



# Mitteilungsblatt

Mitteilungsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Marktkeugast und deren

Mitgliedsgemeinden Markt Marktkeugast und Markt Grafengehaig

Jahrgang 44

Freitag, den 13. Januar 2023

Nummer 1



*Liebe Mitbürgerinnen und liebe Mitbürger,*

ein neues Jahr trägt immer einen gewissen Zauber in sich, der uns auffordert,  
neue Türen zu öffnen und wieder einen Schritt nach vorne zu gehen.

Wir begeben uns auf eine Reise in ein neues, unbekanntes Abenteuer.

Es liegt aber in unserer Hand, das neue Jahr selbst für uns zu skizzieren und auszufüllen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihr neues Jahr mit einem bunten Regenbogen  
voller Stärke, Hoffnung, Glaube, Liebe, Zuversicht, Harmonie, Freude und Frieden bestücken.

Außerdem wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen viele liebe Menschen an Ihrer Seite,  
Zufriedenheit und vor allem Gesundheit!

Ihr Franz Uome  
Erster Bürgermeister  
Markt Marktkeugast

Ihr Werner Burger  
Erster Bürgermeister  
Markt Grafengehaig

## Endspurt bei der Abgabe der Grundsteuererklärungen

Um Fehler beim Ausfüllen der Grundsteuererklärung zu vermeiden, hat Herr Amtsleiter Lutter vom Finanzamt Kulmbach folgende Tipps für Sie:

- ✓ Nutzen Sie für jedes Grundstück das **Aktenzeichen**, welches Sie in der Regel mit dem Informationsschreiben im 1. Halbjahr mitgeteilt bekommen haben. Für **jedes** Aktenzeichen ist **eine** vollständige Grundsteuererklärung (Hauptvordruck und Anlage Grundstück bzw. Anlage Land- und Forstwirtschaft) abzugeben.
- ✓ Bei Gebäuden, die ausschließlich **zu Wohnzwecken** genutzt werden, ist **keine Nutzfläche** anzugeben. Die Grundsteuer berechnet sich hier nach der Wohnflächenverordnung. Zubehörräume (wie z.B. Kellerräume, Heizungsräume, ...) bleiben außer Ansatz. Sie sind beim privaten Wohnhaus weder Wohnfläche noch Nutzfläche.
- ✓ Bei zu einer Wohneinheit gehörenden **Garagen** ist in fast allen Fällen ein **Freibetrag von 50 m<sup>2</sup>** vorgesehen. Für **Nebengebäude** von untergeordneter Bedeutung und in unmittelbarer Nähe zur Wohnung, zu der sie gehören, (z. B. Gartenhaus) gilt ein **Freibetrag von 30 m<sup>2</sup>**. Diese Freibeträge müssen Sie auf der Anlage Grundstück berücksichtigen. Übersteigt jeweils die gesamte Nutzfläche nicht den genannten Freibetrag, tragen Sie bitte 0 m<sup>2</sup> ein.  
  
(Beispiel: Garage 45 m<sup>2</sup> ⇒ Freibetrag 50 m<sup>2</sup> ⇒ Eintrag 0 m<sup>2</sup>).
- ✓ Bei **Streuobstwiesen, Wiesen- und Waldflurstücken** ist besonders zu prüfen, ob sie zur **Grundsteuer A** (Betriebe der Land- und Forstwirtschaft) oder zur **Grundsteuer B** (Grundstücke des Grundvermögens) gehören. Auch Privatleute können unter die Grundsteuer A fallen (z. B. an einen Landwirt verpachtete Wiesen).

### Wer?

Bis zum 31. Januar 2023 müssen Eigentümerinnen und Eigentümer (Stichtag 1. Januar 2022) von Grundstücken und Betrieben der Land- und Forstwirtschaft eine Grundsteuererklärung beim zuständigen Finanzamt abgeben.

### Wie?

Die Grundsteuererklärungen können Sie entweder elektronisch über ELSTER - Ihr Online Finanzamt unter [www.elster.de](http://www.elster.de) oder auf Papier abgeben. Die Vordrucke stehen Ihnen im Internet, bei uns im **Finanzamt (Georg-Hagen-Str. 17, 95326 Kulmbach)** oder bei Ihrer Kommune zur Verfügung.

