



Mitteilungsblatt

Mitteilungsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Marktleugast und deren

Mitgliedsgemeinden Markt Marktleugast und Markt Grafengehaig

Jahrgang 45

Freitag, den 8. November 2024

Nummer 11

Noch bis 29.11.2024

Werkschau

von Udo Rödel

mit Objekt, Malerei

und Zeichnung

im

Bürgerbegegnungs-

zentrum

Marktleugast

Werkschau von Udo Rödel

mit Objekt, Malerei und Zeichnung aus sechs Jahrzehnten

an seinem Geburtsort Marktlegast

noch bis zum 29. November 2024
im **Begegnungszentrum**, Kulmbacher Straße 7, Marktlegast

Öffnungszeiten

donnerstags 8 - 12 Uhr und freitags 14 - 18 Uhr

Workshop mit Jugendlichen

Thema: Raum entdecken und darstellen

7. November 2024, 15 - 18 Uhr

Begegnungszentrum, Foyer

Workshop mit Kindern

Thema: Linien entdecken und darstellen

14. November 2024, 10 - 12 Uhr

Begegnungszentrum, Foyer

Wir würden uns freuen Sie/Euch begrüßen zu dürfen!

Die Marktgemeinde Marktlegast und
ihr Erster Bürgermeister Franz Uome
sowie die Familie Rödel mit Freunden

Erstmals große Werkschau von Udo Rödel in seiner Heimatgemeinde

Der in Marktkeugast geborene Künstler Udo Rödel zeigt in seiner Heimatgemeinde einen Querschnitt seines lebenslangen Schaffens. Bis zum 29. November ist die Ausstellung im Bürgerbegegnungszentrum zu sehen.

In den frühen fünfziger Jahren in einer Frankenwaldgemeinde wie Marktkeugast aufzuwachsen, war eine Herausforderung. Die wirtschaftliche Lage war bescheiden, das soziale Leben stark vom Katholizismus geprägt, der Krieg steckte den Menschen noch in den Knochen. Udo Rödel, 1947 geboren, wuchs nur ein paar Schritte von der Bartholomäuskirche entfernt am Antoniusweg auf. 1954 wurde er eingeschult. Nach seinem Abschluss an der Realschule in Helmbrechts fasste der damals 16-Jährige den ihn befreienden, kühnen Entschluss: den Lebensweg eines Künstlers zu gehen. Stationen seines Lebens und Schaffens zeigt nun eine umfangreiche Werkschau aus sechs Jahrzehnten in seinem Geburtsort, mit Malerei, Zeichnungen, Collagen, Frottagen und bildhauerischen Arbeiten. Kunst ist politisch

Sein künstlerisches Schaffen stellt Udo Rödel auf eine doppelte Grundlage: Einerseits möchte er als Fachlehrer für Kunst und Werken sein Brot verdienen, andererseits als freischaffender Künstler arbeiten und in die Öffentlichkeit hineinwirken. 1964 begann Udo Rödel ein Studium an der Werkkunstschule in Würzburg. Seine erste Anstellung als Fachlehrer an Grund- und Hauptschulen führte ihn 1967 nach Münchberg. Die Stadt sollte fortan sein Lebensmittelpunkt werden.

Die späten sechziger Jahre, die APO-Jahre, waren eine Zeit des Auf- und Umbruchs der Gesellschaft, grundlegender Reformen und der Aussöhnung mit den osteuropäischen Nachbarn. Wie für viele der jungen Generation war Willy Brandt auch für Udo Rödel Hoffnungsträger und Leitfigur. Seinetwegen trat er 1968 in die SPD ein, führte bald die Jusos an und gründete den Ortsjugendring. Als „Kämpfer“ für die Jungen, für Kunst und Kultur wurde er in den Münchberger Stadtrat gewählt, dem er 30 Jahre angehörte; achtzehn Jahre lang war er Dritter bzw. Zweiter Bürgermeister. In diesen Funktionen konnte er vieles bewegen, zum Beispiel 2002 die „Junge Kunstschule“ des Landkreises Hof initiieren und leiten.

In der „Bärenschenke“ geht's los

Das Kunstverständnis des jungen Udo Rödel erschließt sich am besten, wenn man auf die Jahre in der „Bärenschenke“ in der Kulmbacher Straße zurückblendet. 1975 hat er sie als Kneipengalerie ins Leben gerufen. Es war eine zeittypische Szenekneipe, die bald Kultstatus erlangte. Udo Rödel, bestens vernetzt mit Künstlern aus der gesamten Region, lud kreative Köpfe ein und stellte selber aus. Die Kulmbacher Künstler Harald Burger, Stephan Klenner-Otto und Werner Götz waren vertreten, doch auch bekannte Mundart-Autoren wie Gerhard C. Kruschker und Fitzgerad Kusz oder der Lyriker Ingo Cesaro waren zu Gast. Dazu ein fetziges Musikprogramm im Sound der Zeit mit Jazz, Pop und Folk. Stets war die kleine Kneipe mit ihren dreißig Plätzen krachend voll.

Beflügelt vom Erfolg, setzte sich Udo Rödel ein weiteres Ziel: zeitgemäße Kunst der Region dauerhaft zu etablieren. Nach jahrelangem Kampf konnte 1982 das von der Stadt Münchberg getragene „Bürgerzentrum“ eingeweiht werden. Bis heute ist das „BüZ“ mit seinen regelmäßigen Ausstellungen, Theaterveranstaltungen, Kunst-Workshops, Kabarett-, Theater- und Konzertabenden eine wichtige Begegnungsstätte für ein weites Umfeld. Udo Rödel hat unzählige Kunstausstellungen organisiert, auch seine eigenen Arbeiten präsentiert, und Workshops für Kinder und Jugendliche abgehalten.

Zentrales Thema: Die Welt um uns

Von seiner jahrzehntelangen Produktivität und Vielseitigkeit gibt die Ausstellung im Bürgerbegegnungszentrum einen guten Eindruck. Für Skulpturen hat Udo Rödel eine besondere Vorliebe. Oft sind Fundstücke, - Hölzer, Säulenreste, Pflaster- oder Grenzsteine -, die er in seiner Umgebung oder bei Spaziergängen aufspürt, der Impuls für das Weitere. Er bearbeitet das Material, verändert die Oberflächen, sägt, bohrt, legt den Meißel an. Doch damit nicht genug: Die eigentliche künstlerische Raffinesse besteht darin, dass es oft disparate und sperrige Materialien sind, die er zusammenführt, Stahl mit

Granit, Gneis mit Schiefer, Glas mit Holz. Er treibt ein reizvolles Spiel mit Schwere und Leichtigkeit, etwa wenn ein Granitblock oder Holzklötz auf filigranen Metallstäben lastet. Kunst hat bei Rödel stets mit Neugier, Lust am Experiment, mit Spiel zu tun. Es ist seine Freiheit des Entdeckens, Gestaltens und Fühlens. „Was dabei herauskommt, überrascht mich oft selber“, sagt er. Das Umfeld, die Landschaft, ist auch in den Zeichnungen und Bildern sein großes Thema. Manchmal zeichnet er sie figürlich, manchmal schraffiert er, häufig reduziert er auf Strukturen oder verwandelt sie in ein abstraktes Farbenspiel.

Seit seinem 70. Geburtstag geht Udo Rödel daran, sein umfangreiches Lebenswerk zu sichten und zu dokumentieren. Die stärksten Arbeiten möchte er an seinem Geburtsort präsentieren.

Info

Besichtigt werden kann die Ausstellung bis zum 29. November im Bürgerbegegnungszentrum (Kulmbacher Straße 7A) jeweils Donnerstag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr und Freitag von 14.00 Uhr bis 18 Uhr. Zusätzlich sind Zeichnungen von Udo Rödel im Rathaus von Marktkeugast zu sehen. Sie stehen unter dem Motto „Meine geliebte fränkische Heimat“.

Wolfgang Schoberth



Udo Rödel: Bildhauer, Zeichner, Maler, Kulturmanager und Kommunalpolitiker. Erstmals stellt er im großen Stil in seiner Heimatgemeinde aus.



Die Freude, endlich in die Schule zu dürfen, ist dem kleinen Udo 1954 ins Gesicht geschrieben.



Udo Rödel's Schulklasse in Marktlegast. Er ist der Zweite von links in der vorderen Reihe.



Für Udo Rödel soll Kunst öffentlich präsent sein. Das Foto zeigt die aus Granit gehauene Kaskade neben dem Kriegerdenkmal in Marktlegast.



Udo Rödel 1965 bei der Kommunion seines Bruders Ralf in Marktlegast. Der 17-Jährige ist zu diesem Zeitpunkt bereits Kunststudent in Würzburg.



Bleistiftzeichnung von 2001 mit dem Dorfweiher von Neuensorg.



Udo Rödel spart Unschönes nicht aus: Strommasten durchschneiden die dörfliche Idylle von Traindorf. Bleistiftzeichnung von 2001.



Udo Rödel's „Liebespaar“ leuchtet in sprühenden Farben.



Mit Farbe besser werben.



LINUS WITTICH

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

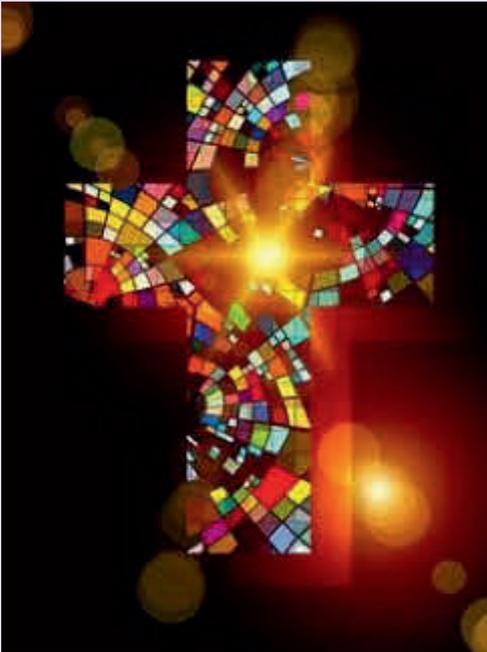
Impressionen von der Ausstellungseröffnung



Ihr Mitteilungsblatt:
viel mehr als nur ein „Blättchen“!

GELEITWORT ZUM VOLKSTRAUERTAG

von **Wolfgang Schneiderhan, General a.D. und Präsident des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.**



Am 7. Oktober 2023 erschütterte uns die Nachricht von dem beispiellosen Terrorangriff der Hamas auf Israel und seine Zivilbevölkerung. Viele Bürgerinnen und Bürger sowie zivilgesellschaftliche Organisationen drückten daraufhin unter dem Motto „Nie wieder“ ist jetzt“ ihre Solidarität, aber auch ihre Sorge vor einem zunehmenden Antisemitismus aus. Teil des Kalküls der Hamas war es, nicht nur in der Bevölkerung Israels, sondern auch im gesamten Gazastreifen unvorstellbares Leid zu verursachen. Die zynische Hoffnung der Terroristen, so weltweit den Hass auf Jüdinnen und Juden anzufachen, ist fatalerweise aufgegangen, da Falschinformationen zu oft unkritisch Glauben geschenkt und der Hetze damit Vorschub geleistet wird. Das haben leider auch Ereignisse in Deutschland gezeigt, die vor dem Hintergrund unserer Geschichte mit einer friedlichen demokratischen Zukunft unvereinbar sind.

Durch unser Gedenken am Volkstrauertag an die weltweiten Opfer von Krieg und Gewaltherrschaft wollen wir die Erinnerung an die Schrecken des Krieges wachhalten und somit Kriegen und Gewaltherrschaften aktiv entgegenzutreten. „Nie wieder“ heißt also nicht nur, sich an die Vergangenheit zu erinnern, sondern

bedeutet vielmehr, dem Hass heute entschlossener denn je entgegenzutreten. Es bedeutet auch, Falschinformationen als solche zu benennen und sich an die Seite derer zu stellen, die Angriffen ausgesetzt sind. Zu lange haben wir uns darauf verlassen, dass die Sicherheitsorgane allein Gefahren für unsere Demokratie abwehren. Aber angesichts der zunehmenden Schärfe und Härte im politischen Diskurs und der Fülle an Falschinformationen heißt das: Als eine Gesellschaft, der Demokratie, Menschenrechte und die Würde jedes einzelnen Menschen wichtig sind, müssen wir resilienter werden. Eine engagierte, widerstandsfähige Gesellschaft und eine stabile, der Wahrheit verpflichtete Demokratie bedingen einander.

Die Kriegsgräberfürsorge und der damit verbundene Versöhnungsgedanke leisten dabei einen wichtigen Beitrag. Als letzte und unumkehrbare Folge von Hass, Hetze und Gewalt mahnt das Kriegsgrab zum Frieden und zur Einhaltung und Durchsetzung der Menschenrechte. Die Überlebenden des Zweiten Weltkrieges und der Terrorherrschaft der Nationalsozialisten verstummen nach und nach und deshalb ist es so wichtig, dass sich die junge Generation für die Erinnerung an das Grauen des Krieges einsetzt und sie wachhält.

Umfragen zeigen, dass das Interesse junger Menschen an der kritischen Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus gestiegen ist. Das verhindert aber nicht, dass zu viele ihre Informationen aus diversen Medien beziehen, in denen Falschinformationen bewusst und zielgerichtet verbreitet werden. Die Gefahr, billigem Populismus im Wahlkampf in die Falle zu gehen, ist erheblich. Es gilt also, selbstbewusst und auf Augenhöhe den Informations- und Meinungs austausch zwischen den Generationen zu fördern und verstärkt historisch-politische Bildungsarbeit zu betreiben, die aufklärt und bereit ist zum Dialog – nur so wird aus dem Schlagwort „Nie wieder“ ein konkretes Tun. Warnen und Mahnen reicht nicht, Handeln ist angesagt.

So verteidigen wir die europäischen Werte wie Freiheit, Rechtsstaatlichkeit, Respekt und Toleranz gegen die Angriffe ihrer Feinde. Ob es nationalistische Populisten in Europa sind oder der russische Diktator Wladimir Putin, der seit fast drei Jahren seinen mörderischen Krieg gegen die Ukraine führt: Sie alle eint, dass sie die Angst vor genau diesen Werten antreibt. „Nie wieder“ muss daher auch heißen, nicht die Angst zu unserer politischen Ratgeberin zu machen, sondern sich jeden Tag, nicht nur am Volkstrauertag, selbstbewusst und klar zu den europäischen Werten zu bekennen und so das demokratische Europa zu verteidigen. Das ist die Botschaft jedes einzelnen Kriegsgrabes an uns.

Aufruf zum Volkstrauertag



Die Gedenkgottesdienste und -feiern für den Markt Marktleugast erfolgen:

im Ortsteil Hohenberg am Samstag, den 16. November 2024

- 18.10 Uhr Abmarsch der Vereine vom Gemeindesaal mit dem Musikverein Marktleugast
18.15 Uhr Ansprache und Kranzniederlegung durch Dritten Bürgermeister Clemens Friedrich
18.30 Uhr Gedenkgottesdienst
Musikchoral – Musikverein Marktleugast

im Ortsteil Traindorf-Tannenwirthaus am Sonntag, den 17. November 2024

- 08.45 Uhr Abmarsch der Vereine vom Vereinslokal
09.00 Uhr Gedenkgottesdienst
Ansprache Soldatenkameradschaft Tannenwirthaus-Traindorf
Ansprache und Kranzniederlegung durch Zweiten Bürgermeister Martin Döring
Musikchoral – Blasmusik Untersteinach

in Marktleugast am Sonntag, den 17. November 2024

- 08.50 Uhr Abholung der Vereine durch den Musikverein Marktleugast
09.00 Uhr Gedenkgottesdienst
ca. 09.45 Uhr Abmarsch zum Kriegerdenkmal
Musikchoral – Musikverein Marktleugast
Ansprache und Kranzniederlegung durch Ersten Bürgermeister Franz Uome
„Vom guten Kameraden“ – Musikverein Marktleugast
Deutschlandlied – Musikverein Marktleugast

im Ortsteil Marienweiher am Sonntag, den 17. November 2024

- 10.25 Uhr Abholung der Vereine durch den Musikverein Marktleugast
10.30 Uhr Gedenkgottesdienst
Musikchoral – Musikverein Marktleugast
Ansprache und Kranzniederlegung durch Ersten Bürgermeister Franz Uome
„Vom guten Kameraden“ – Musikverein Marktleugast
Deutschlandlied – Musikverein Marktleugast

im Ortsteil Neuensorg am Sonntag, den 17. November 2024

- 10.40 Uhr Musikchoral – Musikverein Marktleugast
Kurze Andacht
Ansprache und Kranzniederlegung durch Zweiten Bürgermeister Martin Döring
zusammen mit den Vereinen
Deutschlandlied – Musikverein Marktleugast

Franz Uome
Erster Bürgermeister

Aufruf zum Volkstrauertag am Sonntag, den 17. November 2024



Die Gedenkfeiern für den Markt Grafengehaig erfolgen:

- | | |
|------------------|---|
| 09.30 Uhr | Gottesdienst mit Gedenkfeier
in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig |
| 11.00 Uhr | Gedenkfeier am Ehrenmal
in Weidmes |
| 13.15 Uhr | Gedenkfeier am Ehrenmal
in Gösmes-Walberngrün |

**Werner Burger
Erster Bürgermeister**

Telefonverzeichnis der Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast

Name **Zimmer** **Durchwahl**
E-Mail-Adresse

Uome, Franz 4
Erster Bürgermeister
Markt Marktlegast 947-10
buergemeister@marktlegast.de

Burger, Werner 4
Erster Bürgermeister
Markt Grafengehaig 355
burger@grafengehaig.de Grafengehaig

Laaber, Michael 4
Geschäftsstellenleitung 947-13
laaber@marktlegast.de

Rau, Stefanie 4
Sekretariat, Volkshochschule,
Tourismus 947-10
poststelle@marktlegast.de

Fechner, Cedric 3
Bauamt 947-14
fechner@marktlegast.de

Gössler, Sabine 3
Bauamt 947-28
goessler@marktlegast.de

Taig, Norbert 3
Liegenschaftsverwaltung 947-15
taig@marktlegast.de

Purucker, Sarah 3
Liegenschaftsverwaltung 947-29
purucker@marktlegast.de

Witzgall-Gramalla, Gaby 3
Kasse 947-26
witzgall@marktlegast.de

Knarr, Mandy 2
Kämmerei 947-19
knarr@marktlegast.de

Oltsch, Lisa 2
Kämmerei 947-18
oltsch@marktlegast.de

Ott, Felix 2
Kasse 947-24
ott@marktlegast.de

Knarr, Melanie 2
Kasse 947-16
knarr_m@marktlegast.de

Lehmann, Benedikt 1
Gewerbe- und Ordnungsamt,
Feuerwehrwesen, Standesamt 947-22
lehmann@marktlegast.de

Titus, Melissa 1
Einwohnermeldeamt,
Friedhofsverwaltung 947-20
titus@marktlegast.de

Pflug, Martina 1
Einwohnermeldeamt,
Friedhofsverwaltung 947-21
pflug@marktlegast.de

Telefax: (0 92 55) 947-50

Dienstzeiten

**Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast
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 Marktlegast

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 Dezember-Ausgabe:
Abgabeschluss:
Freitag, 22. November 2024
Erscheinungstag:
Freitag, 6. Dezember 2024

Wasser- und Abwassergebühren im Vergleich

Markt/ Stadt	Wasser- gebühren inkl. 7% MWSt.	Abwasser- gebühren	Gesamt- preis pro m ³	Nieder- schlags- wasser gebühr pro m ²
Marktlegast	1,39 €	2,64 €	4,03 €	0,14 €
Ludwigschor- gast	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 €
Stammbach	3,05 €	2,26 €	5,31 €	
Marktschor- gast	2,78 €	3,00 €	5,78 €	
Himmelkron	2,81 €	3,08 €	5,89 €	0,27 €
Kupferberg	3,02 €	3,27 €	6,29 €	
Stadtsteinach	4,32 €	2,64 €	6,96 €	
Untersteinach	3,42 €	3,61 €	7,03 €	
Gutenberg	1,58 €	5,49 €	7,07 €	

Marktgemeinderatssitzungen in der Wahlperiode 2020/2026



Markt Marktkeugast

Montag, 25. November 2024,
um 19.00 Uhr, im Bürgersaal

Markt Grafengehaig

Montag, 2. Dezember 2024,
um 19.00 Uhr, im Dorfgemeinschaftshaus



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.

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

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 Marktkeugast

Tel. 09255/ 255 und Tel. 0175/ 6870888

Fax 09255/ 7694

Montag	07.30 Uhr - 11.30 Uhr 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 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

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>.

Notruf 112



Rettungswesen -

Integrierte Leitstelle an der Staatlichen Feuerwehrschiele 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:

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 Gemeindefname/Stadtteil, Straßennamen, 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!



**Bettfedern-Wäscherei
Eduard Hartmann**

**Friedrich-Schoedel-Str. 19
95213 Münchberg**

Telefon 09251 - 7785

- ✗ Anfertigung von Flachbetten wie z.B. Punktstepp oder Karo aus Ihren Federbetten (auch Übergrößen)
- ✗ Reiche Auswahl an Inletts in den verschiedensten Farben und Ausführungen
- ✗ Wir sind Mo. - Do. für Sie da – Anruf genügt.

