



# Mitteilungsblatt

Mitteilungsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Marktleugast und deren

Mitgliedsgemeinden Markt Marktleugast und Markt Grafengehaig

Jahrgang 45

Freitag, den 2. August 2024

Nummer 08



**So., 25. August 2024 | Marktleugast**

10.30 Uhr Weißwurstfrühstück | ab 11.30 Uhr Mittagessen | 13 Uhr Festzug mit Festeröffnung  
kostenlose Kinderattraktionen | Flohmarkt | Oldtimertreffen | Speisen und Getränke  
abwechslungsreiches Bühnenprogramm | Musik | Aktionen und Stände der Vereine

## Telefonverzeichnis der Verwaltungsgemeinschaft Marktleugast

| Name<br>E-Mail-Adresse   | Zimmer        | Durchwahl           |
|--|---------------|---------------------|
| <b>Uome, Franz</b><br>Erster Bürgermeister<br>Markt Marktleugast<br>buergermeister@marktleugast.de             | 4             | 947-10              |
| <b>Burger, Werner</b><br>Erster Bürgermeister<br>Markt Grafengehaig<br>burger@grafengehaig.de                  | 4             | 355<br>Grafengehaig |
| <b>Laaber, Michael</b><br>Geschäftsstellenleitung<br>laaber@marktleugast.de                                    | 4             | 947-13              |
| <b>Rau, Stefanie</b><br>Sekretariat, Volkshochschule,<br>Tourismus<br>poststelle@marktleugast.de               | 4             | 947-10              |
| <b>Fechner, Cedric</b><br>Bauamt<br>fechner@marktleugast.de  | 3             | 947-14              |
| <b>Gössler, Sabine</b><br>Bauamt<br>goessler@marktleugast.de   | 3             | 947-28              |
| <b>Taig, Norbert</b><br>Liegenschaftsverwaltung<br>taig@marktleugast.de  | 3             | 947-15              |
| <b>Purucker, Sarah</b><br>Liegenschaftsverwaltung<br>purucker@marktleugast.de                                  | 3             | 947-29              |
| <b>Witzgall-Gramalla, Gaby</b><br>Kasse<br>witzgall@marktleugast.de  | 3             | 947-26              |
| <b>Knarr, Mandy</b><br>Kämmerei<br>knarr@marktleugast.de   | 2             | 947-19              |
| <b>Oltsch, Lisa</b><br>Kämmerei<br>oltsch@marktleugast.de  | 2             | 947-18              |
| <b>Ott, Felix</b><br>Kasse<br>ott@marktleugast.de  | 2             | 947-24              |
| <b>Knarr, Melanie</b><br>Kasse<br>knarr_m@marktleugast.de  | 2             | 947-16              |
| <b>Lehmann, Benedikt</b><br>Gewerbe- und Ordnungsamt,<br>Feuerwehrwesen, Standesamt<br>lehmann@marktleugast.de | 1             | 947-22              |
| <b>Titus, Melissa</b><br>Einwohnermeldeamt,<br>Friedhofsverwaltung<br>titus@marktleugast.de                    | 1             | 947-20              |
| <b>Pflug, Martina</b><br>Einwohnermeldeamt,<br>Friedhofsverwaltung<br>pflug@marktleugast.de                    | 1             | 947-21              |
| <b>Telefax: (0 92 55)</b>  | <b>947-50</b> |                     |

## Dienstzeiten

### Verwaltungsgemeinschaft Marktleugast Neuensorger Weg 10

Montag bis Freitag ..... 08.00 bis 12.00 Uhr  
**und zusätzlich**

Donnerstag ..... 15.00 bis 17.30 Uhr

### Erster Bürgermeister Franz Uome

Montag bis Mittwoch ..... 08.30 bis 12.00 Uhr  
und 14.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag ..... 08.30 bis 12.00 Uhr  
und 15.00 bis 17.30 Uhr

Freitag ..... 08.30 bis 12.30 Uhr

### Außerhalb der Dienstzeiten

Termine jeweils nach Vereinbarung

### Erster Bürgermeister Werner Burger im Rathaus Grafengehaig

Montag bis Freitag ..... 07.30 bis 09.30 Uhr

### Außerhalb der Dienstzeiten

Termine zusätzlich täglich nach Vereinbarung

### in der Verwaltungsgemeinschaft Marktleugast

Termine jeweils nach Vereinbarung

## Bekanntmachungen



Wir wünschen allen Bürgerinnen und Bürgern,

die in diesem Monat Geburtstag

oder ein anderes Jubiläum feiern,

Gesundheit, Glück und Zufriedenheit!

## Für die September-Ausgabe:

### Abgabeschluss:

Freitag, 23. August 2024

### Erscheinungstag:

Freitag, 6. September 2024

## Marktgemeinderatssitzungen

### in der Wahlperiode 2020/2026



### Markt Marktleugast

Montag, 23. September 2024,  
um 19.00 Uhr, im Bürgersaal

### Markt Grafengehaig

Montag, 30. September 2024,  
um 19.00 Uhr, im Dorfgemeinschaftshaus

## Haben Sie einen Stromausfall oder ein anderes Problem mit Ihrer Energieversorgung?

Dann wählen Sie bitte die folgenden Störungsnummern:  
**Störungsnummer für Strom (Bayernwerk)**

Telefon: 0941/ 28 00 33 66

**Störungsnummer für Gas (LuK Helmbrechts)**

Telefon: 09252/ 704-0

## Wasser- und Abwassergebühren im Vergleich

| Markt/<br>Stadt           | Wasser-<br>gebühren<br>inkl. 7%<br>MWSt. | Abwasser-<br>gebühren | Gesamt-<br>preis<br>pro m <sup>3</sup> | Nieder-<br>schlags-<br>wasser-<br>gebühr<br>pro m <sup>2</sup> |
|---------------------------|--|-----------------------|--|--|
| <b>Markt-<br/>leugast</b> | <b>1,39 €</b>                            | <b>2,64 €</b>         | <b>4,03 €</b>                          | <b>0,14 €</b>  |
| Ludwig-<br>schorgast      | 1,42 €                                   | 2,95 €                | 4,37 €                                 |  |
| Kulmbach                  | 2,39 €                                   | 2,36 €                | 4,75 €                                 |  |
| Wirsberg                  | 1,55 €                                   | 3,30 €                | 4,85 €                                 |  |
| Rugendorf                 | 2,35 €                                   | 2,54 €                | 4,89 €                                 |  |
| Neuenmarkt                | 1,86 €                                   | 3,16 €                | 5,02 €                                 | 0,23 €   |
| Stamm-<br>bach            | 3,05 €                                   | 2,26 €                | 5,31 €                                 |  |
| Markt-<br>schorgast       | 2,78 €                                   | 3,00 €                | 5,78 €                                 |  |
| Himmelkron                | 2,81 €                                   | 3,08 €                | 5,89 €                                 | 0,27 €   |
| Kupferberg                | 3,02 €                                   | 3,27 €                | 6,29 €                                 |  |
| Stadt-<br>steinach        | 4,32 €                                   | 2,64 €                | 6,96 €                                 |  |
| Unter-<br>steinach        | 3,42 €                                   | 3,61 €                | 7,03 €                                 |  |
| Guttenberg                | 1,58 €                                   | 5,49 €                | 7,07 €                                 |  |

## Die Deutsche Rentenversicherung Nordbayern teilt mit:



### Ehrenamtliche Versichertenberater der Rentenversicherung helfen weiter

Kompetente Unterstützung vor Ort: 101 Frauen und Männer engagieren sich ehrenamtlich als Versichertenberaterin oder Versichertenberater bei der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern. Sie erteilen Auskünfte zu allen Fragen der Rentenversicherung, helfen dabei, Leistungen zu beantragen und das Versicherungskonto auf den neuesten Stand zu bringen.

Zudem informieren sie in Beratungen zum persönlichen Rentenbeginn, zur Rentenhöhe oder zu vielen anderen Angelegenheiten der gesetzlichen Rentenversicherung, bei Bedarf auch nach Feierabend oder am Wochenende. Der Service ist für Ratsuchende kostenlos.

**Für die VG Marktkeugast und Umgebung ist Gerhard Schmidt ein möglicher Ansprechpartner. Termine können unter Tel. 09255/ 1509 vereinbart werden.**




# RECHTZEITIG SCHAUEN: PERSO UND PASS NOCH GÜLTIG?

**NEU seit dem 1.1.2024:** Kinderreisepässe werden nicht mehr verlängert. Bei Reisen innerhalb der EU braucht jedes Familienmitglied einen Personalausweis; außerhalb der EU einen Reisepass.






Bei Fragen wählen Sie die 115 oder wenden Sie sich an Ihre lokale Passbehörde.  
**Behördenname, Gemeinde/Stadt**  
 Straßenbezeichnung 100 • 5. Stockwerk • 12345 Beispielstadt  
 0123 456789012 • E-mail@behörde.de • www.internet-seite.de

## Kultur für lau? So geht's:



Mit der KulturPass-App schenkt Dir die Bundesregierung zum 18. Geburtstag ein Budget für Kultur. Ob für Konzerte, Bücher, Festivals oder den nächsten Kinoabend – **Du entscheidest, wofür Du es einsetzt.**

**Und so funktioniert's:**

1. KulturPass-App downloaden und registrieren.
2. Über Deinen Perso mit Onlinefunktion, eID oder eAT identifizieren.
3. Dein Budget wird an Deinem 18. Geburtstag automatisch freigeschaltet.

Mehr Tipps und Infos findest Du auf [kulturpass.de](https://kulturpass.de)



**JETZT  
DOWNLOADEN**

**Noch Fragen?**  
 Folge uns auf Instagram/TikTok  
 @kulturpass.app oder schreib uns an [support@kulturpass.de](mailto:support@kulturpass.de)

Herausgeberin: Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien, Köthener Straße 2, 10963 Berlin



# LW-FLYERDRUCK.DE

Ihre Onlinedruckerei von LINUS WITTICH Medien

## Medizinische Versorgung

### Sprechzeiten der Arztpraxis

### Oberlandärzte

Dr. med. Carola Klein und  
Dr. med. Natascha von Schau

### Terminsprechstunde -

bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin:

#### Kulmbacher Straße 7, 95352 Marktlegast

Tel. 09255/ 255 und Tel. 0175/ 6870888

Fax 09255/ 7694

|            |  |
|------------|--|
| Montag     | 07.30 Uhr - 11.30 Uhr<br>16.30 Uhr - 19.00 Uhr |
| Dienstag   | 07.30 Uhr - 11.30 Uhr                          |
| Mittwoch   | 07.30 Uhr - 11.30 Uhr                          |
| Donnerstag | 07.30 Uhr - 11.30 Uhr<br>16.30 Uhr - 19.00 Uhr |
| Freitag    | 07.30 Uhr - 11.30 Uhr                          |

#### Marktplatz 1, 95356 Grafengehaig

Tel. 09255/ 8089992

Donnerstag 07.30 Uhr - 09.00 Uhr

## Notruf 112



### Rettungswesen -

#### Integrierte Leitstelle an der Staatlichen Feuerwehrschule Geretsried

In Bayern können Sie rund um die Uhr über die **Notrufnummer 112** Hilfe durch Rettungsdienst und Feuerwehr anfordern. Der Notruf 112 verbindet Sie mit der örtlichen Integrierten Leitstelle - aus allen Telefonnetzen vorwahl- und gebührenfrei.

Der Aufbau von Integrierten Leitstellen im Freistaat ist noch nicht flächendeckend abgeschlossen (Internetportal der Integrierten Leitstellen Bayern). Ist nur ein Mobiltelefon verfügbar und die Ortsvorwahl der Rettungsleitstelle nicht bekannt, kann über die vorwahl- und gebührenfreien Telefonnummern 110 (Polizei) oder 112 (Feuerwehr) Hilfe herbeigerufen werden. Polizei und Feuerwehr geben die Meldung an die Rettungsleitstelle weiter.

#### Die fünf „W“

Bei der Anforderung von Rettungsdienst und Feuerwehr benötigt die Leitstelle vom Anrufer Informationen zu den fünf „W“, um geeignete Einsatzkräfte in ausreichender Anzahl alarmieren zu können:

- **Wer ruft an?**  
Nennen Sie Ihren Namen, Ihren Standort und Ihre Telefonnummer für Rückfragen!
- **Wo ist das Ereignis?**  
Geben Sie den Ort des Ereignisses so genau wie möglich an (zum Beispiel Gemeindename/Stadtteil, Straßename, Hausnummer, Stockwerk, Besonderheiten wie Hinterhöfe, Straßentyp, Fahrtrichtung, Kilometerangaben an Straßen/Bahnlinien/Flüssen)!
- **Was ist geschehen?**  
Beschreiben Sie knapp das Ereignis und das, was Sie konkret sehen (was ist geschehen? was ist zu sehen?), beispielsweise Verkehrsunfall, Absturz, Brand, Explosion, Einsturz, eingeklemmte Person!
- **Wie viele Betroffene?**  
Schätzen Sie die Zahl der betroffenen Personen, ihre Lage und die Verletzungen! Geben Sie bei Kindern auch das Alter an!
- **Warten auf Rückfragen!**  
Legen Sie nicht gleich auf, die Mitarbeiter der Leitstelle benötigen von Ihnen vielleicht noch weitere Informationen!

### Nach dem Notruf

Leisten Sie „Erste Hilfe“, soweit Sie sich nicht selbst in Gefahr bringen! Helfen Sie den Einsatzkräften beim Auffinden des Ereignisortes!

## Apotheken Notdienst



**durchgehend dienstbereit**

**Beginn morgens 08.00 Uhr**

**bis nächsten Tag 08.00 Uhr**

|             |  |
|-------------|--|
| Mi., 31.07. | Felsen-Apotheke, Bad Berneck                                 |
| Do., 01.08. | Main-Apotheke, Himmelkron                                    |
| Fr., 02.08. | Rathaus-Apotheke, Marktlegast                                |
| Sa., 03.08. | Humboldt-Apotheke, Goldkronach                               |
| So., 04.08. | Steinach-Apotheke, Warmensteinach                            |
| Mo., 05.08. | Berg-Apotheke, Fichtelberg                                   |
| Di., 06.08. | Johannes-Apotheke, Gefrees                                   |
| Mi., 07.08. | Kur-Apotheke, Wirsberg                                       |
| Do., 08.08. | Hubertus-Apotheke, Bischofsgrün<br>Schloss-Apotheke, Thurnau |
| Fr., 09.08. | Apotheke Neuenmarkt, Neuenmarkt                              |
| Sa., 10.08. | Frankenwald-Apotheke, Stadtsteinach                          |
| So., 11.08. | Stern-Apotheke, Bad Berneck                                  |
| Mo., 12.08. | Apotheke am Schlossberg, Neudrossenfeld                      |
| Di., 13.08. | Felsen-Apotheke, Bad Berneck                                 |
| Mi., 14.08. | Main-Apotheke, Himmelkron                                    |
| Do., 15.08. | Rathaus-Apotheke, Marktlegast                                |
| Fr., 16.08. | Humboldt-Apotheke, Goldkronach                               |
| Sa., 17.08. | Steinach-Apotheke, Warmensteinach                            |
| So., 18.08. | Berg-Apotheke, Fichtelberg                                   |
| Mo., 19.08. | Johannes-Apotheke, Gefrees                                   |
| Di., 20.08. | Kur-Apotheke, Wirsberg                                       |
| Mi., 21.08. | Hubertus-Apotheke, Bischofsgrün<br>Schloss-Apotheke, Thurnau |
| Do., 22.08. | Apotheke Neuenmarkt, Neuenmarkt                              |
| Fr., 23.08. | Frankenwald-Apotheke, Stadtsteinach                          |
| Sa., 24.08. | Stern-Apotheke, Bad Berneck                                  |
| So., 25.08. | Apotheke am Schlossberg, Neudrossenfeld                      |
| Mo., 26.08. | Felsen-Apotheke, Bad Berneck                                 |
| Di., 27.08. | Main-Apotheke, Himmelkron                                    |
| Mi., 28.08. | Rathaus-Apotheke, Marktlegast                                |
| Do., 29.08. | Humboldt-Apotheke, Goldkronach                               |
| Fr., 30.08. | Steinach-Apotheke, Warmensteinach                            |
| Sa., 31.08. | Berg-Apotheke, Fichtelberg                                   |
| So., 01.09. | Johannes-Apotheke, Gefrees                                   |
| Mo., 02.09. | Kur-Apotheke, Wirsberg                                       |
| Di., 03.09. | Hubertus-Apotheke, Bischofsgrün<br>Schloss-Apotheke, Thurnau |
| Mi., 04.09. | Apotheke Neuenmarkt, Neuenmarkt                              |
| Do., 05.09. | Frankenwald-Apotheke, Stadtsteinach                          |
| Fr., 06.09. | Stern-Apotheke, Bad Berneck                                  |
| Sa., 07.09. | Apotheke am Schlossberg, Neudrossenfeld                      |
| So., 08.09. | Felsen-Apotheke, Bad Berneck                                 |
| Mo., 09.09. | Main-Apotheke, Himmelkron                                    |
| Di., 10.09. | Rathaus-Apotheke, Marktlegast                                |
| Mi., 11.09. | Humboldt-Apotheke, Goldkronach                               |
| Do., 12.09. | Steinach-Apotheke, Warmensteinach                            |
| Fr., 13.09. | Berg-Apotheke, Fichtelberg                                   |
| Sa., 14.09. | Johannes-Apotheke, Gefrees                                   |
| So., 15.09. | Kur-Apotheke, Wirsberg                                       |

*Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann nicht übernommen werden.*

#### Anschriften der Apotheken:

##### Bad Berneck

Felsen-Apotheke, Bahnhofstraße 95,

95460 Bad Berneck, Tel. 09273/ 1033

Stern-Apotheke, Bahnhofstraße 90,

95460 Bad Berneck, Tel. 09273/ 95091

**Bischofsgrün**

Hubertus-Apotheke, Ochsenkopfstraße 5,  
95493 Bischofsgrün, Tel. 09276/ 251

**Gefrees**

Johannes-Apotheke, Hauptstraße 42,  
95482 Gefrees, Tel. 09254/ 91316

**Fichtelberg**

Berg-Apotheke OHG, Bayreuther Straße 1A,  
95686 Fichtelberg, Tel. 09272/ 96266

**Goldkronach**

Humboldt-Apotheke, Bayreuther Straße 10,  
95497 Goldkronach, Tel. 09273/ 96113

**Himmelkron**

Main-Apotheke OHG, Lanzendorfer Straße 3,  
95502 Himmelkron, Tel. 09227/ 6161

**Marktlegast**

Rathaus-Apotheke, Kulmbacher Straße 3,  
95352 Marktlegast, Tel. 09255/ 256

**Neudrossenfeld**

Apotheke am Schlossberg, Burgstraße 1,  
95512 Neudrossenfeld, Tel. 09203/ 553

**Neuenmarkt**

Apotheke Neuenmarkt, Schützenstraße 2,  
95339 Neuenmarkt, Tel. 09227/ 304

**Stadtsteinach**

Frankenwald-Apotheke, Kronacher Straße 10,  
95346 Stadtsteinach, Tel. 09225/ 956733

**Thurnau**

Schloss-Apotheke, Hopfenleite 4,  
95349 Thurnau, Tel. 09228/ 608

**Warmensteinach**

Steinach-Apotheke, Bahnhofstraße 112,  
95485 Warmensteinach, Tel. 09277/ 1277

**Wirsberg**

Kur-Apotheke, Marktplatz 4,  
95339 Wirsberg, Tel. 09227/ 97111

**Kläranlage Grafengehaig****Klärwärter: Alexander Platthaus**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 16

**Vertreter: Klaus Keil**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 15

**Wasserversorgungsanlage Zweckverband/  
Walberngrüner Gruppe****Wasserwart: Michael Villa**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 14

**Vertreter: Manuel Nahr**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 11

**Abfallwirtschaft****Müllabfuhrtermine**

**Mittwoch/Donnerstag** **31.07./01.08.2024**

Gelber Sack/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag** **07./08.08.2024**

Restmüll/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag** **14./15.08.2024**

Papier/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag** **21./22.08.2024**

Restmüll/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag** **28./29.08.2024**

Gelber Sack/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag** **04./05.09.2024**

Restmüll/Biotonne

**Angaben ohne Gewähr**

**Wir weisen darauf hin, dass Weißblech im Gelben Sack zu entsorgen ist!**

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

Wichtig: Benötigen Sie außerhalb der regulären Sprechstunden Ihres Hausarztes ärztliche Hilfe bei **nicht** lebensbedrohlichen gesundheitlichen

Problemen, die **nicht** den Einsatz des Rettungsdienstes notwendig erscheinen lassen, hilft der Ärztliche Bereitschaftsdienst bei der Vermittlung eines Arztes. Der Ärztliche Bereitschaftsdienst ist bayernweit – aus allen Telefonnetzen vorwahl- und gebührenfrei – unter der Rufnummer **116 117** erreichbar. Weitere Informationen zum Ärztlichen Bereitschaftsdienst finden Sie unter <http://www.kvb.de/patienten/bereitschaftsdienst>.



Es wird darauf hingewiesen, dass die Biotonnen-Entleerung grundsätzlich am selben Wochentag wie die Restmüll-, Papier- oder Wertstoffsammlung erfolgt (gemäß Abfuhrkalender) und sich ebenso verschiebt.

Wir bitten alle Bürgerinnen und Bürger, die ihre Biotonne zur Abfuhr bereitstellen, darauf zu achten, keine Störstoffe in die Biotonne zu geben.

**Wasserversorgungsanlagen****Unsere Ansprechpartner  
der Wasser- und Abwasseranlagen****Wasserversorgung Marktlegast****Wasserwart: Harald Hahn**

Handy-Nr. 0170/ 385 24 23

**Vertreter: Daniel Schramm**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 20

**Abwasseranlagen Marktlegast****Klärwärter: Rainer Haber**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 23

**Vertreter: Thomas Beck**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 26

**Gesonderte Sammlung von Kühlgeräten aus Haushalten**

In Zusammenarbeit mit der Firma Simon in Stockheim werden im Gebiet des Landkreises Kulmbach in der Woche vom 9. bis 13. September 2024 unbrauchbar gewordene Kühlgeräte aus Haushaltungen kostenlos eingesammelt.

Mitgenommen werden nur Geräte, die beim Landratsamt **bis 30. August 2024** unter der Telefonnummer 09221/ 707-100 oder über das Internet **angemeldet** wurden.

Die **Bereitstellung** muss **spätestens am 9. September 2024, um 06.00 Uhr**, erfolgen.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass nur Geräte, in denen sich kein Inhalt mehr befindet und die grob gereinigt wurden, mitgenommen werden können.

Elektrofachgeschäfte, die von Kunden aus dem Landkreis Kulmbach Altkühlgeräte kostenlos zurücknehmen, können diese gegen Vorlage einer entsprechenden formlosen Bescheinigung der entsorgten Haushalte ebenfalls anmelden. Andere gewerbliche Geräte werden nur gegen Rechnung mitgenommen.

**Sammelstelle für Kühlgeräte und Elektroschrott aus Haushalten**

Es besteht die Möglichkeit, an der Dauersammelstelle des Landkreises bei der Firma Drechsler Umweltschutz KG, Von-Linde-Straße 6 in Kulmbach, unbrauchbare Kühlgeräte und Elektroschrott abzugeben.

Die Öffnungszeiten sind:

|            |                       |
|------------|-----------------------|
| Dienstag   | 07.00 Uhr - 11.00 Uhr |
| Donnerstag | 15.00 Uhr - 19.00 Uhr |
| Freitag    | 13.00 Uhr - 17.00 Uhr |
| Samstag    | 09.00 Uhr - 12.00 Uhr |

**Problemmüllsammlung aus Haushaltungen**

|  |   |
|--|---|
| <b>Mittwoch, 11.09.2024</b><br>17.15 Uhr – 17.45 Uhr | <b>Neuensorg</b><br>früherer Schulhof               |
| <b>Mittwoch, 09.10.2024</b><br>16.00 Uhr – 16.30 Uhr | <b>Eppenreuth</b><br>Bushaltestelle Kindergarten    |
| <b>Mittwoch, 09.10.2024</b><br>17.00 Uhr – 17.30 Uhr | <b>Marienweiher</b><br>Parkplatz Richtung Steinbach |

**Termine für stationäre Schadstoffannahme für Haushalte**  
jeweils 09.00 Uhr – 12.00 Uhr  
Firma Drechsler, Von-Linde-Straße 17, 95326 Kulmbach

- Samstag, 03.08.2024**
- Samstag, 07.09.2024**
- Samstag, 05.10.2024**
- Samstag, 09.11.2024**
- Samstag, 07.12.2024**



Die Annahme von haushaltsüblichen Mengen Problemmüll an dieser Sammelstelle ist - **mit Ausnahme von Altöl, Autobatterien und Autoreifen** - für Haushaltungen kostenlos.

Nehmen Sie bitte Rücksicht auf unsere Kinder und die Umwelt. Geben Sie Ihren Problemmüll nur in die Hände der Fachleute vor Ort und stellen Sie bitte niemals Abfälle unbeaufsichtigt oder außerhalb der Sammelzeiten ab.

Sonderabfälle aus dem nicht-privaten Bereich (Gewerbe, Handwerksbetriebe, Handel, Dienstleister, öffentliche Einrichtungen, usw.) können im Rahmen der Problemmüllsammungen für Haushaltungen NICHT angenommen werden.

Auskünfte über die Entsorgungsmöglichkeiten für Sonderabfälle aus dem nicht-privaten Bereich gibt die Abfallberatung des Landkreises unter den Telefonnummern 09221/707-109 (Herr Jens Roloff), -151 (Herr Dieter Kolb) oder -199 (Herr Detlef Zenk).

|        |                  |                            |                    |                           |
|--------|------------------|----------------------------|--------------------|---------------------------|
|        |                  |                            |                    |                           |
| Ätzend | Explosive Stoffe | Entzündend wirkende Stoffe | Entzündbare Stoffe | Unter Druck stehende Gase |
|        |                  |                            |                    |                           |
| Giftig | Reizend          | Gesundheitsschädlich       | Umweltgefährlich   |                           |

Wenn Sie auf einem Behältnis eines der oben abgebildeten Symbole finden, enthält es gefährliche Substanzen, die in jedem Fall als Problemmüll behandelt werden müssen!

**Sperrmüll-Anmeldung**

Landratsamt Kulmbach unter Tel. 09221/ 707-100 oder online unter [www.sperrmuell-kulmbach.de](http://www.sperrmuell-kulmbach.de).

Bei Fragen zur Abfallberatung wenden Sie sich bitte an das Landratsamt Kulmbach unter Tel. 09221/ 707-199 oder 707-151.

**Kompostieranlage**

Grüngut aus privaten Haushalten kann ganzjährig kostenlos bei der Kompostieranlage Schramm, Webergasse 10, angeliefert werden. Bei Anlieferungen von Grüngut aus anderen Herkunftsbereichen als privaten Haushalten wird eine Gebühr nach der Menge des angelieferten Materials erhoben. Hierfür müssen sich die Anlieferer in die bereitliegenden Listen eintragen

Bei Kleinanlieferung wird gebeten, die neue Abladestelle an der B 289 in der Münchberger Straße anzufahren.

## Standesamtliche Nachrichten

### Eheschließungen:

Christian Walter und Denise Klier, wohnhaft in Marktkeugast, haben am 20.07.2024, in Marktkeugast, die Ehe geschlossen.

Markus Fittner und Tatjana Knorr, wohnhaft in Lichtenfels, haben am 27.07.2024, in Marktkeugast, die Ehe geschlossen.

### Sterbefälle:

Barbara Müller, geb. Angles, zuletzt wohnhaft in 95352 Marktkeugast, Lehenweg 3, ist am 18.06.2024, in Marktkeugast, verstorben.

Johann Schott, zuletzt wohnhaft in 95352 Marktkeugast, Filshof 2, ist am 19.07.2024, in Marktkeugast, verstorben.

## Neues aus der Bücherei



### 100. Mitglied in der neuen Bücherei in Marktkeugast begrüßt



Unser Bild zeigt (von rechts) Bürgermeister Franz Uome bei der Übergabe des Buchgeschenkes an Franziska Biener, mit Büchereileiterin Sarah Purucker.

Als 100. Mitglied der kürzlich eröffneten Gemeindebücherei in Marktkeugast begrüßte Bürgermeister Franz Uome Franziska Biener und überreichte ihr ein Erinnerungsgeschenk. Seit Eröffnung der Bücherei habe sich die Nachfrage nach neuem Lesestoff extrem gesteigert. Uome freute sich, dass es gelungen sei, durch ein attraktives Sortiment an unterschiedlichsten Themengebieten, das Interesse am Lesen, bei vielen Gemeindegürgern neu zu wecken. So habe man aber nicht nur in die Bücherei investiert, sondern auch zwei Mitarbeiterinnen für ihre Aufgabe als Büchereileitung schulen lassen.