### Wo gibt es Hilfe?

Bitte nutzen Sie nach Möglichkeit vor Ausfüllen der Formulare die Video-Ausfüllanleitungen unter [www.grundsteuer.bayern.de](http://www.grundsteuer.bayern.de) – die Videos dauern jeweils nur ca. 15 Min, die Zeit lohnt sich



Für weitergehende Fragen steht Ihnen gerne unsere Hotline zur Verfügung.



### Weitere wichtige Informationen:

1. Sollten Sie bereits eine **fehlerhafte Erklärung** abgegeben haben, können Sie gegen die erhaltenen Bescheide innerhalb der Frist von einem Monat Einspruch einlegen. Sind aus Ihrer Sicht mehrere Bescheide falsch (z. B. Bescheide über die Grundsteueräquivalenzbeträge und den Grundsteuermessbetrag), sind gegen alle Bescheide jeweils eigene Rechtsbehelfe erforderlich. Fällt Ihnen der Fehler erst nach Ablauf der Frist auf, müssen Sie dies Ihrem Finanzamt mitteilen und wird der Fehler zumindest für die Zukunft korrigiert.
2. Der ab dem 01.01.2025 **zu zahlende Grundsteuerbetrag** ergibt sich erst aus dem Grundsteuerbescheid Ihrer Gemeinde, die im Jahr 2024 hierfür ihre Hebesätze neu festsetzen wird. Deshalb sind Vergleichsrechnungen mit den aktuellen Hebesätzen nicht sinnvoll

## Telefonverzeichnis der Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast

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

## 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!

# Wohnungen & Häuser

# GESUCHT

In unserer Verwaltungsgemeinschaft treffen immer wieder Anfragen nach freien Wohnungen und Häusern in unseren Gemeindegebieten Marktlegast und Grafengehaig ein.

### Haben Sie Wohnungen/Häuser zu vermieten oder zu verkaufen?

Bitte melden Sie sich bei unserem Herrn Norbert Taig, Tel. 09255/ 947-15. Nur so können wir Ihnen die Anfragen weitervermitteln.

Vielen Dank!

## Für die Februar-Ausgabe:

### Abgabeschluss:

Freitag, 20. Januar 2023

Erscheinungstag:

Freitag, 3. Februar 2023

## Marktgemeinderatssitzungen in der Wahlperiode 2020/2026



### Markt Grafengehaig

Montag, 23. Januar 2023,  
um 19.00 Uhr,  
im Dorfgemeinschaftshaus

### Markt Marktlegugast

Montag, 30. Januar 2023,  
um 19.00 Uhr, im Bürgersaal

## Wasser- und Abwassergebühren im Vergleich

Markt/Stadt	Wasser- gebühren inkl. 7% MWSt.	Abwasser- gebühren	Gesamt- preis pro m <sup>3</sup>
Himmelkron	1,87 €	2,10 €	3,97 €
<b>Marktlegugast</b>	<b>1,39 €</b>	<b>2,64 €</b>	<b>4,03 €</b>
Kulmbach	1,96 €	2,16 €	4,12 €
Ludwigschorgast	1,42 €	2,95 €	4,37 €
Wirsberg	1,55 €	3,30 €	4,85 €
Neuenmarkt	1,86 €	3,16 €	5,02 €
Rugendorf	2,03 €	3,18 €	5,21 €
Stammbach	3,05 €	2,26 €	5,31 €
Marktschorgast	2,78 €	2,90 €	5,68 €
Stadtsteinach	2,62 €	3,30 €	5,92 €
Kupferberg	3,02 €	3,27 €	6,29 €
Untersteinach	3,42 €	3,61 €	7,03 €
Guttenberg	1,58 €	5,49 €	7,07 €

## Die Deutsche Rentenversicherung Nordbayern teilt mit:



### Ehrenamtliche Versichertenberater der Rentenversicherung helfen weiter

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

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

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

## Haben Sie einen Stromausfall

**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 Marktlegugast**

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

## Notruf 112



**Rettungswesen -**

**Integrierte Leitstelle an der Staatlichen  
Feuerwehrschule Geretsried**

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

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

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

- **Wer ruft an?**  
Nennen Sie Ihren Namen, Ihren Standort und Ihre Telefonnummer für Rückfragen!
- **Wo ist das Ereignis?**  
Geben Sie den Ort des Ereignisses so genau wie möglich an (zum Beispiel Gemeindegemeinde/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!