Apotheken Notdienst



durchgehend dienstbereit
Beginn morgens 08.00 Uhr
bis nächsten Tag 08.00 Uhr

- Mi., 06.11. Kur-Apotheke, Wirsberg
 Do., 07.11. Hubertus-Apotheke, Bischofsgrün
 Schloss-Apotheke, Thurnau
 Fr., 08.11. Apotheke Neuenmarkt, Neuenmarkt
 Sa., 09.11. Frankenstein-Apotheke, Stadtsteinach
 So., 10.11. Stern-Apotheke, Bad Berneck
 Mo., 11.11. Apotheke am Schlossberg, Neudrossenfeld
 Di., 12.11. Felsen-Apotheke, Bad Berneck
 Mi., 13.11. Main-Apotheke, Himmelkron
 Do., 14.11. Rathaus-Apotheke, Marktkeugast
 Fr., 15.11. Humboldt-Apotheke, Goldkronach
 Sa., 16.11. Steinach-Apotheke, Warmensteinach
 So., 17.11. Berg-Apotheke, Fichtelberg
 Mo., 18.11. Johannes-Apotheke, Gefrees
 Di., 19.11. Kur-Apotheke, Wirsberg
 Mi., 20.11. Hubertus-Apotheke, Bischofsgrün
 Schloss-Apotheke, Thurnau
 Do., 21.11. Apotheke Neuenmarkt, Neuenmarkt
 Fr., 22.11. Frankenstein-Apotheke, Stadtsteinach
 Sa., 23.11. Stern-Apotheke, Bad Berneck
 So., 24.11. Apotheke am Schlossberg, Neudrossenfeld
 Mo., 25.11. Felsen-Apotheke, Bad Berneck
 Di., 26.11. Main-Apotheke, Himmelkron
 Mi., 27.11. Rathaus-Apotheke, Marktkeugast
 Do., 28.11. Humboldt-Apotheke, Goldkronach
 Fr., 29.11. Steinach-Apotheke, Warmensteinach
 Sa., 30.11. Berg-Apotheke, Fichtelberg
 So., 01.12. Johannes-Apotheke, Gefrees
 Mo., 02.12. Kur-Apotheke, Wirsberg
 Di., 03.12. Hubertus-Apotheke, Bischofsgrün
 Schloss-Apotheke, Thurnau
 Mi., 04.12. Apotheke Neuenmarkt, Neuenmarkt
 Do., 05.12. Frankenstein-Apotheke, Stadtsteinach
 Fr., 06.12. Stern-Apotheke, Bad Berneck
 Sa., 07.12. Apotheke am Schlossberg, Neudrossenfeld
 So., 08.12. Felsen-Apotheke, Bad Berneck
 Mo., 09.12. Main-Apotheke, Himmelkron
 Di., 10.12. Rathaus-Apotheke, Marktkeugast
 Mi., 11.12. Humboldt-Apotheke, Goldkronach
 Do., 12.12. Steinach-Apotheke, Warmensteinach
 Fr., 13.12. Berg-Apotheke, Fichtelberg
 Sa., 14.12. Johannes-Apotheke, Gefrees
 So., 15.12. 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

Marktkeugast

Rathaus-Apotheke, Kulmbacher Straße 3,
 95352 Marktkeugast, 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

Frankenstein-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

Wasserversorgungsanlagen

Unsere Ansprechpartner der Wasser- und Abwasseranlagen:

Wasserversorgung Marktkeugast

Wasserwart: Harald Hahn

Handy-Nr. 0170/ 385 24 23

Vertreter: Daniel Schramm

Handy-Nr. 0151/ 161 281 20

Abwasseranlagen Marktkeugast

Klärwärter: Rainer Haber

Handy-Nr. 0151/ 161 281 23

Vertreter: Thomas Beck

Handy-Nr. 0151/ 161 281 26

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 06./07.11.2024

Papier/Biotonne

Mittwoch/Donnerstag 13./14.11.2024

Restmüll/Biotonne

Mittwoch/Donnerstag 20./21.11.2024

Gelber Sack/Biotonne

Mittwoch/Freitag 27./28.11.2024

Restmüll/Biotonne

Mittwoch/Donnerstag 04./05.12.2024

Papier/Biotonne

Mittwoch/Donnerstag 11./12.12.2024

Restmüll/Biotonne

Angaben ohne Gewähr

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



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.

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

Termine für stationäre Schadstoffannahme für Haushalte

jeweils 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Firma Drechsler, Von-Linde-Straße 17, 95326 Kulmbach

Samstag, 09.11.2024

Samstag, 07.12.2024



Die Annahme von haushaltsüblichen Mengen Problemüll 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 Problemüll 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 Problemüllsammungen 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 Problemüll behandelt werden müssen!

Sperrmüll-Anmeldung

Landratsamt Kulmbach unter Tel. 09221/ 707-100 oder online unter 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.



Neues aus 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

An unsere kleinen Bücherfans: Vorlese-Nachmittag für Kids

Unser nächster Termin ist
am Dienstag, den 12. November 2024, um 15.30 Uhr.

Thema: Der heilige St. Martin

(Dauer ca. 30 - 45 Minuten)



Je nach Jahreszeit werden bekannte Märchen ausgewählt oder neue Geschichten, die die Kids aus ihren Lieblingsserien kennen. So ist für Abwechslung gesorgt und für jeden Geschmack etwas dabei. Wir lesen Bücher aus dem Büchereibestand, so dass auch nach der Lesestunde weiter geschmökert und die Bücher ausgeliehen werden können.

Kinder bis 6 Jahre müssen bitte
von einer Begleitperson beaufsichtigt werden.

**Wir freuen uns auf Euch und
wünschen viel Spaß beim Vorlese-Nachmittag!**




Die Dorfner Gruppe umfasst die Geschäftsbereiche Gebäudemanagement, Gebäudereinigung, Catering und Servicemanagement mit rund 11.000 Mitarbeitern an über 43 Standorten in Deutschland, Österreich und Tschechien.

Für unser Unternehmen Dorfner GmbH & Co. KG suchen wir eine

REINIGUNGSKRAFT (M/W/D) SPRINGER 15 STD./WO.

IN 95213 MARKTLEUGAST, MÜNCHBERG, TEILZEIT, AB SOFORT

IHRE ARBEITSZEIT

- Montag bis Freitag
- Arbeitszeit flexibel einteilbar
- Keine Wochenendarbeit
- Mind. 15 Stunden pro Woche

IHRE AUFGABEN

- Reinigung, Pflege und Kontrolle der zugewiesenen Arbeitsflächen in Objekten in Münchberg, Marktlegast und Umgebung
- Angemessener Umgang mit Material, Geräten und Hilfsmitteln

IHR PROFIL

- Selbstständige und gründliche Arbeitsweise
- Flexibilität und Zuverlässigkeit
- Deutschgrundkenntnisse von Vorteil
- Berufs- und Quereinsteiger willkommen
- Führerschein Klasse B zwingend erforderlich

UNSER ANGEBOT

- Intensive, gründliche Einarbeitung
- Attraktive, tarifliche Vergütung
- Flache Hierarchie, familiäres Betriebsklima
- Mitarbeiterrabatte - Corporate Benefits
- Moderne Arbeitskleidung wird gestellt
- Umfangreiche Weiterbildungsangebote

Die Dorfner Gruppe zeichnet sich durch Professionalität und Innovation aus. Daher begrüßen wir Vielfalt bei unseren Bewerbern.
Weitere Informationen zu unserem Unternehmen erhalten Sie unter www.dorfner-gruppe.de

STELLEN-ID: 124357

KONTAKT:
Frau Kregel
0172 9388649
Dorfner Gruppe - Hof
Osseckerstr. 172
95030 Hof
E-mail: Karriere.Ost@dorfner-gruppe.de



LINUS WITTICH

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

Zeitungszusteller m/w/d

Zustellergesuch für das Mitteilungsblatt der
VG Marktlegast

• OT Traindorf (40 Exemplare)

Interessiert?

Sie sind monatlich am **Mittwoch und/oder Donnerstag und/oder Freitag für uns tätig.**

Wir liefern die Zeitungen an Ihr Haus. Die Bezahlung erfolgt monatlich. Der Zustellervertrag wird im Rahmen der Minijobs geregelt.

Wir suchen Schülerinnen/Schüler, Rentnerinnen/Rentner sowie Hausfrauen/Hausmänner.

Bewerbungen bitte

telefonisch unter: **09191/7232-40 oder -27**
oder

per E-Mail: zusteller@wittich-forchheim.de

per WhatsApp: 0177 9159845

online unter: zusteller.wittich-forchheim.de

LINUS WITTICH Medien KG
Peter-Henlein-Straße 1, 91301 Forchheim



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. 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.

- 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 ♦ Homepage www.marktlegast.de

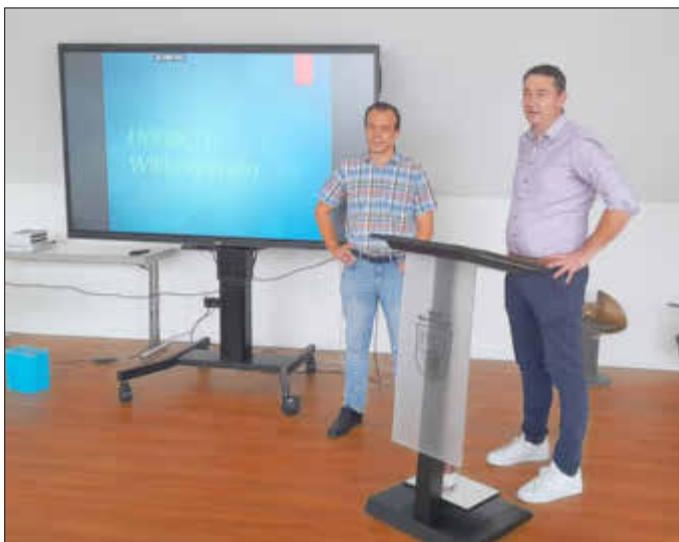
Enkeltrick und andere Betrügereien

In einem eindrucksvollen Vortrag im Bürgerbegegnungszentrum Marktlegast stellte Kriminaloberkommissar Dominik Klose im Rahmen des Projekts „MUT – Medien und Technik – Digital 60+“ der Volkshochschule Marktlegast den sogenannten „Enkeltrick“ vor.

Die Zuhörer konnten ihren Ohren nicht trauen, als er ihnen als erstes die Masche mit dem „Schockanruf“ vorspielte. Hintergrund: Den Opfern werde am Telefon durch einen Ermittlungsbeamten ein schwerer Unfall eines nahen Angehörigen vorgegaukelt. Durch eine geschickte, psychologische Gesprächsführung werden die angerufenen Opfer regelrecht unter Druck gesetzt, damit es am Ende zu einer Geldübergabe kommt. Als Übergabeorte scheuen hier die Betrüger nicht einmal davor zurück, Amtsgebäude oder sogar Amtsgerichte zu nennen. Den anwesenden Senioren wurde dabei auch deutlich, dass sogar die Anwesenheit der vermeintlichen Tochter eingespielt wird. Ihr unverständliches Schluchzen am Telefon wird damit begründet, dass sie durch den Unfall selbst ungeheuer betroffen sei.

Ein weitere Masche Eltern und Großeltern um ihr Geld zu bringen, sei der „Enkeltrick“ per WhatsApp. Die Kinder schicken eine Mail, in der sie mitteilen, dass sie ein neues Telefon haben und melden ihre neue Rufnummer. Später kommt es dann über die neue Nummer zu einem Dialog, in dem darum gebeten wird, eine Rechnung zu bezahlen oder Geld zu übergeben.

Begründung: Man sei im Studium und habe die Kontokarte vergessen oder habe das Geld in der Wohnung gelassen. Immer natürlich mit einem zusätzlichen Druckmittel, wenn ich nicht zahle, dann fallen zusätzliche Gebühren an, droht eine Strafe.



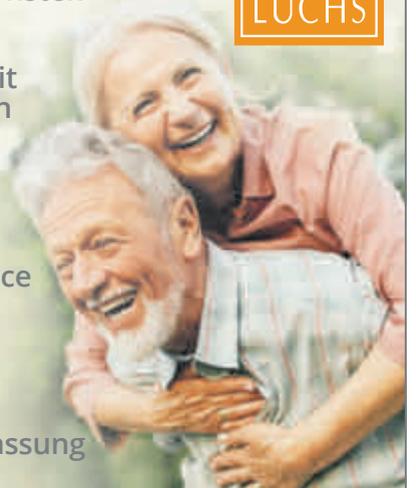
Zweiter Bürgermeister Martin Döring bei seiner Begrüßung von Kriminaloberkommissar Dominik Klose.



Kriminaloberkommissar Dominik Klose bei der Vorstellung der einzelnen Themenbereiche.

Hören wie ein Luchs!

- ✓ kostenlose Hörmessung
- ✓ Test der modernsten Hörsysteme
- ✓ Garantielaufzeit von Hörgeräten bis zu 6 Jahre
- ✓ individuelle Beratung
- ✓ Reparaturservice
- ✓ Batterien und Zubehör
- ✓ fachkundige Hörgeräteanpassung



95119 Naila · Frankenwaldstr. 1 · Tel. 09282 984796

95233 Helmbrechts · Luitpoldstraße 31 · Tel. 09252 2515310

www.hoergeraete-luchs.de

Farbanzeigen fallen auf!

Lassen Sie sich von uns beraten: 09191/7232-0

Gerade ältere Mitbürger, so Dominik Klose, gehen immer häufiger falschen Polizeibeamten auf den Leim. Sie melden sich vorher an und teilen mit, dass Einbrecher gefasst wurden, die auf einer Liste auch den Namen des Rentners vermerkt hatten. Mit gezielten Fragen klären sie dann die Vermögensverhältnisse und bieten an, die Wertgegenstände vorsorglich in Sicherheit zu bringen. Als guten Rat für die Zuhörer nannte er, vor der Übergabe kurz bei der Polizei anzurufen und dies auch dem Anrufer mitzuteilen. Sollte sich der Vorgang bereits an der Haustür abspielen, niemanden ins Haus lassen und immer den Dienstausweis verlangen.

Mit Anschreiben per Mail, die angeblich von der Europol oder Interpol versandt werden, sollte man sich ebenfalls nicht beeindrucken lassen. Notfalls immer Rücksprache mit der örtlichen Polizeidienststelle nehmen. Als weitere Betrugsdelikte, mit der sich die Kripo immer häufiger beschäftigen muss, nannte er angekündigte Gewinne und Erbschaften, dubiose Internetkäufe und Verkäufe, Anlagebetrug oder das Auftreten falscher Bankmitarbeiter am Telefon. Immer häufiger kommen auch die sozialen Netzwerke oder das sogenannte Lovescamming zum Einsatz.

Für die Zukunft gab er den Teilnehmern noch einige hilfreiche Tipps, wie sie sich schützen können. Zuerst sollten sie an die Beispiele denken, die bei diesem Vortrag vorgestellt wurden. Diese Informationen sollten auch an ältere Freunde und Angehörige weitergegeben werden. Wenn es zum Anruf oder Besuch kommen sollte, sollte der Inhalt immer hinterfragt werden. Nicht überrumpeln lassen und auflegen, sobald es zu einer Geldforderung kommt. Besonders wichtig, egal was gesagt wurde, um Sie einzuschüchtern, verständigen Sie eine Vertrauensperson und holen Sie sich Rat bei der Polizei. Sollte die Identität des Anrufers, eines Angehörigen, unklar sein, klären Sie dies durch einen Rückruf.

Zweiter Bürgermeister Martin Döring dankte Dominik Klose für die gelungene Aufklärung zu einem für viele Menschen wichtigen Thema. Dabei wünschte er allen Gästen, dass sie niemals in eine solche Situation kommen und wenn doch, sie sich an das Gehörte erinnern.

Oswald Purucker

Die VHS Marktkeugast informiert:



Volkshochschule Marktkeugast
Neuensorger Weg 10
95352 Marktkeugast

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

Leiter der VHS Marktkeugast

Erster Bürgermeister Franz Uome

Ihre Ansprechpartnerin in der VHS Marktkeugast

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.marktkeugast.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-marktkeugast> 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.marktkeugast.de/leben-in-marktkeugast/volkshochschule>

Kursübersicht



**Neue Kurse im Herbst-/
Wintersemester 2024/ 2025**
Kommunikation – Medien

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurs-Beginn	Uhrzeit
24HMA1115	Kurs „Digital 60+“ - Foto-App	Mo., 02.12.24	17.00 Uhr

Kultur – Gestalten

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurs-Beginn	Uhrzeit
24HMA2053	Die wichtigsten Tänze für Anfänger und Wiedereinsteiger	Mi., 08.01.25	18.00 Uhr
24HMA2056	Discofox und Discochart für Anfänger und Wiedereinsteiger	Mi., 08.01.25	19.30 Uhr

Gesundheit

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurs-Beginn	Uhrzeit
24HMA3019	Waldgenuss „After Work“	Sa., 30.11.24	13.00 Uhr
24HMA30110	Waldgenuss „After Work“	Sa., 11.01.25	15.00 Uhr
24HMA30111	Waldgenuss „After Work“	Sa., 01.02.25	15.00 Uhr
24HMA30112	Workshop „In die Fülle kommen auf allen Ebenen“ inkl. thematisierter Meditation „Finde Deinen weg zu Dir“	Fr., 24.01.25	17.00 Uhr
24HMA30113	Entspannungsreise mit Klangschalen	Fr., 24.01.25	18.45 Uhr
24HMA3022	Muskelaufbau-training für Jung & Alt I	Mo., 02.12.24	17.15 Uhr
24HMA3024	Muskelaufbau-training für Jung & Alt II	Mo., 02.12.24	18.15 Uhr
24HMA3026	Fatburner Stepp Aerobic	Mo., 02.12.24	19.20 Uhr
24HMA3028	Zumba I	Di., 10.12.24	19.00 Uhr
24HMA30210	Zumba II	Do., 12.12.24	18.00 Uhr

Junge VHS

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurs-Beginn	Uhrzeit
24HMA1043	Der Wald im Wandel der Jahreszeiten	Sa., 07.12.24	12.00 Uhr
24HMA1044	Der Wald im Wandel der Jahreszeiten	Sa., 25.01.25	13.00 Uhr

Kursorte der VHS Marktkeugast

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

Kursprogramm



Neue Kurse im Herbst-/ Wintersemester 2024/ 2025



Kommunikation – Medien

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.: 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.: 24HMA2056

Gebühr: 45,00 € (ab 14 TN)

Termin: Mi., 08.01.2025 – 05.02.2025, 5x

Uhrzeit: 19.30 bis 20.30 Uhr



Gesundheit

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 & Coach

Ort: Parkplatz beim alten Fußballplatz Neuensorg

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 wird 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 Marktkeugast

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 Marktkeugast

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.: 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.: 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.: 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: Gemeindesaal Hohenberg

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.: 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.: 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



Mit uns immer ein
VOLLTREFFER

www.wittich.de



VHS Marktlegast

Kurs „Digital 60+“ Foto-App

im Bürgersaal, Marktstraße 25, Marktlegast

Der kostenlose Kurs beinhaltet folgende Themen:

Bildbearbeitung am eigenen Handy, Fotos zuschneiden oder drehen, Bearbeitungstools verwenden.

**Montag, 02.12.2024,
von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr**

**Für die bessere Planung bitten wir
um telefonische Anmeldung unter Telefon
09255/ 947-10.**

**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

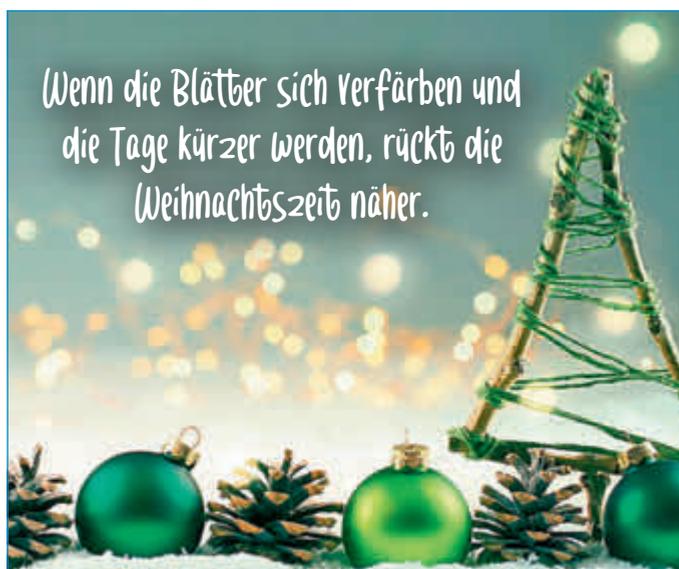
www.radio-schramm.de



LINUS WITTICH

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

Wenn die Blätter sich verfärben und
die Tage kürzer werden, rückt die
Weihnachtszeit näher.



LINUS WITTICH hat jetzt einen Podcast

Im Rahmen der vielfältigen Digitalisierungsmaßnahmen des Unternehmens wurde nun auch die erste Folge des neuen Podcasts »Hallo LINUS WITTICH« veröffentlicht. Zur Premiere ist der neue Geschäftsführer der LINUS WITTICH-Gruppe, Michael Rausch zu Gast am Mikrophon bei Marketingleiter Thomas Theisen, der dieses neue Format moderiert.

»Hallo LINUS WITTICH«
Überall da, wo es Podcasts gibt.



Ich berate Sie gerne ...

bei Ihrem gewerblichen

Weihnachtsgruß an Ihre Kunden.

