EIN BESUCH AM OCHSENKOPF LOHNT SICH IMMER ...

Freizeitzentrum Ochsenkopf
im Naturpark Fichtelgebirge
SEILBAHNEN OCHSENKOPF

AUF DER NORDSEITE
NEUE 10er Kabinenbahn

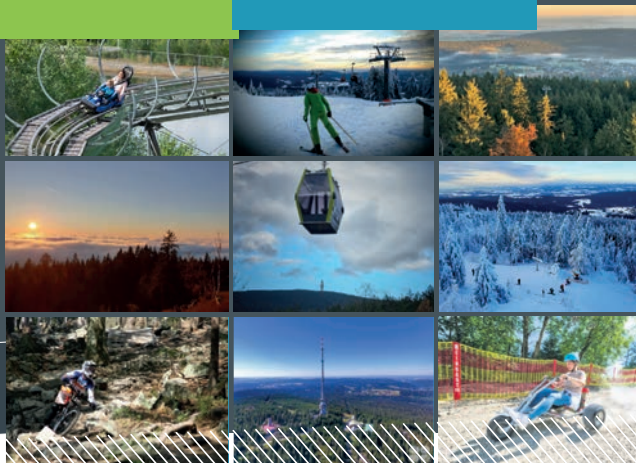
und Anfängerlift +
Rodelspaß am Alpine Coaster
und Mountaincarts

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

Nordbayerns längste Skiabfahrten
Schneesicher durch moderne
Beschneigungstechnik

... IM SOMMER

WIE IM WINTER



SEILBAHNEN
OCHSENKOPF



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





ANZEIGE

Teufelshöhle Pottenstein

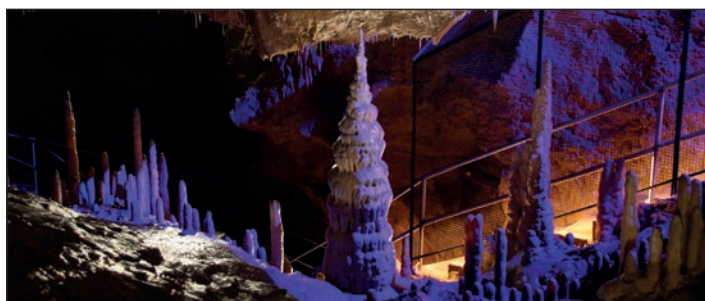
Schauhöhle – Veranstaltungskulisse – Heilstollen

Die Teufelshöhle bei Pottenstein ist die größte und bekannteste Tropfsteinhöhle in der Fränkischen Schweiz – eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten der Region. 1922 begannen die Erschließungsarbeiten für Besucher. Seit dieser Zeit haben weit mehr als sieben Millionen Gäste die Höhle besucht und sich von der faszinierenden Tropfsteinpracht und der Dimension der Höhlenräume faszinieren lassen. Führungen (auch in Englisch und Französisch) finden heuer seit 1. April und noch bis 8. November täglich von 9 bis 17 Uhr statt, die Führungsdauer beträgt circa 45 Minuten. Jeden letzten Freitag im Monat um 17 Uhr heißt es: „Teufelshöhle einmal ganz anders“. Diese Sonderführung auf geheimen Pfaden dauert circa 1,5 Stunden. Eine Anmeldung dazu ist erforderlich, da die

Teilnehmerzahl begrenzt ist. Infos unter Telefon 09243/208 (Höhlenkasse). Auch in diesem Jahr werden wieder spezielle Kinderführungen und historische Führungen zur Erschließungsgeschichte angeboten. Termine und Kartenreservierungen im Internet auf www.teufelshoehle.de.

KONTAKT

Zweckverband Teufelshöhle/
Tourismusbüro Pottenstein
Forchheimer Straße 1
91278 Pottenstein
Tel. 09243/70841
(Tourismusbüro)
Tel. 09243/208
(Höhlenkasse)
info@teufelshoehle.de
www.teufelshoehle.de



FASZINATION Teufelshöhle

- » Eine der größten Tropfsteinhöhlen Deutschlands
- » Führungen täglich von 9-17 Uhr
- » Komplett mit LED-Beleuchtung
- » Therapiestation für Atemwegserkrankungen
- » Kulturprogramm in der Teufelshöhle
- » Café - Restaurant
- » Auf der Pottensteiner Erlebnismeile, dem Freizeitzentrum Nordbayerns
- » Einkehr in der höchsten Brauereidichte der Welt

AUSFÜHRLICHE INFOS:
**TOURISMUSBÜRO
POTTENSTEIN**
FORCHHEIMER STRASSE 1
91278 POTTENSTEIN
TEL. 09243 70841
POTTENSTEIN.DE
TEUFELSHOEHLE.DE



Gemeinsam unterwegs: So wird der Ausflug mit Hund entspannt



Bild: stock.adobe.com/Maria Vitkovska

Ob Wanderung, Badetag oder Stadtbummel – mit guter Vorbereitung wird jeder Ausflug mit dem Vierbeiner zum Erlebnis. Diese Tipps helfen, stressfrei ans Ziel zu kommen.

Ein Ausflug mit dem Hund bringt Bewegung, frische Luft und gemeinsame Zeit – vorausgesetzt, die Planung stimmt. Wichtig ist zunächst die passende Route: Hunde freuen sich über abwechslungsreiche Wege mit Schatten und Wasserzugang. Bei längeren Touren sollten Pausen fest eingeplant werden, damit sich der Vierbeiner erholen kann. Ebenso gehört ausreichend Trinkwasser ins Gepäck – besonders an warmen Tagen.

Auch an die Sicherheit sollte gedacht werden: Leine, Halsband mit Adresse oder ein GPS-Tracker bieten zusätzlichen Schutz. In Naturschutzgebieten gelten oft besondere Regeln, die unbedingt beachtet werden sollten. Wer mit anderen unterwegs ist, achtet darauf, dass sein Hund gut sozialisiert ist und auf grundlegende Kommandos hört.

Nicht zuletzt gilt: Rücksicht zahlt sich aus. Hundekotbeutel gehören ebenso zur Grundausstattung wie die Bereitschaft, Wege zu teilen. So bleibt der Ausflug für alle ein positives Erlebnis – und macht Lust auf die nächste gemeinsame Tour. (mia)

Dorfschulmuseum Ködnitz

Ködnitz bei Kulmbach

Telefon 09221/1529 oder 09227/97050

Um Voranmeldung wird gebeten
www.dorfschulmuseum.de

D O R F
S C H U L
M U S E U M

Ködnitz



Eintrittspreise:
Erwachsene 2,00 € Schulkinder 1,00 €
schulgeschichtl. Führung 3,00 € p. P.

**Für Gruppen und
Schulklassen ganzjährig
nach telef. Vereinbarung**

Dörfliche Schulgeschichte nacherleben!

ANZEIGE

GEWINNSPIEL

Genau mein Typ: herb-frisch im Charakter!

Bekannt für ihre vielfältigen Bierspezialitäten, überrascht Mönchshof jetzt mit einer anderen Art von Vielfalt: Drei Sorten gibt es auch im handlich kleinen 0,33-Liter-Format. Dazu zählt das neue Mönchshof Pils, das mit seiner ausgeprägt hopfenbetonten Brauart frischen Genuss verspricht. Edel gehopft und mit feiner Perlage präsentiert es sich angenehm schlank und überzeugt mit einer herb-frischen Hopfennote.

Wer die neue Spezialität entdecken möchte, sollte jetzt sein Glück versuchen und mit den Mönchshof Brauspezialitäten gewinnen!



Bild: Kulmbacher Brauerei

Erster Preis ist eine Eiswanne mit 18 x 0,33 l Mönchshof Pils. Ansonsten gibt es noch 5 mal je eine Kiste Mönchshof Pils 0,33 l zu gewinnen. Einfach anrufen unter 01378-803201* und das Stichwort „PILS“ sowie Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer nennen. Ein-sendeschluss ist der 18. August 2026. Viel Glück beim Mitmachen und anschließend viel Freude beim Probieren dieser neuen Bierspezialität aus Kulmbach!

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

ANZEIGE

KICKEN UND KRAXELN

FUSSBALLGOLF UND INDOOR-KLETTERN

OUTDOOR-SOCCERPARK UND INDOOR-KLETTERWALD POTTENSTEIN

„Das Runde muss ins Runde“, so lautet das Motto beim **Fußballgolf im Outdoor-Soccerpark** in Pottenstein-Regenthal. Frische Luft, ein Ball, ein Fuß und schon kann jeder auf 18 verschiedenen Bahnen den Fußball ins Loch befördern. Das Besonde-

re am Fußballgolf: Breitensportler jeden Alters können zusammenspielen. Einfach vorbeikommen und ausprobieren!

Zweites Herzstück des Soccerparks Pottenstein ist der **Indoor-Kletterwald**. Besucher können bei jedem Wetter Routen von leicht bis knifflig ausprobieren. Gesichert und mit professioneller Betreuung kraxeln die Großen in zehn Metern Höhe über Spinnennetze und an Boxsäcken vorbei, während die Kleinen mit viel Spaß den „Eselsweg“ erkunden. Ein Kletterspaß für die ganze Familie.

Ideal für den Familienausflug, den Kindergeburtstag, den Schulausflug oder für Firmenevents.

NEU für die ganz Kleinen: Es gibt endlich einen **Kinderspielplatz**.

Knurrt nach dem sportlichen Vergnügen der Magen, freut sich das Bistro-Team darauf, im **Panorama-Biergarten** oder im **Bistro** knusprige Holzofenpizza oder andere Leckereien zu servieren.

Bild: Soccerpark Pottenstein



FUSSBALL-GOLF

DIE FREIZEITANLAGE

SOCCERPARK
POTTENSTEIN

INDOOR-KLETTERWALD
POTTENSTEIN

Am Soccerpark 1
91278 Pottenstein - Regenthal
Tel: 09243 / 70 13 979

www.soccerpark-pottenstein.de

INDOOR-KLETTERN

ANZEIGE

Unvergessliche Erlebnisse

Der Wildpark Hundshaupten ist ein beliebtes Ausflugsziel in Oberfranken, das sich durch seine idyllische Lage und die vielfältige Tierwelt auszeichnet. Eingebettet in die malerische Landschaft der Fränkischen Schweiz bietet der weitläufige Park eine einzigartige Möglichkeit, heimische Tierarten in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Der Wildpark legt großen Wert auf Bildung und Naturschutz. Regelmäßig finden Veranstaltungen und Führungen statt, die den Besuchern Wissen über die Tiere und deren Lebensräume vermitteln. So wird nicht nur der Spaß am Entdecken gefördert, sondern auch ein Bewusstsein für den Schutz der Natur geschaffen.

Ein Besuch lohnt sich für Groß und Klein und verspricht unvergessliche Erlebnisse für die ganze Familie.



Bild: TZ Fränkische Schweiz/
Florian Trykowski



Bild: stock.adobe.com/Cultura Creative

Sicher durch sonnige Sommertage

Draußen aktiv?

Dann muss Sonnenschutz unbedingt sein!

Wenn die Sonne über der Oberpfalz lacht, locken Badeseeen, Radwege und schattige Waldpfade nach draußen. Damit der Ausflug unbeschwert bleibt, gehört echter Sonnenschutz unbedingt ins Gepäck – für Kinder wie Erwachsene.