Eine davon ist Sarah Purucker, die darauf verweist, dass nicht nur die neuen Bücher, sondern bei den Kindern sich vor allem die über 100 Audiosysteme von Tonies großer Beliebtheit erfreuen. „Über dieses Angebot werden die Kinder aber auch auf die angebotenen Bücher aufmerksam und greifen dann auch hier tüchtig zu“, so Purucker weiter. Die hellen und freundlich gestalteten Räume laden zum Verweilen in der Bücherei ein und so können sich die Besucher in ihre ausgesuchten Bücher auch kurz einzulesen.

*Oswald Purucker*

## Grundschüler sind begeistert von der neuen Gemeindebücherei

Um das Interesse am Lesen zu wecken, besuchten in den letzten Tagen die Schüler der Grundschule Marktkeugast die neue Gemeindebücherei in Marktkeugast. Nachdem schon einige Schüler davon berichteten, dass sie einen Mitgliedsausweis der Bücherei besitzen und dort attraktive Bücher ausleihen, kam die Idee auf, auch allen anderen Kindern die Möglichkeit zu bieten, Mitglied in der Bücherei zu werden. In Absprache mit der Schulleiterin Annette Marx und den Lehrkräften besuchten nun die Kinder der ersten und zweiten Klasse die Bücherei und erhielten dort ihren kostenlosen Büchereiausweis. Kaum in der Hand, suchten sich die Kinder aus dem äußerst umfangreichen Sortiment und den unterschiedlichsten Themengebieten ihr erstes Buch aus. Dabei griffen sie nicht nur zu kleinen Taschenbüchern, sondern entschieden sich auch für dicke Wälzer, wie „Harry Potter und der Stein der Weisen“. Obwohl erst vor kurzem das 100. Mitglied in der neuen Gemeindebücherei in Marktkeugast durch Bürgermeister Franz Uome begrüßt werden konnte, hat sich die Zahl der Mitglieder nun innerhalb von wenigen Tagen auf mittlerweile über 160 Personen gesteigert. Wie Bürgermeister Franz Uome dazu feststellte, sollen künftig auch weitere Veranstaltungen in der Bücherei dazu beitragen, diese in Marktkeugast zu einem Ort der kulturellen Begegnung zu machen.

*Oswald Purucker*



Die erste Klasse mit Lehrerin Kathrin Friedrich.



Die zweite Klasse mit Lehrerin Tanja Herold und Sarah Purucker von der Bücherei.



## Herzlich willkommen in der Gemeindebücherei Marktkeugast im Bürgerbegegnungszentrum Marktkeugast, Kulmbacher Straße 7A

Unsere Bücherei hat den Anspruch, alle Bevölkerungsschichten anzusprechen und ist dabei zugleich ein Ort der sozialkulturellen Gemeindearbeit. Die Räumlichkeiten wurden komplett neu ausgestattet und der Buchbestand modernisiert, sodass nun ein sehr ansprechendes Angebot für Jung und Alt zur Verfügung steht.

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren ist die Ausleihe kostenlos.  
Erwachsene zahlen einen Jahresbeitrag in Höhe von 5,00 Euro.

**Öffnungszeiten:**  
dienstags von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr und  
donnerstags von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
Telefon 09255/ 8083521

Über Ihren Besuch und Ihr Interesse freuen wir uns sehr.  
Ihre Büchereileitung

## Impressum



Verwaltungsgemeinschaft Marktkeugast, Neuensorger Weg 10  
Eingang altes Schulhaus, 95352 Marktkeugast  
Tel.: (09255) 947-0, Fax: (09255) 947-50

E-Mail: [poststelle@marktkeugast.de](mailto:poststelle@marktkeugast.de), Sekretariat, Zimmer 4

Verantwortlich für den Inhalt:  
für den Markt Marktkeugast:  
Franz Uome, Erster Bürgermeister und Gemeinschaftsvorsitzender  
für den Markt Grafengehaig:  
Werner Burger, Erster Bürgermeister und  
stv. Gemeinschaftsvorsitzender  
Verlag, Anzeigenverwaltung  
und technische Gesamtherstellung:  
LINUS WITTICH Medien KG  
Peter-Henlein-Straße 1, 91301 Forchheim  
Tel.: 09191/7232-0  
Fax: 09191/7232-30 (Anzeigen)  
E-Mail: [info@wittich-forchheim.de](mailto:info@wittich-forchheim.de)  
Internet: <http://www.wittich.de>



## Nachlesen im Internet

Unser Mitteilungsblatt finden Sie auch auf unserer Homepage unter [www.markt-marktleugast.de/Gemeinde/Aktuell/Mitteilungsblatt](http://www.markt-marktleugast.de/Gemeinde/Aktuell/Mitteilungsblatt)



## Anmeldung für Kurse der VHS Marktlegast

Unter Anerkennung der **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** und **Gebühren** der Volkshochschule Marktlegast melde ich mich für folgende/n Kurs/e an:

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_

Vorname und Nachname \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ und Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Handynummer \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

**Folgende Angaben benötigen wir für unsere Statistik:**

weiblich     männlich    **Geburtsdatum** \_\_\_\_\_

### ACHTUNG!

Bitte notieren Sie sich schon jetzt den/die Termin/e Ihres/r gebuchten Kurse. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Weitere Benachrichtigungen erfolgen nur noch, wenn ein Kurs überbelegt ist, ausfallen sollte oder verschoben werden muss.

**Die Kursgebühr wird mit dem SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen:**

- Ein aktuelles SEPA-Mandat liegt bereits vor.  
 Ein neues SEPA-Mandat wurde dieser Anmeldung beigelegt (siehe Formular SEPA-Mandat).  
 Meine Bankverbindung hat sich geändert. Hinweis: Sollte sich die Bankverbindung geändert haben, muss der VHS Marktlegast ein neues SEPA-Mandat erteilt werden.

Bitte beachten Sie: Der Einzug der Kursgebühr erfolgt im Laufe der nächsten fünf Werktage nach Kursbeginn. Bankspesen bei Widerruf oder bei fehlerhafter Bankverbindung trägt der Teilnehmer/die Teilnehmerin.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (bei minderjährigen der gesetzliche Vertreter) \_\_\_\_\_

**Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich mit der Speicherung meiner Daten (siehe nachfolgenden Hinweis zum Datenschutz) einverstanden bin.**

### Hinweis zum Datenschutz nach Art. 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Verantwortlich für die Verarbeitung dieser Daten ist der Markt Marktlegast – Volkshochschule, Neuensorger Weg 10, 95352 Marktlegast, Telefon 09255/ 947-10, [www.marktlegast.de](http://www.marktlegast.de). Die Daten werden für die Anmeldung zu den Kursen und für den Einzug des Entgelts für Kurse der VHS Marktlegast erhoben. Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. a) DSGVO. Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten können Sie im Internet unter <https://vg.marktlegast.de/datenschutz> abrufen. Alternativ erhalten Sie diese Informationen auch von Ihrem zuständigen Sachbearbeiter oder von unserem gesetzlich vorgeschriebenen Datenschutzbeauftragten, Herrn Rainer Mattern, Gesellschaft für kommunalen Datenschutz mbH, Hansastraße 12-16, 80686 München, Telefon 089/ 547580, E-Mail [kontakt@gkds.bayern](mailto:kontakt@gkds.bayern).

- Ich beantrage eine Gebührenermäßigung gemäß den Geschäftsbedingungen der VHS. Den Nachweis (Kopie) habe ich der Anmeldung beigelegt.

**Volkshochschule Marktlegast – Markt Marktlegast ♦ Neuensorger Weg 10 ♦ 95352 Marktlegast**

**Telefon 09255/ 947-10 ♦ Fax 09255/ 947-50**

**E-Mail [poststelle@marktlegast.de](mailto:poststelle@marktlegast.de) ♦ Homepage [www.marktlegast.de](http://www.marktlegast.de)**

## Die Volkshochschule dankt Stella Ganaki

Stella Ganaki war seit 2018 für die Volkshochschule Marktlegast tätig. Liebevoll hat sie für Frauen den Kurs „Tanz die Problemzonen weg“ und für die Mädchen den Kurs „Fit & Fun für Mädchen“ abgehalten. Ihre siebenjährige Arbeit und ihr Engagement als Volkshochschuldozentin waren für die kleinen und großen Bürgerinnen von unschätzbarem Wert. Aus Zeitgründen hat sich Stella Ganaki nun entschieden, nicht länger als Dozentin zu wirken. Bürgermeister Franz Uome, als Leiter der Volkshochschule Marktlegast, hat sich nun ganz offiziell bei Stella Ganaki für ihren jahrelangen und wertvollen Einsatz bedankt und ihr alles Gute gewünscht. Gerade weil Stella Ganaki auch die gemeindlichen Festivitäten, wie z.B. das Straßenfest und den Weihnachtsmarkt, mit Auftritten der Mädchen umrahmt hat, schmerzt ihr Aufhören sehr. Doch wer weiß, vielleicht geht es doch irgendwann weiter.



Bürgermeister Franz Uome (links) bedankt sich bei Stella Ganaki (rechts) für ihr jahrelanges Wirken in der Volkshochschule Marktlegast.

## Die VHS Marktlegast informiert:



**Volkshochschule Marktlegast**  
**Neuensorger Weg 10**  
**95352 Marktlegast**

Telefon 09255/ 947-10  
 Fax 09255/ 947-50  
 E-Mail poststelle@marktlegast.de  
 Homepage www.marktlegast.de

### Leiter der VHS Marktlegast

Erster Bürgermeister Franz Uome

### Ihre Ansprechpartnerin in der VHS Marktlegast

Stefanie Rau

### Feiertage und Ferien

Gerne informieren wir unsere Teilnehmer, dass an Feiertagen und während der Schulferien keine Kurse stattfinden!

## Anmeldungen und Kursgebühren

- Das Programmangebot finden Sie auch im Internet unter [www.marktlegast.de](http://www.marktlegast.de).
- Anmeldungen sind sofort nach Erscheinen des Programmes mit dem Anmeldeformular per Post, Fax, E-Mail oder online unter <https://www.vhs-kulmbachstadtundland.de/aussenstellen/vhs-marktlegast> möglich!
- Telefonische oder mündliche Anmeldungen sind nicht möglich!
- Bitte melden Sie sich bis spätestens vierzehn Tage vor Kursbeginn mit dem VHS-Anmeldeformular oder online an.
- Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Eine weitere Benachrichtigung erfolgt dann nicht mehr. **Nicht vergessen: Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!**
- Bei Anmeldungen Jugendlicher unter 18 Jahren ist die Unterschrift mindestens eines Erziehungsberechtigten zwingend notwendig, ansonsten ist die Anmeldung nicht rechtskräftig.
- Die für die jeweilige Veranstaltung ausgewiesene Gebühr wird mit der Anmeldung zur Veranstaltung zur Zahlung fällig. Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit dem Einzug der Gebühr im Lastschriftverfahren einverstanden. Bitte verwenden Sie dazu das entsprechende Formular für das SEPA-Mandat.
- Sollte die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs nicht erreicht und der Kurs somit abgesagt werden, erhalten Sie von uns natürlich eine Nachricht.
- Kommen Sie bitte unbedingt zum ersten Kurstag, ansonsten bitten wir um kurze Mitteilung!
- **Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!**
- Bitte beachten Sie unbedingt unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Homepage unter <https://www.marktlegast.de/leben-in-marktlegast/volkshochschule>

## Kursübersicht



**VHS Marktlegast**

**Neue Kurse im Herbst-/ Wintersemester 2024/ 2025**

### Politik - Gesellschaft - Umwelt

| Kurs-Nr.  | Kurstitel                     | Kurs-Beginn   | Uhrzeit   |
|-----------|-------------------------------|---------------|-----------|
| 24HMA1061 | Vortrag „Familienaufstellung“ | Fr., 04.10.24 | 17.00 Uhr |

### Kommunikation - Medien

| Kurs-Nr.  | Kurstitel   | Kurs-Beginn   | Uhrzeit   |
|-----------|---|---------------|-----------|
| 24HMA1111 | Kurs „Digital 60+“ - Einzeltrick  | Mi., 25.09.24 | 14.00 Uhr |
| 24HMA1112 | Kurs „Digital 60+“ - Alles rund um die E-Mail   | Mo., 30.09.24 | 17.00 Uhr |
| 24HMA1113 | Kurs „Digital 60+“- Online-Banking: Was ist das? Wie funktioniert das? Was muss ich beachten? | Do., 17.10.24 | 16.00 Uhr |
| 24HMA1114 | Kurs „Digital 60+“ - Wie buche ich mir mein Online-Ticket?                                    | Mo., 04.11.24 | 17.00 Uhr |
| 24HMA1115 | Kurs „Digital 60+“ - Foto-App   | Mo., 02.12.24 | 17.00 Uhr |

### Kultur - Gestalten

| Kurs-Nr.  | Kurstitel   | Kurs-Beginn   | Uhrzeit   |
|-----------|---|---------------|-----------|
| 24HMA2051 | Die wichtigsten Tänze für Anfänger und Wiedereinsteiger | Mi., 18.09.24 | 18.00 Uhr |
| 24HMA2052 | Die wichtigsten Tänze für Anfänger und Wiedereinsteiger | Mi., 06.11.24 | 19.00 Uhr |

|           |   |                  |              |
|-----------|---|------------------|--------------|
| 24HMA2053 | Die wichtigsten Tänze für Anfänger und Wiedereinsteiger   | Mi.,<br>08.01.25 | 18.00<br>Uhr |
| 24HMA2054 | Discofox und Discochart für Anfänger und Wiedereinsteiger | Mi.,<br>18.09.24 | 19.30<br>Uhr |
| 24HMA2055 | Discofox und Discochart für Anfänger und Wiedereinsteiger | Mi.,<br>06.11.24 | 18.00<br>Uhr |
| 24HMA2056 | Discofox und Discochart für Anfänger und Wiedereinsteiger | Mi.,<br>08.01.25 | 19.30<br>Uhr |

| <b>Gesundheit</b> |   |                    |                |
|-------------------|---|--------------------|----------------|
| <b>Kurs-Nr.</b>   | <b>Kurstitel</b>  | <b>Kurs-Beginn</b> | <b>Uhrzeit</b> |
| 24HMA3011         | Vortrag „Reiki - Die Energie für Körper, Geist und Seele“   | Fr.,<br>13.09.24   | 18.00<br>Uhr   |
| 24HMA3012         | Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger  | Mo.,<br>16.09.24   | 19.15<br>Uhr   |
| 24HMA3013         | Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger  | Mo.,<br>18.11.24   | 19.15<br>Uhr   |
| 24HMA3014         | Trance- und Fantasiereise mit dem Reiseziel „Glückliche Gedanken“   | Do.,<br>19.09.24   | 18.00<br>Uhr   |
| 24HMA3015         | Entspannungsmix   | Fr.,<br>04.10.24   | 18.15<br>Uhr   |
| 24HMA3016         | Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen  | Mi.,<br>09.10.24   | 18.00<br>Uhr   |
| 24HMA3017         | Waldgenuss „After Work“   | Fr.,<br>27.09.24   | 16.00<br>Uhr   |
| 24HMA3018         | Waldgenuss „After Work“   | Fr.,<br>25.10.24   | 15.30<br>Uhr   |
| 24HMA3019         | Waldgenuss „After Work“   | Sa.,<br>30.11.24   | 13.00<br>Uhr   |
| 24HMA30110        | Waldgenuss „After Work“   | Sa.,<br>11.01.25   | 15.00<br>Uhr   |
| 24HMA30111        | Waldgenuss „After Work“   | Sa.,<br>01.02.25   | 15.00<br>Uhr   |
| 24HMA30112        | Workshop „In die Fülle kommen auf allen Ebenen“ inkl. thematisierter Meditation „Finde Deinen weg zu Dir“ | Fr.,<br>24.01.25   | 17.00<br>Uhr   |
| 24HMA30113        | Entspannungsreise mit Klangschalen  | Fr.,<br>24.01.25   | 18.45<br>Uhr   |
| 24HMA3021         | Muskelaufbautraining für Jung & Alt I   | Mo.,<br>16.09.24   | 17.15<br>Uhr   |
| 24HMA3022         | Muskelaufbautraining für Jung & Alt I   | Mo.,<br>02.12.24   | 17.15<br>Uhr   |
| 24HMA3023         | Muskelaufbautraining für Jung & Alt II  | Mo.,<br>16.09.24   | 18.15<br>Uhr   |
| 24HMA3024         | Muskelaufbautraining für Jung & Alt II  | Mo.,<br>02.12.24   | 18.15<br>Uhr   |
| 24HMA3025         | Fatburner Stepp Aerobic   | Mo.,<br>16.09.24   | 19.20<br>Uhr   |
| 24HMA3026         | Fatburner Stepp Aerobic   | Mo.,<br>02.12.24   | 19.20<br>Uhr   |
| 24HMA3027         | Zumba I   | Di.,<br>17.09.24   | 19.00<br>Uhr   |
| 24HMA3028         | Zumba I   | Di.,<br>10.12.24   | 19.00<br>Uhr   |
| 24HMA3029         | Zumba II  | Do.,<br>19.09.24   | 18.00<br>Uhr   |
| 24HMA30210        | Zumba II  | Do.,<br>12.12.24   | 18.00<br>Uhr   |

| <b>Junge VHS</b> |                                     |                    |                |
|------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Kurs-Nr.</b>  | <b>Kurstitel</b>                    | <b>Kurs-Beginn</b> | <b>Uhrzeit</b> |
| 24HMA1041        | Der Wald im Wandel der Jahreszeiten | Sa.,<br>12.10.24   | 13.00<br>Uhr   |
| 24HMA1042        | Der Wald im Wandel der Jahreszeiten | Sa.,<br>09.11.24   | 13.00<br>Uhr   |

|           |  |                  |              |
|-----------|--|------------------|--------------|
| 24HMA1043 | Der Wald im Wandel der Jahreszeiten        | Sa.,<br>07.12.24 | 12.00<br>Uhr |
| 24HMA1044 | Der Wald im Wandel der Jahreszeiten        | Sa.,<br>25.01.25 | 13.00<br>Uhr |
| 24HMA3051 | An die Töpfe, fertig, los! - Pizza-Party   | Sa.,<br>12.10.24 | 10.00<br>Uhr |
| 24HMA3052 | An die Töpfe, fertig, los! - Burger-Buffer | Sa.,<br>09.11.24 | 10.00<br>Uhr |

### Kursorte der VHS Marktlegast

- 1.) Grund- und Mittelschule Marktlegast, Neuensorger Weg 10, 95352 Marktlegast
- 2.) Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast, Eingang über Hindenburgstraße, 95352 Marktlegast
- 3.) Dreifachsporthalle Marktlegast, Karl-Pezold-Straße 1, 95352 Marktlegast
- 4.) Bürgersaal im Knarrhaus (2. OG), Marktstraße 25, 95352 Marktlegast
- 5.) Bürgerbegegnungszentrum, Kulmbacher Straße 7A, 95352 Marktlegast
- 6.) Gemeindesaal Hohenberg, Hauptstraße 41, 95352 Marktlegast
- 7.) Gemeindehaus Grafengehaig, An der Kirche 6, 95356 Grafengehaig



## Kursprogramm VHS Marktlegast

### Neue Kurse im Herbst-/ Wintersemester 2024/ 2025



#### Politik – Gesellschaft – Umwelt Vortrag „Familienaufstellung“

Familienaufstellung, systemisches Stellen – was kann ich damit im Familiensystem und in der Ahnenreihe zur Heilung bringen? Eine Methode zum Auflösen bzw. Ballastabwerfen alter Verhaltensweisen und Verstrickungen in Familien oder anderen gesellschaftlichen Systemen. Woher kommt diese Methode? Was genau bewirkt sie? Welchen Nutzen hat der Einzelne oder die Familie davon? Ein Vortrag mit einfachen Worten sowie Demonstration einer Stellung mit anschließender Fragerunde.

Dozentin: Karin Wagner, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Ort: Bürgerbegegnungszentrum Marktlegast

**Kurs-Nr.: 24HMA1061**

Gebühr: 10,00 € (ab 3 TN)

Termin: Fr., 04.10.2024, 17.00 bis 18.00 Uhr



#### Kommunikation – Medien Kurs „Digital 60+“ – Einzeltrick

In diesem kostenlosen Vortrag zum sogenannten Einzeltrick wird die Masche „Schockanruf“ das Kernthema sein, bei welchen den Opfern ein schwerer Unfall eines nahen Angehörigen vorgegaukelt wird. Die Opfer werden regelrecht unter Druck gesetzt, damit es am Ende zu einer Geldübergabe kommt. Weiterhin werden weitere relevante Maschen aufgezeigt und Tipps mit an die Hand gegeben, wie Sie sich davor schützen können.

Dozent: Kriminaloberkommissar Dominik Klose, Kriminalpolizei Bayreuth

Ort: Bürgerbegegnungszentrum Marktlegast

**Kurs-Nr.: 24HMA1111**

Gebühr: 0,00 €

Termin: Mi., 25.09.2024, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

**Kurs „Digital 60+“ – Alles rund um die E-Mail**

Der kostenlose Kurs beinhaltet alles zum Thema E-Mail. Wie schreibe und verschicke ich eine E-Mail? Wie füge ich der E-Mail Anhänge wie Bilder oder Dokumente an?

Die Teilnehmer üben dieses Arbeiten an ihrem eigenen Handy.

Dozentin: Ilka Haum

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 24HMA1112**

Gebühr: 0,00 €

Termin: Mo., 30.09.2024, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

**Kurs „Digital 60+“ – Online-Banking: Was ist das? Wie funktioniert das? Was muss ich beachten?**

In diesem kostenlosen Vortrag erhalten Sie einen ersten unkomplizierten Einstieg in das Thema Online-Banking. Erfahren Sie, was Online-Banking überhaupt ist und wie es funktioniert. Wir klären Ihre Sicherheitsbedenken und nehmen Ihnen die Angst vor der digitalen Bankfiliale. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Bankgeschäfte eigenständig von überall aus erledigen können – ganz ohne Unsicherheit und voller Vertrauen. Dieser Vortrag ist für alle Bankkunden, egal welcher Bank, geeignet.

Dozent: Sparkasse Kulmbach-Kronach

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 24HMA1113**

Gebühr: 0,00 €

Termin: Do., 17.10.2024, 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

**Kurs „Digital 60+“ – Wie buche ich mir ein Online-Ticket?**

Der kostenlose Kurs beinhaltet folgende Themen: DB-Navigator-App: Reisen suchen und buchen, Wie sieht meine Fahrkarte aus? Wohin-du-willst-App: Umgang damit, Wo kann ich die Deutschland-Karte buchen? Die Teilnehmer sollen diese Apps auf ihren eigenen Endgeräten kennenlernen und damit arbeiten.

Dozentin: Ilka Haum

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 24HMA1114**

Gebühr: 0,00 €

Termin: Mo., 04.11.2024, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

**Kurs „Digital 60+“ – Foto-App**

Der kostenlose Kurs beinhaltet folgende Themen: Bildbearbeitung am eigenen Handy, Fotos zuschneiden oder drehen, Bearbeitungstools verwenden.

Dozentin: Ilka Haum

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 24HMA1115**

Gebühr: 0,00 €

Termin: Mo., 02.12.2024, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr



## Kultur – Gestalten

### Die wichtigsten Tänze für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der Tanzkurs beinhaltet die wichtigsten Tänze wie Rumba, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Blues und Discofox für die verschiedensten Anlässe. Durch das Erlernen der verschiedenen Tänze und Tanzchoreografien wird Körper und Gehirn ständig trainiert. Zu guter Letzt kommen positive Auswirkungen durch soziale Aktivität hinzu. Deshalb raten Forscher, sich am besten einer Gruppe oder einem Kurs anzuschließen, anstatt allein durchs Haus zu tanzen. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness. Dieser Tanzkurs ist auch geeignet für Brautpaare und Hochzeitsgäste.

Bitte keine Schuhe mit Pfennigabsätzen tragen – vielen Dank!

Dozent: Manfred Schramm & Team

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 24HMA2051**

Gebühr: 50,00 € (ab 14 TN)

Termin: Mi., 18.09.2024 – 16.10.2024, 5x

Uhrzeit: 18.00 bis 19.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA2052**

Gebühr: 50,00 € (ab 14 TN)

Termin: Mi., 06.11.2024 – 04.12.2024, 5x

Uhrzeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA2053**

Gebühr: 50,00 € (ab 14 TN)

Termin: Mi., 08.01.2025 – 05.02.2025, 5x

Uhrzeit: 18.00 bis 19.30 Uhr

## Discofox und Discochart für Anfänger und Wiedereinsteiger

Tanzen ist mit Sicherheit eines der schönsten Hobbys, welches man gemeinsam als Paar ausüben kann. Erlernen Sie mit uns einen der beliebtesten und vielfältigsten Tänze. Discofox wird auf Tanzveranstaltungen am häufigsten gespielt. Er macht so richtig Spaß, wenn man einige Figuren beherrscht. Das Erlernen der Tanzschritte und Figurenfolgen schult außerdem den Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness. Die Vielfalt der Figuren trainiert bei den Tänzern Körper und Geist.

Bitte keine Schuhe mit Pfennigabsätzen tragen – vielen Dank!

Dozent: Manfred Schramm & Team

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 24HMA2054**

Gebühr: 45,00 € (ab 14 TN)

Termin: Mi., 18.09.2024 – 16.10.2024, 5x

Uhrzeit: 19.30 bis 20.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA2055**

Gebühr: 45,00 € (ab 14 TN)

Termin: Mi., 06.11.2024 – 04.12.2024, 5x

Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA2056**

Gebühr: 45,00 € (ab 14 TN)

Termin: Mi., 08.01.2025 – 05.02.2025, 5x

Uhrzeit: 19.30 bis 20.30 Uhr



## Gesundheit

### Vortrag „Reiki – Die Energie für Körper, Geist und Seele“

Reiki ist eine ganzheitliche japanische Entspannungs- und Heilmethode nach Dr. Mikao Usui. Reiki gleicht den Energiehaushalt aus, löst Energieblockaden, reinigt von Giften, passt sich dem natürlichen Energiebedarf des Empfängers an, stellt die seelische Harmonie und das geistige Wohlbefinden wieder her, regt die natürlichen Selbstheilungskräfte an, fördert die Tiefenentspannung und wirkt auf körperlicher, geistiger, emotionaler und seelischer Ebene. Haben Sie Schmerzen, ein Rückenleiden, plagt Sie andauernde Müdigkeit oder Schlaflosigkeit? Möchten Sie Ihr Vertrauen ins Leben und in sich selbst stärken? Mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit erlangen? In diesen Fällen konnte Reiki schon erstaunliche Erfolge erzielen. Auch wirkt sich Reiki positiv auf den Abbau von Stress aus und stärkt so das körperliche und psychische Wohlbefinden.

In diesem kurzweiligen Vortrag mit Hineinspüren in die Reiki-Energie erfahren Sie alles rund um die Energie für Körper, Geist und Seele.

Dozentin: Marianne Prochnau, Reiki-Meisterin und -Lehrerin

Ort: Bürgerbegegnungszentrum Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 24HMA3011**

Gebühr: 5,00 € (ab 5 TN)

Termin: Fr., 13.09.2024, 18.00 bis 19.30 Uhr

### Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Im Vordergrund des Kurses steht der aufmerksame Umgang mit dem eigenen Körper, weniger Selbstoptimierung zugunsten von mehr Selbstakzeptanz. Einfache Körperhaltungen werden in kleinen Schritten entwickelt und geübt. Verschiedene Atem- und Entspannungstechniken reduzieren Stress und führen zu einem angenehmen Körpergefühl und Wohlbefinden. In Absprache mit den Teilnehmern werden Übungen zu bestimmten Themen angeboten, z. B. Yoga bei Tinnitus, Rückenproblemen, Spannungskopfschmerz und Migräne, u.a. Ergänzend werden Inhalte zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance und zur gesunden Ernährung gegeben. Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Dozentin: Felicitas Armbruster

Ort: Gemeindehaus Grafengehaig

**Kurs-Nr.: 24HMA3012**

Gebühr: 36,00 € (ab 8 TN)

Termin: Mo., 16.09.2024 – 11.11.2024, 8x

Uhrzeit: 19.15 bis 20.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA3013**

Gebühr: 36,00 € (ab 8 TN)

Termin: Mo., 18.11.2024 – 27.01.2025, 8x

Uhrzeit: 19.15 bis 20.30 Uhr

**Trance- und Fantasiereise mit dem Reiseziel „Glückliche Gedanken“**

Tauchen Sie ein in die Welt der Fantasie, der Trance und Meditation. Trance- und Fantasiereisen sind Reisen ohne Grenzen, Reisen ohne Ticket und ohne Gepäck. Wir wenden uns von der äußeren Welt ab und richten die Aufmerksamkeit nach innen. Es ist ein ganz wunderbarer Weg, um in sich selbst zu ruhen, bei sich anzukommen und sich neu zu entdecken. Zu sehen, welche Möglichkeiten sich eröffnen können, zu fühlen, wie Anspannungen beginnen sich aufzulösen und der Stress der Entspannung weicht. Kommen Sie mit zu Ihrer persönlichen Auszeit mit dem Reiseziel „Glückliche Gedanken“.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und evtl. warme Socken sowie ein Getränk.

