BÜRGER Bote
Informationen aus der Brücken-Allianz Bayern-Böhmen
Nr. 192
Auflage 9.000
Aug/Sept 2023

Vom Teufel im Fichtelgebirge

aus Sagen, Märchen und Legenden

Am Nordfuß des Großen Waldsteins liegt der Markt Zell. Nordwestlich dieses Ortes befindet sich ein langgestreckter, gewölbter Bergrücken ... . Er heißt Haidberg, der höchste Punkt misst 697 Meter. ... Der Berg bildet ... die Wasserscheide zwischen Main und Saale. In früherer Zeit soll westlich des Berges eine Rupprechtskapelle gestanden haben. Nicht weit davon liegt in der Flur der **TEUFELSBRUNNEN** dem man früher heilsame Kräfte zusprach. Übrigens: der Teufelsbrunnen ist der Ursprung des Lübnitzbaches, ein Nebenbach der Ölschnitz, die in den Weißen Main mündet. ...

Ein sagenumwobener **TEUFELSTISCH** steht auf dem Großen Waldstein. Der Felsblock hat die Form einer umgestürzten Glocke und befindet sich ... an der Eingangspforte zur Burgruine Rotes Schloss. Man vermutete unter ihm einen wertvollen Schatz oder den Eingang zu unterirdischen Gängen und Gewölben. Im Jahr 1826 wollten Schatzsucher den Granitklotz sogar mit Pulver in die Luft sprengen. Nur der Einsicht des Zeller Försters, der das unsinnige Treiben gerade noch rechtzeitig unterbunden hatte, ist es zu verdanken, dass uns dieses sehenswerte Naturdenkmal erhalten blieb. Seit alters diente der Teufelstisch für Geister und Kobolde als Kartentisch. Wer`s nicht glaubt, steige auf die oberste Steinplatte, da sind noch die Abdrücke der eisernen Kartenblätter zu erkennen! Der Feilenhauer von Weißdorf hatte als Einziger das Geschick, die Poltergeister einzufangen und sie in seinem Ranzen auf den Waldstein zu verbringen. Dort in der furchtbaren Waldeinsamkeit mussten sie Ordnung und Manneszucht lernen. Um die Langeweile zu mildern, gestattete der Feilenhauer das Kartenspiel. ...

Auf den Berg Epprechtstein, westlich von Kirchenlamitz gelegen, führt der Nordweg. Auf dem obersten Felsplateau stehen die Reste der einstigen Burg Epprechtstein, von einer Plattform aus genießt der Wanderer einen herrlichen Blick auf die Stadt, das Kornbergmassiv, in das Sechsämterland und weit hinein nach Böhmen. Beim Abstieg sollte man aufmerksam rechts die gegenüberliegende Felsformation beachten: auf ihr befindet sich der **TEUFELSSITZ**. Muldenartige Vertiefungen im Fels haben die Fantasie unserer Vorfahren in der Weise angeregt, dass man ihnen den Namen mit dem Teufel verpasste. ...
Südöstlich der Stadt Marktleuthen befindet sich die bewaldete Anhöhe „Kappel“. Auf ihr steht der **TEUFELSSTEIN**, zwei bizarr übereinander gelagerte Granitsteine, die zum geschützten Naturdenkmal erklärt wurden. Die Sage berichtet, dass hier einst Heiden getauft worden wären. Auf der Anhöhe stand die „St.-Wolfgangs-Kapelle“, gleich unter dem Berg befand sich der „Augenbrunnen“. Er war sehr berühmt, von weit entlegenen Orten kamen „Lahme, Krüppel und Elende“, da dem Wasser Heilkräfte zugesprochen wurden. ...

Johann Christoph Pachelbel berichtet 1716 in seinem Buch „Ausführliche Beschreibung des Fichtel-Berges im Nordgau liegend...“ ausführlich über das „Cößein-Gebirg. Er gibt dabei auch zur Kenntnis, was sich der Volksmund erzählt. Wir zitieren: „Von diesem sehr hohen CößeinGebürg pflegen die Fichtelberger scherzweise zu sagen, es habe der **SATAN** den Herrn Christus da hinaufgeführet und ihm die reiche der Welt gezeiget. Auch im Falle er ihn anbeten würde, versprochen, diese Länder alle ihm zu geben, außer N. und R. nicht, denn diese beiden Dörfer wären sein des Satans Leibgeding.“ Pachelbel fügt hinzu, dass er Bedenken habe, die beiden Dörfer mit ausgedrucktem Namen zu nennen, was wiederum den Schreiber dieser Zeilen veranlasst, auch auf die nähere Ortsnamensnennung zu verzichten. ...