Auch der Kopf braucht Aufmerksamkeit: Ein Hut oder eine Kappe schützt vor Hitze und Sonnenstich. Sonnenbrillen sind nicht nur modisch, sondern bewahren die Augen vor schädlicher Strahlung.

Schon ein kurzer Aufenthalt in der Mittagssonne kann die Haut belasten. Deshalb gilt: Eincremen nicht vergessen! Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor schützen zuverlässig – am besten bereits 20 Minuten vor dem Start auftragen und regelmäßig nachcremen, besonders nach dem Baden im See oder Toben auf der Wiese. Für Kinder empfiehlt sich wasserfester Schutz und leichte, luftige Kleidung mit UV-Schutz.

Und wer clever plant, nutzt die kühleren Morgen- oder Abendstunden für längere Touren – perfekt für eine Wanderung im Naturpark oder eine Radtour entlang der Naab.

Nicht zuletzt wichtig: Viel trinken! Wasser oder ungesüßter Tee halten den Kreislauf stabil. So wird der Sommertag in der Oberpfalz zum rundum gesunden Erlebnis – mit viel Freude an der Natur und dem guten Gefühl, bestens geschützt zu sein. (mia)

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR FAMILIEN!



WILDTIERFÜTTERUNG
Jeden Samstag | 14 Uhr

TIERPATENSCHAFT

Werden Sie Pate für eine Tierart - Ihre Unterstützung kommt allen bei uns gehaltenen Tieren zugute!
Tolle Geschenkidee!
Abschluss auch online möglich.



Öffnungszeiten + Infos:
wildpark-hundshaupten.de

NATUR UND TIERE ERLEBEN...

FERIEN VOLLER ABENTEUER!



*Tandemflüge in
18 m Höhe und bis
250 m Länge*

Tel. 0174 24 34 167 und www.kletterwald-pottenstein.de
Anmeldung nur über Online-Reservierungssystem möglich!

Grillen wie die Profis

Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Park: Grillen gehört zu den beliebtesten Freizeitritualen in der warmen Jahreszeit. Hier gibt's zehn einfache Tipps für gelungenen Genuss.

Neben dem Geschmack der Speisen steht vor allem das gemeinsame, gesellige Erlebnis im Vordergrund. „Die richtige Vorbereitung, gute Zutaten und ein paar einfache Tricks entscheiden oft darüber, ob das Grillfest zum vollen Erfolg wird“, weiß Biersommelière und ausgewiesene Grill-expertin Julia Klose.

Die wichtigsten Grundregeln:

1. Fleisch rechtzeitig temperieren: Grillgut sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Grill gelegt werden. Besser ist es, Fleisch etwa eine halbe Stunde vorher herauszunehmen. So gart es gleichmäßiger.

2. Mit Hitzezonen arbeiten: Statt den gesamten Rost mit heißen Kohlen zu belegen, besser heiße und kühlere Zonen schaffen, damit das Grillgut bei zu starker Hitze verlegt werden kann. Kurzgebratenes wird direkt gegrillt, Braten, Hähnchen und ähnliches eher indirekt. Bei Stichflammen durch tropfendes Fett das Grillgut in eine kühlere Zone legen.

3. Gute Grillkohle verwenden: Zum Anzünden eignet sich ein Anzündkamin. Sind die Kohlen nach etwa 30 Minuten mit einer weißen Ascheschicht überzogen, sind sie einsatzbereit und können in den Grill gefüllt werden. Anzündhilfen sollten ausdrücklich für Grillkohle geeignet sein.

4. Vorbereitung einplanen: Marinaden brauchen Zeit zum Einziehen, und auch ein Kohlegrill benötigt meist rund 20 bis 30 Minuten, bis er die richtige Temperatur erreicht hat.

5. Grillzange statt Gabel: Fleisch möglichst nicht anstechen, sonst verliert es Saft und wird trocken. Eine lange Grillzange aus Edelstahl erleichtert das schonende Wenden des Grillguts.

6. Grillgut leicht einölen: Ein dünner Ölfilm auf Fleisch oder Gemüse verhindert, dass es am Rost kleben bleibt.

7. Deckel geschlossen halten: Beim indirekten Grillen, etwa bei größeren Fleischstücken, sollte der Deckel möglichst geschlossen bleiben, damit die Hitze gleichmäßig zirkulieren kann.

8. Kerntemperatur kontrollieren: Ein Grill- oder Bratenthermometer hilft, den gewünschten Gargrad zu erreichen und verhindert, dass Fleisch außen verbrennt, während es innen noch roh ist.

9. Fleisch ruhen lassen: Nach dem Grillen sollte Fleisch einige Minuten ruhen. So verteilt sich der Fleischsaft im Inneren besser.

10. Erst am Ende salzen: Salz entzieht Fleisch Flüssigkeit, daher besser erst kurz vor dem Servieren oder nach dem Grillen salzen.

Wer diese Grundregeln beachtet, schafft beste Voraussetzungen für einen gelungenen Grillabend. (djd)



Bild: stock.adobe.com/ivanko80

Sommer? Nur mit Flavorbombs!

Jetzt Trolli Shop besuchen!
Waldackerweg 1
90763 Fürth

Let the fun win

Sommerspaß am Geiersberg in Oberwarmensteinach im Fichtelgebirge

Für die ganze Familie ein Riesenspaß. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Alle Geburtstagskinder haben gegen Vorlage des Ausweises 5 Fahrten frei.



Nähere Infos unter
Infos: 09277/310 oder 09277/974228
Internet: www.skilifte-devalkartbahn.de
Auf Ihren Besuch freut sich Familie Nickl

Goldbergbau MUSEUM Goldkronach



Bayreuther Str. 21 95497 Goldkronach
www.goldbergbaumuseum.de
Öffnungszeiten: Sonn- und Feiertage 13.00-17.00 Uhr
andere Zeiten nach Vereinbarung
Telefon: 09273/96146

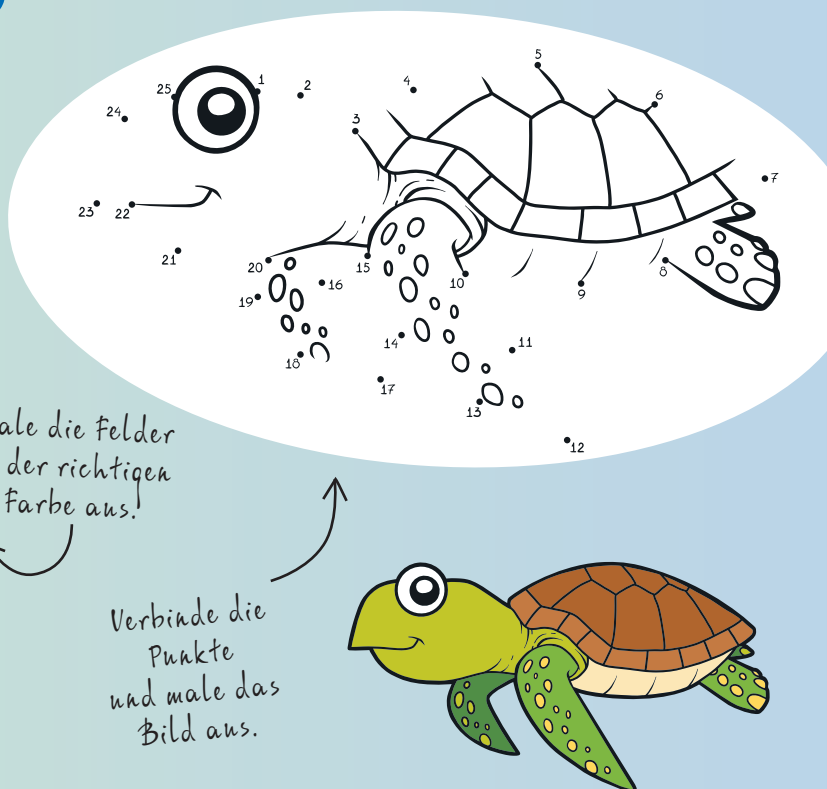


Rätselspaß für Groß und Klein



Male die Felder
in der richtigen
Farbe aus!

Verbinde die
Punkte
und male das
Bild aus.



Bilder: stock.adobe.com/ ksenyasavva, Nataliia



Ideenreich

Lebendig

Bunt



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

www.oberpfalz-junior-club.de

Der Junior-Club von Oberpfalz-Medien

ANZEIGE

Spaß und Abenteuer für
junge Leserinnen und Leser

Mit dem Junior-Club von Oberpfalz-Medien entdecken Kinder ab sechs Jahren jede Menge spannende Inhalte, die genau zu ihrem Alter passen. Freuen können sie sich zum Beispiel auf tolle Gewinnspiele.

Besonders beliebt sind Eintrittskarten für Freizeitparks wie den Europa-Park, Legoland, Geiselwind, das Peppa Pig-Land, den Playmobil-FunPark, den Freizeitpark Plohn, Pottenstein oder Schloss Thurn. Außerdem gibt es regelmäßig Bücher und Spiele für die ganze Familie zu gewinnen.

Der Junior-Club bietet aber noch viel mehr: Kinder können an spannenden Veranstaltungen teilnehmen – zum Beispiel an Gaming-Workshops, kostenlosen Kinovorführungen, Sagenwanderungen oder Theaterstücken. Auch digitale Schnitzeljagden und vergünstigte Eintritte in In-

doorspielplätze gehören zum Angebot. Wer gerne Neues lernt oder kreativ ist, kommt ebenfalls auf seine Kosten. Im Junior-Club gibt es interessante Beiträge über Tiere, Sport und Wissenschaft sowie leckere Rezepte, Bastelideen, Ausmalbilder, Veranstaltungstipps aus der Region und Buchempfehlungen.

Alle Neuigkeiten erhalten die Mitglieder ganz bequem über einen wöchentlichen Newsletter, der direkt an die E-Mail-Adresse der Eltern oder – wenn vorhanden – der Kinder geschickt wird.

Die Mitgliedschaft im Junior-Club ist kostenlos und unabhängig von einem Zeitungsabonnement. Der Club möchte Kindern spannende Freizeitideen und viel Wissenswertes bieten.

Die Anmeldung ist ganz einfach online unter www.onetz.de/jc -anmeldung möglich.

Eisdielen in der Region

Eis gehört zum Sommer wie Sonnenschein, Freibad und entspannte Stunden im Freien. Egal ob fruchtige Sorbets, cremiges Milcheis oder klassische Lieblingssorten wie Vanille, Schokolade und Erdbeere: Die bunte Vielfalt macht jeden Besuch in der Eisdielen zu einem kleinen Genussmoment. Besonders an warmen Tagen gibt es kaum etwas Schöneres, als mit Familie, Freunden oder einfach allein ein leckeres Eis zu genießen und dabei das besondere Feriengefühl aufkommen zu lassen.

Eiscafé sind seit vielen Jahren beliebte Treffpunkte für Menschen jeden Alters. Sie laden dazu ein, eine Pause vom Alltag einzulegen, neue Sorten zu entdecken oder die persönlichen Klassiker wiederzuentdecken. Viele Betriebe setzen auf hochwertige Zutaten, kreative Rezeptideen und handwerkliche Herstellung. So entstehen regelmäßig spannende Geschmackserlebnisse, die von fruchtig-frisch bis raffiniert und überraschend reichen.