Rufen Sie mich an. Ich bin für Sie da.

Nicole Kraus

Mobil: 0151/52046086

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

Anzeigenwerbung | Beilagenverteilung | Drucksachen



SEPA-Basislastschriftmandat

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

Mandatsreferenznummer _____ (wird von der VHS eingetragen)

Name des Zahlungsempfängers Markt Marktkeugast	Straße, Hausnummer Neuensorger Weg 10	PLZ, Ort 95352 Marktkeugast
Gläubiger-Identifikationsnummer DE61ZZZ00000352145	Land 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. 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.

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 ♦ Homepage www.marktleugast.de

Verwaltungsgemeinschaft aktuell

VG Marktlegast begrüßt neuen VG-Geschäftsstellenleiter Johannes Goldfuß

Mit Johannes Goldfuß hießen Bürgermeister Franz Uome und Bürgermeister Werner Burger Mitte Oktober den neuen Geschäftsstellenleiter der Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast herzlich willkommen.

Johannes Goldfuß wird mit Jahresbeginn 2025 die Aufgaben des langjährigen Geschäftsstellenleiters Michael Laaber übernehmen und für die Verwaltungsgemeinschaft in leitender Funktion tätig sein.

Der 31-jährige Kulmbacher schloss 2016 das Studium zum Diplom-Verwaltungswirt (FH) an der Hochschule für den öffentlichen Dienst in Hof ab. Anschließend übernahm er die Leitung des Personalamtes der Stadt Kulmbach, bevor er 2021 als Ausbildungsleiter und persönlicher Referent des Bezirkstagspräsidenten Henry Schramm nach Bayreuth zum Bezirk Oberfranken wechselte. Nun erfolgte der weitere Schritt in seiner beruflichen Laufbahn.

VG-Vorsitzender Franz Uome zeigte sich bei der Begrüßung des neuen Kollegen erfreut, dass die für die Verwaltungsgemeinschaft so wichtige Personalentscheidung einstimmig in der Gemeinschaftsversammlung getroffen werden konnte. Uome: „Ich begrüße Herrn Johannes Goldfuß bei uns im Kulmbacher Oberland und freue mich auf die künftige enge Zusammenarbeit.“

Dabei erinnerte er auch daran, dass gemeinsam mit dem langjährigen Geschäftsstellenleiter Michael Laaber viele zukunftsweisende Projekte angestoßen wurden, die es nun gelte weiterhin voller Tatkraft und Engagement anzugehen und umzusetzen. „Mit dem nun geplanten Übergang zum Jahreswechsel, schaffen wir hierfür seitens der Verwaltung gute Voraussetzungen“, so Bürgermeister Uome.

Auch Werner Burger als stellvertretender Gemeinschaftsvorsitzender begrüßte den zweifachen Familienvater in seiner neuen Funktion und betonte die Wichtigkeit einer vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen der Geschäftsstelle und den Marktgemeinden. Burger: „Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß in Ihrem neuen Amt und mit Ihrem neuen Aufgabengebiet!“

Mit den Worten „Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit, für unsere Heimat“, hieß Bürgermeister Burger aus Grafengehaig den zukünftigen leitenden Verwaltungsbeamten willkommen.

Oswald Purucker



Unser Bild zeigt (von links) Bürgermeister Franz Uome, mit dem neuen Leiter der Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast Johannes Goldfuß, Bürgermeister Werner Burger und VG-Geschäftsstellenleiter Michael Laaber.



Der Bürgermeister des Marktes Marktlegast informiert

85. Geburtstag von Klara und Franz Rucker

Gleich zweimal konnte Bürgermeister Franz Uome zum 85. Geburtstag gratulieren. Nachdem Klara Rucker an ihrem Ehrentag zwei Wochen zuvor noch im Krankenhaus war, nutzte er nun die Anwesenheit beider und gratulierte Klara und Franz Rucker im Julius-Flierl-Seniorenheim in Marktlegast, jeweils zum 85. Geburtstag. Seit nunmehr 64 Jahren sind beide verheiratet und verbringen nun bereits seit 7 Jahren ihren Lebensabend im Seniorenheim und fühlen sich hier sehr gut betreut. So war Franz Rucker auch bis vor einem Jahr noch im Heimbeirat aktiv. Das Ehrenamt liegt ihm im Blut. Er war von Anfang an mit dabei, als die Stadtkapelle Kupferberg gegründet wurde. Die beiden Vorsitzenden Patrick Rosa und Thomas Olland gratulierten am Abend in der Cafeteria des Seniorenheims ihrem Ehrenmitglied und seine Musikfreunde schlossen sich mit einem musikalischen Ständchen den Glückwünschen an. Für 65-jährige Treue zur Feuerwehr Kupferberg, bei der er 50 Jahre aktiven Dienst leistete, dankten Vorsitzender Michael Hain und Ehrenkreisbrandrat Karl Schott ihrem Ehrenmitglied. Auch der Kupferberger Bürgermeister Harald Michel fand sich zur Feierstunde am Abend mit ein und dankte dem Jubilar für sein ehrenamtliches Engagement. Außerdem war er auch über 30 Jahre bei der Jagdgenossenschaft aktiv.

Oswald Purucker



Bürgermeister Franz Uome (Mitte) gratulierte Klara (links) und Franz Rucker (rechts) zum 85. Wiegenfest.



Die große Gästeschar am Abend in der Cafeteria: (in der Bildmitte, vorne von links) Klara und Franz Rucker mit Bürgermeister Harald Michel von der Stadt Kupferberg.

Marktlegast auf dem Weg zur Energiekommune

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, die Kommunen des ländlichen Raums stehen derzeit vor großen Herausforderungen. Neben der äußerst angespannten Lage aller öffentlichen Haushalte und der damit verbundenen Diskussion um die zukünftige Leistungsfähigkeit unserer Gemeinden, gilt es auch die Energieversorgung vor Ort für die Zukunft zu sichern und von Marktpreisschwankungen und menschlichen Eingriffen unabhängig zu machen.

Der aktuelle Koalitionsvertrag der Bundesregierung sieht vor, dass im Jahr 2030 80 Prozent des Stroms aus erneuerbaren Energien stammen sollen - sozusagen ein „klimaneutrales Stromsystem“. Auch wir als Marktgemeinderat stellen uns der Verantwortung und haben in unserer Sitzung am 22.05.2023 beschlossen, dass der Markt Marktlegast ein verbindliches Maßnahmenkonzept zur Erreichung der Klimaneutralität bis 2030 entwickelt.

Der regionale Ausbau erneuerbarer Energien unter Berücksichtigung innovativer Methoden der Stromgewinnung kann für unseren Ort eine große Chance darstellen. Wir können sie aber nur ergreifen, wenn die Maßnahmen nicht nur in den kommunalen Gremien beschlossen, sondern auch durch eine breite Akzeptanz in der Bevölkerung mitgetragen werden. Es ist uns daher wichtig, Sie über das aktuelle Projekt eines regionalen Solarparks in Steinbach transparent und verständlich zu informieren sowie für dessen Vorteile zu werben.

Welche Eckpunkte hat das Projekt?

- Der Markt Marktlegast hat für die Errichtung einer Freiflächen-PV-Anlage bei Steinbach Flächen gesichert.
- Die Flächenkulisse hat eine Größe von rund 31 Hektar und umfasst mehrere Flurnummern der Gemarkung Marienweiher.
- Der Solarpark soll mit einem Stromertrag von 42 Mio. kWh die Stromversorgung der Haushalte sicherstellen.
- Die Firma ENERPARC hat durch vergleichbare Projekte in der Vergangenheit Expertise und Erfahrung und betreibt den Solarpark über die komplette Laufzeit.
- Wichtig war dem Marktgemeinderat eine frühzeitige Bürgerbeteiligung – bereits am 17. Juli 2024 wurde eine Informationsveranstaltung durchgeführt und interessierten Bürgerinnen und Bürgern das vorgesehene Projekt vorgestellt. In einer weiteren Informationsveranstaltung durch den Betreiber ENERPARC am 9. Oktober 2024 wurde nochmals umfassend von allen beteiligten Akteuren über das Projekt Auskunft erteilt.
- Im Rahmen des notwendigen Bauleitplanverfahrens werden durch die gesetzlich vorgeschriebene frühzeitige Beteiligung der Öffentlichkeit berücksichtigungsfähige Belange in die Abwägung eingestellt und bei der Planung angemessen berücksichtigt.

Welche Vorteile hat das Projekt?

- **Bürgerstrom-Modell**
Ziel ist, dass Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit bekommen, Strom aus regionalen Anlagen günstiger zu beziehen als von einem überörtlichen Versorger. Sie profitieren damit unmittelbar von der Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien direkt vor ihrer Haustür. Der geplante Solarpark gewährleistet die Inanspruchnahme eines Bürgerstromtarifs für alle Einwohner von Marktlegast.
- **Bürgerbeteiligung**
Bürgerinnen und Bürger können in „ihrer“ Region Geld investieren. Sie profitieren somit vom wirtschaftlichen Erfolg, die Erlöse aus dem Betrieb der Anlagen bleiben in der Region. Der Betreiber bietet interessierten Bürgerinnen und Bürgern eine Beteiligung ab 500 Euro bis 25.000 Euro mit einer Verzinsung ca. 4,5 %. Kein Geld fließt aus der Region ab. Menschen, die in ihrer Heimat investieren, erhalten ihre Rendite. Die Wertschöpfung bleibt weitestgehend in der Region. Bei eigener, direkter Beteiligung der Kommune an Erzeugungsanlagen wird die Wertschöpfung noch einmal deutlich erhöht. So werden Gelder frei für dringende kommunale Aufgaben (Kinderbetreuung, Bildung, Straßenunterhalt, freiwillige Leistungen für Vereine, usw.).

- **Marktlegast behält die Planungshoheit**

Entlang Autobahnen und mehrgleisigen Bahnstrecken wurde den Kommunen durch eine Änderung des BauGB bei der Errichtung von Freiflächen-PV die Planungshoheit bereits genommen.

Hier können in einem 200m-Korridor privilegierte Anlagen errichtet werden, ohne dass die Gemeinde zukünftig über die Bauleitplanung darauf Einfluss nehmen kann. Die Gesetzesänderung wurde kurzfristig beschlossen.

Wenn der Ausbau erneuerbarer Energien nicht schnell genug vorankommt, könnten weitere Privilegierungen folgen, was den Handlungsspielraum der Kommunen weiter beschneiden würde.

Mit dem von uns gewählten „Marktlegaster Modell“ können wir planungsrechtlich selbst entscheiden, wo welche Anlage und in welchem Umfang gebaut wird.

- **Substanzieller Beitrag zur Sicherung der Marktlegaster Energieversorgung**

Die Errichtung der Anlage sichert ein Stromlieferangebot für die Vollversorgung unserer Kläranlage von 5,9 ct/kWh für 10 Jahre.

Das würde eine Einsparung von jährlich rd. 70.000 Euro bedeuten, bei einer möglichen Berücksichtigung des Wasserwerks läge diese noch höher.

Es kann in Zukunft auch ein echter Standortvorteil sein, wenn genügend „grüner“ Strom vor Ort angeboten werden kann.

Industrie und Gewerbe werden sich dort ansiedeln, wo ausreichend (bezahlbarer) Strom zur Verfügung steht. Unsere bereits angesiedelten Gewerbebetriebe haben hinsichtlich ihrer Energieversorgung sowie -kosten Planungssicherheit für die Zukunft.

- **Beitrag zur weiteren Konsolidierung der Gemeindefinanzen**

Auch Dank der Unterstützung der bayerischen Staatsregierung hat sich die Finanzsituation Marktlegasts in den letzten Jahren positiv entwickelt.

In Zeiten niedrigerer Steuereinnahmen müssen die Kommunen aber innovative Wege der Einnahmenschaffung beschreiten. Der Solarpark kann einen maßgeblichen Beitrag zur Finanzierung unserer Projekte vor Ort leisten. Dies geschieht durch

- o beachtliche Soforteinnahme der Kommune aus dem Pachtrechteverkauf.
- o finanzielle Beteiligung durch die Kommunalabgabe von 0,2 ct/kWh (ca. 90.000 Euro/jährlich).
- o Zufluss von 90 Prozent der Gewerbesteuer an die Standortkommune einer Freiflächen-PV-Anlage.
- o Beteiligungsoption für die Marktgemeinde = Gewinnbeteiligung.

- **Weitere Vorteile**

- o weiterhin landwirtschaftliche Doppelnutzung möglich
- o zusätzliche Leitung für direkte Versorgung lokaler Gewerbe/Industrie
- o Sektorenkopplung, z. B. Ladesäule oder Nahwärmenetz
- o Anlegen eines Fußweges nach Marienweiher

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Marktgemeinderat hat sich die Entscheidung bei diesem Projekt keinesfalls leicht gemacht. Nach sachlicher Abwägung wurde in Anbetracht der Vorteile für unser Marktlegast dann einstimmig entschieden, das Projekt voranzutreiben

Es ist unser ausdrückliches Bestreben, die Bedenken und Anregungen aus Teilen der Bevölkerung in die weitere Planung einfließen zu lassen.

Wir bitten Sie daher herzlich, sich konstruktiv in den Entwicklungsprozess einzubringen und gemeinsam und vertrauensvoll zusammen mit dem Marktgemeinderat diese Zukunftschance für Marktlegast zu gestalten!

Ihre Marktgemeinde Marktlegast

Franz Uome

Erster Bürgermeister

Markt Marktleugast aktuell

28. Marktleugaster Weihnachtsmarkt

**am Samstag, den 30. November 2024,
von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr,
auf dem Festplatz an der Webergasse**



**Marktleugast ist wieder in Weihnachtsstimmung:
den Trubel mal für einen Tag vergessen, Freunde und Bekannte treffen,
ein Pläuschchen bei Glühwein oder Kinderpunsch
an der glimmenden, wärmenden Feuerschale halten und
Leckereien aus der Weihnachtsbäckerei genießen.**

**Und natürlich dürfen zur Einstimmung auf das Weihnachtsfest
auch die weihnachtlichen Klänge
vom heimischen Musikverein Marktleugast (16.30 Uhr bis 17.30 Uhr)
nicht fehlen.**

**Für Euch, liebe Kinder, kommt natürlich auch der Nikolaus vorbei,
der ganz gewiss eine kleine Überraschung für Euch parat hat (18.00 Uhr).**

**Von Herzen lade ich Sie alle ein
und wünsche Ihnen einen angenehmen und unvergesslichen Aufenthalt
sowie ein paar wunderschöne, vorweihnachtliche Stunden in Marktleugast,
die sie hoffentlich fröhlich und besinnlich
auf das diesjährige Weihnachtsfest einstimmen.**

Ihr Franz Uome – Erster Bürgermeister

28. Marktleugaster

Weihnachtsmarkt

Samstag, 30.11.2024,

ab 14.00 Uhr

**Adventsstimmung auf dem Festplatz
in der Webergasse**

**Aufwärmen an den Feuerschalen mit einem
Heißgetränk, vielen Schmankerln und bummeln in
weihnachtlich duftender Atmosphäre.**

**Von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr sorgt
der Musikverein Marktleugast für
weihnachtliche Klänge**

**18.00 Uhr Besuch des Nikolaus
mit seinen Zwergen. Jedes Kind
bekommt ein Geschenk.**

Es lädt ein: Markt Marktleugast

www.marktleugast.de



Leuchtende Kerzen,
erwärmen die Herzen,
begleiten den Weg durch die Zeit,
Weihnachten ist nicht mehr weit.

Adventsnachmittag

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

gerne lade ich Sie ganz herzlich
zu einem „genussreichen Nachmittag im Advent“

am **Samstag, den 14. Dezember 2024,**
um **14.30 Uhr (Einlass ab 13.30 Uhr),**
in den **Bürgersaal,**

ein.

Bei Kaffee und Kuchen dürfen Sie sich
von Sonja Keil's berühmten Geschichten begeistern
und mit Musik und Gesang der Akkord-Zither-Gruppe „Zeitlos“
auf das bevorstehende Fest einstimmen lassen.

*Ich freue mich auf Ihr Kommen und
auf einen gemeinsamen, gemütlichen Adventsnachmittag!*

Ihr Franz Uome - Erster Bürgermeister

DER MARKT MARKTLEUGAST

lädt Sie recht herzlich ein zum

Martinimarkt

AM MONTAG, DEN 11.11.2024

ab 11.00 Uhr auf dem Radonplatz



Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt

Für den Martinimarkt und den Weihnachtsmarkt sind noch freie Standplätze verfügbar.

Bei Interesse bitte bei

Frau Sarah Purucker, Tel. 09255/ 947-29,

E-Mail purucker@marktleugast.de melden.

Markt Marktleugast und Gemeinde Pilisszentiván aktuell

Besuch der Partnergemeinde Pilisszentiván/Ungarn

Anlässlich der Neuwahlen in Pilisszentiván nahm Bürgermeister Franz Uome mit Marktgemeinderat André Arnold und Geschäftsstellenleiter Michael Laaber die Gelegenheit wahr, zur Gedenkfeier an die ungarische Oktoberrevolution 1956 und des Freiheitskampfes die Partnergemeinde zu besuchen.

Am 2. Oktober wurde der neue Erste Bürgermeister Erik Richolm und drei neue Gemeinderäte vereidigt. Zur Zweiten Bürgermeisterin wurde Frau Ildikó Marlokné Somogyi gewählt. Bürgermeister Franz Uome gratulierte in einer gemeinsamen Sitzung des Gemeinderates den Neugewählten zu ihrem Wahlerfolg und wünschte dem Gremium viel Erfolg für die Zukunft. Er brachte den Wunsch zum Ausdruck, dass die beiden Gemeinden eine lebendige Partnerschaft leben.

Im Anschluss an die Sitzung fand am Hauptplatz mit vielen Vereinen und Verbänden die feierliche Kranzniederlegung statt. Die Bürgermeister Franz Uome und Erik Richolm legten gemeinsam einen Kranz ab. Schüler der Theatergruppe spielten eindrucksvoll mit Schauspiel und Gesang die bürgerlich-demokratische Revolution nach, in der sich die gesellschaftlichen Kräfte gegen die Regierung und die sowjetische Besatzungsmacht erhoben. Der Freiheitskampf endete mit der Invasion der durch Einmarsch verstärkten übermächtigen Sowjetarmee.

Am nächsten Tag konnte die Delegation den archäologischen Ausstellungsraum, das Bergbaumuseum sowie viele Projekte, die im Dorf umgesetzt wurden, besichtigen.

Impressum



Mitteilungsblatt

Mitteilungsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Marktleugast und deren

Mitgliedsgemeinden Markt Marktleugast und Markt Grafengehaig

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

E-Mail: poststelle@marktleugast.de, Sekretariat, Zimmer 4

Verantwortlich für den Inhalt:
für den Markt Marktleugast:
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
Internet: <http://www.wittich.de>



Nachlesen im Internet

Unser Mitteilungsblatt finden Sie auch
auf unserer Homepage unter
www.markt-marktleugast.de/
Gemeinde/Aktuell/Mitteilungsblatt



Ein Besuch in Budapest mit Besichtigung der Fischerbastei und der Matthiaskirche durfte dabei nicht fehlen.

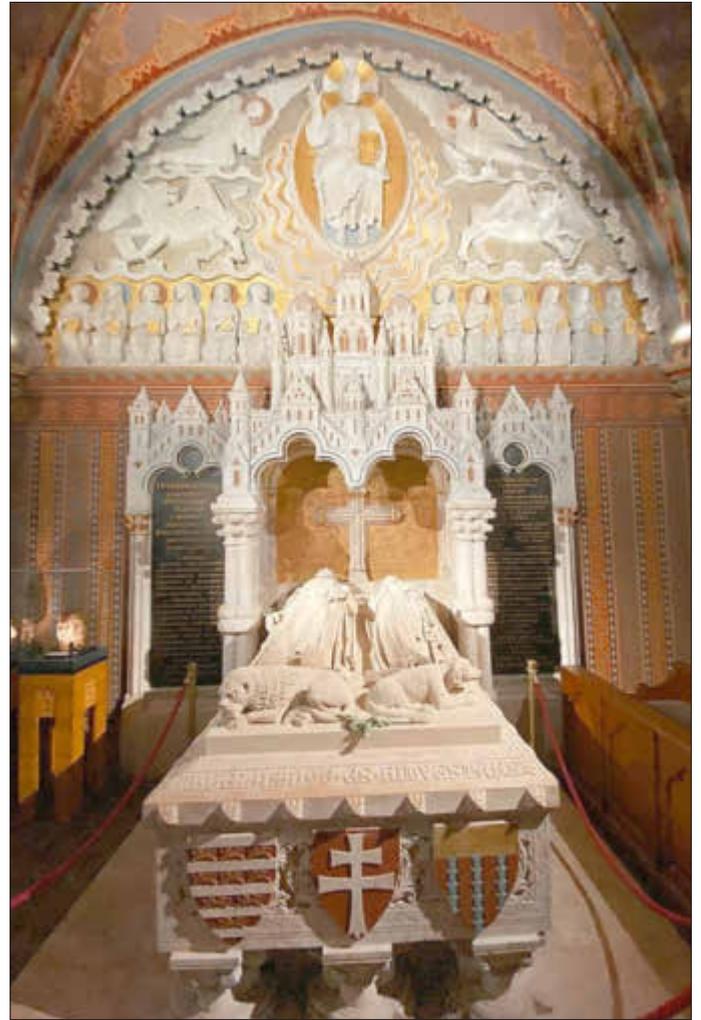
Ein besonderes Highlight war die Besichtigung einer archäologischen Ausgrabungsstätte im Harswald.