Im Wellerthal, am Weg von Leupoldshammer nach Blumenthal am rechten Ufer der Eger, liegt auch ein **TEUFELSTISCH**! Es handelt sich um eine ebenerdig gelagerte, flache Granitplatte. Der Umfang misst 15 Meter, in der Mitte befindet sich ein herausgehauener Kreis von 1,6 Meter Durchmesser und Rillen, die zum Steinrand führen. Dies sind Blutrillen, wie der Volksmund weiß! ... Der Stein bildete die Grundplatte für einen Schmierofen, auf dem Baumharz gewonnen wurde zur Herstellung von Wagenschmiere. Die Pechgewinnung geschah nach dem Prinzip eines Kohlenmeilers und nach einer Einmeisselung geschah dies um das Jahr 1746.

Am Südhang des Steinwaldes ... von Napfberg zur Bärenhöhe und ganz in der Nähe des Grenzbaches stehen mehrere Granitfelsen mitten in der Flur. Der größte davon unmittelbar am Wegesrand heißt **TEUFELSSTEIN** und ist ein geschütztes Naturdenkmal. Wenn man sich der Mühe unterzieht und auf den Felskoloss klettert, kann der Wagemutige auf der Felsoberfläche Verwitterungsmulden im Granit sehen, so genannte „Druidenschüsseln“! Von diesem Granitkoloss erzählen sich ältere Einwohner folgende Sage: Im benachbarten Fuchsmühl sollte eine neue Wallfahrtskirche entstehen. Darüber geriet der Teufel in Zorn und suchte das Werk zu vereiteln. Schon war der Bau vollendet und harrte der Einweihung. Da nahm der Teufel eines Tages einen Steinriesen von der Höhe des Steinwaldes, um damit den Gottesbau zu zerschmettern. Unterwegs begegnete ihm ein Weiblein mit ihrem Schuhbündel auf dem Rücken. Gefragt wie weit es noch nach Fuchsmühl sei, deutete sie auf ihre zerrissenen Schuhsohlen, als wollte sie sagen: „So weit noch, dass ich auf dem langen Weg meine Schuhe durchgegangen bin“. Da ward der Teufel zornig, schleuderte den Stein zu Boden und gab sein teuflisches Vorhaben auf. Noch sieht man heute die Spuren der Kette, die der Satan um den Stein gewunden hatte. Als einst Steinhauer den Koloss zu spalten und zu sprengen versuchten, schlug Feuer aus dem Felsen, sodass sie von ihrem Vorhaben ablassen mussten.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
Donnerstag, 14.09.

Text: Dietmarr Herrmann, Wunseledel / Bild: Archiv

Buntes Treiben zum

20. Schirndinger Dorfmarkt

Live-Acts, Show und Unterhaltung

Der Markt Schirnding feiert zum 20. Mal seinen „Schirndinger Dorfmarkt“

Traditionell feiert der Markt Schirnding am letzten Samstag im August seinen „Schirndinger Dorfmarkt“. Dieses Jahr, am 26. August, bereits zum 20. Mal.

Anlässlich dieses großartigen Jubiläums wird im Schirndinger Ortskern viel geboten sein. Um 13:50 Uhr werden Porzellankönigin Annika I. und die Schirndinger Bürgermeisterin Karin Fleischer im Innenhof des neuen Gemeindezentrums die Jubiläumsausgabe der beliebten Veranstaltung offiziell eröffnen. Stilvoll chauffiert werden die beiden Damen dabei durch die Biker vom Angeli Negri MC Germania, Chapter Wunsiedel.

Bis in den Abend hinein wird es ein buntes Markttreiben mit Handwerk und Schmankerln aus der Region geben, im Innenhof des Gemeindezentrums und im „Gulderhof“ wird Livemusik gespielt. Neben den Live-Acts wird es dieses Jahr zusätzlich noch zwei DJs geben, die ab 19:00 Uhr für ordentlich Stimmung sorgen werden.

Für Show und Unterhaltung ist ebenfalls wieder einiges geboten. Die kleinen Gäste können sich auf eine Zaubershow, Ponyreiten, Filzen, eine Hüpfburg und tolle weitere Aktivitäten freuen. Des Weiteren können sich Jung & Alt an einer knapp neun Meter hohen Kletterwand versuchen. Auch das Bayerische Grenzmuseum wird für alle Interessierten die neu eingerichteten Räumlichkeiten präsentieren. In den Abendstunden wird Kahira mit Ihrer Feuershow die Besucher verzaubern. Als würdigen Abschluss des Jubiläums wird es - soweit es die Wetterlage zulässt - ein großes Feuerwerk über dem Ortskern geben.

Die örtlichen Vereine werden mit einem breiten Angebot an Speisen und Getränken natürlich wieder bestens für das leibliche Wohl aller Gäste des Dorfmarktes sorgen.

Der Markt Schirnding, seine Vereine und alle Mitwirkenden freuen sich auf zahlreiche Besucher und einen gelungenen Veranstaltungsverlauf.

Text: VG Schirnding

Traditionell Ende September

Kirchweih in Thiersheim

Am Wochenende, des 23. und 24. September 2023 ist Kirchweihzeit in Thiersheim.