Neben Eisbechern, Spaghetti-Eis oder einer Kugel auf die Hand bieten viele Eisdielen auch Kaffee, kühle Getränke und kleine Snacks an. Damit sind sie ideale Orte für eine kurze Auszeit, einen Familienausflug oder ein Treffen mit Freunden. Wer die Ferienzeit genießt, findet in den Eiscafés der Region zahlreiche Möglichkeiten, sich verwöhnen zu lassen und den Sommer mit allen Sinnen zu erleben. Gerade in den Ferien lohnt es sich, bekannte Adressen neu zu entdecken und kleine Genussstopps einzuplanen. Ob in der Stadt, im Umland oder auf dem Weg zum Ausflugsziel: Eine Eisdielen sorgt oft für die süßeste Pause des Tages. ganz vor Ort. (puh)

Bild: stock.adobe.com - kerdikanno

Piccola Venezia Eiscafé

Oberer Markt 1, 92637 Weiden
Tel. 0961 | 43132, www.eiscae-weiden.de

Hausgemachtes Eis nach italienischem Familienrezept



GINO EISCAFE

Freyung 28, 92660 Neustadt an der Waldnaab

Creazioni di Gelato

Creazioni di Gelato

Stadtplatz 5
95478 Kemnath
Tel. 09642-5569455

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Lassen Sie sich mit unseren Eisspezialitäten, italienischen Desserts und Kaffeespezialitäten verwöhnen!



Eiscafé Cortina

95676 Wiesau
Marktplatz 5
Tel. 09634/9157417

Auf Ihren Besuch freuen sich Marketa und Pietro Barra

ANZEIGE

Ausflug leicht gemacht

Der Rad- und Freizeitbus im Landkreis Tirschenreuth



Bild: Oberpfälzer Wald_Thomas Kujat

Vom 1. Mai bis 31. Oktober ist der Rad- und Freizeitbus samstags, sonntags und an Feiertagen im Landkreis Tirschenreuth unterwegs und führt von Tirschenreuth über Wiesau und Erbdorf nach Waldeck und Fichtelberg. Dabei verbindet die Linie einzigartige Landschaften mit beliebten Ausflugszielen in der Region.

Ob für eine erlebnisreiche Radtour, einen Zoigl-Besuch, eine Wanderung oder einen entspannten Ausflug ins Freibad – mit dem Naabtal-Express lässt

sich die Region bequem und nachhaltig entdecken.

Entdeckungstour am Schlossberg Waldeck

Über die Haltestelle in Waldeck erreicht man den Waldecker Schlossberg, auf dem die Burgruine Waldeck thront. Der Aufstieg wird mit einem herrlichen Ausblick über den Oberpfälzer Wald belohnt. Ein besonderes Erlebnis bietet der EWILPA-Rundweg rund um die Burgruine. Hier können Besucher essbare Wildpflanzen entdecken – Naschen ausdrücklich erlaubt!



Bild: stock.adobe.com/ MNStudio

Mit allen Sinnen unterwegs

Sommerspaß für jedes Alter:
Barfußpfade in der Oberpfalz entdecken

Manchmal reicht ein Schritt – und schon fühlt sich der ganze Sommertag anders an. Barfußpfade bieten genau dieses besondere Naturerlebnis: den Boden wieder spüren, bewusst gehen, abschalten.

Auch in der Oberpfalz laden Anlagen (etwa der Murner-See-Weg bei Wackersdorf oder der Barfußweg Stamsried) dazu ein, Schuhe und Alltag hinter sich zu lassen.

Ob kühlender Waldboden, weicher Sand oder knirschender Kies – die abwechslungsreichen Untergründe regen die Sinne an und machen jeden Schritt zum kleinen Abenteuer. Gerade für Kinder ist das Barfußgehen ein großer Spaß, für Erwachsene eine wohltuende

Auszeit. Ganz nebenbei stärkt es die Fußmuskulatur und fördert das Gleichgewicht.

Wichtig ist die richtige Vorbereitung: Wer empfindliche Füße hat, tastet sich langsam heran und hat für längere Passagen vorsichtshalber festes Schuhwerk parat. Nach dem Rundgang empfiehlt es sich, die Füße kurz zu reinigen und auf kleine Verletzungen zu prüfen – so bleibt das Erlebnis ungetrübt.

Viele Barfußpfade sind in schöne Landschaften eingebettet und lassen sich ideal mit einem Spaziergang oder Picknick verbinden. Ein Ausflug, der entschleunigt und den Blick für die kleinen Dinge schärft – mitten in der Oberpfälzer Natur. (mia)

Oberpfälzer Wald

Samstag, Sonntag & an Feiertagen
von Mai bis Oktober

Naabtal Express

Dein Rad- und Freizeitbus im Landkreis Tirschenreuth!

Fürs Radeln, Wandern und für Ausflüge

Tirschenreuth – Wiesau – Erbdorf – Fichtelberg

Mehr auf: www.oberpfaelzerwald.de/rad-und-freizeitbus-tir

LANDKREIS TIRSCHENREUTH

Bayern

Ich fahre mit dem ÖPNV

Herzlich willkommen auf unserem Freizeithugl!

Restaurant Petersklause

Minigolf/pit-pat Golferhütte n mit Sonnenterrasse

Sommerrodelbahn

www.freizeithugl.de | 95666 Mitterteich

Eine Stadt mit MEHR. Sehen, Staunen und Erleben!

MuseumsQuartier

Wasserspielplatz Fischers Fritz

Himmelsleiter

Teichpfanne

Tourist-Information Tirschenreuth
Maximilianplatz 38
95643 Tirschenreuth

Tel. 09631/609 - 60
E-mail: urlaub@stadt-tirschenreuth.de
www.stadt-tirschenreuth.de/urlaub

ANZEIGE

Das Freizeitareal in Bad Neualbenreuth – ein Ort für Spiel, Spaß und Erholung



Das Freizeitareal in Bad Neualbenreuth bietet zahlreiche Möglichkeiten, gemeinsam Zeit zu verbringen und aktiv zu sein. Der Wasserspielplatz mit schattenspendendem Sonnensegel lädt Groß und Klein zum Abkühlen und Planschen ein. Während die Kinder nach Herzenslust im Wasser spielen, können es sich die Erwachsenen auf den Liegen direkt daneben gemütlich machen und entspannen.

Auch der Dorfteich bietet an warmen Tagen eine willkommene Erfrischung und lädt zum Schwimmen ein. Auf den angrenzenden Sitz- und Liegestufen mit Sonnenschirmen findet jeder ein schönes Plätzchen zum Verweilen. Für eine zusätzliche Abkühlung sorgt der Eisautomat. Wenn die Kinder Lust auf Bewegung haben, können sie sich an der Kletterwand an der Halle ausprobieren. Verschiedene Schwierigkeitsstufen bieten



Bilder: bewegterblick /

die passende Herausforderung. Für Spiel und Spaß stehen außerdem eine Tischtennisplatte und ein Kicker bereit. In einer großen Kiste finden Besucherinnen und Besucher Tischtennisschläger, Bälle sowie Kickerbälle – einfach ausleihen und losspielen.

Ein besonderes Highlight ist das riesige „Mensch-ärgere-dich-

nicht“. Es kann entweder mit Menschen als Spielfiguren gespielt werden oder mit Hütchen und Würfeln aus der bereitgestellten Spielekiste.

Die großzügige Freifläche eignet sich ideal zum Inlinen, Rollerfahren oder Radfahren. Einfach das Lieblingsfahrzeug mitbringen und den Tag aktiv genießen!



Sibyllenbad – tut einfach gut!

Badelandschaft (ab 10 Jahre)

täglich	08.00 - 20.00 Uhr
2 Stunden	9,00 €
3 Stunden	12,00 €
Tageskarte (ab 4 Stunden Aufenthalt)	19,00 €

Saunalandschaft (ab 14 Jahre)

Zutritt Badelandschaft inklusive.

Juni bis August	10.00 - 20.00 Uhr
ab 1. September	10.00 - 22.00 Uhr
2 Stunden	19,00 €
3 Stunden	22,00 €
Tageskarte (ab 4 Stunden Aufenthalt)	29,00 €

Guten Morgen Sauna Ticket

2 Stunden (Einlass bis 10.30 Uhr)	15,00 €
-----------------------------------	---------

Schöner Abend Sauna Ticket

2 Stunden	15,00 €
-----------	---------

(Einlass Juli u. Aug. ab 16.00 Uhr, ab 1. Sept. ab 17.00 Uhr)

½ Stunde Badezeitverlängerung erhalten Sie gratis.

Nachzahlgebühr je angefangene 30 Min. 1,50 €

Kurmittelhaus Sibyllenbad

Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad

Kurallee 1

95698 Bad Neualbenreuth

Tel. 09638 933-0

info@sibyllenbad.de

Zweckverband Sibyllenbad
Ludwig-Thoma-Str. 14
93051 Regensburg
Tel. 0941 9100-0

Jeden Dienstag (außer an gesetzlichen Feiertagen) ab 17.00 Uhr DAMENTAG in der Saunalandschaft – für Herren geschlossen.



Motorik-Fun Park Sibyllenbad

im Kurpark gegenüber dem Sibyllenbad 54 Geräte auf 26 Stationen täglich kostenfrei nutzbar!

Sibyllenbad
in Bad Neualbenreuth

www.sibyllenbad.de



Wandern zum Wirtshaus

Genusstouren im Oberpfälzer Wald bescheren immer mehr Besuchern besondere „bayerische Glücksmomente“. Unsere Tipps lassen sich auf mehrere Etappen aufteilen.

„An Glust ham“ – so sagen wir hier bei uns im Oberpfälzer Wald in Ostbayern, wenn wir großen Appetit auf etwas haben. Und Anlass für „Glust“ bietet die Region ja mehr als genug. Das Wandern durch die Oberpfälzer Landschaft in Verbindung mit einer Einkehr in eines der traditionsreichen Wirtshäuser gilt als besondere „Genusskombination“, die auch immer mehr Besucher schätzen. Besondere Genießer-Touren bescheren immer mehr Besuchern besondere „bayerische Glücksmomente“.

Ein oder zwei Tage am Wasser entlang

Ein Paradebeispiel dafür ist der „Biergenuss am Wasser entlang“.



ENTDECKT DAS

Egrencis-Freibad WALDSASSEN

- 50m Wettkampf-Bahn
- Sprungturm
- Nichtschwimmerbecken und Kleinkindbecken
- 66,5 Meter Wasserrutsche
- Beachvolleyball
- Café und große Liegewiese
- Café mit Terrasse
- Dienstags in den Ferien freier Eintritt für Kinder unter 16 Jahren!

Tourist-Info

- Basilikaplatz 3, 95652 Waldsassen
- www.tourismus.waldsassen.de
- 09632 - 88 160
- Waldsassen in Bayern



Bild: obx-news/Tourismusverband Ostbayern/Thomas Kujat

Die 38 Kilometer lange Wanderung kann je nach Wunsch an einem oder zwei Tagen absolviert werden. Dabei pendeln Wanderer zwischen den zwei Brauereigasthöfen in Bodenwöhr und Nittenau. Neben Bierspezialitäten begeistert auf dieser Runde der Wasserreichtum des Oberpfälzer Waldes die Gäste – in Form des idyllischen Regentals und des Hammersees.