## 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>.

## Apotheken Notdienst



**durchgehend dienstbereit**

**Beginn morgens 08.00 Uhr  
bis nächsten Tag 08.00 Uhr**

Mi., 11.01.	Apothekene Neuenmarkt, Neuenmarkt
Do., 12.01.	Frankenwald-Apothekene, Stadtsteinach
Fr., 13.01.	Stern-Apothekene, Bad Berneck
Sa., 14.01.	Johannes-Apothekene, Gefrees
So., 15.01.	Felsen-Apothekene, Bad Berneck
Mo., 16.01.	Main-Apothekene, Himmelkron
Di., 17.01.	Humboldt-Apothekene, Goldkronach
Mi., 18.01.	Rathaus-Apothekene, Marktkeugast
Do., 19.01.	Kur-Apothekene, Wirsberg
Fr., 20.01.	Apothekene Neuenmarkt, Neuenmarkt
Sa., 21.01.	Frankenwald-Apothekene, Stadtsteinach
So., 22.01.	Stern-Apothekene, Bad Berneck
Mo., 23.01.	Johannes-Apothekene, Gefrees
Di., 24.01.	Felsen-Apothekene, Bad Berneck
Mi., 25.01.	Main-Apothekene, Himmelkron
Do., 26.01.	Humboldt-Apothekene, Goldkronach
Fr., 27.01.	Rathaus-Apothekene, Marktkeugast
Sa., 28.01.	Kur-Apothekene, Wirsberg
So., 29.01.	Apothekene Neuenmarkt, Neuenmarkt
Mo., 30.01.	Frankenwald-Apothekene, Stadtsteinach
Di., 31.01.	Stern-Apothekene, Bad Berneck
Mi., 01.02.	Johannes-Apothekene, Gefrees
Do., 02.02.	Felsen-Apothekene, Bad Berneck
Fr., 03.02.	Main-Apothekene, Himmelkron
Sa., 04.02.	Humboldt-Apothekene, Goldkronach
So., 05.02.	Rathaus-Apothekene, Marktkeugast
Mo., 06.02.	Kur-Apothekene, Wirsberg
Di., 07.02.	Apothekene Neuenmarkt, Neuenmarkt
Mi., 08.02.	Frankenwald-Apothekene, Stadtsteinach
Do., 09.02.	Stern-Apothekene, Bad Berneck
Fr., 10.02.	Johannes-Apothekene, Gefrees
Sa., 11.02.	Felsen-Apothekene, Bad Berneck
So., 12.02.	Main-Apothekene, Himmelkron

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

## Anschriften der Apotheken:

### Bad Berneck

Felsen-Apothekene, Bahnhofstraße 95, 95460 Bad Berneck, Tel. 09273/ 1033  
Stern-Apothekene, Bahnhofstraße 90, 95460 Bad Berneck, Tel. 09273/ 95091

### Gefrees

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

### Goldkronach

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

### Himmelkron

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

### Marktkeugast

Rathaus-Apothekene, Kulmbacher Straße 3, 95352 Marktkeugast, Tel. 09255/ 256

### Neuenmarkt

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

### Stadtsteinach

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

### Wirsberg

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

## Impressum



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

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

### Verantwortlich für den Inhalt:

für den Markt Marktkeugast:  
Franz Uome, Erster Bürgermeister und Gemeinschaftsvorsitzender

für den Markt Grafengehaig:  
Werner Burger, Erster Bürgermeister und  
stv. Gemeinschaftsvorsitzender

Verlag, Anzeigenverwaltung  
und technische Gesamtherstellung:

LINUS WITTICH Medien KG  
Peter-Henlein-Straße 1, 91301 Forchheim  
Tel.: 09191/7232-0

Fax: 09191/7232-30 (Anzeigen)

E-Mail: [info@wittich-forchheim.de](mailto:info@wittich-forchheim.de)

Internet: <http://www.wittich.de>

Gemäß Art. 8, Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes (BayPrG) wird darauf hingewiesen, dass Gesellschafter des Verlages letztlich sind: Edith Wittich-Scholl, Michael Wittich, Georga Wittich-Menne und Andrea Wittich-Bonk.