Dazu dürfen deftige Leckereien in den Thiersheimer Gaststätten nicht fehlen. Den Besuchern werden verschiedene Schmankerln, kalt und heiß, vom Wild bis hin zum Fisch serviert. Es ist ratsam, einen Tisch bei der jeweiligen Gaststätte vorab zu reservieren, so können die Wirtsleute besser planen und ein Platz für den Besuch ist gesichert.

Am Sonntag wird um 9.30 Uhr in der St. Ägidienkirche ein feierlicher Gottesdienst unter der Leitung von Pfarrerin Katja Schütz und dem Thiersheimer Posaunenchor stattfinden und das „Geburts- und Einweihungsfest“ gefeiert. Die Thiersheimer sind stolz auf ihr altes und ehrwürdiges Wahrzeichen am neu gestalteten Marktplatz.

Viele nutzen diesen Festtag in Thiersheim auch für Besuche bei Familien, Verwandten und Freunden, um den Sonntag gemeinsam zu verbringen.

Text / Foto: VG Thiersheim

1900 Haushalte sparen in 44 Kommunen

ESM schüttet Bonus aus

18.000 Euro für gemeinnützige Projekte

Das vergangene Jahr war für Kundinnen und Kunden und die Energiebranche mit den Herausforderungen, rund um eine mögliche Energieknappheit und steigenden Preisen, nicht einfach. Umso erfreulicher ist es, dass die Energieversorgung Selb-Marktredwitz (ESM) auch in diesem Jahr wieder eine stolze Summe als Gemeindestrom-Bonus auszahlt. „Seit der Einführung unseres Bonusprogramms sparten unsere Kundinnen und Kunden nun bereits 140.000 Euro für ihre Gemeinden an“, betont Klaus Burkhardt, Geschäftsführer der ESM. Er ergänzt: „Wir sind dankbar dafür, dass uns unsere Kundinnen und Kunden trotz der schweren Zeiten die Treue gehalten und mit ihrem Strom- und Gasbezug den diesjährigen Bonus ermöglicht haben.“ Am 26. Juni übergab Klaus Burkhardt den Bonus in Höhe von 18.000 Euro offiziell an die vertretenden Personen der Kommunen.

44 Gemeinden und Städte bieten ihren Bürgerinnen und Bürgern Gemeindestrom bzw. Gemeindegas der ESM an – Tendenz steigend. Rund 1.900 Haushalte nutzen dieses Angebot. „Damit profitieren sie nicht nur von den Vorteilen eines lokalen Energieversorgers mit persönlichen Ansprechpartnern, sondern unterstützen auch die Kommunen, in denen sie leben“, betont Klaus Burkhardt. Denn ein festgelegter Betrag pro verbrauchter Kilowattstunde Strom und je laufendem Gemeindegas-Vertrag, wird einem Konto der Kommune gutgeschrieben und fließt dann in gemeinnützige und lokale Projekte. Die Bonusauszahlungen flossen dieses Jahr zum Beispiel in die Förderung der Elektromobilität, Bürgerstiftung und Kinderspielplätze, eine Schul- und Gemeindebücherei, Kindertagesstätten, Nachbarschafts- und Ukrainehilfe, Kinderhäuser und viele weitere gemeinnützige Projekte.

Gemeindestrom von der ESM gibt es seit 2012, Gemeindegas seit 2016. Seit dem Start vor gut zehn Jahren konnten bereits 140.000 Euro an die Kommunen ausbezahlt werden. Genau zehn Jahre lang dabei sind die Kommunen Thierstein, Marktleuthen, Waldershof und Kirchenlamitz. Sie konnten bisher bereits rund 37.000 Euro in ihre Projekte fließen lassen. Allein im Jubiläumsjahr wurden in diesen vier Gemeinden 4.500 Euro Bonus erwirtschaftet.

„Es ist ein toller Erfolg für alle Akteure, dass diese Gemeinden die partnerschaftliche Energieidee so lange Zeit bereits mittragen“, freut sich der ESM-Geschäftsführer.

Text: ESB Selb-Marktredwitz

Ferienaktion 2023

der Brücken-Allianz Bayern-Böhmen e.V.

„Ein Tag als Kurgast mit Prinzessin Marie“

Termin:	*Mittwoch, 16.08.2023*
Uhrzeit:	*14 Uhr - 16.30 Uhr*
Treffpunkt:	*Porzellanikon* *95691 Hohenberg a.d. Eger*
Alter:	*6 - 12 Jahre*
Mitzubringen:	*evtl. ein Getränke*
Bemerkung:	*geeignete (lockere) Kleidung denken*
Anmeldepflicht:	*ja, bis zum 09.08., mit Erlaubnis der Eltern* *Anmeldung bitte direkt im Rathaus der jeweiligen Gemeinde. Mit der Anmeldung erklären sich die Eltern einverstanden, dass ein Foto in der Presse veröffentlicht wird.*
Kosten:	*---*
Teilnehmerzahl:	*max. 6 Kinder pro Allianzgemeinde*
Für Rückfragen:	*Sabine Ehm, Telefon Nr. 09233/404-11*

In der interaktiven Sonderausstellung “Luxus, Wellness, Porzellan – Ein Tag im böhmischen Kurbad“ geht es um den Alltag einer Kur wie vor 150 Jahren. Gemeinsam mit Prinzessin Marie im historischen Kostüm begeben wir uns auf eine Zeitreise und verbringen mit ihr einen Tag auf Kur.