Dozentin: Cornelia Krueger

Ort: Bürgerbegegnungszentrum Marktlegast

**Kurs-Nr.: 24HMA3014**

Gebühr: 10,00 € (ab 5 TN)

Termin: Do., 19.09.2024, 18.00 bis 19.00 Uhr

**Entspannungsmix**

Wir lernen das Loslassen und genießen einen entspannten Körper und Geist. In den drei Einheiten üben wir die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training und lassen uns mit einer Phantasiereise entführen. Der Stress fällt ab, wir finden in eine tiefe Entspannung und verbessern unser psychisches Wohlbefinden.

Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Dozentin: Karin Wagner, Heilpraktikerin

beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Ort: Bürgerbegegnungszentrum Marktlegast

**Kurs-Nr.: 24HMA3015**

Gebühr: 10,00 € (ab 7 TN)

Termin: Fr., 04.10.2024, 18.15 bis 19.15 Uhr

**Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen**

Der Grundsatz der Progressiven Muskelentspannung (PMR) besagt, dass ein entspannter Körper eine entspannte Seele bedingt und dass umgekehrt auch ein entspannter Geist für einen ausgeglicheneren, entspannten Körper sorgt. Das Prinzip der PMR basiert auf Anspannung und Entspannung unserer Muskeln im ganzen Körper. Ziel der Muskelentspannung nach E. Jacobson ist es, dass wir Verspannungen lösen, unseren Körper besser wahrnehmen und Funktionen wie unseren Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung und unseren Stoffwechsel regulieren. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und evtl. warme Socken sowie ein Getränk.

Dozentin: Cornelia Krueger

Ort: Bürgerbegegnungszentrum Marktlegast

**Kurs-Nr.: 24HMA3016**

Gebühr: 25,00 € (ab 6 TN)

Termin: Mi., 09.10.2024 – 13.11.2024, 5x

Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

**Waldgenuss „After Work“ –****Die kleine Auszeit nach der Arbeit mit Teezeremonie**

Seine Akkus nach der Arbeit mit Achtsamkeit im Wald einfach mal wieder aufladen – Wellness und Erholung vom Alltag.

„Baden in der Waldluft“, Kraft tanken in der Natur, den Wald mit allen Sinnen und in all seinen Facetten erleben. Die Natur und im Besonderen der Wald hat viele positive Einflüsse auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Beim Waldbaden, oder Shinrin-Yoku, wie es in seinem Ursprungsland Japan genannt wird, machst Du Dir diese Effekte zunutze. Angeleitete Naturübungen, Meditation und Entspannung im Wald werden das Waldbaden zu einem intensiven Erlebnis für Dich machen.

Tauche ein, in die Atmosphäre des Waldes. Werde still. Lass Deine Seele baumeln. Du wirst überrascht sein, wie schnell Du entspannst und welche Kräfte Du aus der Natur schöpfen kannst.

Gemeinsam nutzen wir das „Vitamin W“:

- reduzieren Stress
- stärken unser Immunsystem
- steigern unsere Schlafqualität
- regulieren den Puls

Und zum Abschluss gibt es noch eine Teezeremonie.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und wetterfeste Sitzunterlage (Decke).

Dozentin: Katharina Rödel, Waldgesundheitstrainerin &amp; Coach

Ort: Parkplatz beim alten Fußballplatz Neuensorg

**Kurs-Nr.: 24HMA3017**

Gebühr: 16,00 € (ab 5 TN)

Termin: Fr., 27.09.2024, 16.00 bis 18.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA3018**

Gebühr: 16,00 € (ab 5 TN)

Termin: Fr., 25.10.2024, 15.30 bis 17.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA3019**

Gebühr: 16,00 € (ab 5 TN)

Termin: Sa., 30.11.2024, 13.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA30110**

Gebühr: 16,00 € (ab 5 TN)

Termin: Sa., 11.01.2025, 15.00 bis 17.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA30111**

Gebühr: 16,00 € (ab 5 TN)

Termin: Sa., 01.02.2025, 15.00 bis 17.00 Uhr

**Workshop „In die Fülle kommen auf allen Ebenen – Was ist wichtig über sich selbst zu wissen“ inkl. thematisierter Meditation „Finde Deinen Weg zu Dir – was Du wirklich willst“**

Die Fülle auf allen Ebenen im Leben erkennen und noch mehr zulassen bzw. erschaffen. Wie kann das funktionieren? Was kann ich dafür tun? Das Lernen wir im Workshop (Skript inklusive). In der anschließenden Meditation „Finde Deinen Weg zu Dir – was Du wirklich willst“ vertiefen wir das Ganze und verankern unseren Wunsch in einem Edelstein (Edelstein inklusive). Dadurch können wir entspannen und unser psychisches Wohlbefinden verbessern. Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Dozentin: Karin Wagner, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Ort: Bürgerbegegnungszentrum Marktlegast

**Kurs-Nr.: 24HMA30112**

Gebühr: 15,00 € (ab 7 TN)

Termin: Fr., 24.01.2025, 17.00 bis 18.30 Uhr

**Entspannungsreise mit Klangschalen**

Anspannung und Stress haben negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Bei dieser Entspannungsreise lassen wir den Alltag hinter uns. Die Töne der Klangschalen lassen uns in eine intensive Entspannung, Ruhe und Gelassenheit fallen. Wir gelangen wieder in unsere Mitte und Balance, tanken Kraft und finden wieder in unsere Ausgeglichenheit. So bauen wir Stress ab, entspannen Körper und Geist und stärken unser psychisches Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk.

Dozentin: Karin Wagner, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Ort: Bürgerbegegnungszentrum Marktlegast

**Kurs-Nr.: 24HMA30113**

Gebühr: 10,00 € (ab 7 TN)

Termin: Fr., 24.01.2025, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muskelaufbautraining für Jung & Alt:****Bauch, Beine, Po & Rücken I**

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig, aber auch alle anderen Muskeln tragen zur körperlichen Gesundheit und dem Wohlbefinden bei. Die meisten körperlichen Probleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen.

Durch das richtige Ganzkörpertraining lassen sich Schmerzen vermeiden, Beschwerden lindern und Haltungsschäden vorbeugen - so fördern wir nachhaltig unsere Gesundheit.

Hier geht es nicht ums Kräftemessen, sondern um gezielte Bewegung unter fachlicher Leitung, jeder in seinem Tempo und so viel er kann, deshalb für jedefrau/jedermann geeignet. Bitte Gymnastikmatte, dicke Socken, Hallenturnschuhe und einen weichen, aufblasbaren Gymnastik-/Yoga-/Pilatesball mitbringen!

Dozentin: Karin Hoch

Uhrzeit: 17.15 bis 18.15 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

#### **Kurs-Nr.: 24HMA3021**

Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)

Termin: Mo., 16.09.2024 – 25.11.2024, 10x

#### **Kurs-Nr.: 24HMA3022**

Gebühr: 12,50 € (ab 10 TN)

Termin: Mo., 02.12.2024 – 20.01.2025, 5x

#### **Muskelaufbautraining für Jung & Alt: Bauch, Beine, Po & Rücken II**

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig, aber auch alle anderen Muskeln tragen zur körperlichen Gesundheit und dem Wohlbefinden bei. Die meisten körperlichen Probleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Ganzkörpertraining lassen sich Schmerzen vermeiden, Beschwerden lindern und Haltungsschäden vorbeugen - so fördern wir nachhaltig unsere Gesundheit.

Hier geht es nicht ums Kräftemessen, sondern um gezielte Bewegung unter fachlicher Leitung, jeder in seinem Tempo und so viel er kann, deshalb für jedefrau/jedermann geeignet. Bitte Gymnastikmatte, dicke Socken, Hallenturnschuhe und einen weichen, aufblasbaren Gymnastik-/Yoga-/Pilatesball mitbringen!

Dozentin: Karin Hoch

Uhrzeit: 18.15 bis 19.15 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

#### **Kurs-Nr.: 24HMA3023**

Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)

Termin: Mo., 16.09.2024 – 25.11.2024, 10x

#### **Kurs-Nr.: 24HMA3024**

Gebühr: 12,50 € (ab 10 TN)

Termin: Mo., 02.12.2024 – 20.01.2025, 5x

#### **Fatburner Stepp Aerobic**

In dieser Stunde ist Schwitzen ein angenehmer Nebeneffekt. Wie der Name schon sagt, wird in diesem Kurs Fett verbrannt und im aeroben Training das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Die Gymnastik-Übungen zwischen den Cardio-Sequenzen formen den Körper und straffen das Bindegewebe. Wir arbeiten mit einer Herzfrequenz von ca. 110 – 130 bpm und vervollständigen das Training mit muskelkräftigenden Übungen, so fördern wir unsere körperliche Fitness, Beweglichkeit und Ausdauer und stärken gleichzeitig eigenverantwortlich unsere Gesundheit. Im Cardio-Training benutzen wir den Stepp, da dieser mit flotter Musik zu Bewegung motiviert und die Stunde im Nu vergeht.

Bitte Hallenturnschuhe mitbringen!

Dozentin: Katalin Hahn

Uhrzeit: 19.20 bis 20.20 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

#### **Kurs-Nr.: 24HMA3025**

Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)

Termin: Mo., 16.09.2024 – 25.11.2024, 10x

#### **Kurs-Nr.: 24HMA3026**

Gebühr: 12,50 € (ab 10 TN)

Termin: Mo., 02.12.2024 – 20.01.2025, 5x

#### **Zumba I @**

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Aber keine Angst, für Zumba muss man nicht tanzen können.

Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Eine wunderbare Art den Body zu formen. Dynamische Bewegung, viel Spaß und exotische Sounds stehen im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeit erhöht das Tanz- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich, Gewicht zu reduzieren. Ganz nebenbei wird die Fettverbrennung aktiviert, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und der Körper gestrafft!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastik-Schlappchen, Getränk und vor allem gute Laune!

Dozentin: Laura Traßl

Uhrzeit: 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Marktlegast, Zimmer-Nr. 44, oder Gemeindesaal Hohenberg (wird noch mitgeteilt)

#### **Kurs-Nr.: 24HMA3027**

Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)

Termin: Di., 17.09.2024 – 26.11.2024, 10x

#### **Kurs-Nr.: 24HMA3028**

Gebühr: 12,50 € (ab 10 TN)

Termin: Di., 10.12.2024 – 20.01.2025, 5x

#### **Zumba II @**

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Aber keine Angst, für Zumba muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Eine wunderbare Art den Body zu formen. Dynamische Bewegung, viel Spaß und exotische Sounds stehen im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeit erhöht das Tanz- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich, Gewicht zu reduzieren. Ganz nebenbei wird die Fettverbrennung aktiviert, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und der Körper gestrafft!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastik-Schlappchen, Getränk und vor allem gute Laune!

Dozentin: Laura Traßl

Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

#### **Kurs-Nr.: 24HMA3029**

Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)

Termin: Do., 19.09.2024 – 05.12.2024, 10x

#### **Kurs-Nr.: 24HMA30210**

Gebühr: 12,50 € (ab 10 TN)

Termin: Do., 12.12.2024 – 23.01.2025, 5x

### **Junge vhs**



#### **Der Wald im Wandel der Jahreszeiten – Eine zauberhafte Entdeckungsreise in den Wald mit Spiel, Spaß, Achtsamkeit und Picknick (5 - 10 Jahre)**

Gemeinsam einen tollen Nachmittag im Wald erleben! Eine spannende kleine Reise in das Reich der Sinne – den Wald! Der Wald ist ein

idealer Abenteuerspielplatz für große und kleine Entdecker. Ich möchte Eure Kinder auf eine fantastische Entdeckungsreise in den Wald einladen. Gemeinsam erkunden wir die Vielfältigkeit des Waldes und der Natur. Im Wald verbinden sich alle Sinneswahrnehmungen zu einer solchen Harmonie, dass das Wald-erlebnis beruhigend, entspannend und entstressend zugleich wirkt. Gemeinsam hören, sehen, schnuppern und ertasten wir die Vielfältigkeit des Waldes mit Spielen und Rätseln. Und natürlich darf ein Picknick nicht fehlen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und wetterfeste Sitzunterlage (Decke).

Dozentin: Katharina Rödel, Waldgesundheitstrainerin & Coach

Ort: Parkplatz beim alten Fußballplatz Neuensorg

#### **Kurs-Nr.: 24HM1041**

Gebühr: 10,00 € (ab 5 TN)

Termin: Sa., 12.10.2024, 13.00 bis 15.00 Uhr

#### **Kurs-Nr.: 24HMA1042**

Gebühr: 10,00 € (ab 5 TN)

Termin: Sa., 09.11.2024, 13.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA1043**

Gebühr: 10,00 € (ab 5 TN)

Termin: Sa., 07.12.2024, 12.00 bis 14.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24HMA1044**

Gebühr: 10,00 € (ab 5 TN)

Termin: Sa., 25.01.2025, 13.00 bis 15.00 Uhr

**An die Töpfe, fertig, los! – Kochen für Kinder (8-14 Jahre)**

Schneiden, schälen, schnippeln und dann gemeinsam kochen, backen und natürlich schmecken lassen! Der fröhliche Kinderkochkurs, der junge Feinschmeckerinnen und Feinschmecker mit einfachen und leckeren Gerichten an den Umgang mit unseren wertvollen Lebensmitteln heranführen möchte. Dazu werden Grundlagen im richtigen Umgang mit Küchengeräten und Kochbesteck vermittelt. Ziel des Kurses ist es, neue Lebensmittel und Zubereitungsmöglichkeiten kennenzulernen und einfache Rezepte zu üben, die selbst umgesetzt werden können.

Bitte schreiben Sie uns, ob Ihr Kind irgendwelche Allergien oder Unverträglichkeiten hat. Bitte Kochschürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk und ein Gefäß für Essensreste mitbringen.

Dozentin: Carolin Sundt

Ort: Schulküche der Grund- und Mittelschule Marktlegast

**Pizza-Party****Wir kneten Teig und belegen ihn nach Lust und Laune.****Jede Pizza ein Unikat!****Kurs-Nr.: 24HMA3051**

Gebühr: 16,00 € (5 Kinder)

Termin: Sa.; 12.10.2024, 10.00 bis 12.00 Uhr

**Burger-Buffer****Jedes Kind macht sein eigenes Patty, den Belag und die Beilagen bereiten wir gemeinsam zu!****Kurs-Nr.: 24HMA3052**

Gebühr: 16,00 € (5 Kinder)

Termin: Sa.; 09.11.2024, 10.00 bis 12.00 Uhr



Inh. Oliver Kaupp  
Breitenbachstraße 18  
72178 Waldachtal-  
Lützenhardt  
Nördlicher Schwarzwald  
Tel. 07443/9662-0  
Fax 07443/966260

Zur Ruhe kommen,  
in würzig klarer Schwarzwaldluft

**Schwarzwaldwoche**

7 Übernachtungen mit Frühstück, 5 x Halbpension, davon 4 x Menüwahl aus 3 Gerichten und 1 x festliches 6-Gang-Menü, Montag und Dienstag nur Frühstück

p. P. **ab € 529,-****Schwarzwaldtage**

Buchbar von Sonntag bis Donnerstag oder Freitag 4 oder 5 Nächte

mit 2 oder 3 x Menüwahl aus 3 Gerichten  
Montag und Dienstag nur Frühstück

4 Nächte p. P. **ab € 308,-****Die kleine Auszeit**

Immer Donnerstag oder Freitag bis Sonntag

2 oder 3 Übernachtungen mit Halbpension  
1 x festliches 6-Gang-Menü, 1 x Obstteller  
1 x Kaffee und Kuchen, 1 x Flasche Wein

2 Nächte p. P. **ab € 228,-**

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage

[www.hotel-breitenbacher-hof.de](http://www.hotel-breitenbacher-hof.de) oder

fordern Sie unseren ausführlichen Hausprospekt an.

**Unsere ++ Pluspunkte ++**

Unser gemütliches, familiengeführtes Hotel in absolut ruhiger Lage, zwischen 2 kleinen Seen in Waldnähe gelegen, bietet Ihnen täglich neben einem großen kalt-warmen Frühstücksbüfett abwechslungsreiche Speisen-Menüwahl aus 3 Gerichten sowie ein Salatbüfett mit frischen, knackigen Salaten aus der Region.

**Wir freuen uns auf Sie!****Private Kleinanzeigen**Anzeige online buchen: [anzeigen.wittich.de](http://anzeigen.wittich.de)

**SUCHE** MOTORRAD/MOPED  
**MOFA/QUAD!!!** FAHRBEREIT  
**UND DEFEKT - BITTE ALLES**  
**ANBIETEN!** TEL: 015201763852

Mit einer Kleinanzeige

zu Ihrem Glück.

[anzeigen.wittich.de](http://anzeigen.wittich.de)**Entspannen mit Stil****Personalisierte Liegestühle für Ihren Sommer****Montage**

Der Stoff wird von uns auf dem Gestell montiert.

**Tragfähigkeit**

Die Stühle halten ein Gewicht von 100, bzw 110 kg.

**Druck**

Der Stoff kann vollflächig farbig bedruckt werden.

**Liegestuhl Basic**

System inkl. Druck, Polyester-Gewebe

|          |          |
|----------|----------|
| 1 Stück  | 65,32 €  |
| 10 Stück | 606,83 € |

**Liegestuhl Alu**

System inkl. Druck, Polyester-Gewebe

|          |           |
|----------|-----------|
| 1 Stück  | 140,78 €  |
| 10 Stück | 1363,00 € |

Alle Preisangaben **INKLUSIVE** Versand und MwSt.  
bei Onlinebestellung mit druckfähigen PDF-Daten. Tagesaktuelle Preise.



## SEPA-Basislastschriftmandat

### Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an den Markt Marktkeugast – Volkshochschule –

Mandatsreferenznummer \_\_\_\_\_ (wird von der VHS eingetragen)

|   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
| Name des Zahlungsempfängers<br>Markt Marktkeugast     | Straße, Hausnummer<br>Neuensorger Weg 10 | PLZ, Ort<br>95352 Marktkeugast |
| Gläubiger-Identifikationsnummer<br>DE61ZZZ00000352145 | Land<br>Deutschland                      |                                |

Ich ermächtige den Markt Marktkeugast – Volkshochschule – Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Markt Marktkeugast – Volkshochschule – auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kursteilnehmers \_\_\_\_\_

Vorname und Name des Kontoinhabers \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ und Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

Name des Kreditinstituts \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

**Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich mit der Speicherung meiner Daten (siehe nachfolgenden Hinweis zum Datenschutz) einverstanden bin.**

#### Hinweis zum Datenschutz nach Art. 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Verantwortlich für die Verarbeitung dieser Daten ist der Markt Marktkeugast – Volkshochschule, Neuensorger Weg 10, 95352 Marktkeugast, Telefon 09255/ 947-10, [www.marktleugast.de](http://www.marktleugast.de). Die Daten werden für die Anmeldung zu den Kursen und für den Einzug des Entgelts für Kurse der VHS Marktkeugast erhoben. Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. a) DSGVO. Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten können Sie im Internet unter <https://vg.marktleugast.de/datenschutz> abrufen. Alternativ erhalten Sie diese Informationen auch von Ihrem zuständigen Sachbearbeiter oder von unserem gesetzlich vorgeschriebenen Datenschutzbeauftragten, Herrn Rainer Mattern, Gesellschaft für kommunalen Datenschutz mbH, Hansastraße 12-16, 80686 München, Telefon 089/ 547580, E-Mail [kontakt@gkds.bayern](mailto:kontakt@gkds.bayern).

Bitte das ausgefüllte und unterschriebene Mandat im Original zurück an:

Volkshochschule Marktkeugast – Markt Marktkeugast ♦ Neuensorger Weg 10 ♦ 95352 Marktkeugast

Telefon 09255/ 947-10 ♦ Fax 09255/ 947-50

E-Mail [poststelle@marktleugast.de](mailto:poststelle@marktleugast.de) ♦ Homepage [www.marktleugast.de](http://www.marktleugast.de)



## Der Bürgermeister des Marktes Marktleugast informiert

### Erna Buß feierte 90. Wiegenfest

Bei guter Gesundheit feierte Erna Buß aus Baiersbach im Kreise ihrer großen Familie ihren 90. Geburtstag. Als Näherin begann ihr Berufsleben in der ehemaligen Storchmühle. Mit dem Einzug ihrer drei Kinder, Una, Hans und Robin, richtete sie ihr Augenmerk auf ihre Familie. Dabei war sie auch stets für die Enkel- und Urenkelkinder zur Stelle, wenn sie gebraucht wurde. Bürgermeister Franz Uome überbrachte der Jubilarin die besten Glück- und Segenswünsche der Marktgemeinde. Für den Sportverein Mannsflur gratulierte Zweiter Vorsitzender Uwe Ströhlein. Seit über 50 Jahre sei Erna Buß treues Mitglied und habe ihren bereits verstorbenen Ehemann und SV-Ehrenvorsitzenden Max Buß, über Jahre hilfreich zur Seite gestanden.

Oswald Purucker



Unser Bild zeigt Bürgermeister Franz Uome (vorne, 3. von rechts) mit der Jubilarin Erna Buß (vorne, Bildmitte) und stellvertretenden SV-Vorsitzenden Uwe Ströhlein (hinten, 6. von links) im Kreis ihrer Familie.

## Markt Marktleugast aktuell

### Aus der Marktgemeinderatssitzung des Marktes Marktleugast vom 24. Juni 2024

#### Neuer Netto-Markt

Marktleugast bekommt einen neuen Netto-Markt an der Münchberger Straße/ Jahn-Straße, dazu hat das Planungsbüro TB Markert aus Nürnberg einen vorhabenbezogenen Bebauungsplan aufgestellt. Matthias Fleischhauer vom genannten Büro hat einen ersten Entwurf nun dem Marktgemeinderat Marktleugast vorgestellt. Demnach soll der Markt am östlichen Teil des Grundstücks mit 1.200 Quadratmetern Verkaufsfläche, in der auch der Platz für einen Backshop und für ein Café enthalten ist, entstehen. Außerhalb der überbaubaren Grundstücksflächen entstehen 70 Stellplätze für Kraftfahrzeuge, etwa zehn Stellplätze für Fahrräder und zwei Stellplätze mit E-Ladesäulen sowie Unterstände für Einkaufswagen und ein fünf Meter hoher Werbepylon. Eine blinkende oder neonfarbige Werbeanlage sei nicht zulässig. Die Zufahrt erfolgt über die Jahn-Straße. Im Bebauungsplan ist auch schon festgelegt, dass die Belieferung des Marktes zwischen 22.00 Uhr nachts und 06.00 Uhr morgens nicht erlaubt ist. Das auf der Fläche des Marktes anfallende Niederschlagswasser muss in einem Regenrückhaltebecken oder in Regenwassermulden gesammelt werden. Clemens Friedrich (HBG) fragte nach, ob auf das Dach des Marktes eine PV-Anlage installiert wird. Dies konnte Fleischhauer nicht beantworten, weil den Bauplan ein anderes Büro erstellt.

Zulässig sei es auf jeden Fall. Cedric Fechner vom Bauamt erklärte dazu, dass das Dach auf jeden Fall mit einer PV-Anlage bestückt wird. Hans Pezold (WGM) interessierte, wann mit dem Baubeginn gerechnet werden kann. Nach dem Sommer soll das vorgeschriebene Prozedere zügig abgearbeitet werden, „dann kann im Frühjahr nächsten Jahres mit dem Bau gestartet werden“. Weiter wollte Pezold wissen, was mit dem alten Netto-Markt passiert, dazu hatte Fleischhauer keine Informationen. Marc Hartenberger (CSU) regte an, dass auch E-Bike-Ladestationen eingerichtet werden sollten, „läuft doch dort der Radweg nach Stammbach mit Anschluss an überregionale Radwege vorbei“. Fleischhauer nahm die Anregung auf und will diese mit dem Bauträger besprechen. André Arnold (HBG) wollte wissen ob bekannt sei, welche Leistung die E-Ladestation hat. Dies war dem Planer nicht bekannt, man gehe aber davon aus, dass es eine solche nach dem neuesten Stand der Technik sei. Der Marktgemeinderat stimmte dem Planungsentwurf geschlossen zu und gab dem vorhabenbezogenen Bebauungsplan den Namen „Einzelhandel an der Münchberger Straße“.

#### Windenergie

Der Marktgemeinderat befasste sich mit dem Teilpaket „Windenergie“ des Regionalen Planungsverbands Oberfranken-Ost. Der Rat hat nur von dem Sachverhalt Kenntnis genommen, nachdem die Belange des Marktes Marktleugast von der Neuweisung von Vorranggebieten für Windenergieanlagen nicht berührt sind.

#### Dreifachsporthalle

In Marktleugast ist man zu der Einsicht gekommen, dass Sportstätten zwar keinen Namen brauchen, „aber Sportstätten mit Namen bekommen eine Identität und vermitteln eine Zugehörigkeit“, führt Bürgermeister Franz Uome aus. Sie würden einen Wiedererkennungswert für Sportler und Sportlerinnen, für Vereine sowie für das lokale Umfeld schaffen. Dazu hätte man im Mitteilungsblatt der Gemeinde eine Umfrage gemacht. Fast in jedem Vorschlag sei der Wortteil „Oberland“ enthalten gewesen. Der Rat hat sich deshalb entschlossen, die Dreifachsporthalle soll künftig „Oberlandhalle“ heißen. Im Rahmen der Renovierung soll der Schriftzug an die Halle angebracht und illuminiert werden.

#### Kinderhort

Der Kinderhort, derzeit in der Kindertagesstätte untergebracht, platzt aus allen Nähten, erklärte Bürgermeister Uome, deshalb sollte dieser ins Schulhaus verlegt werden. Dazu hätte man auch schon mit den Genehmigungsbehörden gesprochen. Cedric Fechner vom Bauamt erklärte, dass bis dahin noch einiges auf die Gemeinde zukommt. Es sind größere Umbaumaßnahmen notwendig. Weil im diesjährigen Haushalt dafür keine Mittel vorgesehen sind, sei davon auszugehen, dass die Fertigstellung erst im kommenden Jahr erfolgt. Gespräche wegen einer Förderung würden bereits mit der Regierung laufen.

#### Pilger- und Begegnungszentrum

Die Baugenehmigung für Marienweiher 16, das neue Pilger- und Begegnungszentrum, sei eingetroffen. Ab Mitte August würden die Arbeiten mit dem Neubau fortgeführt. Der Rohbau soll bis November stehen. Im Winter sollen die Innenarbeiten des Bestandsgebäudes erfolgen.

#### Radwegebau

Bürgermeister Uome und der Gemeinderat freuen sich, dass sich ihre Anstrengungen gelohnt hätten. „Das Unterland und das Oberland werden endlich mit einem Radweg verbunden.“ Die Machbarkeitsstudie sei gemacht und die voraussichtlichen Baukosten würden 2,8 Millionen Euro betragen, davon sei der Abschnitt bis Guttenberg am teuersten. Die Arbeiten würden sicherlich in zwei bis drei Abschnitten erfolgen, vermutet Uome.

#### Neuwahlen in Pilisszentiván

Franz Uome informierte den Gemeinderat, dass im Rahmen der Europa-Wahl in der ungarischen Partnergemeinde Pilisszentiván auch Bürgermeister- und Gemeinderatswahlen stattgefunden hätten. Dabei sei die amtierende Bürgermeisterin abgewählt worden.

Ihre Amtszeit endet am 30. September. Sie wird deshalb Ende August wahrscheinlich nochmals zum Straßenfest nach Marktlegast kommen. Nachfolger sei ein junger Mann, der schon bisher im Gemeinderat war.

## Neuer Geschäftsstellenleiter

Der geschäftsleitende Beamte Michael Laaber geht zum 31. Dezember in den Ruhestand. Nachfolger wird Johannes Goldfuß aus Lehenthal. Er wird ab 1. Oktober in sein Amt in Marktlegast eingearbeitet, um ab 1. Januar nächsten Jahres sein Amt vollumfänglich ausüben zu können.

Helmut Engel

## Aus der Marktgemeinderatssitzung des Marktes Marktlegast vom 22. Juli 2024

### Solarpark Steinbach

Auf der Tagesordnung der letzten Gemeinderatssitzung vor der Sommerpause stand der Punkt „Solarpark Steinbach“. Dazu muss ein vorhabenbezogener Bebauungsplan aufgestellt werden. Bürgermeister Franz Uome sagte dazu, dass sich der Markt Marktlegast für die Errichtung einer PV-Anlage bei Steinbach Flächen gesichert hat. „Die Flächenkulisse hat eine Größe von rund 31 Hektar und umfasst mehrere Flurnummern der Gemarkung Marienweiher.“ Mit dem Grundstückseigentümer sei ein Pachtvertrag abgeschlossen worden. Weil man von Beginn an die betroffenen Bürger mit ins Boot nehmen wollte, habe man am 17. Juli eine Informationsveranstaltung durchgeführt und den Steinbachern das vorgesehene Projekt vorgestellt. Das Recht zur Errichtung einer PV-Anlage aus dem Pachtvertrag soll an einen Betreiber gehen, der die Anforderungen des vom Marktgemeinderat aufgestellten Kriterienkatalog erfüllen kann. Dazu soll eine öffentliche Bekanntmachung stattfinden. Gestellte Fragen seien beantwortet worden, soweit dies zu diesem Zeitpunkt möglich gewesen sei. Die anwesenden Bürger hätten „ihr Einverständnis mit den Planungen symbolisiert, es gab keinen Widerspruch“, so Uome.