## Nachlesen im Internet

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

## Wasserversorgungsanlagen

### Vollzug der Trinkwasserverordnung und des Wasch- und Reinigungsmittelgesetzes



Wasch- und Reinigungsmittel enthalten bekanntlich Phosphate. Selbst bei ordnungsgemäßer Abwasserbehandlung gelangen diese in die Gewässer und beeinträchtigen die Wassergüte nachteilig.

Die jeweilige Wasserhärte beeinflusst die Dosierung von Wasch- und Reinigungsmitteln. Bei härterem Wasser wird mehr, bei weicherem Wasser weniger Waschmittel benötigt, um den gleichen Reinigungsgrad zu erzielen.

Damit Sie die Dosierungsempfehlungen der Hersteller dieser Produkte sinnvoll anwenden können, teilen wir Ihnen den Wasserhärtebereich sowie den pH-Wert des Trinkwassers regelmäßig mit:

Wasserversorgungsanlage	pH-Wert	Grad dH	Härtebereich
Marktkeugast	8,6	5,43	1
Hohenberg	8,2	3,3	1
Zweckverband Walberngrüner Gruppe	8,2	5,67	1

Aufgrund der letzten Trinkwasseruntersuchungen vom September 2021 entspricht das Trinkwasser aus den obigen Versorgungsanlagen voll den Anforderungen der Trinkwasserverordnung. Sie sollten in Zukunft die Dosierung der Wasch- und Reinigungsmittel dem Härtebereich entsprechend vornehmen. Dadurch können Sie Geld sparen und leisten zudem einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz.

#### 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

### Wilde Müllablagerungen an den Containern



#### Das ist kein Kavaliersdelikt!



Es wird darauf hingewiesen, dass leere Glasflaschen nicht neben den Glascontainern abgestellt werden dürfen. Sollte der Container bereits voll sein, so wird gebeten zunächst auf die weiteren Container (Standorte) auszuweichen.

**Wer Müll oder Wertstoffe auf Straßen, Plätzen oder neben den dafür vorgesehenen Containern liegen lässt, verschmutzt nicht nur die Umwelt, sondern begeht eine Ordnungswidrigkeit und kann mit Bußgeld geahndet werden.**

Auch wenn sich der Landkreis darum bemüht, die Containerplätze sauber zu halten, werden sie immer wieder für Sperrmüll oder anderen Müll verwendet.

Bürger, die einen Umweltsünder bei der illegalen Beseitigung von Abfällen beobachten, sollten sich nicht scheuen, diesen der zuständigen Dienststelle (Landratsamt Abfallwirtschaft Tel. 09221/ 707-109/ -151/ -199 oder in der Gemeinde) zu melden. Ein derartig umweltfeindliches und gegenüber der Allgemeinheit rücksichtsloses Verhalten ist weder zu beschönigen, noch zu entschuldigen.

Die ordnungsgemäße Entsorgung von Abfällen ist für jeden Bürger unproblematisch und ohne nennenswerten Aufwand im Regelfall kostenlos möglich (Sperrmüll).

Wir weisen darauf hin, dass die Abgabe von Altglas nur werktags in der Zeit von 08.00 Uhr bis 19.00 Uhr erfolgen darf!

Die Abgabe der Altkleider darf nur in den dafür vorgesehenen Kleidersäcken erfolgen. Kleidersäcke des BRK sind in der Verwaltungsgemeinschaft Marktkeugast, Neuensorger Weg 10, Zimmer 2 (Kasse), kostenlos erhältlich.