Zu Fuß ganz gemütlich zum Zoigl

Mehrere Genießertage ermöglicht auch die Zoiglwanderung auf dem Goldsteig. Der sechszackige Zoiglsterne, das Zunftzeichen der Bierbrauer, bestimmt den Weg: Die 48 Kilometer las-

sen sich gut in zwei bis drei Etappen aufteilen – schließlich sollte man genug Zeit einplanen, um unterwegs einzukehren und das Kultbier Zoigl sowie eine zünftige Brotzeit zu genießen.

Nicht zu vergessen die Naturschönheiten am Wegesrand, die unterwegs immer wieder zum Verweilen einladen – zum Beispiel die Muckenthaler Teichpfanne und das Naturschutzgebiet Waldnaabtal.

Kurz und genussvoll wandern

In der Kürze liegt die Würze auf der knapp zehn Kilometer langen Genusswanderung bei Waldsassen. Der ausgezeichnete „Bayerische Genusssort“ beeindruckt mit

imposanter Barockarchitektur inmitten ländlicher Idylle – und mit Wirtshäusern und Restaurants, die sich ganz explizit regionaler und saisonaler Küche verschrieben haben.

Per Natur-Navi auf Tour gehen

Diese und viele weitere Touren-tipps finden Besucher im Natur-Navi, der digitalen Wanderkarte für den Oberpfälzer Wald, unter www.oberpfaelerwald.de/natur-navi. Sehenswertes am Wegesrand sowie Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten lassen sich dort bequem auf einen „digitalen Merktzettel“ abspeichern: So lässt sich eine „Genussreise“ durch den Oberpfälzer Wald besonders individuell planen. (obx)



Umweltstation Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum Abtei Waldsassen

Unsere Angebote:

- ganzjähriges Veranstaltungsprogramm unter www.kubz.de
- Themengartenführungen buchbar
- buchbare Bausteine für Schulklassen, Kitas, Kinder- & Jugendgruppen
- Fortbildungen wie Kräuterführerlehrgang & MentorIn für Garten und Natur

Basilikaplatz 2 · 95652 Waldsassen
Tel: 09632 / 92 49 10
umweltstation@abtei-waldsassen.de
www.kubz.de
[@kloster_naturerlebnis_garten](https://www.instagram.com/kloster_naturerlebnis_garten)



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Kultur



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft und Kultur

erleben

Kloster- und
Naturerlebnissgarten
täglich von
10:00 - 18:00 Uhr
von Mai bis Mitte
Oktober
geöffnet

verstehen

bewahren



Ausgezeichneter Partner
QUALITÄTSNETZWERK
BNE IN BAYERN

ANZEIGE

Erdgeschichte erleben – direkt vor der Haustür!

Für die bevorstehenden Ferienwochen bietet der
Geopark attraktive Ziele

Unsere Erde ist einzigartig! Seit Jahrmillionen wandelt sie sich unaufhörlich. Gebirgsbildungen, Vulkanausbrüche, Wüsten, Eiszeiten und exotische Lebewesen prägen über lange Zeiträume einzelne Kontinente und Landschaften, um dann wieder zu vergehen. Doch sie hinterlassen ihre Spuren, darunter Felsformationen, Gesteine und Fossilien.

Sich mit ihnen zu beschäftigen, heißt, im spannenden Buch der Geschichte unserer Erde zu lesen. Kaum eine andere Region in Europa bietet dazu vergleichbare Möglichkeiten wie die des GEOPARK Bayern-Böhmen.

Schon direkt vor der Haustür lassen sich atemberaubende Entdeckungen machen – bei einer Wanderung auf einem Themenweg, beim Besuch eines Geotops oder Museums oder gemeinsam mit einem fachkundigen Geoparkranger. Ausführliche Tipps hierzu finden sich auf der Homepage des Geoparks unter www.geopark-bayern.de.

Wie wäre es gleich in den nächsten Tagen mit einem Blick ins Erdinnere? Mit 9.101 Metern gibt es weltweit keinen mit der Kontinentalen Tiefbohrung bei Windischeschenbach (KTB) vergleichbaren Vorstoß in die Tiefen der Erde. Warum wurde hier gebohrt? Wie war das technisch überhaupt möglich? Welche Ergebnisse hat die Bohrung geliefert? Im modern ausgestatteten GEO-Zentrum an der KTB gibt es Antworten, die einen staunen lassen.

Schon allein das Spektakel des sich stündlich wiederholenden Vulkanausbruchs lockt ungebrochen Groß und Klein ins Parksteiner Vulkanmuseum – auch dies ist deutschlandweit einmalig.

Für informative Einblicke in die Hintergründe der einstigen vulkanischen Aktivität sorgen interaktive Medienstationen. Einen Ortsrundgang mit Besuch der atemberaubenden „Basaltwand“ sollte man sich nicht entgehen lassen.

Abenteuer Erde

**Geowissenschaft zum Anfassen
Ein Highlight
für die ganze Familie**

Naabdemenreuth 1 km
KTB GEO-Zentrum
Tiefbohrung

Kindergeburtstage
Programm für Familien,
Schulen und Kitas

tieftes Bohrloch
höchster Bohrturm
4 Mrd. Jahre Erdgeschichte
Erdbeben fühlen
NEU: Erdbodenhaus

Quiz
Mineraliensuche
Bücher- und Spielecke
Schatzkiste

Öffnungszeiten:
Mo-So 10-18 Uhr

Eintrittspreise:
Erwachsene: 8,00 €
Kinder ab 6: 5,00 €
Familien: 18,00 €

Am Bohrturm 2
92670 Windischeschenbach
09681-400430
www.geozentrum-ktb.de
www.facebook.com/Umweltstation

Ausgewählter Partner
QUALITÄTSMARKT
BNE IN BAYERN

GEO-Zentrum
an der KTB

BODEN GEOLOGIE BOHRUNG LERNEN

VULKANERLEBNIS PARKSTEIN

ERLEBE DEINEN ERSTEN VULKANAUSBRUCH!

Schlossgasse 5 | 92711 Parkstein
0 96 02 - 616 3910
www.facebook.com/vulkanerlebnis
www.vulkanerlebnis-parkstein.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
April bis Oktober:
Dienstag bis Sonntag 11 bis 17 Uhr
November bis März:
Donnerstag bis Sonntag 13 bis 17 Uhr

Führungen für Gruppen ab 10
Personen mit den Rangern
des GEOPARK Bayern-Böhmen
jederzeit auf Anfrage!

ZEITREISE DURCH DIE ERDGESCHICHTE

Erleben Sie im „Vulkanerlebnis Parkstein“ eine faszinierende Zeitreise vom Tertiär bis in die Gegenwart. In unserer neuen Ausstellung erwarten Sie spannende Highlights wie ein Vulkankino, eine interaktive Erdprojektion und weitere informative Einblicke in Vulkanismus und Geologie. Entdecken Sie auf unterhaltsame Weise die Entstehung des Basaltkegels und die Geschichte des Ortes. Der Höhepunkt ist ein Vulkanausbruch, der über drei Stockwerke hinweg kurz vor jeder vollen Stunde eindrucksvoll simuliert wird. Spüren Sie die Kraft des südlichsten Vulkans Bayerns und erleben Sie ein einzigartiges Abenteuer – sicher und hautnah! Ideal für Groß und Klein! Der Parkstein ist seit 2003 eines der „100 schönsten Geotope Bayerns“ und seit 2006 „Nationaler Geotop“. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ČESKO-BAVORSKÝ
GEOPARK
BAYERN-BÖHMEN

NATIONALER
GEOPARK

Tipps

ERDGESCHICHTE ERLEBEN

- Führungen mit Geoparkrängern
- Informationsstafeln zu den schönsten Geotopen
- Apps für den mobilen Reiseführer
- Geopark-Infostellen
- Lehr- und Erlebniswege zum Wandern und Radfahren
- Vulkane
- Museen, Höhlen, Besucherbergwerke, Feisenkeller, Heil- und Mineralquellen, technische Baudenkmäler uvm.
- Tourenportal und Geotop-Datenbank

GEOPARK Bayern-Böhmen
Marktplatz 1 • 92711 Parkstein
Telefon 0 96 02) 9 39 81 66
info@geopark-bayern.de

Aufgrund seines besonderen Reichtums und der Vielfalt an geologischen Besonderheiten wurde der GEOPARK Bayern-Böhmen als einer von 16 weiteren in Deutschland mit dem Prädikat „NATIONALER GEOPARK“ ausgezeichnet. Der Geopark im Norden Bayerns und grenzüberschreitend ins benachbarte Böhmen ist eine ganz besondere Region, in der Wissenschaft auf Öffentlichkeit trifft und die herzlich zu einer spannenden Reise in die Erdgeschichte einlädt. Programme und Informationen gibt es in den Infostellen des Geoparks, in den Touristinformationen im Geoparkgebiet und im Internet. Erleben Sie Ihre Heimat, Ihre Urlaubsregion und Ihre Umwelt unter dem Gesichtspunkt Ihrer erstaunlichen und beeindruckenden Erdgeschichte!

www.geopark-bayern.de
www.geoparks-in-deutschland.de

**Aufbruch ins Erdinnere
Tajemství zemského nitra**



Schwebende Schönheiten: Neues Schmetterlingshaus in Neustadt/WN

In Neustadt/WN hat das erste Schmetterlingshaus in der gesamten Oberpfalz eröffnet. Das Haus der 1000 Flügel befindet sich auf dem Gelände der Gärtnerei Steinhilber im Gärtnerweg 1. Hier können Besucher die faszinierende Welt der Schmetterlinge aus nächster Nähe entdecken.

Inmitten einer naturnah gestalteten Umgebung können die farbenprächtigen Falter frei beobachtet werden. Besonders beeindruckend ist die Verwandlung von der Raupe über die Puppe bis hin zum fertigen Schmetterling – ein Naturwunder, das im Schmetterlingshaus hautnah erlebt werden kann.

Das Schmetterlingshaus soll Naturerlebnis und Umweltbildung miteinander verbinden. Es richtet sich an Besucher jeden Alters und bietet zugleich ein attraktives Ausflugsziel für Schulklassen und Kindergartengruppen. Kinder erleben dort Biologie und Naturschutz auf anschauliche und spielerische Weise und erfahren Wissenswertes über den Lebenszyklus der

Schmetterlinge sowie deren Bedeutung für unsere Umwelt. Besucher können hier zudem den Alltag für einen Moment hinter sich lassen und in die farbenfrohe Welt der Schmetterlinge einzutauchen.



Bilder: Gärtnerei Steinhilber



ANZEIGE

Badespaß, Kulinarik und kulturelle Highlights

Ein Sommerausflug nach Grafenwöhr lohnt sich

Grafenwöhr ist vor allem für seinen Truppenübungsplatz bekannt, der vom 31. Juli bis 2. August wieder seine Tore für das Deutsch-Amerikanische Volksfest öffnet.

Amerikanische Spezialitäten, beeindruckende Geräteausstellungen von Bundeswehr und US-Armee sowie Bier- und Weinzelte mit abwechslungsreichem Musikprogramm machen das Fest zu einem Höhepunkt des Sommers.