Nun sei am Sitzungstag ein Schreiben, unterschrieben von 20 Personen, die nicht alle aus Steinbach kommen, eingegangen. Darin haben diese Bedenken gegen die Errichtung eines Solarparks in Steinbach geltend gemacht. Sie klagen, dass das Landschaftsbild verschandelt wird, die landwirtschaftliche Nutzung eingeschränkt wird, das Ortsbild verschandelt und die Lebensqualität eingeschränkt wird. Außerdem hätte die PV-Anlage wegen Wertverlust der Immobilien auch wirtschaftliche Auswirkungen auf alle Mitbürger. Weiter stellten sie die Frage, welche Maßnahmen bei Spitzen im Stromnetz getroffen werden können. „Wie werden die Bürger/PV-Anlagenbetreiber vor etwaigen Verlusten geschützt, wenn es zu einer Überlastung kommt?“ Der Gesetzentwurf der Staatsregierung zur Beteiligung betroffener Bürger sieht hier 0,1 Cent ab 2025 vor. Sie kündigten weiter an, dass noch Punkte folgen könnten.

Der Gemeinderat stimmte geschlossen für die Aufstellung eines vorhabenbezogenen Bebauungsplans. Im Rahmen der Beteiligung der Öffentlichkeit und der Träger öffentlicher Belange könnten die Bürger ihre Einwände vorbringen. „Wir stehen aber auch als Kommune in der Verantwortung“, fasst der Bürgermeister zusammen. Setrick Röder (FW) empfiehlt, mehr auf die Bürger zuzugehen. „Jeder Einzelne hat etwas davon, weil er sich einbringen kann.“

### Lob für Neugestaltung

Im letzten Jahr hat die Marktgemeinde Marktlegast den Antoniusplatz mit den Wegeverbindungen und Freiflächen neugestaltet. Die Regierung von Oberfranken hat nun mit dem Schlussbescheid mitgeteilt, dass von den über 232.600 Euro Gesamtkosten 214.400 Euro förderfähig waren. Bei 70 Prozent betrug die Förderung damit 151.600 Euro, der Eigenanteil beläuft sich auf 81.000 Euro.

Im Prüfungsbemerk hat die Regierung von Oberfranken festgehalten. Dass der Ort durch die Baumaßnahme und die Verbindung Marktstraße-Kirche/Friedhof „eine ungeahnte städtebauliche Aufwertung erfahren hat“. Die Maßnahme würde maßgeblich zur Stärkung der Ortsbildwahrnehmung und zur Aufenthaltsqualität des Ortes beitragen. *Helmut Engel*

## Getränke- und Essensgutscheine zum 35. Marktlegaster Straßenfest

Liebe Kinder,

am Sonntag, den 25.08.2024, feiert unsere Gemeinde das 35. Straßenfest in Marktlegast, zu dem ich Euch alle ganz herzlich einlade.

Auch heuer gibt es wieder für alle Kinder unserer Marktgemeinde kostenlose Getränke- und Essensgutscheine. Die Schülerinnen und Schüler der Grund- und Mittelschule haben die Gutscheine, wie jedes Jahr vor den Ferien, in der Schule erhalten.

Auch im Kindergarten werden natürlich die Gutscheine an die Kinder verteilt. Alle Kinder, die in Kindergärten außerhalb unserer Gemeinde oder auf weiterführende Schulen gehen, können ihre Gutscheine ab sofort im Rathaus, Zimmer 2 (Kasse), abholen.

Ich wünsche Euch bereits heute – auch im Namen des Marktgemeinderates – ein schönes, spannendes und unvergessliches Fest.

Franz Uome

Erster Bürgermeister

|   |  |  |
|---|--|--|
|  |  | 0171-680 950 6<br><a href="http://www.alex-oli-reisen.de">www.alex-oli-reisen.de</a><br><a href="mailto:info@alex-oli-reisen.de">info@alex-oli-reisen.de</a><br>Veranstalter: A&O Reisen |
| <b>15.08.24</b>   | <b>Volkach mit Weinfest und Kutschfahrt</b> .....p.P. <b>66,-€</b>   |  |
| <b>17.08.24</b>   | <b>Wunderschönes Saaletal</b> .....p.P. <b>59,-€</b>                 |  |
| <b>31.08.24</b>   | <b>Leipzig – Zoo oder Stadt</b> .....p.P. ab <b>34,-€</b>            |  |
| <b>12.10.24</b>   | <b>Weimarer Zwiebelfest</b> .....p.P. <b>39,-€</b>                   |  |
| <b>21.-27.10.24</b>   | <b>Gardasee – Shopping &amp; Genießen</b> .....p.P. ab <b>599,-€</b> |  |
| <b>28.12.24 – 02.01.25</b>  | <b>Silvester am Gardasee</b> .....p.P. ab <b>599,-€</b>              |  |

## Ihr kompetenter Bosch-Car-Service



In der 3. Generation bereits seit 1948 in Marktlegast für Sie da.

**Konfigurieren Sie Ihr Traumauto zu TOP-Konditionen oder wenn es schnell gehen muss: Wir haben auch Zugriff auf über 10.000 Lagerfahrzeuge.**

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| - EU-Konfigurator          | - Deutsche Neuwagen       |
| - EU-Tageszulassungen      | - Jahreswagen             |
| - Finanzierung             | - Nürnberger Versicherung |
| - Reparaturen aller Marken | - Unfallinstandsetzung    |
| - Reifenservice            | - TÜV - jeden Mittwoch    |
| - 24h-Tankstelle           | - Postagentur             |

**Münchberger Str. 13 - 95352 Marktlegast**

Tel.: 09255 / 511 - Fax: 09255 / 7384

[www.auto-hoepfner.com](http://www.auto-hoepfner.com) - [info@auto-hoepfner.com](mailto:info@auto-hoepfner.com)

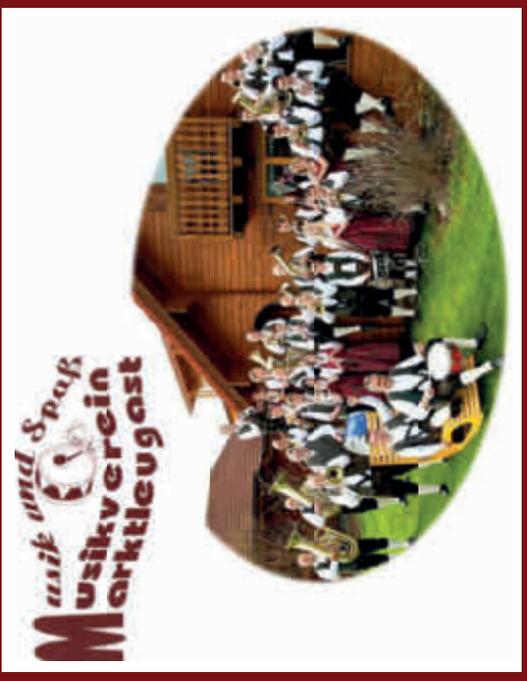
# Fränkisch-Böhmischer Abend

Sa., 24. August 2024 ab 18.00 Uhr

Festplatz in der Webergasse

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Eintritt frei!



## Festprogramm

- ab 10.00 Uhr Weißwurstfrühstücken
- ab 11.30 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Festzug, Aufstellung am BRK-Seniorenheim
- 13.30 Uhr Straßenfesteröffnung
- anschließend Show, Tanz, Musik, Unterhaltung, Tombola und zahlreiche kostenfreie Kinderattraktionen

## Bühnenprogramm

Moderation: Hans-Georg Busch

- 13.30 Uhr Auftritt der Kinder des Kindergartens „Arche Noah“
- 13.45 Uhr Begrüßung durch 1. Bürgermeister Franz Uome sowie Ehrengäste
- 14.00 Uhr Auftritt der Juniorengruppe der Fachsingsocietät Helmbrechts
- 14.30 Uhr Jugendringer des RSC Marktkeugast
- 15.00 Uhr Musik von HaGeBu
- 16.00 Uhr Parityband „Wiesnwichtl“
- 18.00 Uhr Tombola-Auslosung
- 18.30 Uhr Parityband „Wiesnwichtl“



## TOMBOLA!

Lose gibt es bei den Vereinen +. Für jeden Umsatz von vollen 5,- € erhalten Sie jeweils ein Los kostenlos dazu und nehmen automatisch an der Auslosung teil.

+ nur solange der Vorrat reicht

## 12. Oldtimertreffen für Autos, Motorräder und Traktoren



## 7. Mopedtreffen bis 125 ccm und Baujahr 1995 oder älter

Sa., 25. August 2024

Beginn: 10 Uhr

zum Straßenfest in Marktkeugast

Infos unter 0 170 / 8 54 25 68

Traktorclub 2007 Kulmbacher Oberland, Weidmes



## Verpflegung

- 5 Wollweberstrichbrot, Bratwürste, Leberkäsebrötchen
- 6 Hirschler Süßwaren & Schokoladen
- 7 Pizza vom „Da Frauen“, Sahnis von „Food for You“
- 10 Imbissstand der Fr. Hermas mit Slush-Eis & Shakt
- 11 Bratwürste & Steaks, Fisch- & Lachsbrötchen Currywurst, Pommes
- 15 Bratwürste & Steaks, Fisch- & Lachsbrötchen
- 19 Schrägkäse & Fleischspieße, Fisch- & Lachsbrötchen

## Möhepunkte

Fliehmärkte

alle Kinderattraktionen **GRATIS**

- 1 Fliehmärkte
- 2 Riesenrutsche
- 3 Edelsteinschatzsuche
- 8 Kletterturm der Sparkasse
- 9 Zaubershow „Oswaldo“, 15 Uhr
- 12 Bühnenprogramm (siehe Rückseite)
- 14 Luftballonkünstler
- 17 Klätzlamobil & Spielmobil des Kreisjugendrings
- 18 Hüpfburg der Ratteisenbank
- 19 Kinder-Koffenkrassell
- 19 Oldtimerausstellung
- 19 Bogenschießen für Jung und Alt

**Legende**

- Verpflegung
- Eis
- Kaffee & Kuchen
- Getränke

\* Interessanten für den Fliehmärkte müssen sich direkt bei der Agentur anmelden: mobil 0160/97327600



# Jubiläum

## 75 Jahre Mannsflur

Liebe Bürgerinnen und liebe Bürger  
des Marktes Marktleugast,

gerne lade ich Sie alle ganz herzlich zur Jubiläumsfeier  
„75 Jahre Mannsflur“

**am Sonntag, den 1. September 2024,**  
recht herzlich ein.

### Programm

- |              |  |
|--------------|--|
| 10.15 Uhr    | Ökumenischer Gottesdienst<br>in der Betlehemkirche Mannsflur   |
| 11.00 Uhr    | Festakt im Bürgerbegegnungszentrum<br>Marktleugast <ul style="list-style-type: none"><li>• Kleiner Empfang</li><li>• Grußworte</li><li>• Vortrag von Historiker Wolfgang<br/>Schoberth über die Entstehung der<br/>Siedlung in Mannsflur</li></ul> |
| ab 13.30 Uhr | Festnachmittag auf dem Gelände<br>des SV Mannsflur mit Kinderprogramm<br>und musikalischer Umrahmung durch den<br>Musikverein Marktleugast<br>Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!  |

**Sie alle sind herzlich willkommen!**  
**Erster Bürgermeister Franz Uome**

## Der Bauhof des Marktes Marktlegast informiert

### Neuer Mitarbeiter

Seit dem 01.07.2024 verstärkt Herr Thomas Reinhardt den Bauhof des Marktes Marktlegast. Der gelernte Maurer arbeitete bereits im Bauhof einer Gemeinde im Landkreis Hof und ist vertraut mit den vielfältigen Aufgaben, die ihn erwarten.



Unser Bild zeigt (von links) Bauhofleiter Alexander Pittroff, Thomas Reinhardt, Bürgermeister Franz Uome und stellvertretenden Bauhofleiter Uwe Keller.

### Rosenpflege

Der Bauhof bei der Rosenpflege am Floriansplatz.



### Behebung von Unwetterschäden

Das Unwetter im Juli hat teilweise Schäden hinterlassen, die vom Bauhof behoben wurden. Im Ortsteil Marienweiher wurde beispielsweise eine Straße unterspült und musste neu asphaltiert werden.



## Markt Grafengehaig aktuell

### Nachruf

Der Markt Grafengehaig trauert um

### Herrn Erich Wirth

Der Verstorbene war lange Jahre im Bauhof des Marktes Grafengehaig, bis zu seinem Ausscheiden im Jahr 2021, beschäftigt. Er war ein engagierter, gewissenhafter und geschätzter Mitarbeiter.

Wir erinnern uns an ihn mit großer Anerkennung und werden ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

Den Angehörigen gilt unser tiefes Mitgefühl.

Für den Marktgemeinderat und die Verwaltung

**Werner Burger**  
Erster Bürgermeister

## Kirchliche Nachrichten

### Kath. Kirchengemeinde Marienweiher-Marktkeugast

#### Gottesdienstordnung der Pfarrei Marienweiher

##### **Marienweiher**

Gottesdienst am Sonntag: 08.00 Uhr und 10.30 Uhr

Gottesdienst am Montag, Mittwoch und Freitag: 18.00 Uhr

Rosenkranz am Freitag: 17.30 Uhr

##### **Marktkeugast**

Gottesdienst am Sonntag: 09.15 Uhr

Gottesdienst am Dienstag: 18.00 Uhr

Gottesdienst am Donnerstag: 09.00 Uhr

##### **Traindorf**

Gottesdienst am 1. und 3. Sonntag des Monats: 08.00 Uhr  
(auch im Winter!)

##### **Stammbach**

Vorabendgottesdienst am Samstag: 17.15 Uhr

##### **Hohenberg**

Gottesdienst am Samstag: 18.30 Uhr

(wöchentlich abwechselnd mit Kupferberg)

Gottesdienst am Sonntag: 09.30 Uhr

(wöchentlich abwechselnd mit Kupferberg)

##### **Pfarrmitteilungen**

Mit den Schulferien beginnt auch die Urlaubszeit. Wir brauchen Zeit der Entspannung und der Regeneration, um neue Kräfte zu schöpfen. Allen Pfarrangehörigen, die in der Urlaubszeit eine Reise antreten, oder auch daheimbleiben, wünschen wir freudige und erholsame Tage.

##### **Vigil zu Mariä Himmelfahrt/ Fackelwanderung**

Es ist alte christliche Tradition, sich am Vorabend von hohen Feiertagen zum Gebet zu versammeln. Aus diesem Anlass findet am **Mittwoch, 14. August, um 21.00 Uhr, eine Andacht** zum Hochfest Mariä Himmelfahrt in der Basilika Marienweiher statt.

Es besteht die Möglichkeit, an diesem Tag an einer Fackelwanderung von Hinterrehberg nach Marienweiher teilzunehmen. Abfahrt des Shuttlebusses ist um 19.15 Uhr am Parkplatz in Marienweiher.

Um 19.00 Uhr geht es dann gemeinsam von der Kapelle in Hinterrehberg über Neuensorg und Marktkeugast zurück nach Marienweiher. Den Abschluss bildet die Andacht um 21.00 Uhr in der Basilika.

#### **Hochfest Mariä Aufnahme in den Himmel am Sonntag, 15. August**

Am 15. August findet um 10.30 Uhr der Festgottesdienst zur 900. Weihe der ersten Kirche in Marienweiher durch den Hl. Bischof Otto von Bamberg statt. Hauptzelebrant ist Msgr. Prof. Dr. Dr. Rüdiger Feulner. Nach dem Gottesdienst wird die traditionelle Kräuterweihe erteilt.

Am Nachmittag sind um 16.00 Uhr bzw. 17.00 Uhr Kirchenführungen geplant, anschließend das „Klosterspitzen“ Festival.

#### **Eucharistische Anbetung**

Ab sofort entfällt, aufgrund dem sehr geringen Interesse, die Eucharistische Anbetung am vierten Mittwoch im Monat. Wir bitten um Ihr Verständnis. Hinweisen möchten wir hierzu auf den Herz-Jesu-Freitag (erster Freitag im Monat). Hier findet immer eine Aussetzung statt.

#### **Patrozinium in Marktkeugast**

Am **Samstag, 24. August**, begehen wir das Fest des Hl. Bartholomäus, das Patrozinium der Kirche in Marktkeugast. **Der Festgottesdienst wird am Sonntag, 25. August, um 09.15 Uhr, gefeiert.**

#### **Krankenbesuch**

Der monatliche Krankenbesuch mit Spendung der hl. Kommunion im August entfällt!

## Wallfahrtsbasilika Marienweiher

### Pilgerbüro Marienweiher

#### **Öffnungszeiten des Pilgerbüros Marienweiher**

**Montag und Donnerstag von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

Außerhalb der Dienstzeiten ist Frau Hannelore Klier telefonisch erreichbar unter Tel. 0151/ 67142888

#### **Das Pilgerbüro Marienweiher lädt herzlich ein:**

**Samstag, 10.08.2024,**

##### **Pilgern auf dem Fränkischen Marienweg**

in Kooperation mit dem Verein der Freunde und Förderer des Fränkischen Marienwegs mit Msgr. Josef Treutlein Marienroth - Haßlach (13 km)

Anmeldung und nähere Informationen unter:

info@raenkischer-marienweg.de

oder Telefon 0176/ 5054 9553

Kostenbeitrag 11,00 Euro

##### **Mittwoch, 14.08.2024, Fackelwanderung und Vigil**

In Marienweiher hat es sich zur Tradition entwickelt, sich am Vorabend zu Mariä Himmelfahrt mit einer feierlichen Andacht auf dieses Fest einzustimmen

19.15 Uhr Busshuttle von Marienweiher, Kosten 3,00 Euro

19.30 Uhr Treffpunkt Kapelle Hinterrehberg

21.00 Uhr Vigil in der Basilika

##### **Donnerstag, 15.08.2024, Mariä Himmelfahrt**

10.30 Uhr der Festgottesdienst zur 900. Weihe der ersten Kirche in Marienweiher durch den Hl. Bischof Otto von Bamberg

16.00 Uhr Kirchenführung

17.00 Uhr Kirchenführung

18.00 Uhr Klosterspitzenfestival



sind nicht teuer und erreichen eine hohe Leserschaft

[www.wittich.de](http://www.wittich.de)

## Klosterladen Marienweiher



### Öffnungszeiten des Klosterladens:

Samstag: 13.00 – 17.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 12.00 Uhr

**Jedem, der an den Herrn glaubt, steht ein Engel zur Seite, wenn wir ihn nicht durch unsere bösen Werke vertreiben. Der Engel behütet dich von allen Seiten und lässt nichts unbeschützt.**

Hl. Basilius der Große (330-379)

*Über einen Besuch unseres Klosterladens würden wir uns sehr freuen!*



Ihr  
Klosterladenteam



Marienkirche  
Stammbach

**Evang.-Luth. Kirchengemeinde**

**Stammbach-Mannsflur**



Bethlehemkirche  
Mannsflur

### Gottesdienste und Veranstaltungen

#### Sonntag, 04.08.2024

10.15 Uhr Verbundgottesdienst mit Abendmahl zum Israel-sonntag in Ahornis mit Diakon Norbert Pühler

#### Dienstag, 13.08.2024

15.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenheim Marktkeugast

#### Sonntag, 18.08.2024

08.45 Uhr Gottesdienst in Mannsflur mit Prädikantin Schoberth

#### Samstag, 24.08.2024

14.30 Uhr Gemeindenachmittag im Verbundgemeindebüro Stammbach

#### Dienstag, 27.08.2024

15.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenheim Marktkeugast

#### Sonntag, 01.09.2024

10.15 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in Mannsflur zum 75. Jubiläum von Mannsflur mit Pfr. Daniel Feldmann

#### Gemeinsames Pfarramt Stammbach – Ahornis – Wüstenselbitz

Sie erreichen das Verbund-Pfarramt in der Friedrichstraße 2, 95236 Stammbach, über den barrierefreien Eingang (oberhalb vom Haus), unter der Telefonnummer 09256/ 960 83 28 oder per E-Mail an [verbundpfarramt.stammbach@elkb.de](mailto:verbundpfarramt.stammbach@elkb.de)

#### Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Donnerstag bis Freitag 16.00 Uhr – 18.00 Uhr

[www.stammbach-evangelisch.de](http://www.stammbach-evangelisch.de)

### Kontakt

**Pfarrer Daniel Feldmann**

Telefonnummer 0151/ 424 855 23

E-Mail [daniel.feldmann@elkb.de](mailto:daniel.feldmann@elkb.de)

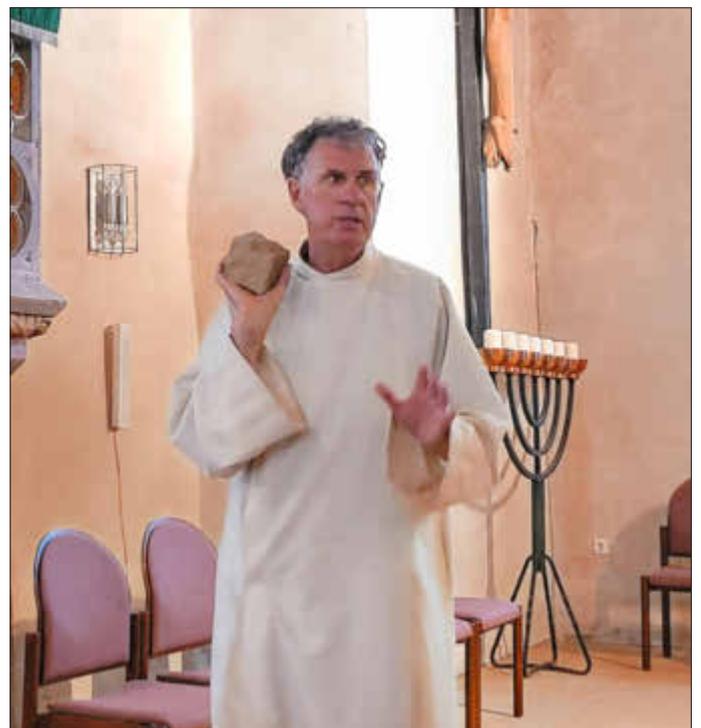
**Diakon Norbert Pühler**

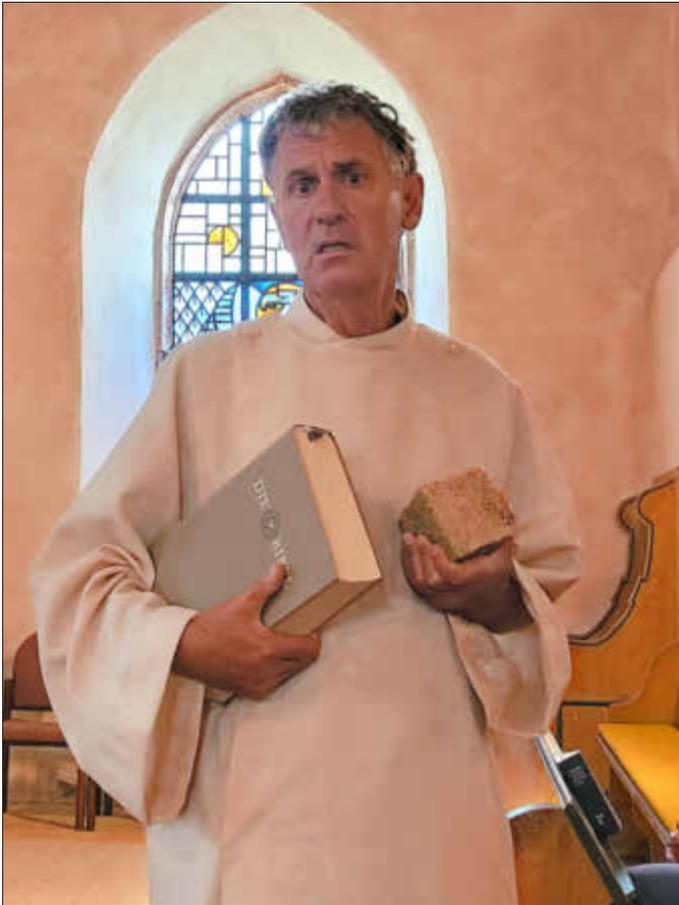
Telefonnummer 0171/ 216 69 76

E-Mail [Norbert.Puehler@elkb.de](mailto:Norbert.Puehler@elkb.de)

## Evang. Kirchengemeinde Grafengehaig

### Bibelrezitation in der Heilig-Geist-Kirche





Am 28. Juni war in unserer Kirche Pfarrer Gerhard Bauer aus der Petri-Kirche in Kulmbach zu Gast. Er hat sich das Johannesevangelium in der uralten Fassung von 1545 verinnerlicht – wir würden sagen „auswendig“ gelernt. Er bezeichnet es aber als „inwendig“. Und kann dann einzelne Kapitel daraus darstellend rezitieren.

Man würde denken, dass das doch nicht verständlich ist, mit diesen alten deutschen Worten – aber allein durch das darstellende Sprechen und ein bewusstes, langsames Sprechen mit ausdrücklicher Betonung lässt die Zuhörer zu Mitwirkenden in der Erzählung werden. So waren wir dabei, wie Jesus vom guten Hirten erzählte! Und wie sie am Ende ihn gar steinig wollten, weil er mit seiner Rede nicht dem entsprach, was die Ältesten sich vorstellten.

Es war sehr ergreifend – vielen Dank an Pfarrer Gerhard Bauer!  
Heidrun Hemme

## Gottesdienst im Grünen

Sonntag, 21. Juli, 10 Uhr. Der Himmel ist blank-geputzt-blau. Die Sonne scheint so sehr sie kann. Ein kleines Lüftchen weht und macht die Hitze erträglich: denn es gibt keinen wirklichen Schattenplatz auf der Wiese oberhalb vom Vollaufhof - mit einem wunderbaren Blick in die hügelige Frankenwald-Ferne.

Die Konfirmanden haben eine Textcollage zu Psalm 23 vorbereitet, der Kirchenchor eine wunderbare Vertonung dieses Psalms. Zwei Geschichten kommen zu Gehör: eine über David, der als Schafhirte wunderbare Lieder dichtet und später mal König von Israel sein wird. Eine andere über Noah, die Arche und die Sintflut - und Gott, der verspricht so eine schreckliche Sintflut nie wieder passieren zu lassen.

Die Predigt bezieht die Kinder mit ein, die mit Tüchern einen Regenbogen legen - und zugleich die Frage stellt, wie Gott sich das gedacht hat, mit der Zusage, dass

nie wieder so eine Katastrophe passieren soll - und dem, was die Menschen heute erleben mit sintflutartigen Niederschlägen und anderen Katastrophen im Großen und Kleinen.

Und schließlich dem Versuch einer Antwort: Gott ist bei den Menschen, die so etwas erleben und will sie in ihrem Kummer und ihrer Verzweiflung halten. Der Regenbogen kann die Erinnerung sein an diese Zusage von Gott: Ich lass Euch nicht allein!

Heidrun Hemme



## Neues vom Diakonie - Verein

**Diakonie**  
Grafengehaig  
Presseck

Diakonieverein  
Grafengehaig-Presseck e.V.

Vorsitzende: Pfrin. Hedwig Hemme  
An der Kirche 8  
95308 Grafengehaig

Nun arbeitet sie schon seit mehr als zwei Jahren für uns im Diakonieverein: Miriam Hofmann, Gemeindegewerter. Und das ist ein Erfolg!

Sie hat Zeit für die Menschen in unserer Gemeinde – manche sind allein und dankbar für einen Besuch, für ein Gespräch, auch mal einen Spaziergang oder eine

Runde Mensch-ärgere-dich-nicht.

Andere stehen vor dem Problem, wie sie allein weiterleben können, fragen sich, wie sie einen Pflegedienst beauftragen können, ob sie finanzielle Unterstützung von einer Institution oder Behörde bekommen können.

Unsere Gemeindegewerter hat da ganz viel Erfahrung, ganz viel Wissen – und kennt oft jemanden, den sie anrufen und um Rat fragen kann. Der Diakonieverein, der von den beiden Kirchengemeinden Grafengehaig und Presseck gegründet wurde, ist froh darüber, dass auf diese Weise die angesparten Rücklagen aus früheren Zeiten eine sinnvolle Verwendung finden. Aber: Wenn diesen Rücklagen keine neuen Beträge hinzugefügt werden, sind die Ersparnisse in wenigen Jahren aufgebraucht!

Daher sind wir darauf angewiesen, dass es immer wieder Spenden für den Verein gibt! Vielen Dank für alle kleinen und großen Gaben anlässlich von Geburtstagen oder weil jemand einfach mal was übrig hat. Besonderen Dank für alle großen Spenden – wenn jemand statt Geschenken von seinen Besuchern eine Spendendose aufstellt. Wenn jemand „statt Blumen“ bei einer Beisetzung unsere Kontonummer weitergibt. Wenn gar jemand unseren Verein mit einem Teil seines Nachlasses bedenkt!