#### Altglas-Container

##### Standorte Markt Marktkeugast

Marktkeugast	Jahnstraße
Mannsflur	am Sportplatz
Marienweiher	ehem. Mülldeponie an der Kreisstraße Richtung Stammbach
Hohenberg	Parkplatz am Sportheim
Tannenwirthaus	Betriebszufahrt Firma Hermos
Neuensorg	am Salzsilo an der Zufahrt zum Waldsportplatz

#### Kleider-Container des Bayerischen Roten Kreuzes

##### Standorte Markt Marktkeugast

Marktkeugast	Jahnstraße und Lehenweg (vor dem Dr. Julius-Flierl-Seniorenheim)
Mannsflur	BRK-Heim
Neuensorg	Feuerwehrhaus
Tannenwirthaus	Betriebszufahrt Firma Hermos
Hohenberg	Parkplatz am Sportheim

#### Altglas-Container

##### Standorte Markt Grafengehaig

Grafengehaig	Parkplatz hinter der Frankenwaldhalle
Eppenreuth	Feuerwehrhaus
Walberngrün	Richtung Hüttenbach-Talsenke
Weidmes	Ortsende Richtung Kleinrehmühle
Horbach	

Metz Classic—Metz blue—Panasonic

LED und OLED

Beratung + Verkauf + Service

Schramm  
Informationstechnik

Ottostraße 7+10 · 95233 Helmbrechts · Tel. 09252/1881

### Kleider-Container des Bayerischen Roten Kreuzes Standorte Markt Grafengehaig

Grafengehaig	Parkplatz hinter der Frankenwaldhalle
Eppenreuth	Feuerwehrhaus
Walberngrün	Richtung Hüttenbach-Talsenke
Weidmes	Ortsende Richtung Kleinrehmühle
Horbach	

### Müllabfuhrtermine

**Mittwoch/Donnerstag**      **11./12.01.2023**  
Restmüll/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag**      **18./19.01.2023**  
Gelber Sack/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag**      **25./26.01.2023**  
Restmüll/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag**      **01./02.02.2023**  
Papier/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag**      **08./09.02.2023**  
Restmüll/Biotonne

**Mittwoch/Donnerstag**      **15./16.02.2023**  
Gelber Sack/Biotonne



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

### Problemmüllsammmlung aus Haushaltungen und Termine für stationäre Schadstoffannahme für Haushalte

**Die nächsten Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben!**



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

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

Sonderabfälle aus dem nicht-privaten Bereich (Gewerbe, Handwerksbetriebe, Handel, Dienstleister, öffentliche Einrichtungen, usw.) können im Rahmen der Problemmüllsammmlungen 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).



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

### Sperrmüll-Anmeldung

Landratsamt Kulmbach unter Tel. 09221/ 707-100

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

### Kompostieranlage

Grüngut kann ganzjährig kostenlos bei der Kompostieranlage Schramm, Webergasse 10, in Marktlegugast, angeliefert werden. Bei Kleinanlieferung wird gebeten, die neue Abladestelle an der B 289 in der Münchberger Straße anzufahren.



# LINUS WITTICH

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.



Ich bin für Sie da...

**Nicole Kraus**

Ihre Gebietsverkaufsleiterin vor Ort

Wie kann ich Ihnen helfen?

**Mobil: 0151 52046086**

[n.kraus@wittich-forchheim.de](mailto:n.kraus@wittich-forchheim.de)

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

Anzeigenwerbung | Beilagenverteilung | Drucksachen

## Abfall-App des Landkreises Kulmbach

### Hilfreiche Tipps und viele wertvolle Infos

Ein zentraler Punkt der neuen Abfall-App ist die Erinnerungsfunktion, damit Sie immer wissen, was wann abgeholt wird:



### Daneben gibt es viele Zusatzinformationen zur Abfallwirtschaft im Landkreis Kulmbach, zum Beispiel

- Containerstandorte (Altglas und Altkleider)
- Abgabestellen (Adressen, Öffnungszeiten, Routenplaner)
- Abfall-ABC: praktischer Helfer bei Entsorgungsfragen zu bestimmten Abfällen
- Kontakt: Ansprechpartner der Abfallwirtschaft
- aktuelle Nachrichten aus der Abfallwirtschaft (Feiertagsverschiebungen, Veranstaltungen)
- Tipps & Tricks zur Abfallvermeidung
- Informationen zu aktuellen Aktionen
- Push-Nachrichten aktuell (z. B. Verzögerungen bei der Müllabfuhr)

### Die Abfall-App ist ruck-zuck installiert

- Die Abfall-App lässt sich schnell auf allen gängigen mobilen Endgeräten (Android, iOS inkl. Apple Watch) einrichten.
- Laden Sie sich die App aus Ihrem Store herunter (Suchname: Abfall Kulmbach), klicken Sie auf den Download-Link für Ihr Betriebssystem oder scannen Sie den entsprechenden QR-Code.