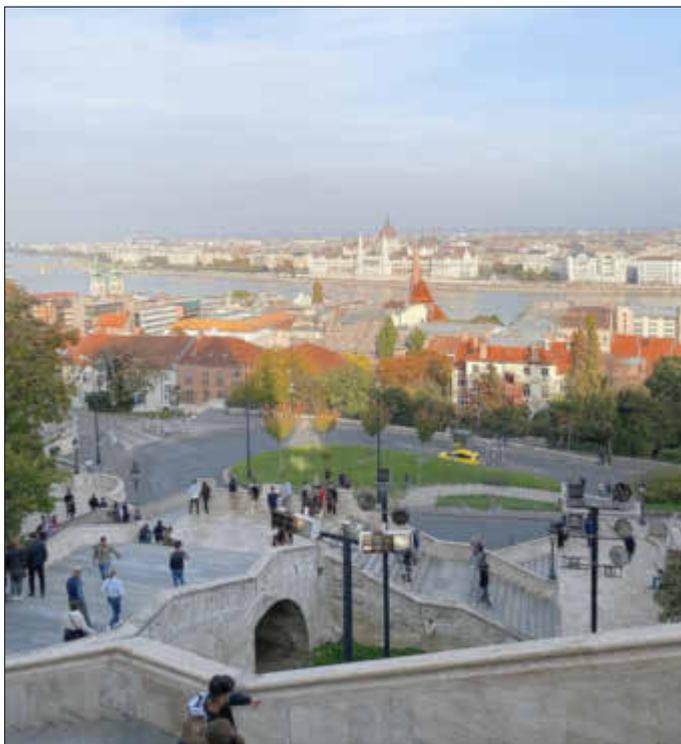
In einem nicht erforschten Gebiet nahe des Dorfes fand man Reste einer römischen Siedlung, die wohl an einer römischen Handelsstraße lag. Man schätzt die Funde auf ca. 125 n. C. Man wird davon noch viel hören.

Bürgermeister Franz Uome legte auch Wert darauf, sich bei der früheren Bürgermeisterin Gyöngyi Pöpprené Révay für die jahrelange gute Zusammenarbeit zu bedanken und ihr ein Geschenk zu überreichen.

Am nächsten Morgen machte sich die Delegation wieder auf den Rückweg, um rechtzeitig zur Ausstellungseröffnung des Marktlegaster Künstlers Udo Rödel zu kommen.









Der Bürgermeister des Marktes Grafengehaig informiert

Im Namen der Feldgeschworenen gratulierte Obmann Paul Schott, der Haas für seine noch immer aktive Mitarbeit dankte. Benedikt Fürst überbrachte die Glückwünsche des Gesangvereins Cäcilia und Reinhold Horn für die Freiwillige Feuerwehr Hohenberg. Ihrem Ehrenmitglied und langjährigen Vorsitzenden wünschten auch die Freunde vom Stammtisch der Bettschoner alles erdenklich Gute.

Oswald Purucker

80. Geburtstag von Michael Haas

Seinen 80. Geburtstag feierte Michael Haas aus Zegast im Sportheim Hohenberg. Zu den zahlreichen Gästen und Vereinsvertretern gesellte sich auch Bürgermeister Werner Burger aus Grafengehaig. Burger unterstrich in seinen Glückwünschen, dass Michael Haas für die Marktgemeinde Grafengehaig eine sehr wichtige Person war. 30 Jahre, von 1984 bis 2014, gehörte er dem Gemeinderat an und übte zwei Perioden lang auch das Amt des Dritten Bürgermeisters aus. Unter drei Bürgermeistern arbeitete er aktiv im Rat mit und brachte dabei viele Projekte zur guten Umsetzung. Viele Entscheidungen habe er zum Wohle der Gemeinde mitgetragen, wobei er dabei mit seiner Meinung nie zurückhielt. Burger: „Was zum Sagen wichtig war, wurde von unserem Michel auch nachdrücklich ausgesprochen.“ Ob diese Wortmeldungen positiv oder negativ waren, so Burger weiter, war erst einmal egal. So wurden zahlreiche Wortgefechte ausgetragen, die am Ende aber immer der Sache galten und nicht persönlich genommen wurden. Sein Rat und sein Wort zählten viel und so war er auch in allen Ausschüssen im Gemeinderat vertreten. Hier bescheinigte ihm der Bürgermeister, dass er ein Stück weit sein Herz auf der Zunge trug. So war der Jubilar weiterhin Verbandsrat des Zweckverbandes zur Wasserversorgung der Walberngrüner Gruppe, wo seine Meinung und sein Rat ebenfalls sehr gefragt und geschätzt wurde. Bürgermeister Werner Burger sprach ihm die besten Glückwünsche aus und wünschte ihm weiterhin viel Gesundheit.

Die Leistungen als Kommunalpolitiker würdigte auch Landrat Klaus-Peter Söllner in einem Glückwunschschreiben und Ministerpräsident Markus Söder gratulierte ebenfalls zum 80. Geburtstag.

Für den FC Hohenberg gratulierte Setrick Röder, der dem Jubilar insbesondere für seine 16-jährige Tätigkeit als Vorsitzender dankte.



Unser Bild zeigt Bürgermeister Werner Burger mit dem Jubilar Michael Haas.



BEKANNTMACHUNG



BÜRGERVERSAMMLUNG

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

an die Gesamtbevölkerung von Grafengehaig einschließlich der Ortsteile ergeht herzliche Einladung zur Bürgerversammlung

**am Freitag, den 22. November 2024,
um 19.00 Uhr,
in der Gaststätte
der Frankenwaldhalle Grafengehaig**

Tagesordnung:

- 1) Bericht des Bürgermeisters
- 2) Aussprache, Wünsche und Anregungen

Nach Art. 18 der Gemeindeordnung (GO) können grundsätzlich nur Gemeindebürger das Wort erhalten. Ausnahmen kann die Versammlung beschließen. Es wird darauf hingewiesen, dass in der Bürgerversammlung nicht private Einzelfälle, sondern gemeindliche Probleme von allgemeinem öffentlichem Interesse behandelt werden können.

**Werner Burger
Erster Bürgermeister**

Kirchliche Nachrichten

Kath. Kirchengemeinde

Marienweiher-Marktlegast

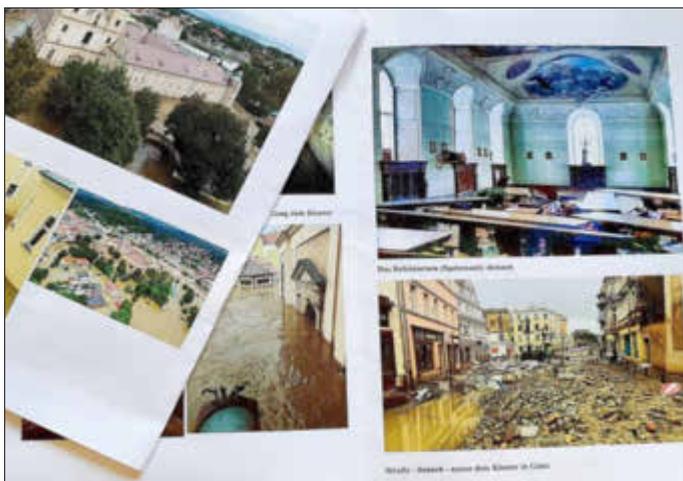
Hilfe für polnische Flutopfer

Nach nur etwas mehr als einer Woche nach einer Anfrage von Pater Andreas aus dem Kloster Marienweiher, sind Feuerwehrstiefel und -handschuhe auf dem Weg ins polnische Glatz (Klodzko).

Die Hilfsanfrage erreichte den Kreisfeuerwehrverband Kulmbach e.V.. Eine Abfrage bei den Feuerwehren ergab, dass die Feuerwehren Kulmbach, Marienweiher, Marktschorgast, Oberdornlach, Walberngrün und Wirsberg mit den benötigten Ausrüstungsgegenständen unterstützen konnten. Während der Übergabe der Schutzausrüstung, übergab Pater Andreas den Feuerwehren einen kleinen, selbstgemachten Flyer. Dieser zeigte die enorme Zerstörung der Klosteranlagen im Innen- und Außenbereich, aber auch die Zerstörung, die die Flut in der Innenstadt des beschaulichen Städtchen Glatz zurückgelassen hatte.



Im Bild (von links) Pater Dr. Andreas Walko, Johannes Klier, Fabian Hoffmann, stellvertretender Vorsitzender des Kreisfeuerwehrverbandes Kulmbach Yves Wächter, Andreas Rothert, Anshi Kraft und Markus Katholing.



Der Flyer von Pater Andreas zur Flutkatastrophe.

Eine Mauer hatte es am Kloster komplett weggespült, sodass das Wasser ungehindert in alle Räume eindringen konnte. Auch die Armee sei gekommen, um zu helfen. „Ohne Gummistiefel, ohne technische Hilfsmittel. Sie waren da und konnten nicht viel tun, außer herangespülte Gegenstände wegzuräumen“, sagte Pater Andreas, als er die Abbildungen erklärte. Schnell war ihm klar, es braucht Ausrüstung. Vor allem Stiefel und Handschuhe für die vielen, freiwilligen Helfer, welche noch unermüdlich im Einsatz sind. So wurde der kleine Opel von Pater Andreas von den Feuerwehrkameradinnen und -kameraden bis unter die Decke vollgepackt. Keiner der circa 60 Paar Stiefel oder der rund 70 Paar Handschuhe bleibt in Marienweiher.

Alles wurde im Wagen verstaut, der direkt nach Glatz aufbrach. Wir danken den Gemeinden, der Stadt und den Feuerwehren aus Kulmbach, Marienweiher, Marktschorgast, Oberdornlach, Walberngrün und Wirsberg, dass sie diese Hilfe möglich gemacht haben, denn nur gemeinsam geht's. Pater Andreas fand prägende Worte des Dankes, die wir gerne weitergeben. Yves Wächter

Spendenübergabe für Hochwasserkatastrophe

Auf seiner Rückfahrt vom Visitationsbesuch im Kloster Grafrath am Ammersee, machte Provinzial Pater Alard Maliszewski noch einmal Station bei seinen Mitbrüdern im Kloster Marienweiher. Aufgrund seines Hilferufes nach der Hochwasserkatastrophe in Glatz, bei der Kirche und Kloster stark verwüstet wurden, führten die Kirchenverwaltungen eine Kollekte nach allen Sonntagsgottesdiensten im Pfarrgebiet durch.

Guardian Pater Benedykt Piecha freute sich nun, den Erlös aus dieser Kirchensammlung in Höhe von 4.125,29 Euro für die erste Hilfe vor Ort übergeben zu können.

Zuvor hatte sich schon Pater Andreas Walko im Landkreis erfolgreich um Hilfsmittel für die ehrenamtlichen Helfer vor Ort bemüht. Aus alten Feuerwehrbeständen erhielt er 60 Paar Gummistiefel und 70 Paar Handschuhe, mit denen er seinen Kombi bis unters Dach belud und die Sachen dann persönlich ins Krisengebiet brachte. Wie Pfarrer Pater Florian Malcherzyk mitteilte, könne neben der Barspende, bald auch ein Betrag vom extra eingerichteten Spendenkonto überwiesen werden. Nach dem öffentlichen Spendenaufruf gingen aus ganz Oberfranken und natürlich besonders aus dem Landkreis Kulmbach zahlreiche Spendengelder ein. Pater Florian dankte allen, die damit nicht nur Hilfe für die Betroffenen im Überschwemmungsgebiet geleistet, sondern auch ihre Verbundenheit zu den hier tätigen Franziskanerpatres zum Ausdruck gebracht haben.

Provinzial Pater Alard dankte allen, die durch ihre Spende die Not der Menschen lindern helfen und sich hilfreich am Wiederaufbau beteiligen. Sein Dank galt den Feuerwehren im Landkreis Kulmbach für die Ausrüstungsgegenstände. Im kniehohen Schlamm waren die Gummistiefel und Handschuhe eine wertvolle Hilfe. Am Anfang ging es zuerst um die Herstellung der Strom- und Wasserversorgung sowie der Versorgung der bedürftigen Menschen. Mittlerweile werde aber das ganze Ausmaß der Hochwasserschäden sichtbar. Bei der Entfernung von beschädigten Verkleidungen im Innenraum der ordenseigenen Minoritenkirche wurden überraschender Weise auch wertvolle historische Freskenbilder freigelegt. Die Restaurierung diese Werke sei nun auch zu überlegen und bei den Renovierungskosten mit einzuplanen. Deshalb sei Kloster und Kirche des Franziskanerordens auch in Zukunft für jede Unterstützung dankbar. Das eingerichtete Spendenkonto „Katholische Kirchenstiftung Marienweiher, IBAN DE42 7706 9868 0100 5101 90 bei der Raiffeisenbank Oberland“ Verwendungszweck: Hochwasserhilfe – Franziskanerkloster – Glatz, stehe deshalb auch weiterhin für Spendeneingänge zur Verfügung.

Oswald Purucker



Unser Bild zeigt Guardian Pater Benedykt (2. von rechts) bei der Spendenübergabe an Provinzial Pater Alard (3. von links) mit (von links) Pfarrer Pater Florian, Pfarrgemeinderatsvorsitzenden Thomas Beck und Pater Andreas Walko (rechts).

Transitus-Andacht in der Wallfahrtsbasilika Marienweiher



Unser Bild zeigt (von links) Pater Benedykt, Pater Andreas, Provinzial Pater Alard und Pater Florian mit dem Ministranten Lukas Fürst.

Deshalb dankte er allen, die bereits dem Spendenaufruf für die Flutkatastrophe gefolgt waren und noch folgen werden. Im Anschluss an die Feierstunde luden die Patres zu einem gemütlichen Beisammensein mit einem kleinen Imbiss ins Wallfahrerhaus ein. Unterstützt wurden die Patres bei der Bewirtung von der Frauengruppe unter Leitung von Gretel Purucker.

Oswald Purucker



Auch in diesem Jahr folgten viele Gottesdienstbesucher der Einladung der Franziskaner ins Wallfahrerhaus zum gemeinsamen Gespräch.

Kindergottesdienst zum Erntedankfest



Pater Benedykt und Pater Florian berichten, was sich alles an diesem Tag, vor dem Tod des Heiligen Franziskus, in Assisi und in dem kleinen Kirchlein Porzinkula zugetragen hat.

Im Gedenken an das Sterben des Hl. Franz von Assisi, feierten auch die Patres des Franziskanerklosters in Marienweiher eine Transitus-Andacht in der Wallfahrtsbasilika Marienweiher. Umrahmt von Liedtexten des Heiligen Franziskus, darunter auch sein berühmter Sonnengesang, erinnerten Pater Benedykt, Pater Andreas und Pater Florian am 3. Oktober, dem Vorabend des kanonischen Gedenktages des Hl. Franz, eindrucksvoll an seine Sterbestunde. „Für Franziskus sei der Tod das Tor zum Leben, der Bruder Tod selbst, der durch die Nacht in das göttliche Licht führt,“ so Pater Florian. An diesem Tag mit dabei, war auch Provinzial Pater Alard aus Breslau, der die Gedenkfeier eröffnete und den Besuchern für das gemeinsame Gebet seinen Dank aussprach. Alard: „Wir erinnern uns voll Dankbarkeit an diesem Tag an Franziskus und an unsere Berufung in seine Ordensfamilie.“ Er erinnerte aber dabei auch an „Schwester Wasser“, Wasser als Element, das für Franz von Assisi alle Geschöpfe verband. Der Besuch von Schwester Wasser im Kloster von Glatz sei diesmal sehr heftig ausgefallen.



Krippe, Kindergarten und Hort des Caritas-Kindergartens Arche Noah in Marktlegast, beteiligten sich in diesem Jahr am Festgottesdienst zum Erntedankfest. Einige Kinder lieferten ihre Gaben sogar mit dem Traktor an, so dass Pater Florian spontan als Parkwächter einspringen musste.

Alle anderen Kinder stellten dann zur Gabenbereitung ihre Körbchen und Pakete auf die Altartreppe. Zum ersten Mal seit einigen Jahren, waren auch alle Erzieherinnen und Erzieher mit in der Kirche und gestalteten den eindrucksvollen Gottesdienst mit. Auf die Fürbitten hatten sich die einzelnen Gruppen und die Hortkinder gut vorbereitet und gedachten dabei allen Kindern und Menschen, denen es nicht so gut gehe wie ihnen. Selbstverständlich hatten sie auch ein paar Lieder zum Dank für die gute Ernte einstudiert. Mit „Gott ich will dir danken“ und „Du hast uns deine Welt geschenkt“ erfreuten sie alle Gottesdienstbesucher. Pfarrer Pater Florian dankte am Ende des Gottesdienstes allen, die zum Gelingen der Erntedankfeier beigetragen haben und für das gemeinsame Gebet. Einen Dank sprach er auch für die gespendeten Lebensmittel aus, die der Kulmbacher Tafel zu Gute kommen.

Oswald Purucker



Ehepaar Tittel über gibt Spende für Basilika

Die Kapelle in Hinterrehberg, gelegen direkt am Wanderweg „FrankenwaldSteigla“, lädt viele Wanderer zum Verweilen mit einem kurzen Gebet ein. Bruno Tittel hatte einst die Idee, erst ein altes Wegkreuz zu renovieren und es dann anschließend mit einer kleinen Kapelle vor der Witterung zu schützen. Zusammen mit seiner Frau Ingrid betreut er seit Jahren die kleine Kirche. Natürlich gibt es in dieser kleinen Kirche auch einen Opferstock. In diesem Jahr haben sie sich dafür entschieden, die eingeworfenen Gelder für den Erhalt der Wallfahrtsbasilika zu spenden. Zusätzlich rundete das Ehepaar dann den Betrag noch wohlwollend auf. Pfarrer Pater Florian dankte Bruno und Ingrid Tittel auch im Namen der Kirchenverwaltung für die großzügige Spende. Dank sagte er auch für die geleistete Arbeit zum Erhalt der Kapelle.

Oswald Purucker



Unser Bild zeigt Pfarrer Pater Florian mit Bruno und Ingrid Tittel vor der Lourdesgrotte an der Wallfahrtsbasilika.

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

Krankenbesuch

Der monatliche Krankenbesuch mit Spendung der hl. Kommunion findet am **Freitag, 8. November** (P. Florian und P. Benedykt) zu gewohnter Zeit statt. Neue Anmeldungen nehmen unsere Patres entgegen.

Friedensgebet

Im Rahmen der Friedensdekade, die von der evangelischen Kirche in Stammbach organisiert wird, findet am **Mittwoch, 13. November, um 19.30 Uhr, in der Friedhofskirche in Stammbach, eine ökumenische Andacht statt.**

Martinsfeier

In diesem Jahr findet wieder ein, vom Kindergarten organisierter, Martinsumzug am **Montag, 11. November**, statt. **Beginn ist um 17.00 Uhr vom Kindergarten zur Kirche.** Dort wird eine kurze Andacht gestaltet.

Spielzeugflohmarkt

Das Haus für Kinder „Arche Noah“ organisiert einen **Spielzeugflohmarkt am Samstag, 16. November, von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr.** Anmeldung zum Verkauf bitte unter der Telefonnummer: 09255/ 8089976.

Volkstrauertag

Am **Sonntag, 17. November**, begehen wir den Volkstrauertag. **In Marktkeugast und Traindorf beginnen an diesem Tag die Gottesdienste um 09.00 Uhr.**

Diaspora-Sonntag

Der Diaspora-Sonntag findet heuer am Sonntag, 17. November, unter dem Motto „Erzähle, worauf du vertraust.“ statt.

Die Kollekte an diesem Tag ist für die Diaspora bestimmt.

Am Sonntag, 24. November, werden neue Kirchenverwaltungen gewählt.

Sie können auch das Briefwahlrecht in Anspruch nehmen. Briefwahlunterlagen erhalten Sie im Kath. Pfarramt.

Wahlberechtigt ist, wer römisch-katholisch ist, seinen Hauptwohnsitz in unserer Pfarrgemeinde hat und am 24. November das 18. Lebensjahr vollendet hat.

Vor der Kirchenverwaltungswahl erscheint ein Sonderpfarrbrief mit den Kandidaten und näheren Angaben zur Wahl. Gehen Sie zur Kirchenverwaltungswahl und geben Sie den Personen Ihres Vertrauens Ihre Stimmen.

Der Erlös des Transitus-Festes am 3. Oktober erbrachte 246,40 Euro und wird für den Blumenschmuck der neugestalteten Priestergräber verwendet.

Ein herzliches „Vergelt´s Gott“ dafür.

Familienanzeigen!

Teilen Sie es in Ihrer Heimat- und Bürgerzeitung mit!

Einfach bequem ONLINE BUCHEN: www.wittich.de



Wallfahrtsbasilika Marienweiher

Pilgerbüro Marienweiher

Vortrag zum Goldmacher von Kulmbach: Baron Krohnemann

Einen kurzweiligen und spannenden Vortrag über den Alchemisten und Festungskommandanten der Plassenburg, Baron Krohnemann, hielt Historiker Wolfgang Schoberth im Kantoratsgebäude von Marienweiher. Bevor er auf die spannende Flucht des beim Markgrafen in Ungnade gefallenen Goldmachers zu sprechen kam, ging er zunächst auf die Alchemisten ein, die nicht nur am Hofe in Kulmbach und Bayreuth, sondern fast an allen Fürstenhöfen tätig waren.