Und Dank auch für diejenigen, die gar keine besonderen Dienste erwarten, sondern einfach aus Solidarität und dem „barmherzigen Samariter“ folgend Gutes für andere Menschen tun möchten!

Heidrun Hemme

### Bankverbindung:

Diakonieverein Grafengehaig-Presseck e.V.  
Raiffeisenbank Oberland eG  
IBAN DE48 7706 9868 0000 4249 00



Wir sind wegen der Förderung von gemeinnützigen Zwecken sowie des Wohlfahrtswesens gem. Freistellungsbescheid des Finanzamtes Bayreuth von der Körperschaftsteuer befreit. Einzelspenden können steuerlich geltend gemacht werden. Es wird bestätigt, dass Zuwendungen nur zu dem oben genannten

Zweck verwendet werden. Auf Wunsch wird eine Spendenbescheinigung ausgestellt.

## Gottesdienste und Veranstaltungen

### August - Sommerkirche in verschiedenen Orten der Region Nord:

**Sonntag, 04.08.2024**

09.00 Uhr Gottesdienst in der Dreifaltigkeitskirche Presseck

**Sonntag, 11.08.2024**

09.00 Uhr Gottesdienst in der St.-Georg-Kirche Guttenberg

**Sonntag, 18.08.2024**

10.00 Uhr Gottesdienst in der Heilig-Geist-Kirche  
Grafengehaig

**Sonntag, 25.08.2024**

09.00 Uhr Gottesdienst in der Dreifaltigkeitskirche Presseck

### September - Gottesdienste wieder in Grafengehaig/Gösmes:

**Sonntag, 01.09.2024**

10.00 Uhr Gottesdienst in der Heilig-Geist-Kirche  
Grafengehaig

**Sonntag, 08.09.2024**

10.00 Uhr Gottesdienst in der Christuskapelle Gösmes

## Traueranzeigen

Anzeige online buchen: [anzeigen.wittich.de](https://anzeigen.wittich.de)



*Danke*

Für die erwiesene Anteilnahme und die trostreichen Worte anlässlich des Todes unseres lieben Verstorbenen



*Hans Schramm*

sagen wir herzlichen Dank.

Im Namen aller Angehörigen

**Mina Schramm**

Marktlegast, im Juli 2024



*Wenn ihr mich sucht, sucht mich in euren Herzen. Habe ich dort eine Bleibe gefunden – lebe ich in euch weiter.*

Wir nehmen Abschied von

**Erich Wirth**

\* 1.8.1958

† 5.7.2024

Horbach, im Juli 2024

In Liebe und Dankbarkeit:

Deine Erika

Deine Geschwister

sowie alle Anverwandten

Die Urnentrauerfeier fand im engsten Familienkreis statt. Für alle Anteilnahme herzlichen Dank.

*Der Tod ist das Tor zum Licht  
am Ende eines mühsam gewordenen Weges.*

*Franz von Assisi*

Danke von Herzen denen,  
die um unsere liebe Ehefrau,  
Mutter und Oma

**Maria Feulner**

trauern.

Die vielen Trauerkarten und Gesten der Anteilnahme waren ein Trost in den schweren Stunden.

Danke auch an Pfarrer Florian für die tröstenden Worte.

**Hans Feulner**

**Markus und Kerstin mit Familie**



# Traueranzeigen

Anzeige online buchen: [anzeigen.wittich.de](http://anzeigen.wittich.de)

Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt,  
bleibt es allein, wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht.  
(Joh 12,24)



In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir  
Abschied von

**Hans Schott**

\* 07.06.1934 † 19.07.2024

In stiller Trauer  
**Tochter Brigitte**  
**Sohn Hubert mit Ute**  
und alle Enkelkinder mit Partnern

Filshof, im Juli 2024

Die Trauerfeier und Beisetzung findet am Freitag,  
den 09.08.2024, um 14.00 Uhr, in der Basilika  
Marienweiher, statt. Für alle Anteilnahme herzlichen Dank!

**Metz Classic—Metz blue—AVM**  
**UE—TK—PC—SAT —BK**  
**Beratung + Verkauf + Service**

Seit 1924 **Schramm**  
**Informationstechnik**

Ottostaße 7+10 . 95233 Helmbrechts Tel. 09252/1881

www.radio-schramm.de

**Geld sparen durch  
vergleichen!**

Kostenloser Check Ihrer  
Verträge

Jetzt anfordern unter  
09255/963080

oder  
[www.webersichert.de](http://www.webersichert.de)

Stadtsteinacher Weg 5  
95352 Marktlegast



**Jörg H. Weber**  
DER MAKLER VOR ORT



## Kindergartennachrichten



**Haus des Kindes**  
**„Arche Noah“**  
**Marktlegast**

### Caritas-Kindergartenverein übergibt neue Fahrzeuge

Große Freude herrschte bei den Kindern im Caritas-Kindergarten Arche Noah. Die Vorstandschaft des Caritas-Kindergartenvereins übergab mehrere neue Laufräder, Dreiräder und Traktoren. Möglich wurde die Anschaffung, so Vorsitzender Manuel Rödel, durch eine großzügige Spende von Ferdinand Schramm. Ein Teil der Kosten wurde aber auch aus den Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen des Vereins dazu gegeben. Nachdem es nicht der letzte Wunsch gewesen sei, der von Seiten des Kindergartens an den Verein herangetragen wird, würde Rödel sich über weitere Spendenzusagen jederzeit freuen.

Oswald Purucker

**Wir bauen nachhaltig  
mit Holz!**

**ZIMMEREI/HOLZBAU**  
JOHANNES HOFMANN

- **Zimmerei**
- **Bedachungen**
- **3D Visualisierung**
- **Innenausbau**
- **Sanierungen**
- **Carports**

Telefon: 0151 / 70430863

E-Mail: [info@zimmererei-johannes-hofmann.de](mailto:info@zimmererei-johannes-hofmann.de)  
[www.zimmererei-johannes-hofmann.de](http://www.zimmererei-johannes-hofmann.de)



Bei der Fahrzeugübergabe: (von links) Erzieherin Kerstin Sosniok, stellvertretende Vorsitzende Ann-Kathrin Gradel, Vorsitzender Manuel Rödel und Schriftführerin Janine Purucker mit den jungen Testfahrern.

## Schulnachrichten



### Grund- und Mittelschule Marktlegast

#### Workshop „Bildung trifft Entwicklung“ an der Grundschule Marktlegast

Als Preis für die CO<sub>2</sub>-Schulchallenge hat die Grundschule Marktlegast einen Workshop der Organisation „Bildung trifft Entwicklung“ für alle Klassen gewonnen. Dieser Workshop, der sich den Themen „Wasser und Plastik“ widmete, wurde mit Interesse bei den Kindern entgegengenommen. Marie Ossner, die Leiterin des Workshops, stimmte die Schülerinnen und Schüler zu dem Thema damit ein, dass sie aufmalen sollten, in welchen alltäglichen Situationen sie Wasser oder Plastik verwenden. Nachdem sich jeder Gedanken gemacht hatte, wurde gesammelt, dass man Wasser zur Körperhygiene, zum Putzen, zum Trinken und Plastik für Verpackungen sowie Geburtstagsgeschirr brauche.



Einige staunten nicht schlecht, als bei einem Quiz herauskam, dass Plastik eigentlich aus Erdöl besteht und man Plastik am meisten neben Einweggegenständen auch zur Herstellung für Mode brauche. Interessant war zudem, dass eine Millionen Plastikflaschen jede Minute auf der ganzen Welt hergestellt werden, was aneinander gestapelt 33 Mal einer Strecke vom Mond bis zur Erde zurück entspricht.



Da Marie Ossner selbst eine Zeit lang in Uganda gelebt hat, erzählte sie den Kindern wie dort ein gleichaltriges Mädchen in ihren Tag startet, indem sie erst 30 Minuten zum nächsten Brunnen läuft, das Grundwasser hochpumpt und mit zwei vollen 5-10l Kanistern zurücklaufen muss, bevor sie in die Schule gehen kann, da die Menschen dort eben kein Wasser aus der Leitung haben, um sich am Morgen die Zähne zu putzen und sich zu waschen. Um dieses Gewicht der schweren Wasserkanister nachzuvollziehen, durfte jedes Kind einen vollen Eimer Wasser einmal in der Runde herumtragen.

Unsere Schülerinnen und Schüler verstanden so, dass das Wasser aus der Wasserleitung nicht selbstverständlich ist und wie gut wir es mit unserer Wasserverfügbarkeit in Deutschland haben. Auch wurde jedem Kind klar, dass wir so gut es geht, auf Plastik verzichten sollten, da viel zu viel davon in der Umwelt landet.

Anna-Maria Hahn

## Alltagskompetenzen trainieren: Ausbildung zum „Juniorhelfer“



„Juniorhelfer“ ist ein Programm für Kinder von 6 bis 10 Jahren, die Erste Hilfe an Grundschulen lernen wollen. Es wird von ehrenamtlichen Ausbildern des BRK durchgeführt. An jeweils zwei aufeinanderfolgenden Tagen lernten die Schülerinnen und Schüler der Klassen 1-4, wie man einen Pflasterverband anbringt, einen Notruf absetzt, wie man bei Bauchschmerzen agiert, eine Kopfverletzung richtig verbindet, was bei einer

Bewusstlosigkeit, Verbrennung und einem Knochenbruch zu tun ist. Auch die stabile Seitenlage wurde trainiert. Die oberste Regel der drei As verinnerlichteten alle eifrigen Juniorkids: Anschauen, Ansprechen, Anfassen. Jede Hilfe ist besser als keine Hilfe. Am Ende bekamen alle eine Urkunde überreicht, die den Abschluss des erfolgreichen Lehrgangs dokumentiert.  
*Annette Marx*





## Wasser platsch und nass



Einer Initiative des Elternbeirats ist es gelungen, doch noch einen Schwimmkurs für die 4. Klasse an Land zu ziehen, denn einige Anfragen nach Ausbildern seitens der Schule bei diversen Wasserwachten zu Beginn des Schuljahres liefen ins Leere.

Frau Simone Becher, eine überaus versierte, talentierte und engagierte Schwimmtrainerin nahm sich der Schülerinnen und Schüler an und konnte bis zum Ende der Woche 8 Seepferdchen, 13 Bronze- und 2 Silberabzeichen vergeben.

Doch die Kinder verbesserten nicht nur ihre Arm- und Beinarbeit beim Brustschwimmen, sie übten auch Tauchen nach Ringen sowohl im seichten wie auch tiefen Wasser, Streckentauchen, Rettungsschwimmen, Kopfsprung, Sprünge vom Ein-Meter- wie auch Drei-Meter-Brett.

So manche kleine Wasserratte, die es zu Beginn der Woche niemals für möglich gehalten hätte, einen Sprung vom Sprungturm zu wagen, hüpfte schon gleich am dritten Tag mit größter Selbstverständlichkeit ins kühle Nass. Neben dem ganzen Training durfte natürlich auch der Spaß nicht zu kurz kommen, Spiele im Nichtschwimmer-Becken und ein „Ausflug“ ins Außenbecken am Freitag rundeten die äußerst gelungene Ausbildung ab.

Annette Marx

## Musik liegt in der Luft

Zu einem ganz besonderen Event lud in diesem Jahr die Max-Hundt-Schule ein (unsere Frau Tanja Herold war natürlich im Organisationsteam auch maßgeblich vertreten): Ein Musik-Open-Air auf dem Schulgelände! Dem Aufruf folgten acht Schulen mit jeweils mehreren Klassen, sodass sich die Wiese vor der Bühne mit fröhlich schnatternden Kindern auf bunten Picknickdecken rasch füllte. Von Marktlegast machten sich die 2. und 4. Klasse mit ihren Lehrerinnen Frau Herold und Frau Marx auf den Weg. Die Beiträge waren bunt gemischt, von Gesangsdarbietungen bis zu Blechbläser- und Flötengruppen sowie sogar dem Auftritt einer Schülerband war alles geboten, sodass die Zeit rasch verflog. Die Bewirtung mit knusprigen Laugenstangen und Getränken übernahm die Sparkasse Kulmbach-Kronach. Am Ende waren sich alle einig: „Da capo“ für diese Veranstaltung!

Annette Marx



## Bundesjugendspiele 2024

Bei strahlendem Sonnenschein traten die Marktlegaster Schülerinnen und Schüler auf dem Sportplatz in ordentlichen Riegen aufgereiht an, um die diesjährigen Bundesjugendspiele zu meistern. Nach kurzer Begrüßung und dem Singen der Deutschlandhymne starteten die Kinder und zeigten in den Disziplinen 50-Meter-Lauf, Weitsprung und Weitwurf ihr Geschick. Groß war die Freude, als Herr von Schau vom Elternbeirat allen ein leckeres Eis servierte.

Dass die „Spiele“ in Wirklichkeit ein knallharter Wettkampf sind, mussten die jungen Sportlerinnen und Sportler bei der Siegerehrung feststellen, denn für die meisten reichten die Leistungen nur für eine Teilnehmerurkunde.

22 Kinder schafften es, sich für eine Siegerurkunde zu qualifizieren. Sieben erreichten sogar eine Ehrenurkunde.

Annette Marx

Tanja Herold



## Fahrrad-Besten-Turnier



*Die besten Radfahrer an den Schulen im PI-Bereich Münchberg sowie Marktlegast mit den vielen Ehrengästen.*

Die Grundschule Zell hat beim Fahrrad-Besten-Turnier kräftig abgesahnt und damit die Volksschule Marktlegast, die in den beiden letzten Jahren den Sieg in den Landkreis Kulmbach geholt hatte, abgelöst. Sowohl der Einzelsieg als auch die Schulwertung ging an die Schule unterm Waldstein. Johanna Schubert war mit 8,5 Sekunden im Slalom zwar nicht die absolut schnellste, mit nur einem Fehler im abwechslungsreichen Parcours aber die sicherste. Ihre Schulkameradin Mona Oswald war eine Zehntelsekunde schneller, hatte aber zwei Fehler und wurde Dritte. Gemeinsam holten sie mit der Platzziffer 2 den Gesamtsieg.

Seit fast 30 Jahren ist das Übungszentrum beim Stammbacher Gemeindezentrum Treffpunkt für die besten Radfahrer der Grundschulen im Bereich der Polizeiinspektion Münchberg. Neben den Schulen im ehemaligen Kreisgebiet von Münchberg gehört auch die Schule in Marktlegast aus dem Landkreis Kulmbach dazu. Bei den Vorentscheiden in den einzelnen

Schulen hatten sich aus jeder vierten Klasse jeweils die beiden besten Schüler qualifiziert, sie kämpften nun in Stammbach um Pokale, Urkunden und Sachpreise.

Wie wichtig Polizei, Schule und Gemeindevertreter dieses Turnier nehmen, zeigt die Tatsache, dass neben dem Hauptorganisator Günter Schübel, Verkehrssachbearbeiter bei der PI Münchberg, auch der stellvertretende Inspektionsleiter Heiko Mettke, Schulrat Stefan Stadelmann und alle Kommunen durch ihre Bürgermeister oder ihre Stellvertreter anwesend waren. Gemeinsam mit den Lehrern achtete Berthold Flessa vom ACE genau darauf, dass an den einzelnen Stationen des Fahrradparcours, der es wieder in sich hatte, keine Fehler gemacht wurden.

Nach dem Start mussten die 22 besten Radfahrer der vierten Klassen über ein 25 Zentimeter breites Spurbrett fahren, ohne es zu verlassen. Genau einem Viertel der Schüler gelang dies nicht.



Zweimal hintereinander stellte die Grundschule Marktlegast Einzel- und Gesamtsieger beim Fahrrad-Besten-Turnier. In diesem Jahr musste sich die Schule mit dem zweiten Platz hinter Zell begnügen: (von links) Lehrerin Anna-Lena Schubert, Josephie von Schau, René Angles und Bürgermeister Franz Uome, der zu der großartigen Leistung gratulierte.

Fehler hagelte es regelrecht für die Teilnehmer am Kreis, der einhändig gefahren werden musste. Mit der anderen Hand nahmen die Prüflinge ein Kettenende auf, das sie nach der Kreisfahrt wieder einhängen mussten. Nur vier schafften dies ohne Fehler. Bei der anschließenden „Acht“ machten nur vier Fahrer jeweils einen Fehler. Genau die Hälfte der Fahrer kamen fehlerlos über das Schrägbrett. Beim Spurwechsel wurde das Linksabbiegen angedeutet, dabei musste auf den Verkehr von hinten geachtet werden. Flessa, der hinter der Abbiegung stand, zeigte dabei eine Zahl, diese musste im Ziel genannt werden. Nur eine Fahrerin wusste diese Zahl nicht, weil sie ohne den Blick nach hinten abgebogen war. Beim Slalom, der auf Zeit gefahren wurde, kam nur ein Fahrer in Straucheln. Die schnellsten Fahrer mit jeweils genau acht Sekunden Lias Heydrich von der Grundschule Münchberg und Flora Wunder von der Grundschule Weißdorf-Sparneck.

Als letzte Prüfung stand das Bremsen vor einem Hindernis an, drei Prüflinge waren zu stürmisch und fuhren über das Ziel hinaus. Bei der Siegerehrung erklärte Schübel, dass es ihm eine Ehre sei, die Arbeit seiner Vorgänger Walter Rausch und Gernot Schuler mit der Jugendverkehrsschule fortsetzen zu können. In diesem Jahr hat er an den sechs Schulen insgesamt 233 Kinder unterrichtet, zehn bis 15 Schüler hätten sich nicht an der Verkehrsschulung beteiligt und einige hätten die theoretische Prüfung nicht bestanden. „Das ist der Einstieg in den Führerschein, hier wird der Grundstock gelegt“, so Schübel. Gernot Schuler von der Gebiets-Verkehrswacht stellte fest, dass die Fahrradausbildung nicht nur eine Aufgabe von Polizei und Schule sei, sondern eine Aufgabe der gesamten Gesellschaft. Für die Bürgermeister gratulierte Kurt Frank, Zweiter Bürgermeister von Stammbach, den Schülern und Schülerinnen zu den guten Leistungen auf dem Fahrrad. Sie sollten beim Fahren immer im Hinterkopf haben, was sie in der Jugendverkehrsschule gelernt haben „und nie ohne Helm fahren“. Heiko Mettke bekundete, dass die Jugendverkehrsschule für die Polizei eine sehr wichtige Aufgabe sei. Für viele ehemalige Teilnehmer sei die Ausbildung und die Prüfung durch die Polizei ihr Antrieb gewesen, sich selbst bei der Polizei zu bewerben und den Beruf zu wählen. Als beste Radfahrer an den Schulen, seien sie Vorbild für die anderen Schüler. Mettke dankte Schübel für die Arbeit mit den Schülern, wozu er sicherlich manchmal gute Nerven braucht.

#### Die Besten der Besten:

1. Johanna Schubert (Zell), 2. Lias Heydrich (Münchberg), 3. Mona Oswald (Zell), 4. René Angles (Marktlegast), 5. Anton Flessa (Münchberg), 6. Josephie von Schau (Marktlegast), 7. Charlotte Meyer (Helmbrechts), 8. Flora Wunder (Weißdorf-Sparneck), 9. Helena Diétel (Stammbach), 10. Maxim Fischer (Helmbrechts).

#### Schulwertung:

GS Zell (Platzziffer 2,0), GS Marktlegast (5,0) ESG Stammbach (13,0), GS Helmbrechts (13,0), GS Münchberg (13,38), GS Weißdorf-Sparneck (14,0).

Helmut Engel

- ✓ Jobs direkt aus Ihrer Umgebung
- ✓ Mobil optimierte Job-Ansicht – finden Sie Ihren Traumjob auch von unterwegs
- ✓ Einfacher und schneller Bewerbungsprozess – ganz egal, ob via E-Mail, Telefon oder auch per Post



Ein Produkt der LINUS WITTICH Medien Gruppe

## HALLO LINUS WITTICH

„Hallo LINUS WITTICH“ heißt der Podcast der LINUS WITTICH-Mediengruppe. Marketingleiter Thomas Theisen im Gespräch mit Geschäftsführern, Mitarbeitenden, Partnern, kommunalen Vertretern und bekannten Persönlichkeiten.

Überall da, wo es Podcasts gibt.



## Veranstaltungskalender Marktleugast

### August

**Samstag, 10.08.**

**Pilgerbüro Marienweiher**  
Pilgern auf dem Marienweg

**Sonntag, 11.08.**

**Frankenwaldverein e.V.**  
**Ortsgruppe Marktleugast**

**14.00 Uhr** Wanderung Hohenberg – Waldhermes – Großrehmühle – Kleinrehmühle auf dem Bürgermeisterweg, Treffpunkt: Parkplatz Webergasse

**Mittwoch, 14.08.**

**Pilgerbüro Marienweiher**

**20.00 Uhr** Fackelwanderung mit Vigil von der Kapelle Hinterrehberg in die Wallfahrtsbasilika Marienweiher

**Donnerstag, 15.08.**

**Pilgerbüro Marienweiher**

**18.00 Uhr** Klosterspitzenfestival beim Wallfahrerhaus Marienweiher

**Samstag, 24.08.**

**Freiwillige Feuerwehr Marktleugast 1871 e.V.**

1. Kuppelcup im Landkreis Kulmbach auf der Schulsportanlage Marktleugast

**Musikverein 1895 Marktleugast**

**18.00 Uhr** Fränkisch-Böhmischer Abend in der Ecke Marktstraße-Webergasse, Marktleugast

**Sonntag, 25.08.**

**Markt Marktleugast und die örtlichen Vereine**

35. Marktleugaster Straßenfest (10.00 Uhr bis 22.00 Uhr) aller Vereine und Verbände, für Jung & Alt mit vielen Attraktionen und buntem Marktreiben, entlang der Marktstraße in Marktleugast

**Donnerstag, 29.08.**

**Markt Marktleugast**

Kerwa in den Ortsteilen Traindorf und Tannenwirthaus

**Freitag, 30.08.**

**Markt Marktleugast**

Kerwa in den Ortsteilen Traindorf und Tannenwirthaus

**Pilgerbüro Marienweiher**

Egerer Wallfahrt

**Samstag, 31.08.**

**Markt Marktleugast**

Kerwa in den Ortsteilen Traindorf und Tannenwirthaus

**Pilgerbüro Marienweiher**

Egerer Wallfahrt

### September

**Sonntag, 01.09.**

**Markt Marktleugast**

Kerwa in den Ortsteilen Traindorf und Tannenwirthaus

**Pilgerbüro Marienweiher**

Egerer Wallfahrt

**Katholische Pfarrei Marienweiher**

**08.00 Uhr** Festgottesdienst zum Kirchweihfest in der Kreuzerhöhungskirche Traindorf

**Montag, 02.09.**

**Markt Marktleugast**

Kerwa in den Ortsteilen Traindorf und Tannenwirthaus

**Samstag, 07.09.**

**Markt Marktleugast**

Kram- und Wallfahrtsmarkt (08.00 Uhr bis 17.00 Uhr) im Ortskern von Marienweiher

**Katholische Pfarrei Marienweiher**

**19.00 Uhr** Hochfest der Wallfahrt zum Fest Mariä Geburt – Festgottesdienst in der Wallfahrtsbasilika Marienweiher mit anschließender Lichterprozession

**Sonntag, 08.09. Mariä Geburt**

**Markt Marktleugast**

Kram- und Wallfahrtsmarkt (08.00 Uhr bis 17.00 Uhr) im Ortskern von Marienweiher

**Fischereiverein „Zechteich“ e.V. Marienweiher**

**06.00 Uhr** Kameradschaftsangeln am Zechteich Marienweiher, ab 05.00 Uhr Kartenverkauf an der Fischerhütte

**Katholische Kuratie St. Josef Hohenberg**

**07.15 Uhr** Wallfahrt in die Wallfahrtsbasilika Marienweiher

**Katholische Kuratie St. Josef Hohenberg**

**09.00 Uhr** Wallfahrtsamt in der Wallfahrtsbasilika Marienweiher

**Musikverein 1895 Marktleugast und**

**Pilgerbüro Marienweiher**

**17.00 Uhr** Serenade mit dem Musikverein Marktleugast vor der Wallfahrtsbasilika Marienweiher

## Veranstaltungskalender Grafengehaig

### August

**Samstag, 17.08.**

**Freiwillige Feuerwehr Walberngrün**

**14.00 Uhr** Gartenfest am Feuerwehrhaus der Freiwilligen Feuerwehr Walberngrün

**Sonntag, 18.08.**

**Freiwillige Feuerwehr Walberngrün**

**10.00 Uhr** Weißwurstfrühschoppen am Feuerwehrhaus der Freiwilligen Feuerwehr Walberngrün

**Samstag, 31.08.**

**Frankenwaldverein e.V.**  
**Ortsgruppe Grafengehaig**

**12.00 Uhr** Grill- und Wandertreff mit der Ortsgruppe Tanna in Tanna; Treffpunkt: Marktplatz Grafengehaig

### September

**Samstag, 07.09.**

**Freiwillige Feuerwehr Eppenreuth**

**18.30 Uhr** Konzert der Haberdjazzband im Feststadl Eppenreuth

**Ihr Mitteilungsblatt:**

viel mehr als nur ein „Blättchen“!

# Gemeindejugendarbeit der Marktgemeinde Marktlegast

## AUSSTATTUNG:

- WLAN
- Gesellschaftsspiele
- Tischtennisplatte
- Kicker
- Dart
- große Küche zum Experimentieren
- kleiner Kiosk
- Raum zu Quatschen, Abhängen und Musik hören
- ps5
- Freizeitangebote

## KINDER-NACHMITTAG:

Donnerstag:

Von 14:00 - 15:30 Uhr

für 6 bis 12 -jährige



## ÖFFNUNGSZEITEN:

Dienstag:

Von 17.00 - 20.00 Uhr

Donnerstag:

Von 16.00 - 20.30 Uhr

## ANSPRECHPARTNERIN



Wie könnt ihr mich erreichen?

Mirjam Herpich

Dienstag und Donnerstag

von 13:00 - 20:30 Uhr

Neuensorger Weg 10

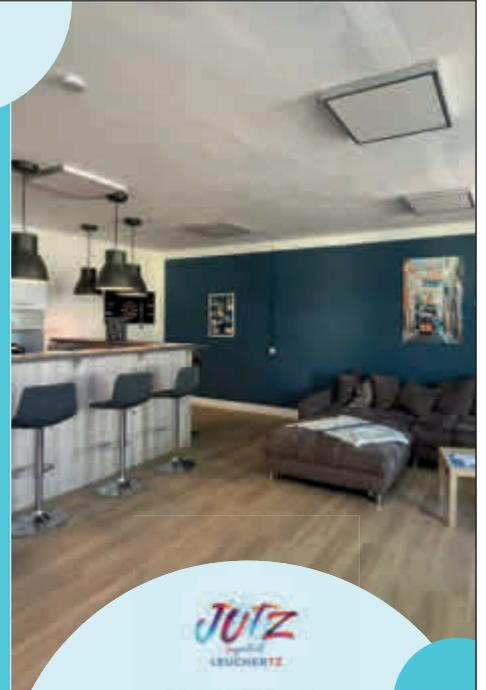
95352 Marktlegast

☎ 015168861874

✉ [gemeindejugendarbeit\\_mirjamfritsch@gmx.de](mailto:gemeindejugendarbeit_mirjamfritsch@gmx.de)



IM AUFTRAG DER  
MARKTGEMEINDE  
MARKTLEUGAST



## JUGEND-PROGRAMM

MARKT MARKTLEUGAST

JULI

BIS

SEPTEMBER

## Juli

### Donnerstag, 25.07.2024 Kindernachmittag

Wir bereiten gemeinsam unser Picknick vor und suchen uns dann in Leuchertz einen schönen Platz, um uns die Brotzeit schmecken zu lassen. Unkostenbeitrag 1€

### Donnerstag, 25.07.2024 Offener Treff

Heute ist Offener Treff. Komm gerne mit deinen Freunden vorbei!

### Dienstag, 30.07.2024 Jugendkino

Wir schauen heute gemeinsam "Leberkäsjunkie" um 19.00 Uhr im JuTz an. Das Filmangebot richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren.

## August

### Donnerstag, 01.08.2024 Kinderkino

Wir schauen heute gemeinsam "WINSKI und das Unsichtbarkeitspulver" um 16.00 Uhr im JuTz an. Das Filmangebot richtet sich an Kinder ab 6 Jahren.

### Dienstag, 06.08.2024 Offener Treff

Am Kindernachmittag bereiten wir gemeinsam verschiedene Smoothies zu. Unkostenbeitrag: 1€

### Donnerstag, 08.08.2024 MR X

Von 10.00 - 14.00 Uhr wartet auf uns eine spannende MR. X Suche, auf diesem Weg erwarten uns spannende Aufgaben oder auch Schluchten die wir überqueren müssen. Anmeldungen bekommst du bei mir im JuTz. Dieses Angebot richtet sich an 6 - 12 Jährige.