*Mitmach-Aktionen: Aus einem Kur-Trinkbecher aus Porzellan probieren wir gemeinsam verschiedene Heilwasser. Mit einem alten Schreibset aus Tinte, Füller und Sand schreiben wir Postkarten mit Grüßen an Familie oder Freunde. Beim Besuch eines Fotoateliers können die Schüler*innen in Kostüme schlüpfen und sich als Prinz oder Prinzessin fotografieren. Zum Schluss bemalen wir mit viel bunter Farbe unseren eigenen Kur-Trinkbecher aus Porzellan für Zuhause oder gestalten Seife.*

Text: Regionalmanagement Sabine Ehm

Neu im Künstlerhaus Schirnding

Gemäldeausstellung

von Ute S. Wilhelm

Ute S. Wilhelm ist Malerin in der freien Malerei, der Pop Art zugeneigt. Ihre Arbeitsweise beruht auf einem ständigen Agieren und Reagieren. In ihrer Kunst geht es darum, dass Dinge oder Ereignisse bzw. Botschaften eine Bedeutung bekommen und durch das Bild inszeniert werden. Das Medium
ist der Inhalt der Botschaft.

„Ich gehe möglichst den kurzen Weg von der Wirklichkeit zum Bild, denn Pop Art ist ein Sammelbegriff für künstlerische Phänomene, die sehr konkret mit dem derzeitigen Lebensgefühl einer Epoche zu tun haben.“, sagt sie selbst zur Entstehung Ihrer Bilder.

Gemälde in Richtung Pop Art und Kunstfotos sowie ein Kurzfilm gehören zu ihren Arbeiten.

Als Künstlerin ist sie für ihre aufwendigen, ausgefallenen Ausstellungen (live performances) bekannt. Diese waren schon unter anderem in München, Berlin, Dresden oder Hof sehr erfolgreich.

Die Gemäldeausstellung der Malerin Ute S. Wilhelm ist vom 15. September bis 15. Oktober im Künstlerhaus Schirnding zu sehen. Die Ausstellungseröffnung ist am Freitag, 15. September um 19.00 Uhr. Sie wird musikalisch umrahmt vom „Wunschchor“.

Die Ausstellung ist jeweils samstag und sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

Text / Bild: VG Schirnding

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 • www.wm-aw.de
WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm

Aus der Städt. Sing- und Musikschule Arzberg

Nachlese und Vorabinfo

In der Städt. Sing- und Musikschule Arzberg wurden in vielen Unterrichtsstunden das Wissen über das Spielen von Instrumenten, die Singstimme und das Tanzen vermittelt. Anfänger machten sich mit ihren Instrumenten auf eine „Entdeckungsreise“ und sammelten erste Erfahrungen auf der Bühne. Mit den fortgeschrittenen Schülerinnen und Schülern wurden die Spieltechnik und das Verständnis der Musik beständig weiter entwickelt und vertieft.

Die Musikschule war für die Öffentlichkeit bei zahlreichen Konzerten in Arzberg und Umgebung zu hören und zu sehen. Die drei Hauptkonzerte Weihnachts-, Frühlings- und Sommerkonzert waren wieder die Eckpunkte im Veranstaltungskalender.

Klassenvorspiele, die Teilnahme an Vereinsfeiern und musikalische Umrahmungen von Veranstaltungen gehörten ebenso selbstverständlich zu den Aktivitäten. Für den Herbst und die Adventszeit sind schon Auftritte unsere Schülerschaft in Vorbereitung. Alle Schülerinnen, Schüler und die Lehrkräfte unserer Schule wünschen den Bürgern der Region schöne Sommerferien.

Text: Thomas Pitzl, Leiter Städt. Sing- und Musikschule Arzberg

NEUER PROBERAUM

Der WUNSCHchor, der während der letzten Monate recht herumgetrieben wurde, ist bei der Suche nach einem bezahlbaren Probenraum nun fündig geworden.

Nach wochenlangen „Verhandlungen“ und Baumaßnahmen können wir heute frohen Herzens grünes Licht für einen Raum ganz besonderer Art geben: In der „Alten Schmiede“ am Marktplatz in Thierstein wird der WUNSCHchor künftig ganzjährig proben.