Open-Air-Kultur und mehr

Auch abseits des Volksfests hat Grafenwöhr kulturell einiges zu bieten. Ein besonderes Juwel ist der Schöenberg, ein ehemaliger Steinbruch, der heute als Naturbühne dient. Dort findet vom 18. bis 23. August das beliebte Schlemmerkino statt. Besucher erwartet eine Kombination aus italienischer Küche und Filmhighlights wie „Steckerlfischfiasco“, „Minions & Monsters“ und der Michael-Jackson-Biografie „Michael“.

Am 28. August lädt die Stadt zum Sommerkonzert mit der Band „Tanquoray“ ein, die mit Soul, Funk und Blues für beste Stimmung sorgt.

Den Sommer beschließen ein Quizabend mit Live-Musik am 11. September im Jugendheim sowie das Benefizkonzert des Männerchors der Niederländischen Luftwaffe zugunsten der Kinderkrebshilfe Nordoberpfalz am 19. September in der Stadthalle.

Abtauchen ins kühle Nass

Nach der Sanierung im vergangenen Jahr präsentiert sich das Waldbad Grafenwöhr in neuem Glanz. Neben dem modernen Edelstahlbecken bieten Kinderbecken, Erlebnisrutschen, Sprungtürme sowie Beachvolleyball, Minigolf und Tischtennis beste Voraussetzungen für eine Abkühlung an heißen Sommertagen. Das Waldbad ist täglich von 9 bis 20 Uhr und voraussichtlich bis Mitte September geöffnet.



Badespaß für die ganze Familie

Beheiztes Schwimmbaden (26°)
Großer Nichtschwimmerbereich
Wellenrutsche und Freefallrutsche
Neue Sprungtürme
Kinderrutsche und Planschbecken (29°)

Großes Freizeitangebot

Volleyball, Bolzplatz, Minigolf,
Trampoline, Kicker
Großzügige Liegeflächen
Terrassencafé und vieles mehr

Frisch saniert

www.grafenwoehr.de

Täglich geöffnet von 9 bis 20 Uhr
Schlechtwettertage:
17:30 – 19:00 Uhr

kostenlos Parken
kostenloses WLAN



STADTFÜHRUNGEN GRAFENWÖHR



Historischer Stadtrundgang

Buchbar mit szenischen Einlagen

Militär und internationales Flair



Kultur- und Militärmuseum Grafenwöhr
Tel.: 09641 8501
Mail: info@museum-grafenwoehr.de

Grafenwöhr mit allen Sinnen erleben

Die vielen in Grafenwöhr stationierten Amerikaner prägen das Stadtbild und sorgen für eine vielfältige Gastronomieszene. Ob Burger, Sushi, karibische, indische, italienische oder bayerische Spezialitäten – hier findet jeder etwas nach seinem Geschmack.

Wer mehr über die Geschichte der Stadt und den Einfluss der Amerikaner erfahren möchte, sollte das Kultur- und Militärmuseum besuchen. Noch intensiver lässt sich Grafenwöhr bei einer Stadtführung entdecken, auf Wunsch sogar mit humorvollen Theaterszenen.

Mehr Infos zu allen Angeboten unter www.grafenwoehr.de.

ANZEIGE

Stressfreie Abenteuer – Wo es für alle Urlaub ist

Die Kinder-Erlebnis-Touren im Oberpfälzer Wald sorgen für unvergessliche Familienzeit

Der Sommer steht vor der Tür – Zeit für unvergessliche Familienmomente in der Natur! Ob Waldlehrpfade, spannende Radtouren oder Badevergnügen an den größten Seen Ostbayerns, der Oberpfälzer Wald bietet unzählige Möglichkeiten, die Sommertage aktiv zu genießen. Wer hier zuhause ist, hat es besonders leicht: spontane Ausflüge ohne lange Planung, kurze Wege und direkt hinein ins Ferienvergnügen. Statt aufwendiger Anreise zählt hier die gemeinsame Familienzeit. Die Kinder-Erlebnis-Touren sind dafür der perfekte Mix aus Bewegung und Abenteuer. Speziell für Familien konzipiert, sind sie kindgerecht, spannend und abwechslungsreich.

Am Walderlebnispfad Fuchsmühl macht das Lernen Freude, denn Wald + Wasser = großer Spaß! Eingebettet in den Naturpark Steinwald erwarten die Kinder

spannende Stationen zu heimischen Wildtieren, der „Haut der Erde“ oder der „Vogeluhr“. Interaktive Elemente wie Guckrohre, Drehsäulen und Greifkästen laden zum Entdecken ein. Wer mag, springt im Waldbadeweiher ins kühle Nass – Kiosk inklusive. Ganz in der Nähe kann im Naturerlebnisdorf Friedenfels auf dem Erlebnisspielplatz Fisch der Kletterkarpfen Fridolin erobert werden und am Fischlehrpfad erfährt man mehr über die einzigartige Kulturlandschaft.

Eine Reise durch die Erdgeschichte ist am Geologischen Lehrpfad Tannesberg möglich. Auf dem kurzen Rundweg östlich der Biodiversitäts-gemeinde lässt sich die Entstehung des Oberpfälzer Waldes anschaulich erleben. Informationstafeln und Gesteinsproben vermitteln, wie die Landschaft vor abertausenden von Jahren aussah. Auch ein



Bild: Oberpfälzer Wald – Thomas Kujat

Besuch im nahegelegenen Haus der Biodiversität lohnt sich. Kinder können dort im Rahmen des Veranstaltungsprogramms spielerisch noch mehr über Tiere, Pflanzen und die Vielfalt der Natur lernen (nach Voranmeldung).

Die Wunder des Moores entdecken Familien am Lehrpfad Prackendorfer und Kulzer Moos. Moorgewässer bieten Lebensraum für zahlreiche gefährdete Arten wie Wollgras, Sonnentau und den

Hochmoor-Perlmutterfalter. Die geheimnisvolle Atmosphäre und die schützenswerte Flora machen den Lehrpfad einzigartig. Hoch hinaus geht es auf dem Aussichtsturm am Hirschberg bei Neunburg vorm Wald. Ein besonderes Fernrohr mit Einblendungen lässt auch den beeindruckenden Weitblick über das Oberpfälzer Seenland zum Abenteuer werden. Der Turm ist über einen kurzen Wanderweg im Naturschutzgebiet „Pfahl“ erreichbar.

Auf allen Kinder-Erlebnis-Touren warten besondere Orte, die Groß und Klein zum Staunen bringen. So wird jeder Schritt zum Erlebnis und jede Wanderung zu einer gemeinsamen Erinnerung – einfach: wo es für alle Urlaub ist! Noch mehr Inspiration und Information rund um Ausflugsziele sind auf der Webseite des Oberpfälzer Waldes unter www.oberpfaelzerwald.de/familie zu finden.



Sommerzeit ist Draußenzeit! Ob auf zwei Rädern oder zu Fuß: im Oberpfälzer Wald beginnt Erholung direkt vor der Haustür. Ohne lange Anreise, ohne Trubel – dafür mit Natur, Bewegung und entspannter Familienzeit.

www.oberpfaelzerwald.de/ausfluege

Jetzt gleich entdecken!





Sicher durch den Sommer: Richtiges Verhalten bei Gewitter im Freien

Blitz und Donner können bei Ausflügen schnell zur Gefahr werden. Wer die wichtigsten Regeln kennt, schützt sich und andere – und bleibt auch bei plötzlichem Wetterumschwung ruhig.

Ein Sommergewitter kommt oft überraschend – umso wichtiger ist es, im Ernstfall richtig zu reagieren. Grundsätzlich gilt: Sobald sich dunkle Wolken auf türmen oder Donner zu hören ist, sollte man Schutz suchen.

Besonders gefährlich sind offene Flächen wie Felder, Bergkuppen oder auch einzelne, freistehende Bäume, da Blitze bevorzugt die höchsten Punkte treffen.

Wer kein festes Gebäude erreichen kann, sucht am besten einen niedrigen, möglichst



Bild: stock.adobe.com/Henrie

gleichmäßig bewachsenen Bereich auf. Wälder bieten einen gewissen Schutz – allerdings sollte man sich dort nicht direkt

an Bäume lehnen oder unter besonders hohe Exemplare stellen. Metallgegenstände wie Fahrräder oder Wanderstöcke sollten

abgelegt und ein wenig entfernt platziert werden. Wichtig ist auch die richtige Körperhaltung: In die Hocke gehen, die Füße eng zusammenstellen und den Kopf einziehen – so minimiert man die Angriffsfläche. Flach hinlegen ist dagegen keine gute Idee, weil man den Kontakt zum Boden vergrößert.

In Gruppen empfiehlt es sich, Abstand zueinander zu halten, um das Risiko für mehrere Personen gleichzeitig zu reduzieren. Gewässer sollten sofort verlassen werden, da Wasser ein guter Leiter ist. Wer vorbereitet ist und ruhig bleibt, kann auch bei aufziehendem Gewitter die richtige Entscheidung treffen – und den Ausflug später sicher fortsetzen. (mia)

ANZEIGE

GOLD waschen in Oberviechtach

Goldstück Bayerns – so wird die Gegend im Oberviechtacher Land genannt. Nicht zu unrecht – vom Mittelalter bis in die heutige Gegenwart steht Oberviechtach bei der Suche nach Gold und edlen Metallen in Bayern mit an erster Stelle. In der

Langau befindet sich mit über 700 Jahren der älteste Goldbergbau der Oberpfalz. Mit dem erlebnisreichen GOLD-Lehrpfad ist es gelungen, die wichtige Zeit der Goldgewinnung vor dem Vergessen zu bewahren. Diese

goldene Geschichte wird bei den geführten Wanderungen mit aktivem Goldwaschen an den alten Waschplätzen nähergebracht.

Hinweis: Das Bayerische Landesamt für Umwelt zählt unser Goldabbaugebiet mit seinen unzähligen Bodendenkmälern zu den außergewöhnlichsten „20 Goldenen Geotopen Bayerns“.

Die Naturwanderung beginnt am Info-Point beim Goldlehrpfad. Dann können die Teilnehmer in einem goldführenden Bach am historischen GOLD-Lehrpfad mit der Goldwaschpfanne selbst aktiv werden. Gummistiefel oder festes Schuhwerk sind dabei zu empfehlen!

Interessierte können sich anmelden bei der Tourist-Info Oberviechtacher Land, Telefon 09671/307-16, E-Mail tourismus@oberviechtach.de. Gruppenführungen ab 8 Personen zum Wunschtermin auf Anfrage.

Weitere Infos und Termine:
www.oberviechtach.de



WO AS GFÜHL DAHOAM IS

Im Freilandmuseum Oberpfalz sind **Mensch, Natur und Kultur** im Einklang. Erleben Sie den historischen Alltag der Menschen in der Oberpfalz in über **50 originalen Gebäuden** und die Artenvielfalt auf unserem über **30 Hektar großen Gelände!**



**FREILAND
MUSEUM
OBERPFALZ**

Neusath 200
92507 Nabburg
09433-2442-0

freilandmuseum-oberpfalz.de



GOLDLEHRPFAD

ERLEBEN

**Goldwaschen
jetzt anmelden**

August: 01.08. - 13 Uhr | 08.08. - 13 Uhr | 15.08. - 10 Uhr |
16.08. - 10 Uhr | 22.08. - 10 Uhr | 23.08. - 10 Uhr | 29.08. - 13 Uhr |
September: 05.09. - 13 Uhr | 13.09. - 13 Uhr



www.oberviechtach.de



ANZEIGE

Genieße magische Filmmomente unter freiem Himmel!