- Wählen Sie dann Ihre Gemeinde und Straße, stellen Sie die gewünschten Abfalltonnen sowie die Erinnerungszeit ein und vergessen Sie nie wieder, Ihre Mülltonne rechtzeitig herauszustellen.



## Standesamtliche Nachrichten

### Sterbefälle:

Barbara Renzikowski, zuletzt wohnhaft in 95352 Marktlegast, Lehenweg 3, ist am 24.11.2022, in Marktlegast, verstorben.

Elisabete Kraß, geb. Ort, zuletzt wohnhaft in 95352 Marktlegast, Lehenweg 3, ist am 29.11.2022, in Marktlegast, verstorben.

Hans Illigmann, zuletzt wohnhaft in 95356 Grafengehaig, Am Kirchberg 4, ist am 02.12.2022, in Grafengehaig, verstorben.

Sonja Urlass, geb. Weber, zuletzt wohnhaft in 95352 Marktlegast, Prof.-Rucker-Straße 2, ist am 19.12.2022, in Marktlegast, verstorben.

Stephan Titus, zuletzt wohnhaft in 95356 Grafengehaig, Grünlas 22, ist am 22.12.2022, in Grafengehaig, verstorben.



## Neues aus der Bucherei

### Herzlich willkommen in der Gemeindebücherei Marktlegast

Das Buch und der Leser – sie stehen immer im Mittelpunkt!

Unsere Bücherei in Marktlegast hat den Anspruch, alle Bevölkerungsschichten anzusprechen und ist dabei zugleich ein Ort der sozialkulturellen, ehrenamtlichen Gemeindegearbeit.

**Öffnungszeiten: mittwochs von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr**  
**Während der Schulferien bleibt die Bücherei geschlossen!**

**Die Ausleihe ist kostenlos!**

Über Ihren Besuch und Ihr Interesse würden wir uns sehr freuen.

**Ihre Büchereileitung**  
**Gabi Schickgramm**



**Bettfedern-Wäscherei**  
**Eduard Hartmann**  
**Friedrich-Schoedel-Str. 19**  
**95213 Münchberg**  
**Telefon 092 51 - 77 85**

- ✗ 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.





## 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 beigefügt (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.marktleugast.de](http://www.marktleugast.de). Die Daten werden für die Anmeldung zu den Kursen und für den Einzug des Entgelts für Kurse der VHS 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.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, HansasträÙe 12-16, 80686 München, Telefon 089/ 547580, E-Mail [kontakt@gkds.bayern](mailto:kontakt@gkds.bayern).

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

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

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

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

## 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

### Bankverbindungen

Sparkasse Kulmbach-Kronach  
 BIC: BYLADEM1KUB  
 IBAN: DE93 7715 0000 0000 0363 76  
 Raiffeisenbank Oberland eG  
 BIC: GENODEF1MGA  
 IBAN: DE94 7706 9868 0000 0028 01

### 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](http://www.marktkeugast.de).
- Anmeldungen sind sofort nach Erscheinen des Programmes mit dem Anmeldeformular per Post, Fax, E-Mail oder direkt in der VHS möglich!
- Telefonische oder mündliche Anmeldungen sind nicht möglich!
- Bitte melden Sie sich bis spätestens zehn Tage vor Kursbeginn mit dem VHS-Anmeldeformular an.
- Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse. Sie erhalten auch eine Anmeldebestätigung. 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.
- Erhalten Sie von uns keine weitere Nachricht, findet der Kurs in jedem Fall wie ausgeschrieben statt und ist auch nicht überbelegt.
- 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 und unser aktuelles Hygienekonzept. Beides finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.marktkeugast.de/leben-in-marktkeugast/volkshochschule>

## 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.marktkeugast.de](http://www.marktkeugast.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.marktkeugast.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, HansasträÙe 12-16, 80686 München, Telefon 089/ 547580, E-Mail kontakt@gkds.bayern.

### DIE GESCHENKIDEE -

#### Verschenken Sie Bildung!

Schenken Sie einen Gutschein der Volkshochschule.