### Dienstag, 13.08.2024 Wasserspiele

XXL Wasserspiele. Bei verschiedenen Stationen erwarten dich unterschiedliche Aufgaben. Bitte bringe Wechselkleidung mit. Diese Aktion findet von 13.00 - 16.00 Uhr statt.

### Donnerstag, 15.08.2024 Ausflug

Du bist 6 - 11 Jahre alt? Dann bist du bei uns heute genau richtig. Wir besuchen den Bogenschützenverein in Marktlegast. Von 15.00 - 17.00 Uhr, anmelden kannst du dich im JuTz.

### Dienstag, 27.08.2024 Ausflug

Wir besuchen das Spielmobil aus dem Landkreis Hof. Das Spielmobil ist bis unter das Dach vollgepackt mit Spielsachen. Die Anmeldung bekommst du im JuTz.

### Donnerstag, 29.08.2024 Ausflug

Du bist 12 - 18 Jahre alt? Dann bist du bei uns heute genau richtig. Wir besuchen den Bogenschützenverein in Marktlegast. Von 15.00 - 17.00 Uhr, anmelden kannst du dich im JuTz.

## September

### Dienstag, 03.09.2024 Offener Treff

Heute ist Offener Treff. Komm gerne mit deinen Freunden vorbei!

### Donnerstag, 05.09.2024 Bücherei

Um 10.00 Uhr treffen wir uns am JuTz und laufen gemeinsam zur Bücherei. Dort lesen wir gemeinsam ein Buch. Im Anschluss habt ihr Zeit euch selbst umzuschauen. Das Angebot geht bis 12.00 Uhr. Anmeldung über das JuTz. Dieses Angebot richtet sich an 6 - 12 Jährige.

### Dienstag, 10.09.2024 Offener Treff

Heute ist Offener Treff. Komm gerne mit deinen Freunden vorbei!

### Donnerstag, 12.09.2024 Kindernachmittag

Wir backen heute gemeinsam Cookies. Unkostenbeitrag: 1€

### Donnerstag, 12.09.2024 Offener Treff

Heute ist Offener Treff. Komm gerne mit deinen Freunden vorbei!

### Dienstag, 17.09.2024 Offener Treff

Wir machen coole Polaroidfotos! Außerdem könnt ihr euer Foto im Anschluss in einem selbst gestalteten Bilderrahmen mit nach Hause nehmen.

### Donnerstag, 19.09.2024 Kindernachmittag

Kreative Bügelperlenbilder ganz nach deinem Wunsch? Im JuTz kannst du heute deiner Kreativität freien lauf lassen! Unkostenbeitrag: 1€

### Donnerstag, 19.09.2024 Offener Treff

Heute ist Offener Treff. Komm gerne mit deinen Freunden vorbei!

### Dienstag, 24.09.2024 Offener Treff

Heute ist Offener Treff. Komm gerne mit deinen Freunden vorbei!

### Donnerstag, 26.09.2024 Kindernachmittag

Wir machen heute einen entspannten Spielesachmittag. Bringt gerne euer Lieblingsspiel mit!

### Donnerstag, 26.09.2024 Offener Treff

Heute ist Offener Treff. Komm gerne mit deinen Freunden vorbei!



# Kids 4 Kids

MOTTOWOCHE  
19.08.2024 - 23.08.2024

## ANSPRECHPARTNER:

### MARKTSCHORGAST/ MARKTLEUGAST



Mirjam Herpich  
015168861874

gemeindejugendarbeit\_mirjamfritsch@gmx.de

### STAMMBACH



Carmen Stöcker  
0151 61026370

gemeindejugendarbeit.stammbach@gmail.com



#### Anmeldung zur Mottowoche

Hiermit melde ich mein Kind zum Ferienprogramm verbindlich an:  
o Für die Mottowoche vom 19.08.2024 - 23.08.2024 von 10.00 - 15.00 Uhr  
o Für welche Kleingruppe habe ich mich entschieden:

Vorname, Name Geb. Datum

Vorname, Name (Erziehungsbeauftragte)

Straße, Hausnummer, Ort Telefon

Hinweise (für Betreuung, Allergien/ sonstige Krankheiten, Auffälligkeiten, etc. bitte angeben):

Datum, Ort Unterschrift

## Was erwartet dich?

In der Mottowoche tauchen wir in unsere eigene Welt ab und werden in Kleingruppen unser Talent ausprobieren!

Unsere Kleingruppen:

- Tanz
- Theater
- Kreativität

## Tagesablauf

Von Montag - Donnerstag:

|               |     |              |
|---------------|-----|--------------|
| 10.00         | Uhr | Beginn       |
| 10.15 - 12.00 | Uhr | Übung        |
| 12.00 - 13.00 | Uhr | Mittagspause |
| 13.00 - 14.45 | Uhr | Übung        |
| 14.45 - 15.00 | Uhr | Abschluss    |

Freitag:

|               |     |               |
|---------------|-----|---------------|
| 10.00 - 13.00 | Uhr | Letzte Probe  |
| 14.00         | Uhr | Abschlussfest |

Zum Abschlussfest, sind deine Freunde sowie Familie recht Herzlich eingeladen.

## Infos:

- Jeder kann etwas!
- Treffpunkt ist immer in Stammbach, Gemeindezentrum, Graben 3 95236 Stammbach
- Bitte bringe dir Brotzeit und Getränke selbst mit
- Du brauchst Turnschuhe!
- Bitte bringe Kleidung mit die dreckig werden darf sowie Wechselkleidung
- Sonnencreme und Sonnenschutz
- 2€ Unkostenbeitrag pro Tag



## Vereinsleben Marktlegast

### Bergen, Löschen & Retten

#### Freiwillige Feuerwehr Mannsflur

##### Spendenaktion für die Feuerwehrfamilie

Anlässlich des 70-jährigen Bestehens der Freiwilligen Feuerwehr Mannsflur am 8. Juni 2024, haben die Festgäste ein Zeichen der Solidarität und Unterstützung gesetzt. Beim Festakt sammelten Erster Vorsitzender Roland Zuber und Kommandant Heiko Stäsche in einem speziell dafür präparierten Feuerlöscher Spenden unter den Festgästen für die Familie des beim Hochwasser tragisch ums Leben gekommenen Feuerwehrmanns. Den gesammelten Betrag in Höhe von rund 200 Euro übergaben sie noch während der Veranstaltung dem stellvertretenden Vorsitzenden des Kreisfeuerwehrverbandes Kulmbach, Kreisbrandinspektor Yves Wächter, der den Betrag selbst noch einmal aufstockte. Auch Landrat Klaus Peter Söllner zollte seinen Respekt und legte im Namen des Landkreises Kulmbach weitere 200 Euro dazu. Bereits im vergangenen Jahr gab der Kreisfeuerverband Kulmbach e.V. anlässlich seines 30-jährigen Bestehens bekannt, sich ein neues Logo geben zu wollen.



Kreisbrandinspektor Yves Wächter bei der Spendenübergabe durch Kommandanten Heiko Stäsche.

Der hierfür ins Leben gerufene Logo-Wettbewerb wurde mit einem Preisgeld von 100 Euro prämiert. Unter mehreren Einsendungen wählte der Kreisverbandsausschuss im Juni 2024 das Logo von Florian Will und Yves Wächter als Siegerlogo aus. Das Preisgeld von 100 Euro spendeten Beide auch zugunsten dieser wunderbaren Aktion. Der gesamte Ausschuss sprach sich dafür aus, den Betrag aufzurunden um somit einen Gesamtbetrag von 700 Euro spenden zu können. Die Übergabe der gesammelten Spenden fand am 5. Juli 2024 während der Landesverbandsausschusssitzung in Bayreuth statt. Der Kreisvorsitzende Stefan Härtlein, sein Stellvertreter Yves Wächter sowie der Schatzmeister des Kreisverbandes Harald Will, über-



gaben den Betrag an das Gremium. Johann Eitzenberger, der Vorsitzende des Landesfeuerverbandes Bayern e.V., äußerte seine tiefe Dankbarkeit und Freude über die gezeigte Solidarität. „Es ist bewegend zu sehen, wie die Bevölkerung und die Feuerwehrfamilie zusammensteht und sowohl die Feuerwehr Mannsflur als auch der Landkreis Kulmbach und der Kreisfeuerverband Kulmbach so viel Eigeninitiative daran setzen, die Familie des verstorbenen Kameraden zu unterstützen. Das ist gelebter Zusammenhalt.“, so Eitzenberger.

Das Spendenkonto bleibt weiterhin offen und wir würden uns freuen, wenn diese Aktion viele Nachahmer findet, um jetzt und auch weiterhin „Hilfe für Helfer“ leisten zu können.

Der Kreisfeuerwehrverband Kulmbach e.V. dankt allen Beteiligten für die großartige Unterstützung und das Engagement.

##### Sonderkonto für „Hilfe für Helfer“:

Kontoinhaber: Landesfeuerwehrverband Bayern

IBAN: DE34 7002 0270 0039 6095 76

BIC: HYVEDEMMXXX

Bank: HypoVereinsbank München

Kreisfeuerwehrverband Kulmbach e.V.



Landrat Klaus Peter Söllner und Kreisbrandinspektor Yves Wächter.

Übergabe an den Landesfeuerwehrverband: (von links) Kreisvorsitzender KfV Kulmbach Stefan Härtlein, Schatzmeister KfV Kulmbach Harald Will, Verbandsvorsitzender LFV Bayern Johann Eitzenberger, stellvertretender Kreisvorsitzender KfV Kulmbach Yves Wächter, stellvertretender Verbandsvorsitzender LFV Bayern Hermann Schreck, stellvertretender Verbandsvorsitzender LFV Bayern Norbert Thiel, Ausschussmitglied KfV Kulmbach Florian Will.

## Johannisfeuer der Freiwilligen Feuerwehr Mannsflur

Auch dieses Jahr hat die Freiwillige Feuerwehr Mannsflur das Brauchtum gepflegt und ein Johannisfeuer abgebrannt. Die Veranstaltung mit Bewirtung am Feuerwehrhaus - den Kindern wurde wiederum Stockbrot spendiert - war bei einladenden Wetterbedingungen und musikalischer Unterhaltung durch Roland gut besucht.



So genossen die Besucher noch lange den angenehmen Sommerabend.

Karin Thomas

## Gesang & Musik



## Musikverein 1895 Marktkeugast

### Einladung zum Fränkisch-Böhmischen Abend des Musikvereins 1895 Marktkeugast

Am Samstag, den 24. August 2024, lädt der Musikverein 1895 Marktkeugast alle Musik- und Kulturfreunde herzlich zum Fränkisch-Böhmischen Abend ein. Die Veranstaltung beginnt um 18.00 Uhr auf dem Festplatz in der Webergasse in Marktkeugast. Der Eintritt ist frei.

Der Musikverein wird an diesem Abend mit einem abwechslungsreichen Programm aufwarten. Die Besucher können sich auf traditionelle fränkisch-böhmische Weisen ebenso freuen wie auf moderne Stücke aus der Blasmusik. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt: Verschiedene Speisen und Getränke werden angeboten.

„Wir freuen uns auf einen schönen Abend mit vielen Gästen. Es ist immer wieder etwas Besonderes, die Vielfalt der Blasmusik in solch einem Rahmen präsentieren zu können“, sagt der Vereinsvorsitzende Matthias Nitsch.

Die Veranstaltung ist eine wunderbare Gelegenheit, die regionale Musikkultur zu erleben und einen geselligen Abend in angenehmer Atmosphäre zu verbringen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich dieses musikalische Highlight nicht entgehen zu lassen.

Der Musikverein 1895 Marktkeugast freut sich auf rege Beteiligung und einen gelungenen Abend mit vielen Musikfreunden aus nah und fern.

## Fränkisch-Böhmischer Abend



Sa., 24. August, ab 18 Uhr

Festplatz in der Webergasse

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Eintritt frei!

Anzeigenservice wird bei uns ganz GROSS geschrieben!

## Natur & mehr



### Frankenwaldverein e.V. - Ortsgruppe Marktlegast

#### Wanderung rund um Ebneith

Wanderfreund Josef Hofer hatte diesmal die herrliche Landschaft rund um Ebneith auserkoren. Ebneith ist ein Kirchdorf mit 82 Einwohnern und Gemeindeteil der Stadt Burgkunstadt. Doch nicht nur die wunderschöne Landschaft beeindruckte die Wanderfreunde, sondern auch die mystische und spannende Felsenwelt, die am Waldhang liegt. Dieses beeindruckende Labyrinth stammt aus der grauen Vorzeit, als sich hier noch ein tropisches Meer ausdehnte. Die Ebneither Keller, aus Sandstein gehauen, befinden sich unweit vom Ortsrand und sind mehr als 40 Jahre als Naturdenkmal geschützt. Viele Sagen ranken sich um das Felsenareal, das vermutlich schon von den Kelten besiedelt wurde. Alljährlich findet hier am Vaterstag das legendäre Kellerfest statt, das viele Besucher anlockt. Zwischen den Kellern gibt es zwei natürliche Höhlen, die Jakobs- und die Franzenhöhle und laut Sage hausten in den Höhlen um 1576 zwei Räuberbrüder namens Jakob und Franz, die dort ihr Diebesgut versteckten. Das Ganze wurde entdeckt und als sie von einem Streifzug zurückkamen, wurden sie bereits erwartet und bei dem Kampf, der dabei entbrannte, getötet. Doch das ist noch nicht alles, was das Auge des Wanderers beeindruckte. Es gibt noch den Pfersager-Wasserfall. Er ist rund zwei Meter hoch und hat die Form einer frei fallenden Stufe. Gespeist wird er durch den Bach Nassbrunnen, der aus mehreren Quellen entspringt. Der Wasserfall befindet sich auf 380 Meter NN und liegt am Rande eines Waldstückes nördlich von Ebneith.

Überhaupt ging die Wanderung überwiegend durch Wald und das war bei der Wärme sehr angenehm, erzählte mir Elke.

Letztes Ziel der Wanderung war die „Spinnstube Mainleus“. Das ist ein traditionelles, fränkisches Gasthaus mit wunderschönem Biergarten. Genau das Richtige, um diesen beeindruckenden Nachmittag ausklingen zu lassen.

Liebe Grüße

Eure Brigitte



### Frankenwaldverein e.V. - Ortsgruppe Neuensorg

#### Vielen Dank!

Die Ortsgruppe Neuensorg des Frankenwaldvereines bedankt sich bei allen Helfern und Gästen des Johannifeuers 2024.



## Sport & Bewegung

### 1. FC 1950 Hohenberg



## Schützengesellschaft Marktlegast von 1960 e.V.

# SPORTHEIM 1. FC HOHENBERG



Freitag  
**09.08.2024**

ab 18.00 Uhr

# GRILLFEST

am

## Sportgelände

### 1. FC 1950 Hohenberg

inkl. Hüpfburg



Herzlichst lädt ein: Die Vorstandschaft des 1. FC 1950 Hohenberg e.V.



Annahme:  
Freitag, 13.09.24  
16.00-17.30 Uhr

Verkauf:  
Samstag, 14.09.24  
11.00-13.00 Uhr  
(Schwangere + 1, ab 10.30 Uhr)

Abholung:  
Samstag, 14.09.24  
17.30-18.00 Uhr

### Neuaufgabe - Marktlegaster Kindersachen-Second-Hand



Im Schützenhaus - Flurstraße 32, 95352 Marktlegast

**Kontakt**  
für Anmeldung und Fragen:  
[2ndhand-leuchertz@web.de](mailto:2ndhand-leuchertz@web.de)

Bitte  
möglichst  
nach Größen  
sortiert  
abgeben

Keine  
Unterhosen  
und  
Strümpfe!!

Body's &  
Unterhemden  
nur  
in neuwertiger  
Qualität

Max.  
60 Teile

Gebühren:  
je Verkäufer 2 €  
Annahmgebühr  
&  
20% vom Erlös

Veranstalter:  
Schützengesellschaft  
Marktlegast e.V.

Kaffee &  
Kuchen

Wir freuen uns  
auf Euch!

- **Verkäufernnummern** werden bei Anmeldung vergeben
- Sie erhalten dann auch **Etiketten-Vordrucke** per WhatsApp oder Mail

(Nach Absprache können auch vorgedruckte Etiketten erworben werden; Aufpreis je Verkaufsnummer 0,50€)



**TV 1910**  
**Marktlegast e.V.**  
[www.tv-marktlegast.de](http://www.tv-marktlegast.de)

## Schnupperhandball in den Grundschulen bringt ordentlich Nachwuchs

Wer weiß denn schon etwas über Handball? Welche Linien sind wichtig? Worauf kommt es beim Handball an? Könnt ihr euch vorstellen, dass ihr bis zum Pausenton schon Handball spielen könnt? Die Begeisterung der ersten und zweiten Klassen in den Grundschulen war riesig, als sich der TV Marktlegast bei den Schnupperstunden in den Grundschulen Marktlegast, Ludwigshagen und bei den dritten und vierten Klassen in Untersteinach vorgestellt hat. Neben etwas Abwechslung im Schulalltag war für viele Kinder die Sportart total neu und sie waren begeistert. Ganz eifrig waren die Kleinen am Werk und konnten am Ende der Doppelstunde tatsächlich schon etwas Handball spielen. Die Resonanz nach den Schnuppertrainings ist toll. Unsere Minibetreuer sowie die Trainer der E- und D-Jugend durften sich über etliche Handballneulinge freuen.

Im neuen Schuljahr geht's weiter mit den beliebten und erfolgreichen Schnupperhandballstunden. Den Grundschulen ist ebenfalls ein großer Dank auszusprechen, die sich hier immer kooperativ zeigen.



Hast du auch Lust Handballer/in zu werden?

Dann komm vorbei.

Deine Trainingszeiten in der

Dreifachsporthalle in Marktlegast sind:

Jahrgänge ab 2016 | Jungs und Mädchen |

Dienstag, 17.15 Uhr – 18.45 Uhr

Deine Trainerin Sandra (Tel. 0170/ 7761869)

Jahrgänge 2014 - 2015 |

Jungs und Mädchen |

Donnerstag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Deine Trainerin Vanessa (Tel. 0160/ 97067282)

Jahrgänge 2012 - 2013 |

Jungs und Mädchen |

Montag und Mittwoch, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Deine Trainerin Lena (Tel. 0160/ 95059599) & Trainer Nico

SEI MIT DABEI!

WERDE TEIL DES TEAMS!



## Vereinsleben Grafengehaig

### Caritatives & Soziales

## Bayerisches Rotes Kreuz - Bereitschaft Gösmes-Walberngrün

### Marktlegast spendet an die Helfer vor Ort

Das Team der Helfer vor Ort (Hvo) der BRK Bereitschaft Gösmes/Walberngrün hat im Jahr 2023 mit acht Helfern vor Ort 139 Einsätze „gefahren“, bei denen es im Jahr 2023 glücklicherweise zu keiner Reanimation kam. Weit über 50% der Einsätze werden von den Grafengehaiger Sanitätern im Gemeindegebiet von Marktlegast absolviert. Um diese Hilfe finanzieren zu können, sind sie auf Spenden angewiesen.

Bürgermeister Franz Uome bedankte sich mit einer Spende in Höhe von 500 Euro für die Leistungen der Helfer vor Ort und hob hervor, wie wichtig die Arbeit der Helfer vor Ort gerade hier im Oberland sei, denn die Anfahrt der Rettungsdienste nehme doch eine gewisse Zeit in Anspruch, die beim Leben retten sehr kostbar sei.



Bei der Spendenübergabe: (von links) Detlev Döring und Lothar Scheler von den Helfern vor Ort mit Bürgermeister Franz Uome.

Die Spende wird für die Anschaffung von digitalen Funkmeldeempfängern und von Einsatzkleidung benötigt. Die BRK Bereitschaft bedankt sich ganz herzlich bei Bürgermeister Franz Uome und der Marktgemeinde Marktlegast.

Lothar Scheler

### Grafengehaig unterstützt die BRK Bereitschaft Gösmes/Walberngrün

Der Grafengehaiger Bürgermeister Werner Burger unterstützt die BRK Bereitschaft Gösmes/Walberngrün mit einer Spende über 500 Euro. Werner Burger hatte in der Vergangenheit immer ein offenes Ohr für die Belange der Bereitschaft und besuchte die Bereitschaft regelmäßig bei Jahreshauptversammlungen und Dienstbesprechungen.

Als nun die Anschaffung von digitalen Funkmeldeempfängern und Einsatzkleidung für neue Bereitschaftsmitglieder anstand, war der Grafengehaig Bürgermeister zu einem Griff in die Gemeindekasse bereit. Die BRK Bereitschaft ist auf solche Spenden angewiesen, um ihr Einsatzmaterial und ihre Kleidung zu finanzieren. Ihre Tätigkeit als Ersthelfer im Hvo-Dienst ist ehrenamtlich und unentgeltlich. Die Bereitschaft hatte im vergangenen Jahr 139 Hvo-Einsätze, 29 mal konnte Grafengehaigern geholfen werden.

is für den Hvo-Dienst gewonnen werden, die dann auch entsprechen eingekleidet und ausgerüstet werden müssen. Die BRK Bereitschaft Gösmes/Walberngrün bedankt sich ganz herzlich bei Bürgermeister Werner Burger für die finanzielle Unterstützung.

Lothar Scheler

## EIN LEBEN VERÄNDERN!

Mit einer Patenschaft können  
Sie Kinderarbeit bekämpfen.



„WERDEN  
SIE PATE!“



Plan International Deutschland e.V.  
www.plan.de



Gibt Kindern eine Chance

## Bergen, Löschen & Retten

### Freiwillige Feuerwehr Eppenreuth

DIE FF EPPENREUTH PRÄSENTIERT

# HABER JAZZBAND



**07. SEPTEMBER 2024**  
 BEGINN 18:30 - EINLASS 17:30  
 FESTSTADL IN EPPENREUTH

MUSIKALISCHE & KULINARISCHE  
KÖSTLICHKEITEN

EINTRITT:  
IHRE SPENDE



### Freiwillige Feuerwehr Eppenreuth

## Herzliche Einladung

zur

# Kerwa

am Montag, 16.09.2024

um 17 Uhr

im / am

## Feststadl Eppenreuth

Schaschlik, Pommes frites,  
Bratwürste, Zwiebelkuchen  
und die passenden Getränke

Wir freuen uns auf euren Besuch !!!

## Freiwillige Feuerwehr Grafengehaig

### 150 Jahre Freiwillige Feuerwehr Grafengehaig

#### Feuerwehrler sind von Gott geschickte Helfer

Die Freiwillige Feuerwehr Grafengehaig blickt in einer brechend vollen Frankenhalle mit vielen benachbarten Wehren, örtlichen Vereinen und zahlreichen Ehrengästen auf ihre 150-jährige Geschichte zurück. Dabei hat diese schon 21 Jahre früher, in der Nacht vom 10. auf den 11. Oktober 1853 begonnen. „Da brach in der Scheune der Bauerswitwe Leipold Feuer aus, welches bei dem ungeheuren Sturmwinde so schnell um sich griff, dass alsbald das Wohnhaus der Genannten sowie die Scheune und Wohnhaus des Gemeindebevollmächtigten Andreas Hoffmann nebst deren Schupfe sowie die des Schuhmachers Nikol Zeitler in Flammen standen. Nur durch das rasche Zusammengreifen der hiesigen Ortseinwohner mit der Kreuzung der hiesigen zwei Löschmaschinen konnte bei heftigem Sturmwinde mit dem Beistande Gottes dem Feuer Einhalt getan werden. Dabei kamen auch die Nachbarwehren von Presseck und Enchenreuth mit ihren Löschmaschinen zu Hilfe“, zitierte Kommandant René Hubrich die Chronik. Schon damals hätte sich die überörtliche Zusammenarbeit bewährt. Noch im Gründungsjahr wurde von der Gemeinde eine große Löschmaschine angeschafft. Einen Tag nach der Auslieferung, am 17. November selbigen Jahres, brach in der Wohnung des Webermeisters Johann Bezold in Seifersreuth Feuer aus, wo sich die neue Löschmaschine gleich bewährte. Der Wehr gehörten damals 39 freiwillige Feuerwehrmänner und 44 Pflichtfeuerwehrmänner an. Zahlen, wovon die heutigen kleinen Ortsfeuerwehren nur träumen können. Eine große Ehre wurde genau 20 Jahre später dem Ersten Vorstand Ernst Müller zuteil, er wurde in den Bayerischen Landes-Feuerwehrverband gewählt.

Während des 2. Weltkrieges wurden zwei Mädchengruppen mit insgesamt 18 Mädchen zum Feuerwehrdienst ausgebildet. Frauen bei der Feuerwehr ist also keine neue Erfindung. 1950 wurde das erste Feuerwehrauto angeschafft, ein Dodge aus amerikanischen Armeebeständen. 1985 wurde mit neun Jugendlichen die erste Jugendfeuerwehr gegründet. 1993 ist die Grafengehaiger Wehr Gründungsmitglied des Kreisfeuerwehrverbandes Kulmbach. 2018 wurde mit 14 Kindern die Kinderfeuerwehr „Die Grofenkarer Löschkids“ ins Leben gerufen.

In den letzten zehn Jahren wurde die Wehr zu insgesamt 302 Einsätzen gerufen, darunter 68 Brände, in Marktleugast, Weidmes, Neuensorg, Kulmbach, Rützenreuth, Kunreuth, Kupferberg, Altenreuth und zuletzt in diesem Jahr im Grafengehaiger Ortsteil Eppenreuth, und 169 technische Hilfeleistungen bei teilweise sehr schweren Verkehrsunfällen und einem ABC-Einsatz wegen Gasaustritt in Grafengehaig, auch erst in diesem Jahr.

Heute gehören der Feuerwehr Grafengehaig 38 Feuerwehrdienstleistende der aktiven Mannschaft an sowie insgesamt 22 Kinder und Jugendliche der Kinder und Jugendfeuerwehr. Über 160 Mitglieder zählt aktuell der Feuerwehrverein. Damit sei die Feuerwehr für die Zukunft sehr gut aufgestellt.

Bürgermeister und Schirmherr Werner Burger zeigte in seinem Grußwort ein Szenario auf, das am Tage zuvor in Grafengehaig zur Wirklichkeit geworden war. „Stellt euch vor, am Fernseher läuft das Europameisterschaftsspiel Deutschland gegen Dänemark. Die Sirene heult und die Piepser piepsen unaufhörlich, es brennt, oder es ist ein Unfall passiert oder wie gestern, wo der Starkregen zahlreiche Keller überflutet hat.“ Ungeachtet jeder Situation müssten die aktiven Männer und Frauen ihre ehrenamtliche Einsatzbereitschaft an den Tag legen. „Ohne unsere Feuerwehren und Rettungsdienste wäre ein schneller und wirksamer Schutz unserer Bürger undenkbar.“ Die Gemeinde wird deshalb ihren fünf aktiven Wehren die bestmögliche Unterstützung zukommen lassen. Leider würde sich der Run auf die Wehren in Grenzen halten und es müsse kräftig geworben werden, um eine starke Mannschaft aufstellen zu können. „Die momentane Stärke der Mannschaft ist aber auch ein Beweis, dass sich die Feuerwehr immer wieder ein Stück weit selbst erfindet.“

Mit einem Gleichnis zeigte Pfarrerin Heidrun Hemme die Wertigkeit der Feuerwehr und aller Rettungsdienste auf. „Bei einem Unwetter mit Hochwasser hätten Feuerwehr, technisches Hilfswerk und DLRG versucht, einen Mann aus seinem überfluteten Haus zu retten. Dieser hätte jedoch immer abgelehnt. Er sei Christ und vertraue auf Gott, der ihm helfen wird. Er sei ertrunken und im Himmel hätte er sich bei Gott beschwert, dass er ihn nicht gerettet hat. Da hätte Gott geantwortet: Ich habe dir die Hilfskräfte geschickt und du hast deren Hilfe abgelehnt.“

Landrat Klaus Peter Söllner sprach von der großen Tradition der Grafengehaiger Wehr und den großen Persönlichkeiten, die sie hervorgebracht hat, „wie den legendären Kreisbrandrat Fritz Schramm. Gerade die letzten beiden Jahre, in denen der Landkreis von zahlreichen Großbränden und leidvollen Unfällen heimgesucht worden sei, würden erkennen lassen, wie wichtig jede einzelne tüchtige Feuerwehr sei.

Am Samstag hat sich eine Großübung mit zahlreichen Nachbarwehren aus den Landkreisen Kulmbach und Hof am Max Store sowie ein Fest angeschlossen. In der Nacht wurde das Sonnwendfeuer entzündet. Landrat Klaus Peter Söllner und die Führungskräfte der Landkreisfeuerwehren führten die staatlichen Ehrungen von aktiven Feuerwehrleuten durch. Für 40 Jahre aktiven Dienst wurden geehrt: Martin Döring, Werner Schauer und Klaus Keil, für 25 Jahre Christoph Wirth, Thorsten Zapf, Andreas Waedel und René Hubrich.