Gemeinsam mit der Stadt Schwandorf verwandelt das Cineplex Amberg den Stadtpark Schwandorf vom 7. bis 16. August wieder in ein ganz besonderes Open-air-Kinoerlebnis.

Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf laue Sommerabende unter freiem Himmel freuen – mit großen Filmen auf großer Leinwand und einer Atmosphäre, die lange in Erinnerung bleibt.

Ob „Michael“, „Minions & Monsters“ oder die exklusiven Previews von „Steckerlfischfiasko“ und „Oh La La 2“ – auch in diesem Jahr erwartet die Gäste ein abwechslungsreiches Programm mit unvergesslichen Kinoabenden mitten im Grünen. Natürlich

dürfen auch die passenden Kinonacks, erfrischende Getränke und alles, was einen perfekten Sommerabend ausmacht, nicht fehlen.

Alle Informationen, das vollständige Programm und Tickets finden Kinoliebhaberinnen und Kinoliebhaber auf der Homepage des Cineplex Amberg (einfach den QR-Code in der Anzeige scannen) oder auf den Social-Media-Kanälen.



Bild: Constantin Film

ANZEIGE

Auf geht's ins Höhenschwimmbad Vilseck

Spaß und Erholung für die ganze Familie

Großzügige Liegewiesen mit Sonnen- und Schattenplätzen und dazu angenehme Wassertemperaturen machen den besonderen Reiz des Vilsecker Freibads aus. Für das leibliche Wohl sorgt ein Kioskbetrieb mit Terrasse.

Für alle Familienmitglieder ist etwas geboten. Die kleinen Wasserserratten tummeln sich an der 40-Meter-Großrutsche, im Planschbecken mit Spielgeräten und auf dem Matschspielplatz. Jugendliche treffen beim Beach-Volleyball oder Beach-Soccerfeld auf Gleichgesinnte.

Wer sich sportlich betätigen möchte, kommt im 50-Meter-Wettkampfbecken mit Sprungturm und Sprungbrett auf seine Kosten. Die Seele baumeln las-

sen können Besucher dagegen bei den Massagedüsen, Fontänen und Sprudeln im Nichtschwimmerbecken.

Das Höhenschwimmbad ist täglich von 10 bis 20 Uhr geöffnet. Für Tagesgäste lohnt sich auch ein Abstecher ins Erste Deutsche Türmermuseum, das Freitag, Samstag und Sonntag von 14 bis 17 Uhr geöffnet hat. Oder wie wäre es mit der Besichtigung des Burgturms? Dieser ist an Sonn- und Feiertagen von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

Information: Ab 17 Uhr gilt ein ermäßigter Feierabendtarif. Preise und aktuelle Wassertemperaturen unter: www.vilseck.de/freibad.php oder unter Tel. 09662/6442.

07. – 16. August 2026

SOMMER NACHTS KINO

Schwandorf

im Stadtpark

Große Kreisstadt Schwandorf

www.cineplex.de/amberg

Save the date!

Infos & Tickets

HÖHENSCHWIMMBAD VILSECK

- Schwimmerbecken mit 50m-Bahnen
- Nichtschwimmerbecken
- Großwasserrutsche (42 m)
- Kleinkinderplanschbecken mit Spielgeräten
- Beachvolleyball und Beachsoccerfeld
- Große Liegewiesen, Sonnenterrasse & Kiosk
- Wassertemperaturen live unter www.vilseck.de

Tageskarte für Familien 9 €

Günstige Preise, warmes Wasser!

Täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet!

☎ 09662 / 6442 - www.vilseck.de

Urlaubsmodus an, Energie aus?

Endlich Urlaub – und dann fehlt irgendwie die Energie für alles? Mit diesen Tipps können Körper und Seele den Wechsel in die Ferien besser meistern.

Gemütlich mit einem Drink im Liegestuhl relaxen, zwischendurch einen Sprung in den See wagen und später noch eine kleine Sightseeing-Tour unternehmen – so stellen sich viele Menschen den idealen Urlaubsstart vor. Doch die Realität sieht oft anders aus:

Kaum raus aus den Federn am ersten Urlaubstag – und schon fühlt man sich schlapp und antriebslos. Dieses Phänomen wird wissenschaftlich als „Leisure Sickness“ oder Freizeitkrankheit bezeichnet. Hohe Anspannung vor der Abreise fordert den Körper

heraus. Der plötzliche Wechsel von Vollgas auf Entspannung bringt ihn dann schnell vollends aus dem Gleichgewicht.

Bei Reisestress natürlich unterstützen

Tatsächlich ist Urlaub oft hart verdient: Der Schulensput der Kinder war herausfordernd und bei der Arbeit noch so viel zu erledigen. Der Rucksack für den Ausflug packt sich nicht von selbst und der Schlüssel fürs Pflanzengießen landet auch nicht von allein bei der lieben, aber stets gesprächsfreudigen Nachbarin.

Im Körper kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin, die das Immunsystem herausfordern. Um nicht wertvolle Ferientage zu



Durchatmen! Wer sich auf die Ferien gut vorbereitet, kann die schönste Zeit des Jahres befreit und ohne Krankheitseinbruch genießen.

Bild: DJD/Padma/freepik

vergeuden und womöglich krank zu werden, ist daher die richtige Vorsorge gefragt.

Hier bietet die tibetische Konstitutionslehre gute Optionen. Seit jeher nutzen die Tibeter Kräuter mit erstaunlichen Eigenschaften. Die Pflanzen sind Meister der Anpassung und verfügen mit ihren Bitterstoffen, ätherischen Ölen und Vitaminen über eine beeindruckende Widerstandskraft. Dieses Wissen können auch westliche Menschen nutzen, etwa durch tibetische Kräuter- und Gewürzmischungen aus der Apotheke.

Gute Planung hilft

Zusätzlich unterstützen einige praktische Maßnahmen den

Wechsel vom Alltagstrubel in die Erholung: Eine rechtzeitig erstellte To-do-Liste bei der Arbeit reduziert den Endspurtstress, mit dem Packen am besten schon eine Woche vorher beginnen und Stück für Stück alles bereitlegen.

Kleine Atemübungen oder zehnmündige Meditationen zwischendurch helfen beim „Runterkommen“. Ein gesundes Frühstück, etwas Proviant und erfrischende Getränke sorgen für einen gelungenen Start in die Ferien, beim Ausflug oder Sport. Und dann helfen auch ein bis zwei ruhige Tage ohne großes Programm, entspannt im Urlaub anzukommen. (djd)

OBERPFALZ MEDIEN

**REDAKTION
ON TOUR**

**KOSTENLOSES EIS
FÜR UNSERE BESUCHER!**

Lernen Sie die Lokal-Redaktion kennen,
sprechen Sie mit uns über Ihre Themen
und nehmen Sie am
Jubiläums-Gewinnspiel teil.

Außerdem: Beratung zur digitalen Zeitung.

Die Termine finden Sie regelmäßig in Ihrer
Tageszeitung. Weitere Infos unter:
oberpfalzmedien.de/jubilaum



Den ersten Urlaubstag entspannt genießen anstatt abgehetzt ankommen – mit der richtigen Planung gelingt es leichter.

Bild: DJD/PADMA/Getty Images/Morsa Images

Ein Drachenpfad in der Oberpfalz



Der Drache Ystorion zeigt sich vor der Kulisse des Schlosses von Sulzbach-Rosenberg.
Bild: DJD/Stadt Sulzbach-Rosenberg/Stephan Böhm

Urlaub im eigenen Land wird immer beliebter, auf kurzen Wegen und ohne Reisestress gibt es noch viele „Geheimtipps“ zu entdecken. Wie zum Beispiel die Stadt Sulzbach-Rosenberg.

Die Bergstadt verfügt über eine reiche Geschichte und ein gut erhaltenes historisches Stadtbild. Das Sulzbacher Schloss etwa gehört zu den frühesten mittelalterlichen Anlagen in Bayern. Das Rathaus gilt als eines der schönsten in der Oberpfalz, es entstand zwischen 1456 und 1464.

Bei einem Spaziergang durch die Altstadt können Gäste in vergangene Zeiten eintauchen und das kulturelle Erbe der Region entdecken. Seit einiger Zeit gibt es für große und kleine Entdecker einen weiteren Grund für eine Reise in die Oberpfalz: der Drachenpfad im Stadtgraben von Sulzbach-Rosenberg.

Ein Drache, der auch heute noch einen Schatz bewacht

Drachen hatten in Oberpfälzer Sagen schon immer eine große Bedeutung. So auch in der Sage vom „Geigerpumperloch“, die sich in Sulzbach-Rosenberg zugetragen haben soll. Die Hauptrollen in der auf dem Rosenberger Schlossberg spielenden Sage nehmen ein Geiger und seine Gier nach Gold und Edelsteinen ein – und ein fauchender und Feuer speiender Drache, der den Schatz bewacht.

Ob es nun dieser oder ein verwandter Drache ist, der im Sulzbach-Rosenberger Stadtgraben aufgetaucht ist, ist nicht vollständig geklärt. Fest steht allerdings, dass der Drache Ystorion heißt und auch heute einen Schatz bewacht – den Schatz der Stadtgeschichte Sulzbach-Rosenbergs. Und der Drache ist bereit, diesen Schatz mit Besuchern auf seinem



Auf dem Drachenpfad im Stadtgraben können über QR-Codes Mini-Hörspiele an sechs Stationen angehört werden, in denen der Drache immer wieder selbst zu Wort kommt.

Bild: DJD/Stadt Sulzbach-Rosenberg/Stephan Böhm

Pfad zu teilen. Alle Infos zu Ystorion und zur Historie des Drachenpfades findet man auf der Seite www.tourismus.suro.city unter dem Unterpunkt „Erleben“.

Ystorion begleitet Besucher durch die Geschichte

Ystorion kommt aus dem Walisischen und bedeutet Geschichtenerzähler. Der Drache nimmt die Besucher mit auf eine Reise durch die Geschichte der Stadt. Über QR-Codes können Mini-Hörspiele an sechs Stationen angehört werden, in denen der Drache immer wieder selbst zu Wort kommt.

Die Stationen des Erlebniswegs vermitteln Wissenswertes aus

der politischen, kulturellen, wirtschaftlichen und sozialen Geschichte Sulzbach-Rosenbergs, vom Mittelalter bis in die frühe Neuzeit.

Der Weg durch den sanierten Stadtgraben ist gleichzeitig eine Art Freiluftmuseum. Die historischen Gebäude der Stadt sind die Exponate. Diese können durch die Gucklöcher im Drachen betrachtet werden.

Hands-on-Elemente machen die Geschichte erfahrbar. Jung und Alt können den Kopf durch den Pranger stecken oder erfüllen, welche berühmten Schriftstellern in Sulzbach-Rosenberg eine Rolle spielen. (djd)

Die Textil- und Kunstwerkstatt

Textiles Kunsthandwerk und mehr ...