Nun sind natürlich besonders die Anwohner aufgerufen, sich aktiv am Chorgesang zu beteiligen. Wer den Chor bereits kennt, weiß, dass wir populäre Songs aus dem 20. Jahrhundert singen, nicht nur in englischer Sprache. Auch Hits aus den 2000er Jahren sind inzwischen hinzu gekommen. Schaut einfach mal vorbei oder besucht unsre Website www.wunschchor.eu. Dort kann man über ein Kontaktformular den Chorleiter erreichen. Der WUNSCHchor freut sich über jede Zuschrift.

Matthias, Richter, Wunschchor

Fichtelgebirgsmuseum Wunsiedel

Anbieter gesucht

zum Foto- und Kameraflohmarkt

Sie besitzen alte Kameras, Stative, Objektive, Umhängetaschen, Diaprojektoren, Leinwände, Diakästen, Diarahmen, Fotoalben, Foto-Postkarten, Fachbücher, Super-8-Filmkameras, Videokameras, Fotozubehör oder Film DVDs ?
Und Sie wollen sich von dem einen oder anderem Stück trennen und es in gute Hände geben?
Auch wenn Sie ein Mitmachangebot haben oder für ihr Fotostudio werben möchten können Sie dies gerne anbieten.

Der 2. Foto- und Kameraflohmarkt findet am 3. September ab 11 Uhr im Fichtelgebirgsmuseum in Wunsiedel statt. Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr haben wir uns entschlossen, den Markt erneut zu veranstalten. Geboten wird außerdem Livemusik und Festbetrieb bis 17 Uhr.
Und: Der Markt findet bei jedem Wetter statt.

Wer mit einem Stand dabei sein möchte, kann sich jetzt schon einen Platz reservieren.

Der Anbieterstand ist kostenlos, ein Tisch wird auf Wunsch gestellt.

Anmeldung bitte an verwaltung@fichtelgebirgsmuseum.de oder unter 09232 80180.
Weitere Infos unter www.fichtelgebirgsmuseum.de/veranstaltungen

Ansprechpartnerin:
Lena Dvorak
Fichtelgebirgsmuseum
Spitalhof 3, 95632 Wunsiedel
Tel. 09232/2032

Text: Fichtlgebirgsmuseen Wunsiedel

Ihre Anzeige im
BÜRGER-Bote
Informationen unter
www.buergerbote.de

Therapeutisches
Zentrum
ARZBERG

Ergotherapie
Physiotherapie
Logopädie

Wir machen auch
Hausbesuche!

Marktplatz 5
95659 Arzberg

info@tz-arzberg.de

09233.785209-0

www.tz-arzberg.de

Die Volkshochschule Fichtelgebirge lädt ein

Vielfältiges Programm

zum Start des neuen Semesters

ARZBERG:

Power-Riegel, Energy-Balls & Müsli, Mi, 13.09., 19-22 Uhr, Grundschule Küche, Friedhofstr. 15, Leitung: Tanja Meier
Müsliriegel sind eine schmackhafte Leckerei, die man zum Frühstück oder als Snack während des ganzen Tages genießen kann. Wenn man sie richtig, zubereitet, können sie eine nahrhafte und gesündere Alternative zu Schokoriegeln oder anderen zuckerhaltigen Süßigkeiten sein, die dazu noch lecker schmecken. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam Power-Riegel, Energy-Balls und Müsli her, die Sie am Ende mit nach Hause nehmen können. Anmeldeschluss: 30.08.

Semmeln & Co. Mo, 18.09., 18-21 Uhr, Grundschule Küche, Friedhofstr. 15, Leitung: Christina Preisinger
Egal ob Salzstangen rollen, Semmeln falten oder Mohnzöpfe flechten – nichts schmeckt besser als selbstgemachte Brötchen. Dazu braucht es nur gutes Mehl, Wasser, Salz und viel Liebe. Anmeldeschluss: 14.09.

Word Grundlagen, Do, 21.09., 19-21:15 Uhr, 6x, Bürgerhaus, Friedhofstr. 2, Leitung: Joachim Höra
Effizientes Arbeiten mit Tipps und Tricks in Word. Ihr Nutzen: Zeitersparnis bei der täglichen Arbeit durch wertvolle Tipps und optimale Einstellungen.
Standardschrift dauerhaft einstellen; auf die wichtigsten Funktionen sofort zugreifen; schnelles Navigieren in großen Dokumenten; Besonderheiten bei der Texteingabe; Suchen und Ersetzen effektiv einsetzen; Autokorrektur individuell anpassen; eingestellte Formatierungen kontrollieren; Tabstopps in Tabellen verwenden; Spaltenüberschriften in Tabellen beim Drucken wiederholen; Hoch- und Querformat in einem Dokument wechseln; wiederkehrende Elemente als Autotexte definieren u.v.m.