*Helmut Engel*



*Die Geehrten für 25 Jahre Mitgliedschaft im Feuerwehrverein.*



*Die Geehrten für 40 Jahre Mitgliedschaft im Feuerwehrverein.*



*Die Geehrten für 50 Jahre Mitgliedschaft im Feuerwehrverein.*



*Die Geehrten für 60 Jahre Mitgliedschaft im Feuerwehrverein.*



*Bürgermeister Werner Burger lässt einen alten Brauch wieder aufleben und befestigt an der Fahne ein Fahnenband. Mit im Bild Fahnenträger Hendrik Hildner.*



*Ehrung für 40 und 25 Jahre aktiven Dienst in der Feuerwehr: (von links) Kreisbrandrat Thomas Hoffmann, René Hubrich (25), Landrat Klaus Peter Söllner, Werner Schauer, Martin Döring (beide 40), Thorsten Zapf (25), Klaus Keil (40), Bürgermeister Werner Burger und Christoph Wirth (25). Es fehlt Andreas Waedel (25).*

Kreisbrandrat Thomas Hoffmann sprach der Wehr seinen Respekt aus. Die Wehr zeige eine große Einsatzbereitschaft, „was sie gestern wieder unter Beweis gestellt hat“, und sei ein Vorbild im Landkreis mit ihrer Jugend- und Kinderfeuerwehr. Hoffmann weiß aber auch, dass Bürger oft und schnell beim kleinsten Anlass die Feuerwehr rufen.

Für Staatssekretär Martin Schöffel seien alle Feuerwehrler Vorbilder für die Gesamtheit. „Was wären unsere Dörfer ohne unsere Feuerwehren.“

Weiter Grußworte sprachen Kreisbrandinspektor Yves Wächter für den Kreisfeuerwehrverband, Vertreter der Nachbarwehren und die örtlichen Vereine.

## Natur & mehr



### Frankenwaldverein e.V. - Ortsgruppe Grafengehaig



Frankenwaldverein e.V.  
Ortsgruppe Grafengehaig  
im Naturpark Frankenwald

## Herzliche Einladung

Liebe Freunde,

die Ortsgruppe Grafengehaig des Frankenwaldvereins e.V.  
trifft sich auch in diesem Jahr zum Sommerausklang  
zu einer unterhaltsamen

## Grillwanderung

Wir laden alle Interessierten am  
**am Samstag, den 31. August 2024, um ca. 12.00 Uhr**  
zu einer Grillwanderung in und um Tanna  
recht herzlich ein.

Es werden Fahrgemeinschaften ab dem Marktplatz in  
Grafengehaig gebildet, deshalb ist es notwendig, dass sich  
alle teilnehmende Wanderfreunde vorher  
bei Gerhard Knarr, Tel. 09255/ 7922 oder  
Margitta Hieke, Tel. 09255/ 7422, anmelden.

Genaue Abfahrtszeit und Wanderstrecke werden rechtzeitig  
bekanntgegeben.

Wir würden uns freuen, wenn viele Wanderfreunde  
gemeinsam unsere Patengruppe besuchen.

**Frischauf**  
Vorstand



## Frankenwaldverein Grafengehaig

### Lustige Weinfahrt & Ölmuseum



nur  
**62,- €**

**Donnerstag, 03.10.2024**

#### LEISTUNGEN:

- Busreise im modernen Reisebus
- Besuch und Führung der Ölmühle
- Weinwanderung
- Weinprobe mit Brotzeitbrett
- Besuch der Ölmühle in Abtswind
- Führung in der Ölmühle
- Verkostung der Öle

**Preis pro Person: 62,-€**

#### Reiseverlauf

Am Morgen geht die Fahrt nach Seinsheim.  
Bei einer Weinwanderung erfahren Sie  
interessante Dinge über den Weinanbau.

Im Weingut Kernwein erwartet uns eine  
Weinprobe mit einem zünftigen Brotzeitbrett.  
Im Anschluss geht es weiter nach Abtswind zur  
Schwanfelder Ölmühle.

Bei einer Führung in der Mühle wird Ihnen die  
Produktion und Verwendung der Öle  
nähergebracht.

Das „Gasthaus zur Ölmühle“ lädt zu einem  
Besuch ein, bei gut bürgerlicher Küche können  
Sie die ersten Eindrücke des Tages austauschen.



**A & O**  
Reisen

Vorbehaltlich Programmänderungen

Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen

#### ANMELDUNG UNTER

**Telefon 09255 7422**

Bei Anmeldung zur Fahrt bitte den Betrag von 62 Euro auf  
das Konto der Ortsgruppe Grafengehaig des Franken-  
waldvereins mit der IBAN DE32770698680200102113, BIC  
GENODEF1MGA, überweisen. Wir möchten darauf hinweisen,  
dass ohne Reiserücktrittsversicherung eine Rückzahlung bei  
Nichtteilnahme leider nicht möglich ist.

Bei Fragen jeglicher Art zur Reise bitte Frau Margitta Hieke,  
Telefon 09255/ 7422, kontaktieren.

## Sport & Bewegung

### FC Frankenwald

#### Media Day, New Clothes, New Season

Zum Sportfestauftakt am 12.07.2024 durften wir unsere neuen  
Trainingsanzüge endlich präsentieren. Wir bedanken uns bei  
unseren großzügigen Sponsoren für die Unterstützung. Mit der  
Firma Sell (Helmbrechts) und Sportphysiotherapie Nils Färber  
in Hof haben wir zwei moderne, regionale und zuverlässige

Partner gewinnen können. Wir bauen auch in Zukunft auf  
diese Zusammenarbeit. Die neuen Trainingsanzüge und Shirts  
kommen sehr gut an und machen nicht nur einen hochwertigen  
Eindruck.

Danke für Euer Vertrauen.

*Christoph Wirth*

*Ein Teil unseres aktuellen Kaders:*



## Jugendspielgemeinschaft veranstaltet Zeltlager in Walberngrün

Die F-Jugendmannschaften der Fußballjugendspielgemeinschaft zu der neben dem FC Frankenwald auch die Mannschaften des FC Wüstenselbitz, des VfB Helmbrechts, des FC Ort und des FC Hohenberg gehören, hat die Vorrunde mit einem Zeltlager in Walberngrün abgeschlossen. Neben einer lockeren Trainingseinheit wurden bei herrlichstem Sommerwetter Bratwürste und Steaks gegrillt und mit Einbruch der Dunkelheit eine Nachtwanderung durchgeführt. Bevor die Kinder nach einem abenteuerreichen Tag zum Schlafen in die Zelte gingen, wurde am Feuerkorb noch Stockbrot gemacht. Am Rande des Zeltlagers wurde auch die Siegerehrung des EM-Tippspiels durchgeführt, bei dem jedes Kind einen Preis überreicht bekommen hat. Der Sieger durfte sich ein Original Fußballtrikot nach Wahl aussuchen. Wenig überraschend fiel die Wahl auf ein Trikot des FC Bayern München.

Vielen Dank an dieser Stelle an den FC Frankenwald und die SG Gösmes-Walberngrün für die Bewirtung des Zeltlagers und an alle Mütter, die das Abenteuer am Samstag früh mit einem gesunden Frühstück für die Kinder abrundeten. Jetzt geht es für die jungen Kicker und deren Trainer in die wohlverdiente Sommerpause, ehe sich die Jungs und Mädels Anfang September mit einem Sportcamp, abgehalten beim FC Wüstenselbitz, auf die Herbststunde vorbereiten.

*Benjamin Oelschlegel*



*Benjamin Oelschlegel*

## Vereinsleben in der Region

### Sommerkonzert des Chores SAN VOICES in Hohenberg

Unter dem Motto „Is this just Fantasy?“ gestaltete der Stadtsteinacher Chor SAN VOICES, unter der Leitung von Jörg Schmidt, in der Festscheune der Familie Fürst in Hohenberg ein herrliches Sommerkonzert.

Über 200 Besucher fanden sich am Samstagabend ein, um absolute Klassiker der Musikgeschichte zu genießen. Hier angefangen von ABBA, bis hin zu Filmmelodien, wie aus James Bond mit „Skyfall“.

Daneben wagten sie sich mit „Bohemian Rhapsody“ auch an sehr schwierige Stücke, mit denen die Zuhörer an diesem lauschigen Sommerabend nicht gerechnet hätten. Jörg Schmidt verstand es dabei, die 30 Chormitglieder als einen wunderbaren Klangkörper zu präsentieren.

Gekonnt gespielte Klavierstücke von Lorenz Trottmann grenzten die einzelnen Themenbereiche des breiten Spektrums an Liedern ab. Durch das Programm führte mit vielen Hintergrundinformationen zu den einzelnen Liedern Kathrin Wagner.

Aber auch die Gäste wurden aktiv ins Programm mit eingebaut. Zusammen mit dem Chor erklang bis hinein nach Hohenberg das Lied von Henry Valentino „Im Wagen vor mir fährt ein junges Mädchen“.

Eine Tanzeinlage zum Song „Sway“ von Clemens und Petra Friedrich unterstrich eindrucksvoll, wie jemand bei „Dance with me“ von den Bewegungen seines Partners mitgerissen wird.

Zum Abschluss dankte Jörg Schmidt der Familie Fürst für die Ausrichtung der Veranstaltung. Er nannte es erneut eine großartige Leistung, was die Familie mit ihrer Festscheune und der Bewirtung im Freien auf die Beine gestellt hatte. Neben einem Blumengruß für Michaela Fürst, gab es auch einen kleinen Präsentkorb für das Tanzpaar Friedrich.



*Chorleiter Jörg Schmidt mit seinem Chor SAN VOICES.*



*Blick in die Festscheune.*

Sohn Benedikt Fürst freute sich in seinem Schlusswort, dass dieses gelungene Konzert auch wieder großartig angenommen wurde und natürlich der gesamte Erlös aus der Veranstaltung dem Chor zu Gute kommt.

Oswald Purucker



Musikalische Begleitung am Klavier durch Lorenz Trottmann.



Ein kleines Dankeschön für ihre Tanzeinlage erhielten Petra und Clemens Friedrich von Chorleiter Jörg Schmidt.

## Weitere Mitteilungen und Informationen

### „JobErfolg“ im BRK Seniorenheim Marktlegugast



Das BRK-Seniorenheim Marktlegugast wurde mit dem höchsten Preis in Bayern, dem „JobErfolg – Menschen mit Behinderung am Arbeitsplatz“, ausgezeichnet: (von links) Heimleiter und Inklusionsbeauftragter Thomas Hammer, Schwerbehindertenvertreterin und Personalrätin Manuela Greim und Pflegedienstleiter sowie stellvertretender Heimleiter Christian Müller, selbst ein Mitarbeiter mit Handicap.

117 Mitarbeiter, davon 40 mit Behinderung, eine Quote von fast 35 Prozent, das sind die Personalzahlen des Dr.-Julius-Flierl-Seniorenheims in Marktlegugast. 40 gute Gründe, sich um den höchsten bayerischen Preis für Behindertenarbeit, dem „JobErfolg – Menschen mit Behinderung am Arbeitsplatz“ zu bewerben. Nachdem man 2019 „nur um Millimeter“ die Auszeichnung verpasst hatte, hat es nun geklappt. Das Marktlegugaster Seniorenheim geht als Sieger des mit 10.000 Euro dotierten Preises hervor und stellt sich damit in eine Reihe namhafter Preisträger, wie BMW, Audi oder MAN. „Das ist ein Leuchtfener für unser kleines Seniorenheim in abgeschiedener Lage“, so die überaus glückliche Behindertenbeauftragte Manuela Greim. Die Preisverteilung fand am 24. Juli im Haus der Wirtschaft in München statt.

Für Heimleiter Thomas Hammer ist die Arbeit mit Behinderten etwas ganz Normales. „Wir setzen hier nur den Leitspruch des BRK, ‚Helfen wo Hilfe notwendig ist‘, um. Jeder Mensch ist wichtig, egal was für eine Erkrankung oder Handicap dieser hat. Menschen mit Behinderung gehören in die Mitte der Gesellschaft, nicht an den Rand, denn ihre Erkrankungen machen sie empathischer für andere Menschen und ihr Kampfgeist kann uns vieles lehren. Die Mischung von gesunden und gehandicapten Mitarbeitern hilft dem ganzen Team entspannter miteinander umzugehen, deshalb arbeiten wir so konstant an dem Ziel, vielen Menschen mit Behinderung zu helfen in Beschäftigung zu kommen. Das gibt den Menschen mit Handicap Sicherheit und Stolz und dem Unternehmen ein gutes Klima.“

„Wir wollen aber auch den behinderten Mitarbeitern eine langfristige Beschäftigung sichern“, so die Behindertenbeauftragte. „Ältere Mitarbeiter im beschwerlichen Pflegeberuf zu halten, darauf legt unser Unternehmen besondere Aufmerksamkeit und bietet jedmögliche Unterstützung.“ So können die Mitarbeiter selbstständig und nach Interessenlage interne und externe Fortbildungen selbstständig belegen. Große Unterstützung bietet das Heim auch in der Ausstattung der Arbeitsplätze und Barrierefreiheit auf dem gesamten Betriebsgelände ist eine Selbstverständlichkeit. Natürlich sind alle verfügbaren technischen Arbeitsmittel, wie Hebelifter, Aufstehhilfen, elektrische Betten, Aufzüge, Aufsitzrasenmäher oder auch eine barrierefreie Großküche vorhanden. Zuletzt wurde in den Fluren ein Pflegedokumentationssystem installiert, um den Mitarbeitern Wege und Zeit bei der Dokumentation zu ersparen.

„Wir tun alles dafür, dass unsere Mitarbeiter ihren Beruf so leicht als möglich ausführen können. Wenn sich deren Krankheitsbild verschlechtert, dann sorgen wir dafür, dass es mit anderen Arbeiten bedacht wird“, sagt die Behindertenbeauftragte mit einem gewissen Stolz im Unterton, „der Arbeitsplatz wird dem Krankheitsbild angepasst“. Dazu würden verschiedene Arbeitsmodelle angeboten. So könnten sich die Mitarbeiter in andere Abteilungen versetzen oder ihre Arbeitszeit anpassen lassen. „Wir können einfach nicht auf die Erfahrungen unserer langjährigen Mitarbeiter verzichten, wenn sie sich in ihrer bisherigen Arbeit im Alter schwerer tun. Bei uns wurde noch niemand entlassen, weil er die Arbeit nicht mehr erledigen konnte. Ganz im Gegenteil, kürzlich hat sich eine 69-jährige Rentnerin zurückgemeldet, weil es ihr zu Hause zu langweilig geworden sei.“

Das Seniorenheim und seine Führungskräfte seien schon seit einigen Jahren bestrebt, die Mitarbeiter langfristig an sich zu binden. „Wir binden Mitarbeiter mit gesundheitlichen Einschränkungen an uns und versuchen, deren gesundheitlichen Defizite zu kompensieren“, erklärt Hammer. Sei doch Mitarbeitergewinnung gerade in der Pflege ein wichtiger Grundpfeiler „und deshalb geben wir auch Menschen mit Handicap eine Chance auf angemessene Beschäftigung“.

Dass behinderte Arbeitssuchende im BRK-Seniorenheim willkommen sind, würden sie schon beim ersten Vorstellungsgespräch erfahren, sagt die Behindertenbeauftragte und Personalrätin Manuela Greim. „Unser Heimleiter Thomas Hammer versteht es, mit seiner herzlichen Art und seinem freundlichen Lächeln den Bewerbern jegliche Angst zu nehmen.“ Gemeinsam mit dem Personalrat würde man nach Lösungen suchen, um dem Bewerber einen adäquaten Arbeitsplatz anbieten zu können. „In erster Linie wird dabei auf die Unterstützung der Mitarbeiter geachtet und dann erst auf die Kosten.“ Den Mitarbeitern mit Defiziten würden verschiedene Arbeitsmodelle angeboten, die sie nach ihrem Leistungsvermögen erproben können. Ändert sich deren Krankheitsbild, wird dem Mitarbeiter eine andere Arbeit angeboten, um ihn bei der Stange zu halten. Auch kann er entscheiden, wie viele Stunden er am Tag arbeiten möchte oder kann.

Ganz wichtig sei für Heimleiter und Pflegedienstleiter eine gute Teamarbeit, die sich durch ein hervorragendes Betriebsklima ausdrückt. Mitarbeiter mit und ohne Handicap werden im Schichtverlauf so eingeplant, dass der Gesunde den Gehandicapten unterstützen kann. Eine Win-Win-Situation für beide, denn der junge gesunde Mitarbeiter bekommt so vom älteren kranken Mitarbeiter dessen Berufserfahrung vermittelt und profitiert dadurch von dessen großen Erfahrung- und Wissensschatz. Auch während eventueller Krankheit gehandicapter Mitarbeiter können diese auf ihren Arbeitgeber bauen. „Wir haben immer ein Auge auf solche Mitarbeiter, bleiben in Kontakt, unterstützen sie beim Arztbesuch, suchen nach Lösungen, um sie wieder in Arbeit zu bringen.“ Gerade bei Mitarbeitern mit psychischen Erkrankungen sei eine Hilfe notwendig, die auch meist gerne angenommen wird.

Weil auf allen Stationen Mitarbeiter mit Behinderung beschäftigt sind, sei auch das Stammpersonal aufgestockt worden, um den Zeitdruck zu reduzieren.

Kürzlich war im Auftrag des Bayerischen Fernsehens ein Filmteam im Haus, um die außergewöhnlich gute Inklusionsarbeit in einem Video festzuhalten. Die Ausstrahlung wird noch in diesem Monat erfolgen.



*Natalie Frank*

Die 26-jährige **Natalie Frank** aus Kulmbach hat in den Jahren 2015 bis 2018 im Marktlegaster Seniorenheim ihre Ausbildung zur Altenpflegerin gemacht und sich dabei einen schweren Bandscheibenschaden zugezogen. „Mein Orthopäde hat gewarnt, fassen sie keine Patienten mehr an.“ Sie ist jetzt zu 40 Prozent behindert und gleichgestellt mit Schwer-

behinderten. Im März dieses Jahres hat sie die Wohnbereichsleitung übernommen und macht zusätzlich die Ausbildung zur

Pflegeleitung. Dies bedeutet für sie, dass sie (fast) keine Arbeit am Bett mehr macht, außer Wundverbände anlegen, sondern mit organisatorischen Aufgaben betraut ist. „Wenn mal Not am Mann ist, wenn kurzfristig mal eine Pflegekraft wegen Krankheit ausfällt, dann lasse ich mich schon dazu hinreißen, auch mal mit zuzulangen.“



*Swen Günther*

Erst seit 1. Juni dieses Jahres gehört der 45-jährige **Swen Günther** aus Marktlegast zum Mitarbeiterteam des Seniorenwohnheims seiner Heimatgemeinde. Er ist wegen orthopädischer Behinderungen zu 30 Prozent behindert und ebenfalls gleichgestellt. Er hat vorher in einer Kulmbacher Firma bei 18 Schichten gearbeitet, auch samstags und sonntags. „Die körperliche

Belastung hat mich kaputt gemacht.“ Jetzt arbeitet er nach einem nahtlosen Übergang als Hausmeister im Heim. „Schon in dieser kurzen Zeit hat sich mein gesundheitliches Hauptproblem merklich gebessert. Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich und man ist nicht permanent einer Belastung ausgesetzt. Bei schweren Arbeiten unterstützt der Kollege.“ Außerdem hat der Berufswechsel noch ein „Zuckerl“, er arbeitet am Wohnort, hat geregelte Arbeitszeit und kann sich so mehr um seine Familie kümmern.



*Christian Müller*

Der 32-jährige **Christian Müller** aus Mainleus ist schon seit seiner Kindheit schwerer Asthmatiker und hat Altenpfleger gelernt. Vor fast zehn Jahren hat er in Marktlegast als Pfleger begonnen. Weil dann die Beschwerden größer wurden und zusätzliche am Bewegungsapparat dazu gekommen sind, hat er sich zum Pflegedienstleiter und Heimleiter weitergebildet. „Wir haben gesehen, dass er

großes Potenzial hat, aber den Stationsdienst aufgrund seiner Behinderung nicht mehr packen konnte. Deshalb haben wir ihn bei der insgesamt vierjährigen Ausbildung gefördert“, ist Thomas Hammer von seinem Stellvertreter begeistert. Seit Oktober 2022 ist Müller Pflegedienstleiter und stellvertretender Heimleiter. Diesem tut jetzt die meist sitzende Arbeit gut, muss er doch immer mit einem Asthma-Schub rechnen.



*Ingrid Fuchs*

Bereits 70 Jahre ist **Ingrid Fuchs** aus Marktschorgast alt. Sie hat sich erst mit 58 Jahren zur Altenpflegerin ausbilden lassen. Zuvor war sie Online-Autoverkäuferin bei der Autowelt König. Nach der Insolvenz des Unternehmens machte sie mit Unterstützung des Arbeitsamts eine einjährige Ausbildung. Schon damals hat sie bei einem Praktikum mit dem Seniorenheim Marktlegast

gute Erfahrungen gemacht, hat aber nach ihrer Ausbildung zehn Jahre ambulanten Pflegedienst bei der Diakonie geleistet. „Seit 15 Monaten bin ich jetzt in Marktlegast und leiste die gleichen Aufgaben wie meine jüngeren Kollegen.“ Sie arbeitet 26,5 Stunden in der Woche und will bis mindestens Ende 2025 noch arbeiten. „Die Chefs sind die liebenswertesten, die man sich wünschen kann, sie erfüllen einem jeden Wunsch. Da macht die Arbeit Spaß.“

*Helmut Engel*

## Die AOK Bayern informiert I:

### Nachhaltige Ernährung: regional und saisonal



AOK-Ernährungsexpertin Doris Ohnemüller gibt Tipps zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

#### Kohlrabi – rundum gesund

Kohlrabi hat von Juni bis Oktober Saison. Er ist ein Kohlgewächs, das bei Hobbygärtnern sehr beliebt ist. Aber auch wer sie nicht selbst anbauen kann, muss auf die tolle Knolle nicht verzichten. Während der Saison bekommt man sie auf dem Wochenmarkt, in Bio- und in Supermärkten. „Je grüner und saftiger die Blätter aussehen, desto frischer ist der Kohlrabi“, sagt Doris Ohnemüller, Ernährungsexpertin bei der AOK in Bayreuth. Er kann im Kühlschrank eine Woche lang gelagert werden. Entfernt man zusätzlich die Blätter und schlägt ihn in ein feuchtes Tuch ein, hält er bis zu zwei Wochen.

#### Vielseitig verwendbar, reich an Nährstoffen

Kinder mögen Kohlrabi gerne, vor allem roh. Er ist sehr bekömmlich und kann einfach, aber vielseitig zubereitet werden. „Kinder helfen auch deshalb gerne beim Schnippeln in der Küche, weil sie dabei direkt vom Kohlrabi naschen können“, so Doris Ohnemüller. Die grüne oder violette Knolle eignet sich sehr gut für Gemüse-Sticks mit Dip oder geraspelt als Rohkostsalat. Dafür die Knolle waschen, Wurzelansatz und Blattstiele entfernen und möglichst dünn schälen. „Je jünger und zarter der Kohlrabi ist, desto weniger Schale braucht man zu entfernen, denn darin stecken viele wertvolle Inhaltsstoffe“, erklärt Doris Ohnemüller. Kohlrabi ist kalorien- und kohlenhydratarm, liefert aber viele Ballaststoffe, Vitamine – vor allem Vitamin C und Folsäure – sowie Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Calcium. Wie alle Kohlarten enthält Kohlrabi Senföle. Diese sekundären Pflanzenstoffe unterstützen die Abwehrkräfte und sind am wirkungsvollsten, wenn das Gemüse roh verzehrt wird. Traditionell kommt Kohlrabi aber auch im Eintopf oder als gekochte Beilage zum Einsatz. Nährstoffschonend lässt sich die Knolle als Ganzes mit der Schale kochen. Nach einer Garzeit von etwa 20 Minuten kann man die äußere Schale entfernen und den Kohlrabi in Stücke oder Scheiben schneiden. „Die Kohlrabi-Blätter können mitverwendet werden. Gerade die zarten Herzblätter enthalten sogar besonders viele Nährstoffe“, sagt die AOK-Ernährungsexpertin und rät, alle Speisen mit klein geschnittenen Kohlrabi-Blättern anzureichern und zu würzen, seien es Suppen, Salate oder Beilagen. Wer das Gemüse für ein Eintopfgericht einfrieren will, sollte es zuvor etwa drei Minuten blanchieren.

Für alle, die sofort Kohlrabi auf den Tisch bringen wollen, hat Doris Ohnemüller ein schnelles Rezept ausgedacht:

#### Kohlrabi-Rohkost mit Möhren und Walnüssen (für 4 Personen)

Zutaten:

400 g Kohlrabi

400 g Möhren

100 g Sauerrahm

1 EL Walnussöl

2 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

60 g Walnusskerne

Kräuter nach Belieben (Dill, Schnittlauch)

Zubereitung:

Die Kohlrabi-Blätter abschneiden, waschen und sehr fein hacken. Kohlrabi und Möhren waschen, schälen und auf der Rohkostreibe raspeln. Sauerrahm, Essig und Öl verrühren, -mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Salatschüssel mit Kohlrabi, Möhren und Kohlrabi-Grün mischen. Walnusskerne grob hacken, Kräuter kleinschneiden und über die Rohkost geben.

#### Internet-Tipp:

Kohlrabi – gesunde Inhaltsstoffe, Lagerung und Rezept-Ideen: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/kohlrabi-eine-tolle-knolle/>



Je grüner und saftiger die Blätter aussehen, desto frischer ist Kohlrabi. Auch die Blätter enthalten viele Nährstoffe und sollten daher immer mitverwendet werden.

## Die AOK Bayern informiert II:

### AOK-Umfrage zur Hautkrebsvorsorge

#### Bei Sonnenschutz viel Luft nach oben

Zu viel ultraviolette (UV-)Strahlung durch Sonne oder Solarium ist der Hauptrisikofaktor für Hautkrebs. Das Risiko ist vielen Menschen in Bayern bewusst. In einer Umfrage, die forsä unter 502 Erwachsenen in Bayern für die AOK Bayern durchführte, gaben 84 Prozent der Befragten an, dass ihnen der Schutz vor Sonneneinstrahlung wichtig ist. „Das regelmäßige Verwenden von Sonnencremes und -sprays mit hohem Lichtschutzfaktor gehört mit zu den wichtigsten Maßnahmen, um mögliche Gesundheitsgefahren durch die Sonne zu vermeiden“, so Markus Rother, stellvertretender Direktor der AOK in Bayreuth. In der repräsentativen Umfrage gaben zwei Drittel der Menschen in Bayern an, zu Sonnenschutz zu greifen, um sich vor UV-Strahlung zu schützen, 73 Prozent der befragten Frauen und nur 58 Prozent der Männer. Mehr als die Hälfte der bayerischen Bevölkerung (51 Prozent) vergisst allerdings laut Umfrage häufig das Auftragen von Sonnenschutzmittel. Etwas weniger als die Hälfte aller Befragten (44 Prozent) greift nur an sonnenreichen Tagen, wenn sie sich mehrere Stunden am Stück im Freien aufhalten, zu einem Sonnenschutzmittel und etwa ein Viertel (24 Prozent) nur zu besonderen Gelegenheiten, wie etwa im Freibad oder im Urlaub. Sechs Prozent nutzen generell kein Sonnenschutzmittel.

#### Fehleinschätzungen gefährden ausreichenden Sonnenschutz

Es gibt zudem eine Reihe von Wissenslücken und Irrtümern, weshalb Menschen in Bayern nicht genügend für ihren Sonnenschutz tun. Zum Beispiel nimmt mehr als ein Viertel der Befragten (26 Prozent) an, dass sie durch Autoscheiben ausreichend vor Sonne geschützt seien und auf Sonnencreme verzichten könnten. Fast jede fünfte Person (19 Prozent) glaubt fälschlicherweise, dass man im Schatten vor Sonnenbrand geschützt sei. Und auch beim Thema Lichtschutzfaktor gibt es noch viel Unkenntnis. Nur etwas mehr als jeder Zweite in Bayern (57 Prozent) weiß, was der sogenannte Lichtschutzfaktor bedeutet.

„Sonnenschutzmittel ermöglichen einen längeren Aufenthalt in der Sonne, aber je empfindlicher und heller die Haut ist und je länger man in der Sonne bleibt, desto höher sollte der Schutzfaktor sein“, so Markus Rother. Wie lange ein Produkt die Haut schützt, hängt vom Lichtschutzfaktor (LSF) ab. LSF 30 bedeutet, dass man dreißigmal länger in der Sonne bleiben kann als ohne Schutz. Wessen Haut sich dann ohne Sonnenschutzmittel nach zehn Minuten rötet, kann mit LSF 30 theoretisch bis zu 300 Minuten – zehn Minuten mal Faktor 30 – in der Sonne bleiben. Hautärztinnen und Hautärzte raten allerdings, höchstens zwei Drittel dieser errechneten Zeit auszunutzen. Zudem sollte man den Sonnenschutz rechtzeitig, sorgfältig und reichlich auftragen. Es wird empfohlen, etwa drei bis vier gehäufte Esslöffel pro Eincremen zu verwenden.