Inh. Michaela Lasser-Kenner
Aicha 22 (bei Schwend)
92262 Birgland

Tel.: 0 91 86 / 90 79 49

Fax: 0 91 86 / 90 78 63

Internet: www.die-textil-und-kunstwerkstatt.de

E-mail: info@die-textil-und-kunstwerkstatt.de

Öffnungszeiten

Di.-Fr. 13.30 bis 17.30 Uhr

Sa. 10.00 bis 12.00 Uhr

13.00 bis 16.00 Uhr

und nach tel. Vereinbarung

Seit über 120 Jahren für
die Menschen in Amberg
& Umgebung da!



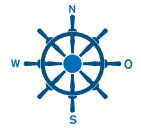
Tel.: 09621/15525

Ferienbetreuung 2026

unter www.cvjmamberg.de

Weitere Infos
über den
QR-Code:





Gemeinsam Schritt für Schritt: So bleibt die Wanderlaune bei Kindern erhalten



Bild: stock.adobe.com/ Maria Sbytova

Wandern mit Kindern kann herrlich sein – oder zur Geduldsprobe werden. Mit kleinen Spielen, kreativen Ideen und dem richtigen Tempo wird jede Tour jedoch zum Abenteuer für die ganze Familie.

Stille Wälder, plätschernde Bäche und sanfte Hügel – die Oberpfalz bietet beste Voraussetzungen für unvergessliche Familienwanderungen. Doch während Erwachsene die Natur genießen, stellt sich bei Kindern oft schon nach wenigen Kilometern die Frage: „Wie weit ist es noch?“ Damit aus der Wanderung kein Stress wird, helfen ein paar einfache Tricks.

So vergeht die Zeit schneller

Entscheidend ist zunächst die Planung: Wählen Sie altersgerechte Strecken und bauen Sie genügend Pausen ein. Ein Spielplatz am Weg oder ein Aussichtspunkt als Ziel wirken dabei wahre Wunder. Noch wichtiger aber ist: Bewegung darf Spaß machen – und genau hier kommen kleine Ideen ins Spiel.

Der Klassiker: die „Entdeckerliste“. Wer findet zuerst eine gelbe Blume, einen Tannenzapfen oder einen besonders krummen Ast? Auch das Zählen von Tieren, Wegmarkierungen oder Brücken bringt Abwechslung in den

Marsch. Ältere Kinder lassen sich zudem für kleine Rätsel begeistern: „Ich sehe was, was du nicht siehst“ funktioniert im Grünen genauso gut wie im Wohnzimmer.

Machen wir den Frosch!

Besonders beliebt sind Bewegungsspiele: Mal hüpfen alle wie Frösche ein Stück den Weg entlang, dann geht es im „Schleichgang“ wie ein Fuchs weiter. So wird die Strecke spielerisch aufgelockert. Wer mag, kann auch kleine Geschichten erfinden: Hinter dem nächsten Hügel lauert vielleicht ein Drache oder ein Schatz wartet am Ziel.

Nicht zu unterschätzen ist die richtige Verpflegung. Kleine Snacks wie Obst, Nüsse oder belegte Brote geben neue Energie – besonders, wenn sie als „Überraschung“ in den Rucksack wandern. Auch ein kleiner Ansporn kann helfen: Ein Eis oder eine Einkehr am Ende der Tour motiviert zusätzlich.

Am Ende gilt: Weniger ist oft mehr. Lieber eine kürzere Strecke mit viel Freude als eine lange Tour mit Frust. Denn wenn Kinder das Gefühl haben, dass Wandern ein Abenteuer ist, kommt die Lust ganz von allein zurück – Schritt für Schritt. (mia)

Kleine AUSZEIT großer GENUSS



- Klosterschenke & Biergarten mit Klosterprodukten und -speisen aus eigener Bio-Landwirtschaft - im Naturpark Altmühltal
- Übernachtung in ruhigen Klosterzimmern
- Führungen und Einkaufsmöglichkeiten (Bioladen, Buchhandlung & Missionsbasar)

MEHR INFOS



BENEDIKTINERABTEI Plankstetten
Klosterplatz 1, 92334 Berching
Weitere Infos: www.kloster-plankstetten.de
@Benediktinerabtei Plankstetten

Wenn der Himmel mal grau ist

Damit's nicht langweilig wird: Schlechtwetter-Ausflüge



Bild: stock.adobe.com/Syda Productions



Bild: stock.adobe.com/AntonioDiaz

Regen in den Sommerferien? Kein Grund, den Kopf hängen zu lassen. Die Oberpfalz bietet auch bei schlechtem Wetter viele spannende Möglichkeiten – von entspannter Auszeit bis zum echten Familienabenteuer.

Wer es gern warm und gemütlich mag, taucht einfach ab: In Thermen und Erlebnisbädern wie dem Kurfürstenbad in Amberg, der Thermenwelt in Weiden oder

dem Westbad in Regensburg warten Rutschen, warme Becken und Wohlfühlangebote für jedes Alter.

Kulturfans kommen ebenfalls auf ihre Kosten. In Regensburg locken gleich mehrere Museen, etwa das Haus der Bayerischen Geschichte oder das Naturkundemuseum. Ein echter Geheimtipp ist das Luftmuseum in Amberg, das mit unge-

wöhnlichen Mitmach-Stationen überrascht.

Spannend wird es unter der Erde: Die Historischen Felsenkeller in Schwandorf führen durch ein weit verzweigtes Labyrinth – perfekt, wenn draußen der Regen prasselt.

Für Familien bieten Indoor-Spielplätze oder ein Escape Room, etwa in Weiden, jede Menge

Abwechslung – hier sind Teamgeist und Köpfe gefragt. Und manchmal gilt: einfach raus in den Regen. Mit Gummistiefeln und Jacke wird der Spaziergang im Wald zum kleinen Abenteuer – ganz ohne Trubel, dafür mit frischer Luft und neuen Eindrücken.

So zeigt sich: Auch graue Tage haben in der Oberpfalz ihren Reiz – man muss nur wissen, wohin. (mia)



FUNtastischer Familienspaß

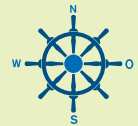
Lachen.
Rutschen.
Staunen.

FAMILIENTAG – 15. AUGUST 2026

Ein Tag voller Spaß, Musik und Action für die ganze Familie!
Freu dich auf Live-Musik mit **KELVIN JONES PRESENTS MUPANI**,
DE BREAKS und **BEACHBAG**, spektakuläre Fußballtricks
von **JANNIK FREESTYLE** sowie **JOCHEN DEN ELEFANTEN**.

www.therme-erding.de/events

TIPP:
SOMMERFERIEN
PROGRAMM



ANZEIGE

Große Abenteuer im Freizeitpark



Bild: Freizeitpark Plohn

Willkommen im Freizeitpark Plohn: Mitten im Vogtland erwartet Gäste eine Kombination aus Natur, Familienabenteuer und jeder Menge Action. Seit 1996 begeistert der Freizeitpark mit heute über 80 Attraktionen – darunter sieben Achterbahnen. Ein Highlight sorgt seit heuer für Begeisterung: Mit „Dönnervind“, dem weltweit ersten LIM-Launch-Water-Coaster, hat eine echte Weltneuheit eröffnet. Die spektakuläre Familienachterbahn verbindet Wasser, Geschwindigkeit und Fahrspaß.

Geheimtipp: Ab Mitte August beginnt die entspannte Zeit im Freizeitpark Plohn. Da die Sommerferien in Sachsen und Thüringen beendet sind, können Familien

aus Bayern ihren Feriausflug noch mehr genießen – mit weniger Andrang und oft kürzeren Wartezeiten an den Attraktionen. Mehr als 350 000 Gäste erleben jedes Jahr unvergessliche Momente in der Plohnbachau. Zusätzlich sorgen Veranstaltungen wie die Mystischen Mittsommernächte, Sachsens größte Schulstartparty oder Halloween-Events für besondere Erlebnisse während der Saison.

Wer seinen Aufenthalt verlängern möchte, findet direkt am Park Übernachtungsmöglichkeiten – von liebevoll gestalteten Märchenzimmern über moderne Plohnsuiten bis hin zu gemütlichen Ferienwohnungen.



Bewusst unterwegs

Nachhaltig den Sommer in der Heimat genießen

Die Oberpfalz vor der Haustür entdecken – das ist nicht nur entspannend, sondern auch nachhaltig. Gerade in den Sommerferien lohnt es sich, bewusst zu planen und die Natur respektvoll zu erleben.

Denn wer achtsam unterwegs ist, schützt Landschaft und Ressourcen – und hat oft auch noch mehr vom Ausflug.

Schon die Anreise macht den Unterschied: Viele Ziele lassen sich bequem mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Das spart CO² und sorgt ganz nebenbei für einen entschleunigten Start.

Vor Ort gilt: Weniger ist mehr. Eine wiederbefüllbare Trinkflasche, Brotzeit aus regionalen Produkten und eine kleine

Mülltüte im Rucksack helfen, Abfälle zu vermeiden.

Auch der Umgang mit der Natur spielt eine wichtige Rolle. Auf den Wegen bleiben, Pflanzen nicht abreißen und Tiere nicht stören – so bleibt die Vielfalt der Oberpfälzer Landschaft erhalten. Besonders in sensiblen Bereichen wie Wäldern oder an Gewässern ist Rücksicht gefragt.

Wer mit offenen Augen unterwegs ist, entdeckt schnell: Nachhaltigkeit bedeutet nicht Verzicht, sondern bewusster genießen. Ein Picknick im Grünen, eine Radtour durch die Heimat oder ein Bad im Natursee – das sind Erlebnisse, die lange nachwirken. Und die zeigen: Das Gute liegt oft ganz nah. (mia)



Ein Picknick im Grünen, eine Radtour durch die Heimat oder ein Bad im Natursee – das sind Erlebnisse, die lange nachwirken.

Bild: stock.adobe.com/ronnarong



Café Waffel & Werksverkauf

Otto Beier Waffelfabrik GmbH

Bahnhofstraße 20 • 93468 Miltach

TELEFON: 0 99 44 / 34 14 118



Öffnungszeiten, Speisekarten und weitere Informationen unter:
www.waffelbahnhof.de
oder auf Facebook und Instagram.

Wir wünschen allen Schülerinnen und Schülern tolle Sommerferien!



Kleine Täter, große Wirkung

Zeckenschutz ist gerade hier in der Oberpfalz ein besonders wichtiges Thema

Sommerzeit ist Draußenzeit – ob beim Spaziergang durch die Wälder rund um Amberg, beim Toben auf der Wiese oder beim Picknick am Weiher. Doch mit den warmen Temperaturen steigt auch die Zeckengefahr. Die kleinen Blutsauger sind in der Oberpfalz weit verbreitet – und sie können Krankheiten übertragen. Umso wichtiger ist der richtige Schutz für Groß und Klein. Neben der FSME-Schutzimpfung geht aber noch mehr.

Schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich viel erreichen: Helle, geschlossene Kleidung macht Zecken schneller sichtbar, lange Hosen und feste Schuhe schützen zusätzlich. Wer auf Wald- und Wiesenwegen unterwegs ist, bleibt am besten in der Mitte der Wege. Für unbedeckte Haut bieten spezielle Repellents wirksamen Schutz – regelmäßig aufgetragen, halten sie Zecken auf Abstand.