Yoga meets Pilates, Mo, 25.09., 17:30-18:30 Uhr, 10x, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4, Leitung: Carola Röder
Eine Kombination aus Halte-, Gleichgewichts- und Dehnübungen, die mit dem Bewegungskonzept aus dem „Powerhouse“ vereint werden. Angesprochen werden hierbei die tieferliegenden Muskelgruppen, die durch langsam fließende Übungen gestärkt werden. Dies sorgt für eine bessere Körperhaltung und Körperwahrnehmung, regt den Kreislauf an und verbessert die Koordination. Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Rückenfit, Mo, 25.09., 09-10 Uhr, 10x, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4, Leitung: Cäcilia Mühl
Krankenkassenförderung gemäß § 20 SGB V möglich
Aktives Rückentraining bedeutet: Verspannungen lösen, die Rückenmuskulatur stärken und so die Wirbelsäule entlasten! Dem verpflichtet, zielen die Übungen darauf, ein muskuläres Gleichgewicht (wieder) herzustellen, geschwächte Partien (wieder) zu kräftigen. Das schließt die Dehnung und Entspannung - besonders im Hals- und Nackenbereich - ausdrücklich mit ein, während praxisnahe Tipps für ein ökonomisches Verhalten im Alltag das aktive Üben ergänzen!

Hatha-Yoga, Do, 28.09., 19:30-20:30 Uhr, 10x, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4, Leitung: Carola Röder
Durch Yogahaltungen, den Asanas, werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Das Wesen einer Yogastunde ist, durch Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und den Weg zur eigenen Mitte zu finden. Mit entspannenden Dehnübungen und auch

teils fordernden, dynamischen Asanas entsteht ein Fluss an Übungen, bei dem Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft werden. Ein Yoga-Flow entsteht, bei dem auf verschiedene Yogaprinzipien eingegangen wird. Eine 10-minütige Endentspannung rundet die Stunde ab. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Tschechisch: kurz und lässig, Do, 28.09., 18:30-20 Uhr, 6x, Bergbräu vhs-Raum, Humboldtstr. 4, Leitung: Iva Ellrodt
Eine kurze spielerische Einführung in die tschechische Sprache. In entspannter Atmosphäre lernen wir die ersten tschechischen Worte und Phrasen kennen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

SCHIRNDING/HOHENBERG:

Von Bodystyling bis Pilates
Mi, 13.09., 17:45-18:45 Uhr, 6x, Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4, Leitung: Christina Küspert
Von Bodystyling bis Pilates verspricht dieser Kurs einen vielseitigen Übungsmix aus klassischen Bauch-Beine-Po-Elementen über Rückenkräftigung bis hin zu „Drums Alive“, Step und Pilates.

Stretching, Mi, 13.09., 18:50-19:35 Uhr, 6x, Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4, Leitung: Christina Küspert
Stress und Anspannung im Alltag führen schnell zu Verspannung und Verkrampfung. Aus nicht gedehnter Muskulatur entstehen Verhärtungen und oft Fehlhaltungen. In diesem Kurs haben Teilnehmer*innen die Möglichkeit zum Ausgleich und Dehnen aller Muskelgruppe n ihres Körpers, mit unterschiedlichen Dehnmethoden und -techniken.

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining
Fr, 29.09., 10-11 Uhr, 10x, Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4, Leitung: Isabella Thiem
Krankenkassenförderung gemäß § 20 SGB V möglich
Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können diese erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen wird Ihnen gezeigt, wie Sie Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie -schwäche vorbeugen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Text: Außenstellen der Volkshochschulen der Städte und Gemeinden

IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Brücken-Allianz Bayern-Böhmen e.V. und ihren Arbeitskreisen und den Städten und Gemeinden Arzberg, Höchstädt, Hohenberg a.d. Eger, Schirnding, Thiersheim und Thierstein.

Realisation, Anzeigen und Redaktion (V.i.S.d.P)**:**
Michael Rückl - Mediendesign & Medientechnik
Schulgasse 7c, 95659 Arzberg, Tel. 0 92 33 - 71 32 04,
Fax 71 32 05, eMail: redaktion@buergerbote.de, **www.buergerbote.de**

Druck: Druckservice Dietz GmbH, Hauptstraße 18, 91287 Plech

Verteilgebiet: Arzberg, Höchstädt i.F., Hohenberg a.d. Eger, Konnersreuth, Schirnding, Thiersheim, Thierstein und den dazugehörigen Ortsteilen sowie Teile der Städte Marktredwitz und Waldsassen.

Verteilung: Blickpunkt Verlag GmbH, Poststraße 9/11, 95028 Hof

Ansprechpartner für die Brücken-Allianz Bayern-Böhmen e.V.:
Regionalmanagement Sabine Ehm, Friedrich-Ebert-Straße 6, 95659 Arzberg, Tel. 0 92 33-4 04-51, Fax 4 04-60, eMail: sabine.ehm@bayern-boehmen.de

Projekte der Brücken-Allianz Bayern-Böhmen e.V. werden durch die Europäische Union unterstützt.