Die Höhe des Betrages legen Sie fest.

Gutscheine erhalten Sie in der VHS Marktkeugast

Telefon 09255/ 947-10

### Wir suchen DRINGEND

#### neue Kursleiterinnen und Kursleiter!

Sie können etwas, was nicht jeder kann?

Sie kennen sich auf einem Gebiet besonders gut aus?

Sie haben Lust, anderen etwas beizubringen?

Die Volkshochschule Marktkeugast ist beständig auf der Suche nach neuen Themenfeldern und nach Kursleiterinnen und Kursleitern aus allen Bereichen.

Möchten Sie Ihr Wissen an interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer weitergeben?

Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung:

VHS Marktkeugast, Telefon 09255/ 947-10,

E-Mail: [poststelle@marktkeugast.de](mailto:poststelle@marktkeugast.de)

Bei der Umsetzung Ihrer Ideen in einem Kurs unterstützen wir Sie gerne.

Die Vergütung erfolgt auf Honorarbasis.

Wir freuen uns auf Sie!

## Kursübersicht

VHS Marktkeugast

### Neue Kurse im Sommersemester 2023

#### Gesundheit

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurs-Beginn	Uhrzeit
23SMA3021	Muskelaufbautraining für Jung & Alt: Bauch, Beine, Po & Rücken I	Mo., 27.02.23	17.15 Uhr
23SMA3022	Muskelaufbautraining für Jung & Alt: Bauch, Beine, Po & Rücken I	Mo., 12.06.23	17.15 Uhr
23SMA3023	Muskelaufbautraining für Jung & Alt: Bauch, Beine, Po & Rücken II	Mo., 27.02.23	18.15 Uhr
23SMA3024	Muskelaufbautraining für Jung & Alt: Bauch, Beine, Po & Rücken II	Mo., 12.06.23	18.15 Uhr
23SMA3025	Fatburner Stepp Aerobic	Mo., 27.02.23	19.15 Uhr
23SMA3026	Fatburner Stepp Aerobic	Mo., 12.06.23	19.15 Uhr
23SMA3027	Full-Body-Workout	Mo., 27.02.23	20.15 Uhr
23SMA3028	Full-Body-Workout	Mo., 12.06.23	20.15 Uhr
23SMA3029	Tanz die Problemzonen weg	Do., 02.03.23	19.00 Uhr
23SMA30210	Tanz die Problemzonen weg	Do., 15.06.23	19.00 Uhr
23SMA3011	Entspannungsreise mit Klangschalen	Fr., 14.04.23	17.30 Uhr
23SMA3012	Positives Denken: Wie lenke ich meine Gedanken um?	Fr., 14.04.23	18.30 Uhr

**Junge VHS**

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurs-Beginn	Uhrzeit
23SMA30211	Fit & Fun für Mädchen (6 – 10 Jahre)	Do., 02.03.23	18.00 Uhr
23SMA30212	Fit & Fun für Mädchen (6 – 10 Jahre)	Do., 15.06.23	18.00 Uhr

**Kursorte der VHS Marktlegast**

- 1.) Grund- und Mittelschule Marktlegast, Neuensorger Weg 10, 95352 Marktlegast
- 2.) Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast, Eingang über Hindenburgstraße, 95352 Marktlegast
- 3.) Dreifachsporthalle Marktlegast, Karl-Pezold-Straße 1, 95352 Marktlegast
- 4.) Bürgersaal im Knarrhaus (2. OG), Marktstraße 25, 95352 Marktlegast

**Kursprogramm****VHS Marktlegast****Neue Kurse im Sommersemester 2023****Gesundheit****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.