Nach dem Ausflug sollte der Körper gründlich abgesucht werden, besonders an warmen, gut



Bild: stock.adobe.com/24K-Production

durchbluteten Stellen wie Kniekehlen, Achseln oder am Haaransatz. Bei Kindern lohnt sich ein genauer Blick.

Wird eine Zecke entdeckt, gilt: ruhig bleiben und sie zügig entfernen – am besten mit einer speziellen Zeckenkarte oder

Pinzette. Hausmittelchen wie Öl sind dagegen nicht geeignet. So vorbereitet steht dem unbeschwerten Sommerer-

lebnis in der Oberpfalz nichts im Weg – draußen unterwegs, die Natur genießen und gleichzeitig gut geschützt. (mia)

Solnhofener Fossilientage am 1. und 2. August 2026

An den Solnhofener Fossilientage am Samstag, den 1. und Sonntag, den 2. August 2026 finden Hobbydinologen und Steinbegeisterte, große und kleine Gäste von 9 – 17 Uhr wieder jede Menge Spaß.

Das Museum Archaeopteryxwelten Solnhofen und sein Förderverein starten ihr gemeinsames Aktionsprogramm rund um „Solnhofen - die Welt in Stein der Jurazeit“.

Das abwechslungsreiche Kinderprogramm bietet für die ganze Familie einen Fossilien- und Mineralienmarkt, Fossilienverlosung, Fossilienpräparation, Vorführungen der Steinbrecher und die Kinderwelt mit Malen, Basteln, Spielen und Raten. Herzstück ist die beliebte „Schatzsuche für Kinder“. Für die Gewinner der verschiedenen Wettbewerbe stehen besondere Preise bereit. Bei der Spickerwand ist

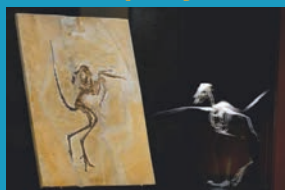


Geschicklichkeit und Treffsicherheit der Kinder gefragt. Für das leibliche Wohl, auch mit Kaffee und Kuchen, sorgt die „Grillstation Archaeopteryx“. Der Sonntag startet mit einem musikalischen Frühschoppen mit Weißwürsten.

Im Museum ist die Ausstellung „Gedruckte Urzeit: Spuren im Stein - Spuren im Bild“ zu bestaunen.

Auch mit der Bahn sind die Fossilientage im VGN-Gebiet gut zu erreichen.

Museum Archaeopteryxwelten Solnhofen



Paläozoo mit Fossilien der Jurazeit
Originale des 6. und 9. Urvogels, Dinosaurier, Lithografie, Führungen, Hobbysteinbruch zur Fossilienuche
Öffnungszeiten:
30.03. - 08.11.2026 täglich von 9 - 17 Uhr
Museum Archaeopteryxwelten Solnhofen
Bahnhofstr. 8, 91807 Solnhofen
Tel. 09145 832030, Fax 09145 832050
www.museum-solnhofen.de, E-Mail: info@solnhofen.de



Sommerspass
mit Ihrer Heimatzeitung

oberpfalz
medien

Sichern Sie sich jetzt freien Eintritt in zahlreiche Freibäder und Freizeiteinrichtungen der Region!

Freuen Sie sich auf 6 tolle Wochen „Sommerspass“. Ab 01. August 2026 erwarten Sie jeden Samstag attraktive Gutscheine für zahlreiche Freizeitangebote in der Region sowie tolle Verlosungen - nur in Ihrer Tageszeitung.

In Verbindung mit der Vorteils card oder einem Oberpfalz-Junior-Club-Ausweis erhalten Sie so z. B. bei vielen Freibädern und Museen sogar freien Eintritt! Einfach Gutscheine ausschneiden, vorzeigen und Spaß haben!

Wichtige Infos:
- Naturerlebnisbad Schnaittenbach
- Eintritt frei
- bei Vorlage des Coupons und der Vorteils card oder 50% Rabatt auf den Eintrittspreis
- bis 2. August 2019
- Kinder (bis 14 J.)
- Oberpfalz Juniorclub Mitgliedsausweis
- Vorteils card
- Muster

Weitere Infos unter:
www.onetz.de/sommerspass2026

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

PERTL REISEN

Seit 99 Jahren sicher auf den Straßen Europas

Seit 49 Jahren Reisepartner mit Kroatien

weitere Reisen unter www.pertl-reisen.de

Pertl Reisen GmbH
Hammer 28
93464 Tiefenbach
☎ 0 96 73 - 255
Fax 0 96 73 - 475
pertl-reisen@t-online.de



13.08. – 16.08. 4 Tage

Bernina- und Glacierexpress

HP 699,- € (EZZ 102 €)

13.08. – 16.08. 4 Tage

Hamburg – Helgoland

ÜF 399,- € (EZZ 100 €)

Ausflug Helgoland 139 €

06.09. – 13.09. 8 Tage

Urlaub

am Gardasee

HP 789,- € (EZZ 217 €)

01.10. – 04.10. 4 Tage

Bernina- und Glacierexpress

HP 699,- € (EZZ 102 €)

05.11. – 08.11. 4 Tage

Saisonabschlussfahrt

Ravenna,

San Marino, Rimini

HP 399,- € (EZZ 70 €)



ab hier sind Reisen für
sie zum Sonderpreis!

**Einer zahlt
Zwei fahren!**

Der Preis ist
für 2 Personen

05.08. – 09.08. 5 Tage

Südtirol

HP 899,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €

05.08. – 09.08. 5 Tage

Toskana

HP 999,- €

Preis im Einzelzimmer 699 €

05.08. – 09.08. 8 Tage

Blumenriviera

HP 999,- €

Preis im Einzelzimmer 725 €

12.08. – 16.08. 5 Tage

4-Flüsse-Fahrt

HP 1.199,- €

Preis im Einzelzimmer 699 €

19.08. – 23.08. 5 Tage

Schwarzwald und Bodensee

HP 1.259,- €

Preis im Einzelzimmer 725 €

19.08. – 23.08. 5 Tage

Gardasee – Verona

HP 998,- €

Preis im Einzelzimmer 654 €

02.09. – 06.09. 5 Tage

Mecklenburger

Seenplatte

HP 1.299,- €

Preis im Einzelzimmer 749 €



02.09. – 06.09. 5 Tage

Lago Maggiore

Matterhorn

HP 1.149,- €

Preis im Einzelzimmer 749 €

09.09. – 13.09. 5 Tage

Südtirol

HP 899,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €

09.09. – 13.09. 5 Tage

Blumenriviera

HP 899,- €

Preis im Einzelzimmer 669 €

10.09. – 13.09. 4 Tage

Weinfest

Mittelmosel

HP 869,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €

12.09. – 14.09. 3 Tage

Knödelfest in Südtirol

HP 564,- €

Preis im Einzelzimmer 449 €

12.09. – 19.09. 8 Tage

Italien – Abruzzan

Silber Küste

HP 1.599,- €

Preis im Einzelzimmer 899 €

15.09. – 21.09. 7 Tage

Capri

HP 1.630,- €

Preis im Einzelzimmer 1.140 €

Ausflug Capri 80 €, inkl.

Schiffahrt, Minibus, RL,

Eintritt Krater Vesuv 15 €



16.09. – 20.09. 5 Tage

Gardasee – Venedig

Verona – Sirmione

HP 969,- €

Preis im Einzelzimmer 634 €

Ausflug Venedig,

Stadtbesichtigung, Schiffahrt,

Kopfhörer 59 €

16.09. – 20.09. 5 Tage

Istrien – Porec – Rovinj

Motovun – Umag – Pula

HP 1.099,- €

Preis im Einzelzimmer 699 €

16.09. – 20.09. 5 Tage

Rimini – Ravenna

San Marino – San Leo

HP 1.059,- €

Preis im Einzelzimmer 679 €

17.09. – 20.09. 4 Tage

Kopenhagen, Ostsee

Kiel – Lübeck

HP 998,- €

Preis im Einzelzimmer 598 €

20.09. – 27.09. 8 Tage

Traumreise

Fürstentum Andorra

HP 1.779,- €

Preis im Einzelzimmer 1.070 €

23.09. – 27.09. 5 Tage

Kroatien all inclusive

Urlaub an der Adria

HP 989,- €

Preis im Einzelzimmer 749 €



23.09. – 27.09. 5 Tage

Toskana

HP 1.249,- €

Preis im Einzelzimmer 749 €

24.09. – 27.09. 4 Tage

Weinlesefest am Plattensee

HP 849,- €

Preis im Einzelzimmer 649 €

29.09. – 06.10. 8 Tage

Sardinien und Korsika

HP 1.999,- €

Preis im Einzelzimmer 1.209 €

30.09. – 04.10. 5 Tage

Deutsche Weinstrasse

& Heidelberg

HP 1.178,- €

Preis im Einzelzimmer 699,- €

30.09. – 04.10. 5 Tage

Istrien – Novigrad

Porec – Pula – Rovinj

HP 825,- €

Preis im Einzelzimmer 549,- €



01.10. – 04.10. 4 Tage

Paris – Versailles

ÜF 998,- €

Preis im Einzelzimmer 659 €

01.10. – 04.10. 4 Tage

Venedig, Padua,

Treviso

HP 798,- €

Preis im Einzelzimmer 489,- €

07.10. – 11.10. 5 Tage

Südtirol

HP 899,- €

Preis im Einzelzimmer 599 €



07.10. – 11.10. 5 Tage

Toskana

HP 999,- €

Preis im Einzelzimmer 649 €

07.10. – 11.10. 5 Tage

Lago Maggiore

HP 1.059,- €

Preis im Einzelzimmer 699 €

Wir starten in die Badesaison.
Reisen Sie mit uns auf die
Goldene Sonneninsel Krk,
in die Kvarner Bucht, nach
Italien und Slowenien!



22.08. – 30.08. 9 Tage

Badereise Kroatien

Kvarner Bucht

und Krk alle Hotels

HP 1.234,- € (EZZ 360 €)

23.08. – 30.08. 8 Tage

Badereise Italien

in Lido di Jesolo

HP ab 708,- € (EZZ 84 €)

29.08. – 06.09. 9 Tage

Badereise Kroatien

Kvarner Bucht

und Krk alle Hotels

HP 1.234,- € (EZZ 360 €)

30.08. – 06.09. 8 Tage

Badeurlaub Kroatien

all inclusive

HP 1.069,- € (EZZ 350 €)

05.09. – 13.09. 9 Tage

Badereise Kroatien

Kvarner Bucht

und Krk alle Hotels

HP 1.234,- € (EZZ 360 €)

06.09. – 13.09. 8 Tage

Badereise Italien

Cesenatico/Valverde

HP ab 879,- € (EZZ 280 €)

06.09. – 13.09. 8 Tage

Badereise Italien

in Lido di Jesolo

HP ab 680,- € (EZZ 84 €)

12.09. – 20.09. 9 Tage

Badereise Kroatien

Kvarner Bucht

und Krk alle Hotels

HP ab 1.056,- € (EZZ 306 €)

20.09. – 27.09. 8 Tage

Badeurlaub Kroatien

all inclusive

HP 935,- € (EZZ 245 €)

Zustiege möglich in Weiden, Nabburg, Schwarzenfeld, Schwandorf, Landshut, Regensburg, Cham, Roding,
München – Fröttmaning P+R, Abfahrt Straubing Bushaltestelle Am Hagen.