So hatte im 18. Jahrhundert alleine Herzog Friedrich I. von Württemberg über 10 Hofalchemisten angestellt. Fünf von ihnen ereilte letztlich das gleiche Schicksal wie ihrem Kulmbacher Kollegen. Grund für die Anstellung eines Alchemisten war in der Regel die schlechte finanzielle Situation bei den Staatskassen. Mit künstlich erstelltem Gold wäre hier vielen gedient gewesen. Trotzdem kamen einige dieser jungen Forscher auch mit anderen Erfindungen zu Reichtum. Der Goldmacher Johannes Kunckel erhielt von Friedrich Wilhelm von Brandenburg in Berlin die Pfaueninsel geschenkt. Statt Gold gelang diesem die Herstellung von prächtigem Buntglas. Andere wiederum, wie Johann Friedrich Böttger, mischten Feldspat, Quarz und Kaolin und entdeckten statt Gold, das weiße Gold: Porzellan. Die Tüftler präsentierten auch Lebenselixiere oder galten als Vorläufer der medizinischen oder pharmazeutischen Forschung.

Als Baron Krohnemann aber letztlich nach Jahren kostspieliger Tüftelei als Betrüger verurteilt werden sollte, flüchtete er von der Plassenburg zum Kloster nach Marienweiher. Der Bayreuther Markgraf Christian Ernst informierte den Bamberger Fürstbischof Marquard Sebastian von Stauffenberg, der dem Ersuchen nach Auslieferung nachkam. Der Amtmann von Kupferberg schickte daraufhin eine Truppe Soldaten, die Krohnemann in Untersteinach den markgräflichen Truppen übergaben. Am 19. April 1686 wird der Baron dann in Kulmbach, gemäß der peinlichen Halsgerichtsordnung, zum Tode durch den Strang verurteilt. Obwohl Markgräfin Sophie Louise bei ihrem Ehemann noch eine Begnadigung bewirkt, kommt der Kurier aus Bayreuth erst kurz nach Vollstreckung des Urteiles in Kulmbach an.



Wolfgang Schoberth (links) bei seinem Vortrag mit Pilgerbüroleiterin Hannelore Klier (rechts).

Zum Abschluss konnte Oswald Purucker dann noch mit einem Augenzwinkern berichten, dass bei der Renovierung des Klosterdachstuhls im Jahre 2020 tatsächlich ein kleiner Koffer des Goldmachers gefunden wurde. Hinter einer Verschalung kam dieser zum Vorschein und beinhaltete alles, was zum Goldmachen benötigt wurde. Auch ein Handbuch mit einer konkreten Anleitung war darin zu finden. Purucker entzündete in einer Metallschale etwas Goldpulver, mit Goldwasser gemischt und einem geheimen Basisstoff. Nach dem Abkühlen

konnte er tatsächlich an alle Teilnehmer des Abends „Goldkugeln“ verteilen. Da in der Einladung stand, dass er aus Dreck Gold machen könne, zeigte er auch noch diese Variante des Goldmachens.

Die Leiterin des Pilgerbüros Hannelore Klier dankte dem Hauptreferenten Wolfgang Schoberth für den interessanten Vortrag mit einem kleinen Präsent. Gleichzeitig dankte sie aber auch Oswald Purucker für die praktische Darbietung, wie Gold zum Vorschein kommen kann, wenn alle daran glauben.

Oswald Purucker

Vortrag von Monsignore Prof. Dr. Dr. Rüdiger Feulner in Marienweiher

Einen eindrucksvollen Vortrag über die erloschenen und noch blühenden Adelsgeschlechter im nordöstlichen Oberfranken hielt Monsignore Prof. Dr. Dr. Rüdiger Feulner im Rahmen der Erwachsenenbildung im Kantoratsgebäude in Marienweiher. Dabei erwies sich Feulner als profunder Kenner der Adelsgeschlechter im ehemaligen Hochstift Bamberg und in der ehemaligen Grafschaft Kulmbach sowie deren Bedeutung zur jeweiligen Zeit für König, Kaiser, Bischof und Papst.

Der Radenzgau deckte sich damals im Wesentlichen mit dem heutigen Regierungsbezirk Oberfranken, allerdings fehlte Bamberg, sowie Teile des Steigerwaldes, des Fichtelgebirges und des Vogtlandes. Nach dem Sturz Heinrich III. von Schweinfurt durch den König und späteren Kaiser Heinrich II., im Jahre 1003, bildeten dann die Königshöfe im Rangau, Volkfeld und Radenzgau den Kern des Besitzes des neu gegründeten Bistums Bamberg.

Beim Betrachten dieses neu geschaffenen Gebietes lenkte Monsignore Feulner seinen Blick zuerst auf die hochadeligen Familien. Neben dem Fürstbistum Bamberg waren dies die Grafen von Schweinfurt, die Grafen von Abenberg, die Grafen von Andechs, die Grafen von Orlamünde, die Grafen von Truhendingen, die Grafen von Henneberg und die Grafen von Sulzbach und letztlich die Burggrafen von Nürnberg, also die Hohenzollern, welche auch in Kulmbach zuhause waren und heute noch existieren.

Bei der Gründung des neuen Bistums dachte Heinrich II. sehr strategisch. 1007 setzt er aus dem Hause Abenberg Adalbert I., der seit 990 schon die Grafschaft Rangau hatte, als Graf des Radenzgau und als Vogt der Hochvogtei in Bamberg ein. Mit der Einsetzung dieses engen Verwandten, dem er vertraute, hatte er die Möglichkeit, sowohl in die kirchlichen als auch in die weltlichen Verhältnisse direkt einzugreifen.

Diese Herrschaft der Abenberger dauerte auch fast 200 Jahre. Sie waren es auch, die in Kulmbach die Plassenburg ausbauten und das Gebiet bis hinauf nach Hof kolonisierten. Auch die Burg Nordeck geht auf sie zurück und fiel später an die Grafen von Henneberg. Auch im kirchlichen Leben nahmen die Abenberger ihren Platz ein.

Der erste Bischof von Bamberg Eberhard I. der von 1007 - 1040 regierte, war ein Abenberger, ein Neffe des Kaisers, ebenso der Bischof Reinhard von Würzburg, 1189 gerieten die Abenberger aber in finanzielle Probleme und dies ging so weit, dass sie die Hochvogtei Bamberg verpfänden mussten. Als letztlich 1199 der letzte Abenberger verstirbt, ging die Nachfolge auf die Grafen der Andechs-Meranier über.

Richtig stellte Prof. Dr. Dr. Feulner, dass sie eigentlich die Grafen von Dießen-Andechs waren. Herzöge von Meranien wurden sie 1180. „Die Stadt Kulmbach kann darauf zurückblicken“, so Monsignore Feulner, „dass ihr die Andechs-Meranier das Stadtrecht verliehen haben.“ Hier blickte er dann noch einmal zurück auf die Grafen von Schweinfurt, die im Landkreis Kulmbach die Gründung verschiedener Ortschaften durch ihre Ministerialen veranlassten.

Neben Langenstadt, unter anderen auch Stadtsteinach, Marktkeugast und Marktkeugast. Die Abenberger veranlassten zu ihrer Zeit die Gründung unter anderen von Wartenfels, Wildenstein, Wirsberg, Enchenreuth und Guttenberg.

1248 am Ende der Regentschaft der Andechs-Meranier wurde die königliche Verfassung, Gaugrafschaft zu verleihen, aufgehoben. Der Fürstbischof regierte fortan selbst. Ebenso bauten die Markgrafen von Kulmbach ihre Herrschaft aus.

Hier ging Feulner dann auch noch näher auf die Edelfreien, wie etwa die bekannten Walpoten, die Freiherren und Ritter ein.

Das Interesse der Zuhörer richtete sich aber insbesondere auf die lokalen Freiherren, so dass in fortgeschrittener Stunde dafür plädiert wurde, einen weiteren Vortrag über dieses Thema abzuhalten. Dieser Termin wird vom Pilgerbüro dann rechtzeitig veröffentlicht. Die Leiterin des Pilgerbüros Hannelore Klier dankte Monsignore Rüdiger Feulner, der auch Vorsitzender des Fördervereins der Wallfahrtsfreunde von Marienweiher ist, für seinen gelungenen Vortrag, welcher auf großes Interesse stieß.
Oswald Purucker



Monsignore Prof. Dr. Dr. Rüdiger Feulner.

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:

ÜBERGANGSRITUALE - Die Kraft der Transformation

am Donnerstag, den 07.11.2024, um 18.30 Uhr, im Kantoratsgebäude Marienweiher

Vortrag mit Heimat-Unternehmerin Elke Zaska, Trauer- und Sterbebegleiterin

Abschiedsrituale, eine Reise, die uns von einer Lebensphase zur nächsten führt - mit dem Sterben als integraler Bestandteil. In diesem Vortrag werden wir erkunden, wie wir Abschiedsrituale nutzen können, um uns mit den Übergängen in unserem Leben zu befassen, sei es der Abschied von einer Lebensphase, einer Beziehung oder vom eigenen Leben.

Eintritt frei - Spenden erbeten

Die Friedensandacht mit Silvia Wachter muss leider entfallen.

DAS BRAUCHTUM DER RAUHNÄCHTE

am Donnerstag, den 28.11.2024, um 18.00 Uhr, im Wallfahrerhaus Marienweiher

Vortrag mit dem Heimat- und Geschichtsforscher Dr. Adrian Roßner

Mit dem Heiligen Abend beginnt eine Zeit der Besinnlichkeit, die zur inneren Einkehr einlädt und den Stress des alltäglichen Lebens vergessen lässt. Jedoch war diese Zeit einst zugleich der Beginn eines Jahresabschnitts, der Dunkelheit und Angst mit sich brachte: Bis heute kennt man jene „Rau-“ oder „Unter-nächte“, auch wenn das Wissen um ihre einstige Bedeutung immer mehr zu verwinden droht.

Eintritt frei - Spenden erbeten

Klosterladen Marienweiher



Öffnungszeiten des Klosterladens:

Samstag: 14.00 – 16.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 12.00 Uhr

**Gott ist nicht ewige Einsamkeit,
sondern ein Kreis der Liebe
in Hingabe und Zurückschenken:
Vater, Sohn und Heiliger Geist.**

Papst Benedikt XVI

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



Ihr
Klosterladenteam



Marienkirche
Stambach

Evang.-Luth. Kirchengemeinde

Stambach-Mannsflur



Bethlehemkirche
Mannsflur

Gottesdienste und Veranstaltungen

Freitag, 08.11.2024 – Sonntag, 10.11.2024

Präparanden- und Konfirmandenwochenende in Bad Steben (Gerlaser Forsthaus)

Sonntag, 10.11.2024

08.45 Uhr Gottesdienst mit Prädikantin Margret Schoberth
19.30 Uhr Andacht Friedensdekade in der Friedhofskirche Stambach

Mittwoch, 13.11.2024

19.30 Uhr Andacht Friedensdekade in der Friedhofskirche Stambach

Freitag, 15.11.2024

19.00 Uhr Hauskreis bei Familie Feldmann im Pfarrhaus Stambach, Bahnhofstraße 7

Samstag, 16.11.2024

14.30 Uhr Gemeinendachmittag mit Pfr. Daniel Feldmann im Verbundgemeindebüro Stambach

Sonntag, 17.11.2024

19.30 Uhr Andacht Friedensdekade in der Bethlehemkirche Mannsflur

Dienstag, 19.11.2024

19.30 Uhr Andacht Friedensdekade in der Friedhofskirche Stambach

Mittwoch, 20.11.2024 – Buß- und Betttag

15.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenheim Marktlegast
19.00 Uhr Gottesdienst in der Marienkirche Stambach mit Pfr. Daniel Feldmann

Donnerstag, 21.11.2024

19.30 Uhr Kirchenvorstandssitzung

Sonntag, 24.11.2024 – Ewigkeitssonntag

08.45 Uhr Gottesdienst mit Pfr. Daniel Feldmann

Dienstag, 26.11.2024

15.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenheim Marktlegast mit Diakon Norbert Pühler

Freitag, 29.11.2024

19.00 Uhr Hauskreis bei Familie Feldmann im Pfarrhaus Stammbach, Bahnhofstraße 7

Sonntag, 01.12.2024

09.30 Uhr Verbundgottesdienst in Ahornis mit Einführung des neuen Kirchenvorstands und Verabschiedung der ausscheidenden Personen

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 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**Kontakt****Pfarrer Daniel Feldmann**

Telefonnummer 0151/ 424 855 23

E-Mail daniel.feldmann@elkb.de

Norbert Pühler

Telefonnummer 0171/ 216 69 76

E-Mail Norbert.Puehler@elkb.de

Und das besondere Objekt war eine wunderbare Dank-Sonnenblume aus Maiskolben und Kastanien. In Gösmes hat der Obst- und Gartenbauverein eine sehr schöne Präsentation der Gaben aufgebaut, mit Brot, Obst und Gemüse und das Besondere war eine Blume aus Ähren. Traditionell werden die Gaben am Montag oder Dienstag abgeholt und erfahren eine Verwendung im Münchberger Kinderheim der Diakonie!

Heidrun Hemme



Der Frauentreff Grafengehaig brachte die Erntegaben in Grafengehaig wunderschön zur Geltung.



Evang. Kirchengemeinde Grafengehaig

Erntedankfest 2024

Die Dank-Sonnenblume aus Maiskolben und Kastanien des Frauentreffs Grafengehaig.

In diesem Jahr fand das Erntedankfest in der Grafengehaiger Kirchengemeinde an zwei Sonntagen statt: am 6. Oktober in Grafengehaig, am 13. Oktober in Gösmes. In Grafengehaig sorgten die Frauen des Frauentreffs dafür, dass die Erntegaben als Dank für alles Gute der Schöpfung des letzten Jahres so schön zur Geltung kamen.

Der Obst- und Gartenbauverein Gösmes/Walberngrün präsentierte die Erntegaben in der Christuskapelle.

**Geld sparen durch
vergleichen!**

Kostenloser Check Ihrer
Verträge

**Jetzt anfordern unter
09255/963080**

oder
www.webersichert.de

**Stadtsteinacher Weg 5
95352 Marktlegast**



Jörg H. Weber
DER MAKLER VOR ORT



Gottesdienste und Veranstaltungen

Sonntag, 10.11.2024

- 10.00 Uhr Gottesdienst in der Christuskapelle Gösmes
17.00 Uhr 38. Grafengehaiger Kirchenkonzert mit Rekkenze-Brass in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig

Montag, 11.11.2024

- 17.00 Uhr St.-Martins-Andacht mit dem Kindergarten Pfiffikus in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig

Sonntag, 17.11.2024 – Volkstrauertag

- 10.00 Uhr Gottesdienst zum Volkstrauertag mit Gedenken der Leidtragenden der beiden Weltkriege und aller Opfer von Gewalt und Gewaltherrschaft in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig

Mittwoch, 20.11.2024 – Buß- und Bettag

- 17.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl in der Christuskapelle Gösmes
19.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig

Sonntag, 24.11.2024 – Ewigkeitssonntag

- 10.00 Uhr Gottesdienst mit Gedenken der Verstorbenen des letzten Kirchenjahres in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig

Mittwoch, 27.11.2024

- 14.30 Uhr KaffeeZeit im Gemeindehaus Grafengehaig

Sonntag, 01.12.2024 – Erster Advent

- 10.00 Uhr Gottesdienst mit Einführung des neuen Kirchenvorstands in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig
14.30 Uhr Advent in Seifersreuth im Gasthaus Zeitler

Sonntag, 08.12.2024

- 10.00 Uhr Gottesdienst am Lektorensontag in der Christuskapelle Gösmes




**38. Grafengehaiger
KIRCHENKONZERT**

So 10.11.2024 | 17 Uhr
Grafengehaig | Heilig-Geist-Kirche

Eintritt frei - Spenden erbeten.

Dieses Konzert wird durch die Friedrich-Baur-GmbH Burgkunstadt unterstützt.

Schulnachrichten



Grund- und Mittelschule Marktlegast

Auftakt der Jugendverkehrsschule

Seit genau 38 Jahren sind die Gebietsverkehrswacht Münchberg, die Polizeiinspektion Münchberg, die Sparkasse Hochfranken (damals noch Stadtparkasse Münchberg) und die Schulen im Bereich der PI Münchberg, das sind die Grundschulen Münchberg, Helmbrechts, Zell, Weißdorf/Sparneck, Stambach und Marktlegast aus dem Landkreis Kulmbach, ein verlässliches Team, wenn es um die Ausbildung der jüngsten Verkehrsteilnehmer, den Grundschulern, geht, damit diese immer sicher zur Schule und wieder heimkommen. Die praktische Ausbildung ist seit dieser Zeit mit den Namen Walter Rausch, Gernot Schuler und Günter Schübel verbunden.

Für den Gebietsleiter Ulrich Schnabel der Sparkasse Hochfranken ist die Jugendverkehrsschule eine sehr gute Sache und aus dem Lehrplan nicht mehr wegzudenken. Bei der Übergabe der neuen Arbeitshefte an die Schulen lobte Schnabel die hervorragende Zusammenarbeit der Institutionen. „Sie sorgen dafür, dass die nächste Generation an den Verkehr herangeführt wird.“ Die Schulungen in der Jugendverkehrsschule seien eine wichtige Prävention und Wertearbeit in den sich rasant veränderten Zeiten. „Die jungen Menschen werden sorgsam an den Verkehr herangeführt und das ganze endet dann mit einem sportlichen Anreiz, dem Bestenturnier, wo jeder Teilnehmer einen Pokal bekommt.“ Dabei gäbe es keinen einzigen Verlierer, alle Teilnehmer aus den vierten Klassen seien Gewinner „und die Sparkasse sei gerne dabei „und es nicht umsonst“.

Jeweils zum Schulanfang ist der Verkehrserzieher Günter Schübel stark gefordert. Nicht nur dass alle Räder an den Schulen auf ihre Verkehrstüchtigkeit, teilweise mit Unterstützung der Bauhöfe, überprüft werden müssen, auch die Schulwege in den einzelnen Kommunen überwacht der Polizist, der gleich auf ein Manko in diesem Jahr aufmerksam gemacht hat. So bemängelte er, dass die Verkehrswacht in diesem Jahr die Sicherheitstrapeze für die Schulanfänger erst nach den Herbstferien verteilen wird. „Es herrscht auch jetzt schon oft schlechte Sicht.“ Ein Manko sei es auch, dass die Klassen größer werden und die Fahrräder deshalb nicht mehr ausreichen. Hier wäre es wünschenswert, wenn die Kommunen als Schulträger weitere Räder anschaffen würden. Auch sei es ein Hindernis, dass immer mehr Kinder kein Deutsch sprechen. Neu sei es, dass in diesem Jahr in den zweiten und dritten Klassen die Schüler mit Tretrollern in die Verkehrserziehung einsteigen. Leider seien bisher nur die Schulen in Münchberg, Helmbrechts und Stambach mit Tretrollern ausgerüstet. Erfreulich sei, dass mehrere Kommunen die Schulwege mit gelber Farbe neu markiert hätten.

Für den stellvertretenden Münchberger Polizeichef Heiko Mettke ist es wichtig, dass von der Verkehrswacht, den Schulen und der Sparkasse Unterstützung für die Jugendverkehrsschule kommt. „Uns allen liegt das Wohl der Kinder am Herzen und der Polizei fehlen die Hauptamtlichen, um das alleine zu stemmen.“ Auch sei bei der Polizei bekannt, dass die Arbeit für den Verkehrserzieher immer schwieriger wird, weil viele ausländische Kinder keine Verkehrsschule kennen und oft auch noch nicht Rad fahren können. Aber nicht nur in der Jugendverkehrsschule würde Schübel gute Arbeit leisten, „er macht auch ganz viel für die Nachwuchswerbung“. Schübel sei der erste Polizist mit dem die Kinder in Kontakt kommen und oft würde man von ihnen hören, sie möchten so wie er werden. Dass die Arbeit Schübels gute Früchte trägt, würden die Zahlen zeigen, schon viele Jahre sei kein gravierender Schulunfall mehr passiert.

Der Vorsitzende der Gebietsverkehrswacht, Gernot Schuler, sieht in der zu späten Auslieferung der Sicherheitstrapeze für die Schulanfänger ein logistisches Problem der Landesverkehrswacht (LVW). Gerne unterstütze man die Jugendverkehrsschule und ihm persönlich läge die Arbeit mit den Schülern, die er als Vorgänger von Schübel viele Jahre „genießen durfte“, immer noch am Herzen.

Bei der Aufstellung der Transparente, welche die Landesverkehrswacht immer zu Schuljahresbeginn zur Verfügung stellt, fände er in den Kommunen gute Unterstützung, damit diese an markanten Punkten aufgestellt werden können. „Die Autofahrer werden damit auf die Schulanfänger aufmerksam gemacht und daran erinnert, ihre Fahrweise darauf einzurichten.“

Nicht nehmen lässt es sich der Schulleiter der Grundschule Münchberg, Udo Schönberger, bei der Auftaktveranstaltung der Jugendverkehrsschule dabei zu sein. Er dankte allen für den Einsatz „zum Wohle unserer Kinder“, besonders Günter Schübel, der so viel Herzblut in die Arbeit stecken würde und bei allen Schülern sehr beliebt sei. Zum Thema Elterntaxi sagte der Schulleiter, dass die Stadt Münchberg reagiert hat und wegen der Enge um die Schule zwei Haltestellen für Elterntaxi einrichtet. „Die letzten 500 Meter können die Kinder laufen.“ In einem Jahr soll dann Resümee gezogen werden, was die Initiative der Stadt gebracht hat.