THIERSHEIM:

Brot backen, Mo, 04.09., 18-21 Uhr, Küche Dorfgemeinschaftshaus, Grafenreuth 31, Leitung: Christina Preisinger
Brotbacken ist zwar eine Kunst, aber nicht schwer zu erlernen. Erleben Sie in nur drei Stunden, wie köstlich frisch Gebackenes aus aller Welt schmeckt und, wie Sie zu Hause mit eigenen Kreationen eine gesunde Abwechslung auf den Tisch zaubern. Anmeldeschluss: 31.08.

Tabata, Do, 14.09., 19:15-20:15 Uhr, 10x, Schulturnhalle, Schulstr. 19, Leitung: Karin Lang
Tabata ist eine Intervalltrainingsmethode, bei der durch die hohe Intensität auf kurze Zeit der Stoffwechsel angeregt wird. Dadurch wird deutlich mehr Köperfett nach dem Training als während des Trainings verbrannt. Dieses Training ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Englisch: Let´s start talking!, Di, 19.09., 19-20:30 Uhr, 10, Kantorat, Lutherstr. 1, Leitung: Iva Ellrodt
In einer entspannten Atmosphäre unterhalten wir uns auf Englisch - eine perfekte Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse anzuwenden bzw. zu vertiefen. Wir sprechen über Alltagsthemen, diskutieren über Bücher und Filme und teilen unsere Hobbys.

Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Mi, 20.09., 19-21:30 Uhr, 5x, Dorfgemeinschaftshaus, Grafenreuth 31, Leitung: Jennifer Silberhorn
Die Einführung in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Neben dem richtigen Einfädeln und Regulieren der Fadenspannung, zeigt der Kurs, wie man Schnitte richtig „liest“, sie aus einem Magazin oder dem gekauften Schnitt kopiert und später korrekt und platzsparend auf den Stoff überträgt. Damit sind die wichtigsten Schritte in die Welt des Nähens getan!

Motorsägen-Führerschein, Fr, 22.09., 15:30-19:30 Uhr, 2x, Grundschule, Schulstr. 19, Leitung: Thomas Baumann
Unter der Leitung von Forstwirtschaftsmeister Thomas Baumann erlernen Sie den korrekten, sicheren Umgang mit der Motorsäge, welcher Ihnen dann erlaubt, in allen bayerischen Wäldern mit der Motorsäge agieren zu dürfen. Eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Schnittschutzschuhe, Helm mit Gehör u. Gesichtsschutz und Handschuhe) ist notwendig. Wer eine eigene Motorsäge hat, darf diese gerne mitbringen, ansonsten stehen Motorsägen zur Verfügung. Achtung: Der Kurs ist nur für volljährige Personen erlaubt.

Gesellschaftstänze, Fr, 22.09., 20-21:30 Uhr, 3x, ev. Gemeindesaal, Marktplatz 6, Leitung: Sven Müller
Für Teilnehmer*innen ohne Tanzerfahrung! Bei unserem Einsteigerkurs in verschiedene Gesellschaftstänze erlernen Sie die ersten Schritte im Langsamen Walzer, Wiener Walzer und im Discofox. Trotzdem dürfen ein paar kleine Figuren und Drehungen sowie Hinweise auf die Führungstechnik des Mannes nicht fehlen. Sie bewegen sich so auf ein sicheres Tanzen zu, das Sie auf allen Tanzflächen mithalten lässt.

Nähkurs - wir nähen für den Nachwuchs, Sa, 23.09., 10-13 Uhr, 2x, Dorfgemeinschaftshaus, Grafenreuth 31, Leitung: Jennifer Silberhorn
Ist es nicht toll, für das eigene Kind zu nähen? Ob Mützchen, Loops, T-Shirt, Sweatshirt oder eine Kleidchen? Auch Nähanfängerinnen können hier die ersten Versuche starten und die eigene Baby- oder Kleinkinder Mode nähen.

Kirwa-Grillkurs mit dem Grill-Adler, Sa, 23.09., 18-22 Uhr, kath. Pfarrheim, Oberer Stadtgraben 14, Leitung: Ralf Adler
Bei diesem Grillkurs werden keine typischen Gerichte wie Bratwürste und Schweinesteaks zubereitet, sondern…. wie man Altbekanntes neu zubereiten kann. Überrascht Eure Gäste und auch Euch selbst mit leckerem und raffinierten Essen, einfach und schnell zubereitet. Es werden in diesem Kurs die richtigen Partytipps gegeben, ein Kirwa-Bier pro Teilnehmer ist inklusive und…. der Spaß kommt mit dem Grilladler auch nicht zu kurz. Anmeldeschluss: 19.09.