„Die richtige Menge an Sonnencreme wird von 19 Prozent der Befragten in Bayern unterschätzt, 32 Prozent schätzen die Menge korrekt ein, insgesamt 36 Prozent überschätzen die Menge“, erläutert Markus Rother und ergänzt: „Auch das regelmäßige Nachcremen ist wichtig, das heißt nach etwa zwei Stunden und unbedingt öfter, wenn man im Wasser war.“

#### Internet-Tipp:

[www.aok.de/pk/thema/hautgesundheit/](http://www.aok.de/pk/thema/hautgesundheit/)

Gut geschützt: Sonnenschutzmittel mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor bevorzugen und in ausreichender Menge anwenden.

AOK-Bundesverband

#### Landkreis Kulmbach:

##### Mehr Hautkrebserkrankungen als in ganz Bayern

Mehr als die Hälfte der Befragten (52 Prozent) gab in einer repräsentativen forsa-Umfrage unter 502 befragten Erwachsenen in Bayern für die AOK Bayern an, Angst davor zu haben, an Hautkrebs zu erkranken. Dass sie ihre eigenen Sonnenschutzmaßnahmen in Zukunft verstärken werden, weil der Klimawandel auch zu einer höheren UV-Strahlung führt, geben 67 Prozent an. Etwa jeder dritte Befragte in Bayern (38 Prozent) legt jedoch Wert auf eine sommerliche Bräune, drei Prozent ist es sogar egal, ob sie einen Sonnenbrand bekommen. „Die Deutsche Krebsgesellschaft warnt davor, dass häufige Sonnenbrände das Risiko für schwarzen und hellen Hautkrebs erhöhen“, sagt Markus Rother, stellvertretender Direktor der AOK in Bayreuth. In den letzten Jahren hatten laut AOK-Umfrage 42 Prozent der Befragten in Bayern für gewöhnlich etwa einmal pro Jahr oder noch häufiger einen Sonnenbrand. Bei ähnlich vielen war dies seltener als einmal pro Jahr der Fall (39 Prozent), jeder Fünfte (19 Prozent) hatte in den letzten Jahren überhaupt keinen Sonnenbrand.

##### Bayern bei Hautkrebs auf den vorderen Plätzen

Dass es bei Sonnenschutz und Hautkrebsvorsorge in Bayern noch viel Luft nach oben gibt, zeigt auch der AOK-Gesundheitsatlas deutlich. Bayern lag bei der Häufigkeit von schwarzem Hautkrebs bundesweit an der Spitze der Statistik. 0,52 Prozent der bayerischen Bevölkerung waren daran erkrankt; der Bundesdurchschnitt lag bei 0,49 Prozent. „Im Landkreis Kulmbach erhielten 0,59 Prozent die Diagnose schwarzer Hautkrebs, das heißt im Verhältnis gab es hier etwas mehr Betroffene als in ganz Bayern“, sagt Markus Rother. Beim hellen Hautkrebs nahm Bayern mit 3,10 Prozent der bayerischen Bevölkerung bundesweit den dritten Platz ein (Bundesdurchschnitt: 2,97 Prozent).

Der Landkreis Kulmbach lag bei den an hellem Hautkrebs Erkrankten mit 3,25 Prozent im Verhältnis ebenfalls etwas über dem bayerischen Durchschnitt.

##### Niedrige Vorsorgezahlen



*Nur mit regelmäßigen Check-Ups kann Hautkrebs früh erkannt und damit besser behandelt werden.*

Auch wenn 52 Prozent der Befragten in Bayern Angst davor haben, an Hautkrebs zu erkranken, gibt es im Bereich Vorsorge deutlichen Nachholbedarf: Nur etwas mehr als ein Drittel der bayerischen Erwachsenen ab 35 Jahren (35 Prozent) nimmt das Angebot des Hautkrebscreenings bisher regelmäßig in Anspruch, knapp ein Drittel (31 Prozent) bislang überhaupt nicht. „Nur mit regelmäßigen Check-Ups kann Hautkrebs früh

erkannt und damit besser behandelt werden“, erklärt Markus Rother. Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren können das Hautkrebs-Screening alle zwei Jahre beim Haus- oder Hautarzt in Anspruch nehmen. „Mit Blick auf diese Zahlen und angesichts des Klimawandels, kann ich nur allen Versicherten ans Herz legen, regelmäßig das Hautkrebs-Screening wahrzunehmen“, appelliert Markus Rother. Zusätzlich bietet die AOK Bayern bereits 18- bis 34-jährigen Versicherten – ebenfalls alle zwei Jahre – eine Kostenerstattung oder einen Zuschuss für die Hautkrebsvorsorge beim Hautarzt an.

#### Internet-Tipps:

<https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de/>

<https://www.aok.de/pk/leistungen/krebsvorsorge-frueherkennung/hautkrebs/>

## Die AOK Bayerin informiert III:

### Nachhaltige Ernährung: regional und saisonal

#### Bohnen – nur gekocht ein Genuss

Ob als Busch- oder Stangenbohne: Grüne Bohnen bestechen durch ihren Geschmack und ihre Vielseitigkeit in der Küche. „Frisch geerntete Bohnen sind ausgesprochen nährstoffreich und gehören nicht nur als Beilage unbedingt auf den sommerlichen Speiseplan“, sagt Doris Ohnemüller, Ernährungsexpertin bei der AOK in Bayreuth. Das grüne – als Buschbohne teilweise auch gelbe – Gemüse verzehrt man am besten frisch aus dem eigenen Garten. Wer es nicht selbst anbauen kann, muss nicht darauf verzichten. Während der Freiland-Saison von Juni bis Oktober bekommt man Bohnen auf dem Wochenmarkt. „Knackige erntefrische Bohnen kann man daran erkennen, dass sie sich leicht auseinanderbrechen lassen“, so Doris Ohnemüller und ergänzt: „Frische ist bei ihnen das A und O, denn sie sind kaum lagerfähig und auch im Kühlschrank nur wenige Tage haltbar.“ Bohnen sind rund ums Jahr als Import- und vor allem als Tiefkühl-Gemüse verfügbar. Die zarten regional und saisonal geernteten Hülsenfrüchte sollte man sich jedoch nicht entgehen lassen.

#### Bohnen niemals roh verzehren!

Bohnen verfügen über viele wertvolle Inhaltsstoffe: Sie sind kalorienarm, reich an Ballaststoffen und besitzen – wie alle Hülsenfrüchte – pflanzliches Eiweiß. Sie sind reich an B-Vitaminen, Provitamin A und den Mineralstoffen Kalium, Calcium und Magnesium. „Leider gibt es in rohen Bohnen aber auch unerwünschte Stoffe, sogenannte Lektine, die sie für den menschlichen Körper ungenießbar machen und zu heftigen Beschwerden führen können“, warnt Doris Ohnemüller. Wegen dieser Stoffe ist es unbedingt nötig, Bohnen vor dem Verzehr mindestens zehn Minuten zu garen, denn langdauerndes Erhitzen zerstört diese Giftstoffe. Am häufigsten findet man grüne Bohnen als Beilage zu Fleischgerichten auf dem Speiseplan. Traditionell ist das Sommergemüse aber auch Bestandteil von Suppen, Eintöpfen und Aufläufen. Bohnen wäscht man am besten vor dem Kochen als Ganzes, knipst dann die Enden ab, entfernt – falls nötig – die Fäden und zerkleinert sie bei Bedarf erst anschließend. Die AOK-Ernährungsexpertin empfiehlt, alle Bohnengerichte mit Bohnenkraut zu würzen. Es verstärkt und verfeinert den Geschmack der Bohnen.

Für alle, die jetzt auf den Geschmack gekommen sind, verrät Doris Ohnemüller eines ihrer Lieblingsrezepte mit Bohnen.

#### Nudeln mit Gemüse-Sauce

Zutaten für 2 Personen:

100 g Vollkorn-Penne

200 g grüne Bohnen

½ Bund Bohnenkraut

1 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel

100 g gelbe Paprika

100 g Champignons

2 EL Sahne oder Hafercreme

6 Cocktailtomaten

1 EL Sesam (geröstet)

Salz, Kräutersalz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen. Bohnen putzen, waschen und zusammen mit dem Bohnenkraut in Salzwasser mindestens 10 Minuten kochen.

Fein gewürfelte Zwiebel bei mittlerer Hitze im Olivenöl dünsten. Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln, zugeben und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitdünsten. Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden, zugeben, (vegane) Sahne darüber geben und alles weitere 10 Minuten köcheln. Danach Nudeln, Bohnen und halbierte Cocktailtomaten daruntertermischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Tellern anrichten und mit geröstetem Sesam bestreuen.

**Internet-Tipp:**

Saisonkalender für heimisches Gemüse:

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/obstgemuese/saisonkalender-gemuese-welches-gemuese-hat-saison/>



*Bohnen und Bohnenkraut passen richtig gut zusammen: Bohnenkraut verstärkt und verfeinert den Geschmack von Bohnengerichten.*

**Die AOK Bayern informiert IV:****Digitalisierung****App fürs ärztliche Rezept nutzen**

Seit Anfang des Jahres verordnen Ärztinnen und Ärzte verschreibungspflichtige Medikamente mit dem elektronischen Rezept, kurz e-Rezept. Nach einer aktuellen Auswertung der AOK Bayern waren im Mai dieses Jahres knapp 77 Prozent der abgerechneten Arzneimittel-Verordnungen e-Rezepte, rund 13 Prozentpunkte mehr als zu Jahresbeginn. „Versicherte der AOK-Direktion Bayreuth-Kulmbach können ihr e-Rezept jetzt auch über eine App der Gesundheitskasse einlösen und verwalten“, erklärt Markus Rother, stellvertretender Direktor der AOK in Bayreuth. Dazu wurde die App „AOK Mein Leben“ erweitert, die bereits den Zugang zur elektronischen Patientenakte (ePA) bietet. „Versicherte können auch weiterhin ihr e-Rezept über die elektronische Gesundheitskarte einlösen, die App bietet aber zusätzlich eine Reihe weiterer nützlicher Funktionen“, so Markus Rother.

**App bietet praktische Hilfen**

Mit der App „AOK Mein Leben“ kann man eine Apotheke suchen und sich dort das verschriebene Medikament zur Abholung vor Ort reservieren lassen. Zudem bietet die App eine Übersicht über alle ausgestellten und bereits eingelösten Rezepte der vergangenen 100 Tage. Es ist auch möglich, damit schnell und einfach auf die eigenen Gesundheitsdaten der ePA zuzugreifen. So haben AOK-Versicherte relevante Informationen jederzeit zur Hand, zum Beispiel, wenn sie einen Facharzttermin wahrnehmen. „Die App entwickelt sich Schritt für Schritt zur zentralen digitalen Plattform für alle Services rund um die Gesundheit. Und mit der Einführung der ‚ePA für alle‘ Anfang 2025 wird das digitale Angebot weiter an Bedeutung gewinnen“, betont Markus Rother.

**Datenschutz gewährleistet**

Die elektronischen Rezepte werden von den ausstellenden Arztpraxen über ihre Praxis-Software erstellt und an den sogenannten Rezeptfachdienst gesendet, der dann den Abruf in der App ermöglicht. Das e-Rezept wird also nicht direkt auf dem Smartphone gespeichert.

Der neue Weg der Einlösung über die App „AOK Mein Leben“ erfüllt alle nötigen Datenschutz-Vorgaben und weiteren Anforderungen der Gematik, die im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums die korrekte Umsetzung gewährleisten soll.

Die App „AOK Mein Leben“ ist in der jeweils aktuellen Version im App Store und im Google Play Store verfügbar. Für die Nutzung ist mindestens iOS 15 beziehungsweise Android 8 als Betriebssystem erforderlich.



*Bequem und einfach: Über das Smartphone und die App das e-Rezept einlösen.*

*Der Ferienpark am Plauer See.*

**FERIENPARK LENZ**

# URLAUB

*für die ganze Familie*

- im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte
- rund 30 traumhafte Ferienhäuser für 2 bis 12 Personen
- alle Unterkünfte sind hochwertig gestaltet und ausgestattet

**www.ferienpark-lenz.de**

Plauer Seeblick | 17213 Malchow  
Tel. 0152 08529030 | urlaub@ferienpark-lenz.de

# Rätsel Spaß

Kreuzworträtsel | Sudoku



|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 1 |   |   |   | 5 |   |   |
| 8 |   |   | 4 |   | 9 | 6 | 3 |
| 3 |   |   | 9 |   |   | 4 | 1 |
|   | 8 |   |   |   | 3 | 5 | 6 |
|   | 5 |   |   | 6 |   | 1 |   |
| 6 | 3 | 9 |   |   |   | 8 |   |
| 5 | 6 |   |   |   | 7 |   | 4 |
| 2 | 4 | 8 |   |   | 5 |   | 7 |
|   |   | 7 |   |   |   | 2 |   |

## Keine Angst vor Rechenaufgaben

-ANZEIGE- (djd-k). Mathematik-Angst gibt es wirklich: Das Phänomen, das auf Englisch „Math Anxiety“ genannt wird, beschreibt Gefühle der Anspannung und Besorgnis beim Lösen von Matheaufgaben. Im schlimmsten Fall kann die Angst sogar Schmerzen auslösen. Gezielte Nachhilfe kann Mathematik-Angst lindern. Das zeigt eine Studie der Stanford Medical School mithilfe von MRT-Scans. Auch Elizabeta Stojanovska,

langjährige Nachhilfelehrerin beim Studienkreis, bestätigt den Nutzen des außerschulischen Extra-Lernens in Kleingruppen. Niemand muss sich fürchten, vor der gesamten Klasse bloßgestellt zu werden, sondern kann unter seinesgleichen die besten Vorgehensweisen ausprobieren. Unter [www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de) finden Interessierte detaillierte Infos zur Mathe-Nachhilfe sowie zur Lernförderung bei Rechenschwäche.

## Richtig tunneln mit Hans Sarpei

-ANZEIGE- (djd-k). Deutschlands Tunnel gehören zu den sichersten der Welt. Trotzdem kommt es immer wieder zu gefährlichen Situationen. Dem will eine Kampagne des Fernstraßen-Bundesamts (FBA) entgegenwirken. Richtig Tunneln statt in die Röhre gucken: Fußball-Legende Hans Sarpei zeigt, wie es richtig geht. Fair Play heißt im Tunnel etwa: Licht ein, Sonnenbrille ab, Radio an. Mit einem Film, einer Website, Plakaten und Flyern infor-

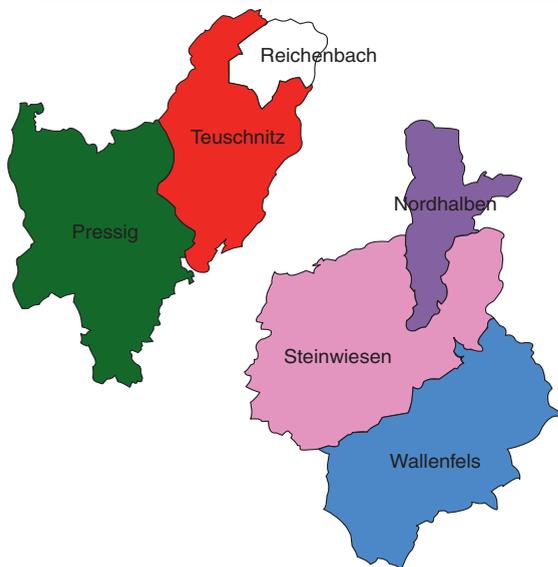
miert das FBA über das richtige Verhalten in Tunneln. Die Kampagne findet unter dem Dach von #mehrAchtung statt, der Verkehrssicherheitsinitiative des Bundesministeriums für Digitales und Verkehr und des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) e.V. Der Kampagnenfilm läuft auf den Social-Media-Kanälen der Initiative #mehrAchtung und auf [www.mehrachtung.de/tunnel/](http://www.mehrachtung.de/tunnel/).

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 1 | 4 | 6 | 3 | 2 | 5 | 7 | 8 |
| 4 | 8 | 1 | 7 | 2 | 9 | 3 | 5 | 6 |
| 7 | 5 | 2 | 8 | 6 | 3 | 4 | 1 | 9 |
| 6 | 3 | 9 | 5 | 1 | 4 | 7 | 8 | 2 |
| 5 | 6 | 3 | 2 | 8 | 7 | 1 | 9 | 4 |
| 2 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 6 | 3 | 7 |
| 1 | 9 | 7 | 3 | 4 | 6 | 8 | 2 | 5 |
| 2 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 6 | 3 | 7 |
| 5 | 6 | 3 | 2 | 8 | 7 | 1 | 9 | 4 |
| 7 | 5 | 2 | 8 | 6 | 3 | 4 | 1 | 9 |
| 6 | 3 | 9 | 5 | 1 | 4 | 7 | 8 | 2 |
| 5 | 6 | 3 | 2 | 8 | 7 | 1 | 9 | 4 |
| 2 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 6 | 3 | 7 |
| 1 | 9 | 7 | 3 | 4 | 6 | 8 | 2 | 5 |

|                             |                    |                    |                       |            |                           |                |                           |                          |                     |            |                           |                            |                  |                    |                       |                 |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------------------|----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|------------|---------------------------|----------------------------|------------------|--------------------|-----------------------|-----------------|
| Späher                      |                    |                    | Heilpflanzen, Gewürze |            | Frau Abrahams (A.T.)      |                | italienische Hafenstadt   |                          | ängstlich           |            | unheimliches Geisteswesen | Herz im Kartenspiel        |                  | ein Wochentag      |                       | in der Nähe     |
|                             |                    |                    |                       |            |                           |                |                           |                          | Salmiakgeistlösung  |            |                           |                            |                  |                    |                       |                 |
| Be-glaubigungs-büros        |                    |                    | direkter Nachbar      |            |                           |                |                           |                          |                     |            |                           | Stadt an der Weißen Elster |                  | englischer Artikel |                       |                 |
| böse Zauberin               |                    |                    |                       |            | schlecht                  |                |                           |                          | Gewürzständer       |            | Qualität                  |                            |                  |                    |                       | Rotationen      |
| Teil mechanischer Uhren     |                    |                    |                       |            | Vorname der Engelke       |                | faulende Pflanzenreste    |                          |                     |            |                           |                            | Textilberuf      |                    |                       | niedert.: ich   |
|                             |                    |                    | Zentralasien (China)  |            | Hochgebirge in Südamerika |                |                           |                          |                     |            | sportliches Jackett       |                            | Roulettfarbe     |                    |                       |                 |
| Mutter der Nibelungenkönige | Lichtengel im A.T. | Hautfarbe          |                       |            |                           |                | letzte Silbe eines Wortes |                          | kleines Behelfshaus |            |                           |                            |                  |                    |                       |                 |
| französisch: Abend          |                    |                    |                       |            | Grasland                  |                | englischer Graf           |                          |                     |            |                           | sibir. Eichhörnchenfell    |                  |                    |                       | kleine Erhebung |
| Raben-vogel                 |                    | afrikanische Lilie |                       | Trinkgefäß |                           |                |                           |                          |                     |            |                           |                            | bayrisch: Gauner |                    | Moment                |                 |
|                             |                    |                    |                       |            | Abschiedswort             |                |                           |                          | ein Mainzelmännchen |            | zementartiger Baustoff    |                            |                  |                    |                       |                 |
| Quellgebiet des Ob          |                    |                    |                       |            | deutsche Vorsilbe         | Roman von King |                           | alt-römische Silbermünze |                     |            |                           |                            |                  |                    | Teil der Bibel (Abk.) |                 |
| US-Schriftsteller † 1849    |                    |                    | Bodenzusatz-nahrung   |            |                           |                |                           |                          |                     |            |                           | metallene Spitze           |                  |                    |                       |                 |
| rein, echt götig            |                    |                    |                       |            |                           |                |                           |                          |                     | nicht vorn |                           |                            |                  |                    |                       |                 |

# Informationsquelle

## mit hoher Akzeptanz



### PLZ 96358 **Teuschnitz**

Verbreitungsgebiet: Teuschnitz (mit Bastelsmühle, Dobermühle, Finkenmühle, Haßlach b. Teuschnitz, Kremnitzmühle, Rappoltengrün, Rauschenberg, Rauschenhof, Reichenbach, Tschirn, Wickersdorf, Wiesenmühle, Wolfenhof)

### PLZ 96332 **Pressig**

Verbreitungsgebiet: Pressig (mit Brauersdorf, Eila, Förtschendorf, Friedersdorf, Grössau, Haidelsmühle, Hessenmühle, Marienroth, Obere Mühle, Posseck i. Bay., Rothenkirchen, Welitsch)

### PLZ 95716 **Konradsreuth**

Verbreitungsgebiet: Konradsreuth (mit Ahornberg, Berg, Birkenhof, Brand, Eckardsreuth, Engel, Föhrenreuth, Frauenhof, Glänzlammühle, Gläsel, Gottschalk, Hollareuth, Jägerhaus, Lerchenberg, Martinsreuth, Maschinenhaus, Mödlitz, Neudörflein, Oberpferdt, Pretschenreuth, Reuthlas, Ringlasmühle, Schallershof, Schallersreuth, Schödelshöhe, Schwarzenfurth, Silberbach, Steinmühle, Stiftsgrün, Unterpferdt, Walburgisreuth, Waldlust, Weißlenreuth, Wendlershof, Wölbersbach)

### PLZ 95145 **Oberkotzau**

Verbreitungsgebiet: Oberkotzau, Autengrün, Am Wendler, Fattigau, Haideck, Herrenlohe, Lerchenberg, Pfaffengrün, Wustuben

### PLZ 96328 **Küps**

Verbreitungsgebiet: Küps (mit Au, Burkersdorf, Emmersheim Gypsmühle, Hain, Hall, Hinterloh, Hummenberg, Johannisthal, Kachelmannsberg, Köhlersloh, Krienesschneidmühle, Lerchenhof, Löhlein, Nagel, Oberberg, Oberlangenstadt, Reinertshaus, Rödern, Schafhaus, Schafhof, Schmölz, Theisenort, Tiefenklein, Tüschnitz, Unterberg, Wachholder, Weides)

### PLZ 96369 **Weißbrunn**

Verbreitungsgebiet: Weißbrunn (mit Böhlbach, Buch, Eichenbühl, Flöhberg, Friedrichsburg, Gössersdorf, Grün, Hohenwart, Holzhaus, Hummendorf, Kaltbuch, Neuenreuth, Neutennig, Obertennig, Plösenthal, Rangen, Reuth, Rucksgaße, Rucksmühle, Sachspfeife, Schaufel, Schlottermühle, Sorg, Thonberg, Untertennig, Weißbrunn, Wildenberg)

- Näher am Kunden
- Hohe Leserzahlen
- Längere Aktualität

## Werben Sie effektiv in Amts- und Mitteilungsblättern.

### PLZ 96279 **Weidhausen**

Verbreitungsgebiet: Weidhausen b. Coburg (mit Neuensorg, Neue Welt, Trübenbach)

### PLZ 96365 **Nordhalben**

Verbreitungsgebiet: Nordhalben (mit Heinersberg, Thomasmühle)

### PLZ 96349 **Steinwiesen**

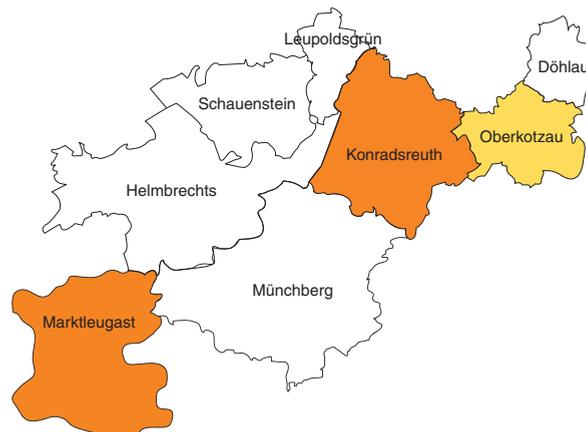
Verbreitungsgebiet: Steinwiesen, Berglesdorf, Birnbaum, Eisenhammer, Erlabück, Hubertushöhe, Klingersmühle, Kochsmühle, Kübelberg, Leitsch, Leitschenstein, Löfflermühle, Neufang, Num, Remitzhof, Rieblsch, Schlegelshaid, Schnabrüchsmühle, Schwarzmühle, Teichmühle, Tempenberg

### PLZ 96346 **Wallenfels**

Verbreitungsgebiet: Wallenfels (mit Neuengrün, Schnaid, Schnappenhammer, Wolfersgrün)

### PLZ 95352 **Marktlegast**

Verbreitungsgebiet: Marktlegast (mit Achatzmühle, Baiersbach, Filshof, Großrehmühle, Hanauerhof, Hermes, Hinterrethberg, Hohenberg, Hohenreuth, Kleinrehmühle, Koseremühle, Mannsfur, Marienweiher, Mittelrethberg, Neuensorg, Neuguttenberg, Ösel, Roth, Steinbach, Tannenwirtschhaus, Traindorf, Vorderrethberg, Weihermühle, Zegastmühle)



Für Anfragen und Beratung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.



## Nicole Kraus

Ihre Gebietsverkaufsleiterin vor Ort

**Mobil: 0151 52046086**

Fax: 09191 7232-42

n.kraus@wittich-forchheim.de • www.wittich.de



**LINUS WITTICH**

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

# TRAUMREISEN – NAMIBIA & SÜDAFRIKA

\*mit FLY & HELP Schulbesuch\*



Jetzt buchen unter:

**Tel.: 0214-7348 9548**  
(Mo.-Fr. 9-14 Uhr)

## NAMIBIA

*Erleben Sie die Vielfalt der Natur Namibias!*

1.+ 2. Tag: Anreise – Windhoek; 3. Tag: Windhoek;  
4. Tag: Windhoek – Sossusvlei; 5. Tag: Sossusvlei & Sesriem Canyon; 6. Tag: Namibwüste – Swakopmund;  
7. Tag: Swakopmund; 8. Tag: Swakopmund – Etosha Region; 9. Tag: Etosha Nationalpark; 10. Tag: Etosha Region – FLY & HELP Schulbesuch – Midgard Country Estate; 11. Tag: Midgard Country Estate; 12. + 13. Tag: Abreise und Ankunft in Deutschland.

### Inklusivleistungen u. A.

- Linienflug von Frankfurt nach Windhoek und zurück
- Transfers im klimatisierten Reise- oder Minibus gemäß Reiseverlauf mit deutschsprachiger Reiseleitung
- 10 Übernachtungen in Hotels und Lodges
- 10 x Frühstück; 6 x Abendessen
- Je eine Stadtrundfahrt in Windhoek und Swakopmund, 2 Wildbeobachtungsfahrten (Reisebus) in der Etosha Pflanze
- FLY & HELP Schulbesuch

Einzelzimmerzuschlag: 449 €



Den ausführlichen Reiseverlauf finden Sie online!

Buchungscode: LW25-1

p. P. ab  
**2.599 €**

im DZ vom 26.3.-7.4.2025  
13-tägig inkl. Flug  
und Rundreise

## NAMIBIA & SÜDAFRIKA

*Entdecken Sie auf einer Reise zwei vielseitige Länder!*

### Tag 1– 7: siehe Reiseverlauf von Namibia.

8. Tag: Swakopmund – FLY & HELP Schulbesuch – Midgard Country Estate; 9. Tag: Midgard Country Estate – Weiterflug: Windhoek – Johannesburg; 10. Tag: Johannesburg – Hazyview; 11. Tag: Hazyview – Krueger National Park; 12. Tag: Hazyview – Johannesburg; 13. Tag: Weiterflug: Johannesburg – Gqeberha – Tsitsikamma Nationalpark; 14. Tag: Tsitsikamma – Oudtshoorn; 15. Tag: Oudtshoorn – Kapstadt; 16. Tag: Kapstadt – Kap der Guten Hoffnung; 17. Tag: Kapstadt; 18. Tag: Kapstadt – Abreise; 19. Tag: Ankunft in Deutschland

### Inklusivleistungen u. A.

- Nachtflug ab/bis Frankfurt (max. 1 Umstieg) in der Economy-Class; 2 Kontinental-Flüge
- 16 Übern. mit Frühstück und 3x Abendessen in Namibia
- Deutschsprachige, lokale Reiseleitung
- Viele Ausflüge und Eintrittsgelder

Einzelzimmerzuschlag: 599 €



Den ausführlichen Reiseverlauf finden Sie online!

Buchungscode: LW25-2

p. P. ab  
**3.699 €**

im DZ vom 26.3.-13.4.2025  
19-tägig inkl. Flug  
und Rundreise



**50 €**  
pro Person

vom Reisepreis kommen der Reiner Meusch Stiftung FLY & HELP zugute und werden für einen Schulbau verwendet. [www.fly-and-help.de](http://www.fly-and-help.de)

[www.prime-promotion.de](http://www.prime-promotion.de)  
Veranstalter: Prime Promotion GmbH

E-Mail: [reisen@prime-promotion.de](mailto:reisen@prime-promotion.de) · Tel.: 0214-7348 9548 (Mo.-Fr. 9-14 Uhr)