Helmut Engel



Mit Beginn des jeweils neuen Schuljahres beginnt auch die Ausbildung der Jugendverkehrsschule, die jeweils zum Schuljahresende mit dem Bestenturnier endet. Im Bild (von links) Anja Engelhardt (Stammbach), stellvertretender PI-Chef Heiko Mettke, Ivonne Kurz (Münchberg), Ulrich Schneider, Bernd Rieger (beide Sparkasse Hochfranken), Verkehrserzieher Günter Schübel, Udo Schönberger (Schulleiter GS Münchberg), Anna-Maria Hahn (Marktkeugast), Carola Grelloner (Zell), Eva Schuberth (Helmbrechts), Vorsitzender der Gebietsverkehrswacht Gernot Schuler, Barbara Schüder (Weißdorf/Sparneck) und Ina Riedel (Helmbrechts).

Geschenke für die ABC-Schützen

Zu Beginn des Schuljahres durften sich die ABC-Schützen im Landkreis Kulmbach auf Geschenke freuen! So auch wir, von der Grundschule Marktkeugast. Die Abfallwirtschaft des Landkreises und die Gesundheitsregion plus Kulmbach verteilten gemeinsam mit weiteren regionalen Partnern (Banken, AOK, AWO, BRK, u.v.m.) wieder die beliebten „Gesunden-Schulstart-Pakete“. In der Tüte befanden sich jede Menge nützliche Dinge, die ein Schulkind braucht: Brotdosen, Stifte, Block, Trinkflasche, Stressball und noch vieles mehr.

Tanja Herold



Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit vom 14. bis 18.10.2024



Der diesjährigen „Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit“ wurde von den Kindern unserer Grundschule auf vielfältige Weise nachgegangen: Um gesunde Ernährung drehte es sich am Montag, als die Kinder der 4. Klasse mit ihren Handarbeitslehrerinnen zunächst Kartoffeln aus dem Schulbeet ausgruben und danach eine leckere Suppe für alle zubereiteten. Am Dienstag wurden Pausenbrotrezepte ausgetauscht. Sportlich ging es am Mittwoch zu, als die Schülerinnen und Schüler auf dem Weg zum Zechteich immer wieder zusätzliche Bewegungsaufgaben meistern mussten und dabei ganz vergaßen, dass Wandern eigentlich „langweilig“ ist. Am Donnerstag waren unsere Umweltschützer gefragt, denn die Aufgabe des Tages bestand im Müll sammeln, der sich auf dem Schulweg oder rund um die Bushaltestelle angesammelt hatte. Wir staunten nicht schlecht, was da alles zusammengetragen wurde!

Nach diesen anstrengenden Aktionen war am Freitag Entspannung angesagt, denn „die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst der Arbeit“ (John Steinbeck). Im Snoezelenraum wurde eine Entspannungsgeschichte angehört und ein Mandala gemalt.

Annette Marx



Die Raiffeisenbank Oberland eG übergibt leuchtende Sicherheitsmützen an die Erstklässler

Alle Jahre ist die Raiffeisenbank Oberland sehr um die Sicherheit der Erstklässler bemüht und hat jetzt wieder die ABC-Schützen der Grundschule Marktlegast mit leuchtenden Sicherheitsmützen ausgerüstet, damit sie von den Autofahrern während der kommenden dunklen Jahreszeit besser gesehen und wahrgenommen werden. Der Vorstandsvorsitzende Ralph Goller und der Geschäftsstellenleiter Elmar Bauer überreichten die Mützen in der Schule im Beisein der Klassenlehrerin Tanja Herold an die Mädchen und Jungen. Mit einem lauten „Dankeschön der Raiffeisenbank Oberland“ bedankten sich die Kinder für das erhaltene Geschenk und versprochen die Sicherheitsmützen in der kalten Jahreszeit auch immer aufzusetzen.

Raiffeisenbank Oberland



Veranstaltungskalender Marktlegast

November

Freitag, 01.11. Allerheiligen

Katholische Pfarrei Marienweiher

10.00 Uhr Gottesdienst in der Kreuzerhöhungskirche Traindorf mit anschließendem Friedhofsgang

Katholische Pfarrei Marienweiher

13.00 Uhr Gottesdienst in der Wallfahrtsbasilika Marienweiher mit anschließendem Friedhofsgang

Katholische Kuratie St. Josef Hohenberg

13.30 Uhr Amt in der St. Josef Kirche Hohenberg mit anschließendem Friedhofsgang

Katholische Pfarrei Marienweiher

15.00 Uhr Gottesdienst in der St. Bartholomäuskirche Marktlegast mit anschließendem Friedhofsgang

Sonntag, 03.11.

Frankenwaldverein e.V.

Ortsgruppe Marktlegast

10.00 Uhr Wanderung auf dem Bürgermeisterweg von Hohenberg nach Marienweiher mit Einkehr in der Klosterbräu, Treffpunkt: Parkplatz Webergasse

Montag, 11.11. Martinstag

Markt Marktlegast

Martinimarkt (11.00 Uhr bis 18.00 Uhr) auf dem Radonplatz Marktlegast

Samstag, 16.11.

Katholische Kuratie St. Josef Hohenberg und Markt Marktlegast

18.15 Uhr Gedenkfeier zum Volkstrauertag und Gedenkgottesdienst in der St. Josef Kirche Hohenberg

Sonntag, 17.11. Volkstrauertag

Katholische Pfarrei Marienweiher und Markt Marktlegast

09.00 Uhr Gedenkgottesdienst in der Kreuzerhöhungskirche Traindorf mit Gedenkfeier zum Volkstrauertag

Katholische Pfarrei Marienweiher und Markt Marktlegast

09.00 Uhr Gedenkgottesdienst in der St. Bartholomäuskirche Marktlegast mit Gedenkfeier zum Volkstrauertag am Kriegerdenkmal

Freiwillige Feuerwehr Marienweiher

Kirchenparade zu Fronleichnam

Katholische Pfarrei Marienweiher und Markt Marktlegast

10.30 Uhr Gedenkgottesdienst in der Wallfahrtsbasilika Marienweiher mit Gedenkfeier zum Volkstrauertag

Markt Marktlegast

10.40 Uhr Kurze Andacht, Ansprache und Kranzniederlegung zum Volkstrauertag zusammen mit den Vereinen an der Schule Neuensorg

Montag, 25.11.

Markt Marktlegast

19.00 Uhr Marktgemeinderatssitzung im Bürgersaal Marktlegast

Donnerstag, 28.11.

Pilgerbüro Marienweiher

18.00 Uhr Vortrag „Das Brauchtum der Rohnächte“ von Adrian Roßner im Wallfahrerhaus Marienweiher

Freitag, 29.11.

Freiwillige Feuerwehr Neuensorg, Frankenwaldverein e.V. Ortsgruppe Neuensorg und VfR Neuensorg 1950 e.V.

17.00 Uhr Christbaumleuchten am Sportheim des VfR Neuensorg

Samstag, 30.11.

Markt Marktlegast

28. Marktlegaster Weihnachtsmarkt (12.00 Uhr bis 20.00 Uhr) auf dem Festplatz in der Webergasse, Marktlegast

Dezember**Sonntag, 01.12.1. Advent****Freiwillige Feuerwehr Mannsflur**

Schmücken des Dorfchristbaumes
mit Weihnachtsgansverlosung

Pilgerbüro Marienweiher

17.00 Uhr Adventskonzert des Gesangvereines 1862
Streitau e.V. mit Jugendchor in der Wallfahrts-
basilika Marienweiher

Samstag, 07.12.**Freiwillige Feuerwehr Mannsflur**

Weihnachtsfeier im Feuerwehrhaus
der Freiwilligen Feuerwehr Mannsflur

Sonntag, 08.12.**Frankenwaldverein e.V.****Ortsgruppe Marktleugast**

09.00 Uhr Besuch eines Weihnachtsmarktes (entweder
Coburg oder Forchheim) mit Zugfahrt, Treffpunkt:
Parkplatz Webergasse

Veranstaltungskalender Grafengehaig

November**Freitag, 08.11.****SG Gösmes-Walberngrün**

19.00 Uhr Wellfleischessen im Sportheim
der SG Gösmes-Walberngrün

Samstag, 09.11.**SG Gösmes-Walberngrün**

17.00 Uhr Schlachtfest mit Straßenverkauf im Sportheim der
SG Gösmes-Walberngrün

Montag, 11.11. Martinstag**Evangelische Kirchengemeinde Grafengehaig
und Kindergarten „Pffifikus“ Eppenreuth**

17.00 Uhr St. Martinsfest in der Heilig-Geist-Kirche Grafen-
gehaig mit Laternenumzug zur Frankenwaldhalle
Grafengehaig

Samstag, 16.11.**Frankenwaldverein e.V.****Ortsgruppe Gösmes-Walberngrün**

19.00 Uhr Heimat- und Vortragsabend mit Stefan Bätz im
Sportheim der SG Gösmes-Walberngrün

Sonntag, 17.11. Volkstrauertag**Evangelische Kirchengemeinde Grafengehaig
und Markt Grafengehaig**

09.30 Uhr Gottesdienst mit Gedenkfeier zum Volkstrauertag
in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig

**Markt Grafengehaig und Freiwillige Feuerwehr
Weidmes**

11.00 Uhr Gedenkfeier zum Volkstrauertag am Ehrenmal in
Weidmes

SV Grafengehaig

11.00 Uhr Martinsgans-Essen in der Gaststätte der Franken-
waldhalle Grafengehaig

**Markt Grafengehaig, Stadt Helmbrechts,
Freiwillige Feuerwehr Gösmes und
Freiwillige Feuerwehr Walberngrün**

13.15 Uhr Gedenkfeier zum Volkstrauertag am Ehrenmal in
Gösmes-Walberngrün

Freitag, 22.11.**Markt Grafengehaig**

19.00 Uhr Bürgerversammlung in der Gaststätte
der Frankenwaldhalle Grafengehaig

Samstag, 23.11.**Frankenwaldverein e.V.****Ortsgruppe Grafengehaig**

19.00 Uhr Heimat- und Ehrungsabend mit Würdigung lang-
jähriger Mitglieder im Gasthof der Fam. Zeitler,
Seifersreuth

Dezember**Sonntag, 01.12.1. Advent****Frankenwaldverein e.V.****Ortsgruppe Grafengehaig**

Tagesfahrt zu einem Weihnachtsmarkt,
Treffpunkt: Marktplatz Grafengehaig

Montag, 02.12.**Markt Grafengehaig**

19.00 Uhr Marktgemeinderatssitzung
im Dorfgemeinschaftshaus Grafengehaig

Freitag, 06.12. Nikolaustag**Freiwillige Feuerwehr Eppenreuth**

17.30 Uhr Nikolausfeier für die Kinder der Marktgemeinde
Grafengehaig am Feststadl Eppenreuth



Inh. Oliver Kaupp
Breitenbachstraße 18
72178 Waldachtal-
Lützenhardt
Nördlicher Schwarzwald
Tel. 0 74 43 / 96 62 - 0
Fax 074 43 / 96 62 60

Zum Saisonende

**10% Rabatt auf die Schwarzwaldwoche
und Schwarzwaldtage
Zeitraum 3. Bis 24. Nov. 2024**

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 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!

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 13:30 - 20:30 Uhr
Neuensorger Weg 10
95352 Marktlegast
☎015168861874

✉gemeindejugendarbeit_mirjamfritsch@gmx.de



IM AUFTRAG DER
MARKTGEMEINDE
MARKTLEUGAST



JUGEND-PROGRAMM

MARKT MARKTLEUGAST

OKTOBER

BIS

DEZEMBER

Oktober

Dienstag, 08.10.2024 Offener Treff

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

Donnerstag, 10.10.2024

Kindernachmittag 14.00 - 15.30 Uhr:

Es entstehen bei uns wirklich beeindruckende kleine Kinderkunstwerke. Am Ende kannst du dein Bild mit nachhause nehmen. Unkostenbeitrag 1,00€

Offner Treff von 16.00 - 20.30 Uhr

Dienstag, 15.10.2024 Offener Treff

Heute ist Offener Treff. Komm gerne mit deinen Freunden vorbei! - Wer Lust hat, kann gerne an unserem Pasta Abend ab 18.00 Uhr teilnehmen.

Donnerstag, 17.10.2024

Kindernachmittag 14.00 - 15.30 Uhr:

Wir werden heute gemeinsam Kerzen gießen. Unkostenbeitrag 2,00€

Offener Treff von 16.00 - 20.30 Uhr

Dienstag, 22.10.2024 Demokratie Projekt

Heute besucht uns der Kreisjugendring sowie die Alte Spinnerei aus Kulmbach. Von 16.00 - 19.00 Uhr wird euch einiges geboten, es gibt auch die Möglichkeit etwas zu gewinnen. Also schaut vorbei!

Donnerstag, 24.10.2024

Kindernachmittag 14.00 - 15.30 Uhr:

Halloween steht vor der Tür, wir werden heute deine eigene Halloween Maske basteln. Unkostenbeitrag 1€

Offener Treff von 16.00 - 20.30 Uhr

November

Dienstag, 05.11.2024 Offener Treff

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

Donnerstag, 07.11.2024 Kunstprojekt

Von 15.00 - 17.00 Uhr findet das Kunstprojekt mit Udo Rödel unten im Bürgerbegegnungszentrum statt. Bitte melde dich vorher bei mir an. Anmeldeschluss ist der 21.10.2024

Dienstag, 12.11.2024 Offener Treff

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

Donnerstag, 14.11.2024

Kindernachmittag 14.00 - 15.30 Uhr:

Beim Kindernachmittag werden verschiedene bunte Fensterbilder entstehen. Unkostenbeitrag 0,50€

Offener Treff von 16.00 - 20.30 Uhr

Dienstag, 19.11.2024 Offener Treff

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

Donnerstag, 21.11.2024

Kindernachmittag 14.00 - 15.30 Uhr:

Backe, backe Kuchen, der Bäcker hat gerufen! In der JuTz Küche werden leckere Plätzchen gebacken. Unkostenbeitrag 0,50€

Offener Treff von 16.00 - 20.30 Uhr

Dienstag, 19.11.2024 Offener Treff

Heute ist Offener Treff. Komm gerne mit deinen Freunden vorbei! Wenn du möchtest kannst du ab 18.00 Uhr beim Pizza backen mitmachen. Unkostenbeitrag 1€

Donnerstag, 28.11.2024

Kindernachmittag 14.00 - 15.30 Uhr:

DIY-Bastel-Nachmittag, lass dich überraschen was wir heute gemeinsam gestalten. Unkostenbeitrag 1€

Offener Treff von 16.00 - 20.30 Uhr

Dezember

Donnerstag, 05.12.2024

Kindernachmittag 14.00 - 15.30 Uhr:

Uno? Skipo oder doch Mensch ärger dich nicht? Beim heutigen Spielenachmittag kannst du alle Spiele die wir im JuTz haben ausprobieren oder auch lernen.

Offener Treff von 16.00 - 20.30 Uhr

Dienstag, 10.12.2024 Offener Treff

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

Donnerstag, 12.12.2024 Weihnachtsfeier

WICHTIG! Heute finder kein Kindernachmittag statt!

Wir schauen heute einmal auf das Jahr zurück und werden es uns gut gehen lassen! Was hat euch gut gefallen? Was sollten wir ändern? Was müssen wir nächstes Jahr unbedingt machen? Neben diesen ganzen Fragen ist für das leibliche Wohl gesorgt :-). Die Weihnachtsfeier findet von 17.00 - 20.00 Uhr statt.

Das JuTz geht in die Winterpause, und hat ab dem 07.01.2025 wieder geöffnet. Wir wünschen allen eine ruhige und gemütliche Winterzeit und einen guten Start in das Jahr 2025!



**Kunstworkshop
mit Udo Rödel**

DONNERSTAG 07.11.2024 VON
15.00 – 17.00 UHR IM
BÜRGERBEGEGNUNGSZENTRUM
MARKTLEUGAST

Weitere Informationen und Anmeldungen
bekommst du im Jugendtreff JuTz.
Anmeldeschluss ist der 21.10.2024.

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

Münchberger Str. 13 - 95352 Marktlegast

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

www.auto-hoepfner.com - info@auto-hoepfner.com

Farbanzeigen fallen auf!

Lassen Sie sich von uns beraten: 09191/7232-0

Vereinsleben Marktlegast

An alle Vereine
und Institutionen

Weihnachten
rückt näher...

*Haben Sie sich schon Gedanken gemacht, wie Sie ein
angemessenes „Dankeschön“ zum bevorstehenden
Weihnachts- und Neujahrsfest sagen können?*

Über das ganze Jahr hinweg veröffentlicht unser Verlag Ihre Veranstaltungsberichte und Mitteilungen kostenlos im Mitteilungsblatt. Leider ist es aber nicht möglich, Texte zu veröffentlichen, die eine Danksagung oder Glückwünsche an Vereinsmitglieder usw. beinhalten. Wir bieten Ihnen dafür Gelegenheit in der letzten Ausgabe dieses Jahres. Dort können Sie Ihren Mitgliedern, Freunden und Förderern durch eine geschmackvoll gestaltete Glückwunschanzeige ein herzliches „Dankeschön“ preiswert und weitreichend übermitteln. Vorschläge entnehmen Sie bitte unserem Glückwunschkatalog für Weihnachts- und Neujahrsanzeigen, der bei unserem Anzeigenberater eingesehen werden kann. Oder sprechen Sie direkt mit uns.



Ihre LINUS WITTICH Medien KG
Postfach 223, 91292 Forchheim
Telefon: 09191/7232-0

Natur & mehr

Jagdgenossenschaft Neuensorg

Jagdgenossenschaft Neuensorg

Auszahlung des Jagdpachtgeldes

**Am Sonntag, den 24. November 2024,
wird von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
im Sportheim des VfR Neuensorg
das Jagdpachtgeld ausbezahlt.**

**Alle Mitglieder der
Jagdgenossenschaft Neuensorg
sind dazu herzlich eingeladen.**

Der Jagdvorstand Rainer Bauer



Frankenwaldverein e.V. - Ortsgruppe Neuensorg

Wilde Müllablagerungen in Neuensorg



Am Parkplatz des alten Neuensorger Fußballplatzes wurde in der letzten Zeit sehr viel Abfall illegal entsorgt. Dies hat die Ortsgruppe Neuensorg des Frankenwaldvereines angetrieben, den Müll im Sinne des Naturschutzes zu sammeln und über den Bauhof der Marktgemeinde zu entsorgen. Vom Fernseher über Bauschutt bis Motoröl war so ziemlich alles dabei. Der Dank gilt Harald Wirth und Max Kühnel, die vorbildlichen Einsatz zeigten.

Michael Kühnel



Sport & Bewegung

1. FC 1950 Hohenberg

Wirtshaussingen im Sportheim des FC Hohenberg



am Freitag, den 8. November 2024,
um 19.00 Uhr.

„Sing mit“

heißt das Motto für alle
interessierten Sangesfreunde,
Zuhörer und Musikanten.

Schachklub Marktlegast

Schachklub Marktlegast gewinnt Derby gegen den Schachklub Stammbach

Die 1. Mannschaft des Schachklubs Marktlegast hatte in der ersten Runde der Schach-Kreisklasse A 2024/2025 den Schachklub Stammbach zu Gast.

Da die Nachbarn nur mit sechs Spielern antraten, ließen sie die Bretter 1 + 2 unbesetzt, um ihre Spielstärke auf die hinteren Bretter zu verlagern.

Durch diese taktische Maßnahme, die leider in dieser Klasse (noch) erlaubt ist, konnten sie das Manko der beiden fehlenden Spieler etwas mildern.



Unser Bild zeigt Gerhard Schmidt (links) beim hart umkämpften Spiel auf Brett 3 gegen Wolfgang Emminger.

Oswald Purucker, der in diesem Jahr die B-Mannschaft betreut und dort an Brett 1 gemeldet ist, kam am letzten Brett zum Einsatz. Brigitte Wirth, ebenfalls Ersatzspielerin, hatte somit einen schweren Stand und verlor ohne große Gegenwehr. Auch Stefan Wunder wurde von Hans Aenderl nicht sehr gefordert, gewann dessen Dame und einige andere Figuren, bis dieser endlich aufgab. Markus Suttner besiegte mit gewohnt starkem Angriffsspiel Martin Tauber und nun stand es bereits 5:0 für die Einheimischen. Bei den verbliebenen drei Partien ging es dann aber härter und länger zur Sache. Hier wurde, trotz des bereits besiegelten Mannschaftssieges, bis zuletzt gekämpft. Zuerst musste sich dann leider Karlheinz Voit gegen Vorsitzenden Karl Wirth nach hartem Kampf geschlagen geben. Gerhard Schmidt, der auf den nominell stärksten Stammbacher Spieler Wolfgang Emminger traf, konnte zuletzt sogar einen Qualitätsgewinn - Turm gegen Läufer - erzielen. Doch anschließend konnte Emminger seinen Freibauern laufen lassen und das Spiel damit für sich entscheiden. Jürgen Mikulasch konnte gegen Tilo Blüchel lange mithalten, nachdem der Mannschaftssieg bereits feststand, gab er seine schlechter stehende Partie nach einer Spielzeit von fast 4 Stunden auf. Es blieb beim Endstand von 5:3, der sich bereits nach 90 Minuten ergeben hatte.