Kids-Poi-Kurs für Anfänger*innen, Sa, 23.09., 17-20 Uhr, TSV Turnhalle, Am Thiersbach 14, Leitung: Melanie Uhl
Pois bestehen aus einem kleinen Ball, welcher an einer Schnur gehalten und im Kreis geschwungen wird. Das Schwingen erfolgt vor, über oder neben dem Körper. Das Poi-Schwingen ist ca. 1000 Jahre alt und ist heute vor allem von Feuershows bekannt. In diesem Workshop geht es um die Kontrolle der Pois. Wir werden erste kleine Übungen mit einem oder beiden Pois machen. Je nach individueller Entwicklung kommen weitere Übungen dazu. Natürlich alles ohne Feuer. Zum Abschluss gibt die Dozentin, die diese Sportart schon seit mehreren Jahren ausübt, eine kleine Feuershow.

Herbstkranz aus Naturmaterialien binden, Di, 26.09., 19-21:30 Uhr, ev. Gemeindesaal, Marktplatz 6, Leitung: Simone Göcking
Wir binden einen Herbstkranz aus Naturmaterialien. Es wird alles verwendet was die Natur und der Garten hergeben und somit entsteht ein wunderschöner Herbstkranz, der sehr langlebig ist und an dem man lange seine Freude hat. Wer im Garten Blumen oder Gräser hat, die er verwenden möchte, darf diese gerne mitbringen und mit einbinden.

Hatha-Yoga, Do, 28.09., 18-19 Uhr, 10x, Schulturnhalle, Schulstr. 19, Leitung: Carola Röder
- Details siehe bei ARZBERG -

Stuhlgymnastik - Fit auf dem Stuhl, Do, 28.09., 17-17:45 Uhr, 10x, Schulturnhalle, Schulstr. 19, Leitung: Carola Röder
Älter werden und trotzdem fit bleiben. Dieser Kurs richtet sich an alle Senior*innen, sei es mit oder ohne körperlicher Einschränkung. Zu rhythmischer Musik werden Motorik und Beweglichkeit mobilisiert. Die Übungen oder musikalischen Bewegungsabläufe schulen Koordination, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und machen vor allem Spaß. Dabei kommen Hilfsmittel wie kleine Bälle, Tücher oder auch Stäbe zum Einsatz.

INFO & ANMELDUNG:

Tel.: 09287 800 51-20,
www.vhs-fichtelgebirge.de
verwaltung@vhs-fichtelgebirge.de

oder bei den Außenstellen:

ARZBERG:
Petra Seelig, Tel. 09233-40417
HÖCHSTÄDT/THIERSTEIN:
Denise Wagler, 09287-80051-20
VHS Fichtelgebirge / Selb
HOHENBERG/SCHIRNDING:
Heiko Kupfer, Tel. 09233-7711-24
THIERSHEIM:
Stefanie Lehnert, Tel. 09233-77422-26
Fragen/Anregungen:
Andrea Frohmader, Tel. 015111827269

Dominikus

KOMM INS TEAM!
#DOMINIKUSFAMILIE

UNSERE LEISTUNGEN:

- AMBULANTE PFLEGE
- TAGESPFLEGE
- INTENSIVPFLEGE
- PROFESSIONELLES WUNDMANAGEMENT
- BETREUUNG & SERVICE

Kontakt:
Human Ressource Management
Franziska Friedrich
Telefon: 09233 980 900
Email: ff@dominikus.info

In 2 - Minuten bewerben

Kosmetikerin

martina abensteiner

Leicht und beschwingt durch den
SOMMER
mit einer
MASSAGE der FUSSREFLEXZONEN!

95659 Arzberg - Dr.-Martin-Luther-Strasse 1 - Tel. 09233/5224

Weiss Küchen
45 Jahre Partner der Garant-Möbel-Gruppe

GARANT. KÜCHEN AREAL

Große Auswahl
Persönliche Fachberatung
Aufmaß bei Ihnen Zuhause
CD-Planung vom Küchenprofi
Best-Preis-Garantie
Finanzierung
Termingerechte Lieferung
Perfekte Montage
Komplettanschluss
Verpackungsentsorgung
Eigene Schreinerei

Bahnhofstraße 10
95100 Selb
Tel. 09287/5515

Bahnhofstraße 20
95659 Arzberg
Tel. 09233/715988

kuechen_weiss_selb@gmx.de www.kuechen-weiss.de kuechen_weiss@gmx.de

UmbauStadt

WIE SOLL ARZBERG IN ZUKUNFT AUSSEHEN?

https://s2survey.net/isek_arzberg/

Die Stadt Arzberg schreibt das **ISEK** (Stadtentwicklungskonzept) fort.

Wir möchten deshalb von Ihnen wissen, was hier gut funktioniert, wo Verbesserungen notwendig sind, und was Sie sich zukünftig wünschen.

Falls Sie den Fragebogen nicht digital nutzen können / möchten, schreiben Sie einfach eine kurze E-Mail an "ISEK-Arzberg@umbaustadt.de" mit dem Betreff "Bitte um Druckversion Fragebogen", oder fragen Sie an der Information im Rathaus Arzberg nach einem Exemplar.

Die Umfrage wurde um zwei Wochen, **bis zum 14. August, verlängert.**

Wir freuen uns auf Ihre Beteiligung!