Die Einzelergebnisse (Marktlegast zuerst genannt):

Brett 1:	Hans-Kurt Hohenberger – Lutz Salzmann	+:-
Brett 2:	Heinz Laubenzeltner – Rainer Eggert	+:-
Brett 3:	Gerhard Schmidt – Wolfgang Emminger	0:1
Brett 4:	Karlheinz Voit – Karl Wirth	0:1
Brett 5:	Jürgen Mikulasch – Tilo Blüchel	0:1
Brett 6:	Markus Suttner – Martin Tauber	1:0
Brett 7:	Stefan Wunder – Hans Aenderl	1:0
Brett 8:	Oswald Purucker – Brigitte Wirth	1:0

Oswald Purucker

Schachklub Marktlegast startet mit zweiter Mannschaft in die neue Saison

Mit einer zweiten Mannschaft startete in diesem Jahr der Schachklub Marktlegast in die neue Saison. Damit wolle man zum einen den Reservespielern die Möglichkeit bieten, Spielpraxis zu erhalten, so Vorsitzender Oswald Purucker. Zum anderen biete die zweite Mannschaft auch den Jugendlichen, für die es aktuell keine Liga gibt, die Chance Erfahrung im Turnierspiel zu sammeln. Dass nicht alle Mannschaften aus dem vollen Spielerpool schöpfen können, zeigte der erste Kampf in der B-Klasse gegen den Schachclub Bayreuth. Obwohl Bayreuth sogar als Sechser-Mannschaft gemeldet war, saß zum Spielbeginn um 09.00 Uhr, lediglich ein Bayreuther am Brett 2.



Bei seinem ersten Mannschaftskampf traf hier Louis Purucker auf Siegfried Kornitzky. Unter Aufsicht der spielerlosen Mannschaftskameraden eröffnete Louis souverän und lies sich auch im weiteren Spielverlauf gegen den alten Hasen Kornitzky nicht aus der Ruhe bringen. Mit der Zeit schaffte es der Bayreuther Spielleiter doch noch zwei weitere Spieler ans Brett zu holen. Matthias Rammensee traf auf Heinrich Viktor und Julian Rammensee auf Lotar Schubert.



Maximilian Voit auf Brett 4 wartete vergebens. Er drückte die Schachuhr an und nach einer Stunde Wartezeit, konnte er kampflos seinen ersten Sieg gegen Jörg Alkan sicherstellen. Fast zwei Stunden konnte sich Louis Purucker dem gegnerischen Angriff widersetzen. Musste sich aber dann doch geschlagen geben. Auch Matthias Rammensee gab nach spannendem Spielverlauf auf.



Zum Grübeln brachte Julian Rammensee sein Gegenüber. Doch mit der Zeit ging dann doch der eine oder andere Bauer verloren. Mit einem Freibauern auf der B-Linie, der sich zur Damen-Umwandlung aufmachte, brachte ihn Schubert in große Bedrängnis. Sein eigener König war zu weit entfernt, um noch eingreifen zu können. Nach über drei Stunden Spielzeit musste er sich geschlagen geben. Marktlegast verlor mit 3:1 Mannschaftspunkten diesen sicher außergewöhnlichen Kampf.

Die Nachwuchsspieler lernten dabei viel Neues kennen. Eine Mannschaft sollte stets vollzählig antreten. Wenn keiner antritt, läuft die Uhr zu Gunsten des aktiven Spielers. Oft ist ein kleiner Bauer spielentscheidend und dass man nicht unbedingt gewinnen muss. Freude über eine schön gespielte Partie kann es auch geben, auch wenn man verliert.

Oswald Purucker

**Satt ist gut.
Saatgut ist besser.**

Brot
für die Welt

Würde für den Menschen.



Schützengesellschaft Marktlegast von 1960 e.V.

Ü30-Party als neues Event im Schützenhaus Marktlegast

Das Schützenhaus in Marktlegast ist nicht nur die sportliche Heimat der (Bogen)Schützinnen und -schützen der Schützengesellschaft Marktlegast. Es kann und wird auch für eine Vielzahl anderer Veranstaltungen genutzt. So fand am 05.10.2024 zum aller ersten Mal eine Ü30-Party im Schützenhaus Marktlegast statt, die auch mit insgesamt 120 jungen und junggebliebenen Partygängern aus Marktlegast selbst und auch aus den angrenzenden Landkreisen Hof und Bayreuth wirklich sehr gut angenommen wurde. Für eine ausgelassene Stimmung sorgte dabei die neu-gegründete Party-Band „Franken Füchse“ bei ihrem allerersten Auftritt mit einer ausgewogenen Mischung aus Tanz- und Stimmungsmusik, welche bei den begeisterten Besuchern der Ü30-Party sehr gut angekommen ist. Die ausrichtende Schützengesellschaft Marktlegast sorgte zudem mit einer großen Anzahl an Cocktails und Longdrinks dafür, dass die Tanzwütigen bis in die frühen Morgenstunden ihren Durst mit leckeren Getränken stillen konnten. Diese erstmalig im Schützenhaus Marktlegast durchgeführte Ü30-Party ist wirklich als großer Erfolg für die Partyband „Franken Füchse“ und natürlich auch für die ausrichtende Schützengesellschaft Marktlegast zu bezeichnen. Für die Besucher der Ü30-Party verging die Zeit im Schützenhaus Marktlegast bei Musik und kühlen Getränken eigentlich wie im Flug, wurde doch bis in die frühen Morgenstunden bei stimmungsvoller Musik und leckeren Getränken ausgelassen gemeinsam gefeiert. Am Ende waren sich Besucher, Band und Ausrichter einig; diese erste Ü30-Party im Schützenhaus Marktlegast wird allen sicherlich noch lange in guter Erinnerung bleiben und die ersten Planungen für eine Fortsetzung im Schützenhaus Marktlegast im Jahr 2025 laufen bereits wieder.

Marc Hartenberger

Impressionen von der ersten Ü30-Party im Schützenhaus Marktlegast



Auftaktniederlage für die 1. Mannschaft der Schützengesellschaft Marktlegast 1960 e.V. gegen den SB Krötenbruck I

Die erste Mannschaft der Schützengesellschaft Marktlegast 1960 e.V. nimmt auch in der Saison 2024/2025 wieder am Rundenwettkampf im Luftgewehrschießen mit Auflage im Schützengau Oberfranken Nord-Ost teil.

Bereits zum Saisonauftakt in der Gauliga als höchste Liga des Schützengaus Oberfranken Nord-Ost traf die 1. Mannschaft als amtierender Gauliga-Meister der abgelaufenen Saison 2023/2024 auf den letztjährigen Vizemeister der SB Krötenbruck I, wo man bereits in der Meistersaison eine Niederlage einstecken musste.

Die Voraussetzungen für dieses Gipfeltreffen der in der abgelaufenen Saison 2023/2024 mit weitem Abstand stärksten Teams der Gauliga Oberfranken Nord-Ost waren allerdings für die Gäste aus Marktlegast ungleich schlechter als in der Meistersaison.

Mit dem Mannschaftskapitän Oliver Kutnar fällt bis auf weiteres ein wichtiger Schütze der ersten Mannschaft verletzungsbedingt aus, sodass man sich in den Reihen der Marktlegaster Schützen vor diesem Gipfeltreffen kaum Chancen auf einen erfolgreichen Saisonauftakt ausrechnete.

Trotzdem zog sich die erste Mannschaft (Markus Bialas, Egon Barth, Gisela Schneider) achtbar aus der Affäre. Hochmotiviert und entsprechend konzentriert zeigte das Marktlegaster Schützenteam eine wirklich ansprechende Leistung und musste sich beim hohen Favoriten in Krötenbruck nur knapp mit 932,7 Ringen zu 935,6 Ringen und somit letztendlich mit lediglich 2,9 Ringen Unterschied geschlagen geben.

Am 2. Wettkampftag muss die 1. Mannschaft der Schützengesellschaft Marktlegast erneut auswärts antreten, wenn man beim SV Bavaria Selb I seine Visitenkarte abgibt.

Marc Hartenberger

Line Dancing im Schützenhaus in Marktlegast

Seit 20.09.2024 gibt es in Marktlegast mit dem Line Dance eine bisher noch nie da gewesene großartige neue Möglichkeit, gemeinsam Spaß bei guter Musik zu haben, die Koordination von Körper und Geist zu verbessern, dabei den Gleichgewichts- bzw. Orientierungssinn zu verbessern und dazu auch noch die Bein- und Rückenmuskulatur zu stärken.

Line Dance ist ein choreografierter Gruppentanz, bei der Tänzerinnen und Tänzer vor-, hinter- und nebeneinander einzeln oder auch zu zweit gemeinsam tanzen.

Die Tänze sind jeweils passend zum jeweiligen Musiktitel abgestimmt; die meisten stammen aus den Musikategorien Country und Pop.

Zu verdanken ist diese Möglichkeit in Marktlegast gemeinsam etwas Neues zu erleben, den beiden erst im Januar 2024 aus Coburg bzw. Küps nach Marktlegast zugezogenen erfahrenen Line Dancerinnen Martina Lattner und Andrea Neumeister, die bereits vorher in anderen Line Dance Gruppen getanzt haben und nun in Marktlegast die neue Gruppe „Frankenwald Line Dancer“ ins Leben gerufen haben.

In der Zwischenzeit treffen sich jeweils freitags ab 18.00 Uhr schon bis zu 40 begeisterte Line Dancer im Schützenhaus Marktlegast, um dort gemeinsam unter Anleitung der beiden Teacherinnen zu tanzen.

Welche Begeisterung diese beiden für diese Tanzform haben, zeigt sich auch daran, dass sie im September diesen Jahres den weiten Weg nach St. Anton am Arlberg in Tirol auf sich genommen und dort zusammen mit insgesamt 687 Tänzerinnen und Tänzern gemeinsam einen neuen Weltrekord im Line Dance (20 Tänze innerhalb von 60 Minuten) aufgestellt haben.

Wer Interesse am Line Dance im Schützenhaus in Marktlegast hat, kann das jeden Freitag ab 18.00 Uhr tun. Außer guter Laune sind nur noch bequeme Kleidung und Hallenschuhe notwendig; Vorkenntnisse sind für einen Einstieg in das Line Dancing nicht erforderlich.

Marc Hartenberger



Die beiden Teacherinnen Martina Lattner (links) und Andrea Neumeister (rechts) in einem für Line Dance typischen Outfit.



Teil der Frankenwald Line Dancer im Einzeltanz.



Teil der Frankenwald Line Dancer beim Paartanz.



Das Bild zeigt den gelungenen neuen Weltrekord im Line Dance in St. Anton in Österreich.



SV Marienweiher

FREITAG, 29.11.2024, UM 19 UHR

Sportheim des SV Marienweiher



Spiel + Spannung + Spaß + Geldgewinne

Anmeldungen bis 22.11.24, um 12 Uhr, bitte bei:
Katrin Schneider • 0160-92514453

TEILNAHMEGEBÜHR
ab 2,- €



***Erstes Kopffleisch -
Essen der Saison***

*Am Samstag, 9. November,
ab 17.30 Uhr*

Mit Köstlichkeiten vom Buffet:

*frisches Kopffleisch,
Steaks und Bratwürste vom Grill,
eingeschnittener Backsteinkäse,
Ausgstraafita und Schmalzbrot*

** auch Straßenverkauf **

Auf Ihr Kommen freut sich der SV Marienweiher e.V.



0171-680 950 6
www.alex-oli-reisen.de
info@alex-oli-reisen.de
Veranstalter: A&O Reisen

Weihnachtsmärkte:

29.11.24	Abensbergnur	29,- €
30.11.24	Passaunur	34,- €
15.12.24	Chemnitznur	37,- €
18.12.24	Regensburgnur	29,- €
21.12.24	Erfurtnur	39,- €
22.12.24	Leipzignur	34,- €
06. - 08.12.24	Tiroler Christkindlmärkteab	309,- €

**Bei uns werben
Sie richtig!**

www.wittich.de



Vereinsleben Grafengehaig

Natur & mehr



Frankenwaldverein e.V. - Ortsgruppe Grafengehaig

Eine Weinfahrt, die ist lustig!

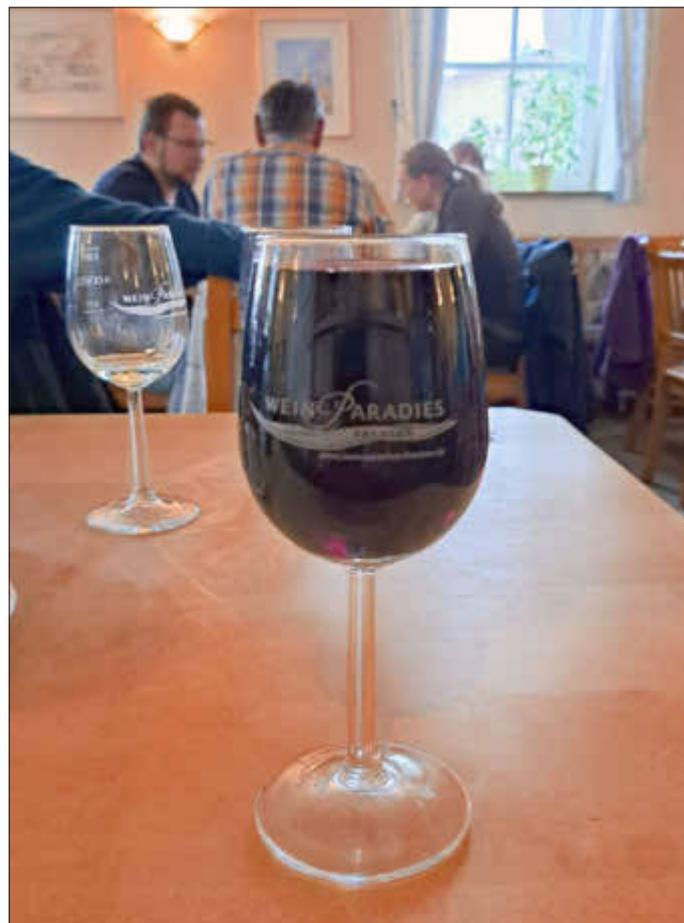
Unter diesem Motto sind Wanderfreunde der Ortsgruppe Grafengehaig des Frankenwaldvereines gemeinsam mit zwei weiteren Gruppen unter der Obhut des Teams Alex und Oli Reisen aufgebrochen, um einen wunderschönen Tag mit Information, Wandern, Verkosten und Genießen zu erleben.



Die Weinbergeroberung.

Es ist immer wieder schwer, alle Teilnehmer an ihren gewünschten Standorten einzusammeln, weil dies von unserer Fahrt- und Standzeit am Schluss verloren geht und wir überpünktlich die Heimreise antreten müssen, damit zur festgelegten Zeit der Bus im Depot sein kann. Pünktlich gestartet und nach dem Einsammeln aller Weinfreunde ging es gemeinsam nach Seinsheim /Weingut Kernheim und später nach Abtswind/ Ölmühle. Das Wetter, entgegen der verregneten Tage im Vorfeld, war trocken und angenehm und kam uns mehr als erwartet entgegen. Dank dem hervorragenden Service durch Alex im Bus und den lustigen Kurzgeschichten von der Reiseleiterin wurde die Fahrzeit nach Mittel- und Unterfranken angenehm überbrückt und lockerte die Atmosphäre positiv auf. Bevor es zur Weinverkostung ging, wurden wir durch eine Fachfrau zur Geschichte und Gegenwart der Weinberge im Bus informiert und gleichzeitig wurde erläutert, warum in diesen Weinbergen feste Straßen verbaut worden sind. Kulinarisch wurden wir vor der Weinverkostung mit einer köstlichen fränkischen Brotzeit verwöhnt. Eine Grundlage, die im Nachhinein auch nötig war, die sechsfache Weinverkostung war herausfordernd, aber durch die gezielten Trinksprüche des Chefs des Hauses war es ein Genuss, die großzügigen Weißweinproben zu genießen. Natürlich waren für manche Teilnehmer die sechs Weinproben einfach zu viel, aber alles in allem war es ein feucht fröhliches Erlebnis zum Nationalfeiertag. Gut gelaunt, ging es mit dem Bus weiter zur Schwanfelder

Ölmühle in Abtswind mit Einkehr zum Abendbrot. Seit 2008 entstehen aus Sonnenblumen, Raps, Walnüssen und Traubenkernen hochwertige Öle und Ölkernprodukte. Mit einer kurzen Einführung zur Ölproduktion und seiner Entstehungsgeschichte wurde uns die Schwanfelder Ölmühle als Familienunternehmen nähergebracht. Was etwas zu kurz kam, waren die verschiedenen Ölverkostungen vor Ort, weil die Zeit zum Abendbrot drängte, aber jeder hatte die Möglichkeit, im Laden vor Ort die unterschiedlichste Ölprodukte zu kaufen, was auch gut genutzt wurde. Nach einem genusslichen Abendessen musste auch schon wieder die Heimreise angetreten werden und ein wundervoller erlebnisreicher Tag neigte sich dem Ende.



Weinverkostung der durstigen Art.

Ein großes Lob gebührt dem Busunternehmen Alex und Oli Reisen, die immer bemüht waren, die Wünsche aller Teilnehmer zu erfüllen.

Fazit und Erkenntnis der Weinfahrt ausgedrückt durch Worte von J. W. von Goethe: „Wasser allein macht stumm, das zeigen im Bach die Fische. Wein alleine macht dumm, siehe die Herrn am Tische. Da ich keins von beiden will sein, trinke ich Wasser mit Wein.“

Margitta Hieke



Jeder Ausflug geht einmal zu Ende –
Heimreise nach
Oberfranken.



**Frankenwaldverein e.V.
Ortsgruppe Grafengehaig
im Naturpark Frankenwald**

Liebe Heimat- und Wanderfreunde,
Liebe Weihnachtsmarktfreunde,

Noch sind Plätze frei!!!

Unsere diesjährige Weihnachtsmarktfahrt führt uns zum Reiterlesmarkt in Rothenburg o.T. mit einem Abstecher zum Lebkuchen Schmidt und einer Besichtigung bei der Herstellung von Keramik-Lichterhäusern.

Wer hat Lust mitzufahren?
42,- € Unkostenbeitrag.

Fahrt am Sonntag, den 01.12.2024

Anmeldung bitte bei Margitta Hieke unter
Telefon 09255/ 7422 oder 0175/ 7942232

Die Abfahrtsorte und Zeiten
werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Wir würden uns freuen, wenn viele Interessenten an der
Weihnachtsfahrt teilnehmen würden.
Eine Anmeldung ist ab sofort möglich!

**Frischauf
Vorstand**



Unser Bild zeigt (von links) Ersten Vorsitzenden Wolfgang Dietrich, Heinz Fröhlich, Günter Pausch, Hermann Schramm, Dieter Hertrich, Dunja Pfaffenberger vom Kreisverband für Gartenbau und Landespflege Kulmbach und Bürgermeister Werner Burger.



Klaus Albrecht und seiner Quatschn.



Spannender Vortrag zu heimischen Heilpflanzen ganz nach dem Motto „Gesundheit im eigenen Garten“.



**Obst- und Gartenbauverein
Gösmes-Walberngrün**

**Gemütlicher Sommerausklang sorgte für
begeisterte Mitglieder**

Am Samstag, den 21.09.2024, feierte unser Obst und Gartenbauverein Gösmes/ Walberngrün seinen Sommerausklang. Neben Bürgermeister Stefan Pöhlmann aus Helmbrechts und Werner Burger aus Grafengehaig, durfte sich der Obst- und Gartenbauverein auch über die Anwesenheit von Dunja Pfaffenberger des Kreisverbandes für Gartenbau und Landespflege Kulmbach freuen.

In kurzen Ansprachen teilten beide Bürgermeister ihre Freude über die Entwicklung des Vereins und die rege Beteiligung der Mitglieder. Auch die gut besuchte Veranstaltung wurde hoch gelobt. Es seien Abende wie diese, die den Zusammenhalt im Dorf und damit eine lebendige Vereinskultur stärken.

Nach einem leckeren Abendessen mit Brotzeitplatten, Leberkaas und Federweißer, begleitet von „Klaus Albrecht und seiner Quatschn“, wurden gemeinsam mit Erstem Vorsitzenden Wolfgang Dietrich langjährige Mitglieder geehrt. Die vier Geehrten Heinz Fröhlich, Günter Pausch, Hermann Schramm und Dieter Hertrich können auf langjährige Mitgliedschaft zwischen 50 und 60 Jahren zurückschauen. Was für ein Ereignis!

Ausklang fand der gemeinsame Abend durch einen spannenden Vortrag unseres Zweiten Vorsitzenden Dr. Martin Bütterich. Hier wurde rund um den vielfältigen Einsatz verschiedenster heimischer Heilpflanzen aufgeklärt und wo und wann sich der Gang in den eigenen Garten oder die umliegenden Wälder lohnt. Ein rundum gelungener Abend!

Die Vorstandschaft des Obst- und Gartenbauvereins Gösmes/ Walberngrün dankt recht herzlich für die vielen begeisterten Gäste und freut sich schon jetzt auf weitere Veranstaltungen dieser Art!

Anica Schulze

Erntedankfest

Am Sonntag, den 13.10.2024, haben sich einige unserer Mitglieder des Obst- und Gartenbauvereins Gösmes/Walberngrün wieder selbst übertroffen und unsere kleine Dorfkirche in Gösmes liebevoll für das Erntedankfest geschmückt. Auch dieses Jahr kamen wieder etliche Spenden zusammen und konnten in der Kirche gruppiert und dekoriert werden, bevor sie nach dem Gottesdienst überbracht wurden.

Vielen Dank dafür!

Anica Schulze



WITTICH **LINUS WITTICH**
 MEDIEN Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

Mit einer Anzeige...

die Oma und den Opa

ganz stolz machen.

Anzeige online aufgeben

anzeigen.wittich.de

Gerne auch telefonisch unter Tel. 09191 7232-0

Eine Veröffentlichung der **WITTICH Medien KG** Foto: fotolia.com / Robert Kneschke

Weitere Mitteilungen und Informationen

Hohenberg aktiv: „Der Herbst ist da!“

Freundlich grüßt eine lustige Vogelscheuche nun alle, die an der Hohenberger Hauptstraße vorbeikommen. Kürbisse in Orange, gelber Mais, grüner Hopfen, Strohballen und allerlei Herbstblumen machen die farbenfrohe Deko komplett.

Wir danken allen, die uns Blumen usw. zur Verfügung stellen und uns somit immer tatkräftig unterstützen!

Silke Burger



Woche der
Wärmepumpe
EINFACH INFORMIEREN

WÄRMEPUMPEN INFOTAG OBERFRANKEN

Alles, was Sie schon immer über Wärmepumpen wissen wollten:

- Allgemeine Infos zur Technologie
- Möglichkeiten in Neubau und Bestand
- Aktuelle Förderkulisse
- Vorträge von Fachleuten
- Erfahrungsberichte von Anwendern
- Hersteller und Energieberater vor Ort
- Wärmepumpen zum Anfassen
- Interaktive Ausstellung, regelmäßige Führungen u.v.a.m.

EINTRITT FREI!

**09. November 2024
12:00-18:00 Uhr
KULMBACH
MÖNCHSHOFHALLE**

Woche der
Wärmepumpe
EINFACH INFORMIEREN

WÄRMEPUMPEN-INFOTAG
Sa, 09. November, 12:00-18:00 Uhr
Kulmbach



Beim großen Wärmepumpen-Infotag in Kulmbach erfahren Sie aus erster Hand, warum sich viele unserer Gebäude für eine Beheizung mit Wärmepumpe eignen, was beim Umstieg zu beachten ist und welche Zuschüsse der Bund beisteuert. Regionale Fachleute, Hersteller, Handwerker und Energieberater stehen Rede und Antwort, Eigentümer berichten über ihre Erfahrungen beim Wechsel, und in einer interaktiven Ausstellung kann man sich die Grundlagen der Wärmepumpen-Technologie anschaulich erklären lassen.

**Der Eintritt ist frei.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Eine Veranstaltung der Energieagentur Nordbayern in Zusammenarbeit mit der Energieagentur Oberfranken e.V., der Regierung von Oberfranken, Stadt und Landkreis Kulmbach, der Kreishandwerkerschaft sowie der Deutschen Energieagentur (dena).





FACHSTELLE FÜR
DEMENTZ UND PFLEGE
Oberfranken



Kostenloser Online-Fachtag

Teilnahme von
Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen

Mittwoch, 13. November 2024
09.30 – 13.00 Uhr

Kulturelle Teilhabe in Oberfranken – Angebote stellen sich vor:

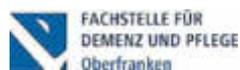
- Curatorium Altern gestalten
- Europäisches Museum für Modernes Glas Rödental
- Alte Schäferei Ahorn
- Stadtmuseum Bad Staffelstein
- Erlebnisbauernhof Altendorf
- Demenzfreundlicher Chor Bayreuth
- Wanderungen für Menschen mit Demenz Bamberg
- Gottesdienst zum Thema Demenz Kasendorf

Um Anmeldung zum Fachtag wird gebeten unter 09281 / 57 500 oder info@demenz-pflege-oberfranken.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern und durch die Private Pflegepflichtversicherung gefördert



Früher Beginn und schneller Verlauf? – Wenn Menschen mit Down-Syndrom an Alzheimer erkranken



Einladung zum Online-Vortrag mit Prof. Dr. med. Johannes Levin

Am Donnerstag, 21. November 2024, veranstaltet die Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken einen kostenfreien Online-Vortrag von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr zum Thema Down-Syndrom und Alzheimer. Wie kann bei Menschen mit Down-Syndrom, die zudem an einer Demenz erkranken, eine Diagnose gestellt werden? Welche Besonderheiten sind bei der Diagnose zu berücksichtigen? Wie können Betroffene, Familien und betreuendes Fachpersonal mit der Diagnose umgehen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Diese und weitere wichtige Fragen beantwortet Prof. Dr. med. Johannes Levin. Er ist Facharzt für Neurologie, hat die Professur für klinische Neurodegeneration der LMU München inne und leitet die Ambulanzen für kognitive Neurologie und Bewegungsstörungen des LMU Klinikums München.

Die Häufigkeit der Alzheimer-Krankheit bei Menschen mit Down-Syndrom über 65 Jahre liegt bei 88 bis 100 Prozent und damit um ein Vielfaches höher als in der Gesamtbevölkerung. Zudem haben etwa 90 Prozent der Menschen mit Down-Syndrom ein hohes Risiko, im Laufe ihres Lebens an einer Früh-demenz zu erkranken. Fast alle Menschen mit Down-Syndrom weisen bereits vor dem 40. Lebensjahr für die Alzheimer-Krankheit charakteristischen Veränderungen im Gehirn auf.

Neben dem inhaltlichen Fokus auf die Besonderheiten der Alzheimer-Krankheit bei Menschen mit Down-Syndrom beantwortet Prof. Dr. Levin die Fragen des Publikums. Eingeladen sind Angehörige von Menschen mit Down-Syndrom, ebenso wie Beschäftigte und Ehrenamtliche, die in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung tätig sind.

Der Vortrag findet online über Microsoft Teams statt. Die Anmeldung ist möglich per E-Mail an info@demenz-pflege-oberfranken.de und telefonisch bei der Mitarbeiterin der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken, Ute Hopperdietzel, unter Telefon 09281/ 57 500.

Die AOK Bayern informiert I:

Singles das Kochen schmackhaft machen

Vielen Singles fällt es schwer, frische Mahlzeiten nur für sich selbst zuzubereiten – aus den unterschiedlichsten Gründen. Deshalb haben wir mit Doris Ohnemüller, Ernährungsexpertin bei der AOK in Bayreuth, ein paar Vorwände unter die Lupe genommen, die scheinbar dagegensprechen, selbst mal den Kochlöffel für nur eine Person zu schwingen.

Vorwand 1: Viele Singles nehmen sich nach einem langen Arbeitstag keine Zeit zum Kochen.

Doris Ohnemüller: Für sich selbst etwas zuzubereiten, hat viele Vorteile: Man kann die Zutaten so auswählen, dass alles dem persönlichen Geschmack entspricht. Zu kochen und sich ganz auf die Arbeit in der Küche zu konzentrieren, kann sogar dabei helfen, nach einem stressigen Tag abzuschalten. Und Singles haben es in der Hand, auf gesunde Ernährung zu setzen und mit dem Selbstgekochten ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Vorwand 2: Einkaufen ist für Singles schwierig: Viele Packungen sind zu groß für eine Person und es besteht die Gefahr, dass Lebensmittel verderben.

Doris Ohnemüller: Obst und Gemüse sind meist lose und einzeln zu bekommen, ebenso sind viele Lebensmittel an der Frischetheke in kleineren Mengen erhältlich. Bei verpackten Lebensmitteln ist es für Singles oft günstiger, gezielt die kleineren Verpackungsgrößen zu wählen. Denn große Packungen wären nur nachhaltig und würden sich finanziell lohnen, wenn wirklich alles verbraucht und nichts weggeworfen wird. Eine gute Vorratshaltung ist hier besonders hilfreich. Um den Überblick zu behalten, sortiert man im Kühlschrank neue Vorräte hinten ein, um ältere Lebensmittel zuerst aufzubrauchen.

Fachvorträge & Infoinseln

FRAUEN- GESUNDHEIT

Vorträge:

- "Endometriose- Die versteckte Frauenkrankheit"
Dr. Nataša Luz, Leiterin des Gesundheitsamtes Kulmbach
- "Menopause- Was ist wichtig? Was kann ich tun?"
Franziska Riedel, Ärztin des Gesundheitsamtes Kulmbach

Infostände:

- **Psychische Gesundheit und Resilienz;**
Gesundheitsregion plus Landkreis Kulmbach
- **HPV-Impfung;**
Gesundheitsamt Kulmbach
- **Schwangerschaft und Geburt;**
Gesundheitsamt Kulmbach
- **Sucht und Essstörung;**
Sozialdienst des Gesundheitsamtes
- **Babyfreundliche Geburtsklinik;**
Klinikum Kulmbach

Wann?
Mittwoch, 20.11.24
16 Uhr - 19 Uhr

Wo?
Großer Sitzungssaal, Landratsamt
Kulmbach, Konrad-Adenauer-Str. 5,
95326 Kulmbach

Bitte melden Sie sich bis zum 10.11.24 via QR-Code an

Gefördert durch





Es spart Zeit und Geld, eine Liste über Menge und Haltbarkeit der Vorräte zu führen und laufend zu aktualisieren. Denn das verhindert unnötige Einkäufe.

Damit die ersten Versuche am Kochtopf gelingen, hat Doris Ohnemüller noch ein paar praktische Tipps. Für den Anfang genügen wenige einfache Rezepte, die sich nach Belieben abwandeln lassen. Sie empfiehlt außerdem, Zutaten für schnelle Gerichte zu bevorzugen. „Mit Kichererbsen oder Kidneybohnen aus dem Glas, kombiniert mit frischem Gemüse und Kräutern, entsteht im Handumdrehen ein schmackhaftes schnelles Gericht.“ Für Eintöpfe, Suppen oder Aufläufe braucht man nur wenige Kochutensilien. „Dann gibt es auch keinen riesigen Abwasch nach dem Kochen“, meint Doris Ohnemüller.

Hier ein passendes Rezept:

Chili sin Carne

Zutaten für eine Person:

2 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

½ gelbe Paprika

½ rote Paprika

½ Glas Kidneybohnen

Nach Belieben: 3 EL Gemüsemais

Zum Würzen:

etwas Tomatenmark

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

½ bis 1 TL Tex-Mex-Gewürzmischung (Schärfegrad beachten!)

Zubereitung:

Zwiebel und Karotte putzen, waschen und würfeln. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Karotten-Würfel dazugeben, auf mittlerer Hitze schmoren. Parallel die Paprikaschoten waschen, halbieren, weiße Haut und Kerne entfernen, ebenfalls würfeln und in der Pfanne mitschmoren lassen. Tomatenmark, gekörnte Brühe und Tex-Mex-Gewürz zugeben und unterrühren. Etwa 10 Minuten schmoren. Dann Kidneybohnen und evtl. Mais zugeben. Einmal aufkochen und servieren.

Tipps:

- Dieses Gericht eignet sich gut zum Einfrieren: Einfach die doppelte Menge an Zutaten verwenden eine Portion einfrieren.
- Die restlichen Kidneybohnen und halben Paprikaschoten mit frischen Tomaten und Kräutern am nächsten Tag für einen Salat verwenden.



Farbenfroh und schnell gemacht: Chili sin Carne ist mit den richtigen Zutaten ein idealer Rezepttipp für eine Person.

Einen weiteren gängigen Vorwand gilt es noch zu widerlegen: Kochen ist für Singles viel aufwändiger als für einen größeren Haushalt.

Doris Ohnemüller: Ob für eine oder mehrere Personen – ideal ist es, sich vorab zu überlegen, welche Gerichte man in der Woche kochen möchte und was man dafür braucht. Singles tun allerdings gut daran, Lebensmittel, die sie nicht auf einmal verzehren können oder möchten, wie etwa einen Kohlkopf, eine Sellerieknolle, einen Kürbis oder einen Salat, für mehrere Mahlzeiten einzuplanen. Manche Zutaten sind vielseitig verwendbar als Suppeneinlage, als Beilage oder Hauptzutat. Das spart in Haushalten jeder Größe Zeit: Bei Kartoffeln lohnt es sich praktisch immer, gleich mehr davon zu kochen. Sie lassen sich gut am nächsten Tag für ein neues Gericht verwenden und man spart sich die erneute Kochzeit.

In die gleiche Richtung geht das Meal Prepping, das sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit erfreut. Auch bei dieser modernen Variante des Vorkochens ist egal, ob ein Haushalt aus einer oder mehreren Personen besteht: Viele Meal Prepper kochen komplette Mahlzeiten vor, andere schwören darauf, nur einzelne Zutaten vorzubereiten oder vorzugaren, damit das Kochen später leichter von der Hand geht. Beliebt ist „Mix and Match“, das Vorkochen von Menü-Bestandteilen, die dann mehrfach pro Woche in unterschiedlichen Zubereitungen auf den Tisch kommen. Manche frieren die Gerichte oder Komponenten ein und tauen sie portionsweise wieder auf. Selbst vorzukochen hat auch unter dem Gesundheitsaspekt große Vorteile: Es ist preiswert und gesund, weil viele frische Lebensmittel zum Einsatz kommen und man behält, anders als etwa bei Fertiggerichten, die Kontrolle über die verwendeten Zutaten. Ein beliebtes Gericht bei Meal Preppern ist Ofengemüse – denn was übrigbleibt, kann man schnell und einfach zu einer Suppe oder einem Aufstrich weiterverarbeiten.

Ofengemüse

Zutaten für 2 Portionen als Hauptgericht:

1 große Kartoffel (200 g)

1 große Rote Bete (200 g)

2 große Karotten (200 g)

200 g Kürbis, bevorzugt Hokkaido

1 kleine Zwiebel

1-2 Zehen Knoblauch (nach Belieben)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

100 ml Joghurt

nach Belieben: frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung:

Kartoffel, Karotten und rote Rüben waschen und schälen. Wegen der intensiven Farbe beim Schälen der Roten Bete am besten Einmalhandschuhe verwenden. Zwiebel schälen, Hokkaido waschen, halbieren und aus der Mitte die Kerne entfernen – schälen ist bei dieser Kürbissorte nicht erforderlich. Alles Gemüse in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit den Gewürzen und dem Olivenöl mischen, auf einem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 200 Grad (180 Grad Umluft) circa 30 Minuten backen. Die Kräuter waschen und nicht zu fein schneiden, mit dem Joghurt vermischen und als Dip zum Backofengemüse geben.

Tipps:

- Je nach Jahreszeit regionale und saisonale Gemüsesorten verwenden und mit jeweils anderen Kräutern abschmecken.
- Die Menge reicht für zwei Hauptgerichte oder für eine Mahlzeit plus einmal Suppe und etwa zwei Portionen Aufstrich. Für den Aufstrich 100 g Gemüsereste mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 2 TL Tomatenmark oder Nussmus und 1 TL Agavendicksaft sowie Kräutern und Gewürzen (Art und Menge nach Belieben) pürieren und alsbald verbrauchen.

Internet-Tipp:

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-eine-person-gesund-und-schnell/>



Ofengemüse sieht gut aus, schmeckt prima und liefert wertvolle Inhaltsstoffe. Und: Was übrigbleibt, kann in der Singleküche für weitere Gerichte verwendet werden.

Die AOK Bayern informiert II:

Zehn Jahre „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“

Kinder der Region feiern mit dem kleinen AOK-Drachen

Für einen gesunden Lebensstil: „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ feiert zehnjähriges Jubiläum. Das Gesundheitsprogramm der AOK fördert die gesundheitliche Bildung von Kindern bis zu sechs Jahren.

„Die Bilanz der vergangenen zehn Jahre ist beeindruckend – in unserer Region hat das Drachenkind Jolinchen bisher mehr als 2.890 Kinder aus 45 Kindergärten und -krippen begleitet und knapp 160 Erzieherinnen und Erzieher bei der Gesundheitsbildung unterstützt“, berichtet Doris Ohnemüller, Ernährungsexpertin bei der AOK in Bayreuth. Bayernweit beteiligten sich bis heute über 1.830 Kindergärten und -krippen mit über 11.460 Erzieherinnen und Erziehern, mehr als 126.600 Kindergartenkinder und deren Eltern profitierten vom AOK-Gesundheitsprogramm.

Geburtstagslied für Jolinchen

Das fröhliche, grüne Drachenkind Jolinchen begleitet die Kinder als motivierende Leitfigur durch den Kindergartenalltag. KiTa-Kinder können mit ihm auf spielerische Art die Freude an regelmäßiger Bewegung und gesundem Essen entdecken. Ein weiteres Ziel von JolinchenKids ist, die psychische Widerstandsfähigkeit der Kinder zu stärken und so ihr seelisches Wohlbefinden zu fördern. „Die AOK hat für das Jubiläum ein Geburtstagslied komponieren lassen, das die Inhalte von JolinchenKids aufgreift und das alle Kindergartenkinder mit Spaß und Freude mitsingen können“, sagt Doris Ohnemüller. Alle JolinchenKids-KiTas haben das Lied mit Liedblatt und einem Ausmalblatt erhalten, mit dem die Kinder Jolinchen gratulieren können. „Wir freuen uns selbstverständlich sehr darüber, wenn das Lied auch für die Geburtstage der Kinder genutzt wird, einfach Jolinchen durch den Namen des Geburtstagskindes ersetzen, und schon ist es ein persönliches Geburtstagsständchen“, ergänzt Doris Ohnemüller.

Nicht nur Kinder profitieren

Bei JolinchenKids geht es nicht nur um die Kinder – auch die Gesundheit der Erzieherinnen und Erzieher spielt eine wichtige Rolle. Dafür bietet das Programm spezielle Workshops sowie Kurs- und Beratungsangebote. Sie geben Hilfestellung, um das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Ein besonderes Augenmerk liegt zudem darauf, die Eltern aktiv einzubinden. „Denn unser Ziel ist, dass die Kinder das bei JolinchenKids Erlernte auch im Familienalltag umsetzen“, so Doris Ohnemüller.

Die AOK-Direktion Bayreuth-Kulmbach finanziert das Programm, so dass den Kindergärten keine Kosten entstehen. Wer weitere Informationen zu „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ erhalten möchte, kann sich an Doris Ohnemüller bei der AOK in Bayreuth unter der Telefonnummer 0921/ 288-394 oder per E-Mail an doris.ohnemuller@by.aok.de wenden.



JolinchenKids sorgt für Bewegung im Kindergarten.



Die AOK Bayern informiert III:

Umfrage: Rückenschmerzen sind Volkskrankheit

Digitaler AOK-Rückentrainer hilft vorbeugend im Alltag

Eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage der AOK Bayern zeigt: 83 Prozent der Menschen in Bayern hatten im vergangenen Jahr zumindest ab und zu Rückenschmerzen. 32 Prozent der bayerischen Bevölkerung waren laut Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) 2022 wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Im Landkreis Kulmbach waren es sogar 41 Prozent. „Eine ärztliche Abklärung ist sinnvoll, wenn der Rücken akut stark schmerzt oder Rückenschmerzen länger ohne klare Ursache bestehen“, sagt Ulrike Fischer, Bewegungsexpertin bei der AOK in Bayreuth.

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Obwohl 97 Prozent der Menschen in Bayern bekannt ist, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist, setzen dies laut der Umfrage nur 56 Prozent im Alltag tatsächlich um. Die größten Hürden für diejenigen, die sich nicht ausreichend oder gar nicht um ihre Rückengesundheit kümmern, sind demnach der „innere Schweinehund“ (52 Prozent) und Zeitmangel (38 Prozent). Andererseits spielt die Motivation eine wichtige Rolle: Die Hälfte der Befragten gibt an, dass es sie motivieren würde, etwas oder mehr für ihre Rückengesundheit zu tun, wenn sie eine Person hätten, die ihnen zeigt, was sie machen müssen (51 Prozent) oder wenn sie eine sofort spürbare positive Wirkung erfahren würden (50 Prozent).

Neues Präventionsangebot und AOK-Bonusprogramm

„All das berücksichtigt der neue AOK-Rückentrainer“, so Ulrike Fischer. Der sechswöchige Trainingsplan dieses Online-Angebots umfasst aufeinander aufbauende Wochen-Module und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Menschen ein, beispielweise von speziellen Berufsgruppen. Das Programm richtet sich an Menschen, die noch keine Rückenschmerzen oder Mobilitätseinschränkungen haben. Darüber hinaus belohnt die AOK Bayern mit dem AOK-Bonusprogramm einen gesunden Lebensstil. „Bonuspunkte gibt es unter anderem für Schutzimpfungen, Gesundheitsuntersuchungen und Zahnvorsorge, aber auch für bestimmte sportliche Aktivitäten“, erklärt Ulrike Fischer. Die Teilnahme am Bonusprogramm ist digital über das Onlineportal „Meine AOK“ möglich. Kinder unter 15 Jahren nehmen über die klassische Papierform teil.

Internet-Tipps:

- AOK-Rückentrainer und weitere Angebote zur Rückengesundheit:
<https://www.aok.de/pk/thema/rueckentrainer/>
- AOK-Bonusprogramm:
<https://www.aok.de/pk/bonus-praemienprogramme/punkte-sammeln/>



Langes Sitzen ohne Bewegungsausgleich kann zu Rückenschmerzen führen.

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, Glänzlamühle, 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, Rieblisch, 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.