Dozentin: Karin Hoch

Gebühr: 25,00 €/15,00 €

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen, max. 25 Personen

Dauer: 10/6 Abende, jeweils montags von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

**Kurs-Nr.: 23SMA3021**

Termin: 27. Februar 2023 bis 22. Mai 2023 (10 Abende/25,00 €)

**Kurs-Nr.: 23SMA3022**

Termin: 12. Juni 2023 bis 17. Juli 2023 (6 Abende/15,00 €)

**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.

Dozentin: Karin Hoch

Gebühr: 25,00 €/15,00 €

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen, max. 25 Personen

Dauer: 10/6 Abende, jeweils montags von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

**Kurs-Nr.: 23SMA3023**

Termin: 27. Februar 2023 bis 22. Mai 2023 (10 Abende/25,00 €)

**Kurs-Nr.: 23SMA3024**

Termin: 12. Juni 2023 bis 17. Juli 2023 (6 Abende/15,00 €)

**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.

Dozentin: Katalin Hahn

Gebühr: 25,00 €/15,00 €

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen, max. 25 Personen

Dauer: 10/6 Abende, jeweils montags von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

**Kurs-Nr.: 23SMA3025**

Termin: 27. Februar 2023 bis 22. Mai 2023 (10 Abende/25,00 €)

**Kurs-Nr.: 23SMA3026**

Termin: 12. Juni 2023 bis 17. Juli 2023 (6 Abende/15,00 €)

**Full-Body-Workout**

Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit! Full-Body-Workout ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining, bei dem die gesamte Muskulatur gestärkt, gestrafft und gefestigt wird. Nach einem Warm-up trainieren wir mit gezielten Übungen alle Muskelgruppen, kräftigen damit gleichzeitig unseren Rücken und verbessern unsere Körperhaltung. Für Abwechslung sorgen wir gelegentlich mit einem intensiven Intervalltraining und die Problemzonen kommen auch nicht zu kurz. Zum Ende hin lassen wir die Stunde mit einem Cool-down ausklingen. Wir stärken also unsere physischen Ressourcen und werden so fit für den Alltag!

Dozentin: Katalin Hahn

Gebühr: 25,00 €/15,00 €

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen, max. 25 Personen

Dauer: 10/6 Abende, jeweils montags von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

**Kurs-Nr.: 23SMA3027**

Termin: 27. Februar 2023 bis 22. Mai 2023 (10 Abende/25,00 €)

**Kurs-Nr.: 23SMA3028**

12. Juni 2023 bis 17. Juli 2023 (6 Abende/15,00 €)

**Tanz die Problemzonen weg**

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Deshalb ist es wichtig Stress ab- und die körperliche Fitness aufzubauen. Wie könnte das besser möglich sein, als sich zusammen mit Frauen aller Altersgruppen bei rhythmischer Musik zu bewegen? Wir fördern das Herz-Kreislauf-System und sagen mit den passenden Bewegungen gleichzeitig den Problemzonen Bauch, Beine und Po Goodbye. So verbessern wir unsere Balance, Beweglichkeit und Ausdauer und stärken dabei auch noch unseren Geist und unsere Fitness!

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

Dozentin: Stella Ganaki

Gebühr: 25,00 €/15,00 €

Teilnehmerzahl: min. 10 Personen, max. 15 Personen

Dauer: 10/6 Abende, jeweils donnerstags von 19.00 Uhr bis 19.45 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

**Kurs-Nr.: 23SMA3029**

Termin: 2. März 2023 bis 25. Mai 2023 (10 Abende/25,00 €)

**Kurs-Nr.: 23SMA30210**

Termin: 15. Juni 2023 bis 20. Juli 2023 (6 Abende/15,00 €)

**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

Gebühr: 5,00 €

Teilnehmerzahl: min. 5 Personen, max. 8 Personen

Dauer: 1 Abend, Freitag von 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 23SMA3011**

Termin: 14. April 2023

**Positives Denken: Wie lenke ich meine Gedanken um?**

Geführte Meditation mit anschließendem Workshop. Denken ist geprägt durch unsere Erziehung, Bildung, Erfahrungen und die Umwelt. Wie kann ich meine Gedanken lenken und schon im Ansatz positiv gestalten? Ist für mich das Glas halb voll oder halb leer?

Hier spielen Schlagwörter wie Dankbarkeit, Toleranz, Akzeptanz und Loslassen eine große Rolle, Freude und Lachen gehören natürlich auch dazu. Wir lernen in diesem Workshop den Ansatz des positiven Denkens, das uns hilft unser psychisches Wohlbefinden zu stärken und leichter und stressfreier durch den Alltag zu gehen.

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

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

Gebühr: 7,00 €

Teilnehmerzahl: min. 5 Personen, max. 8 Personen

Dauer: 1 Abend, Freitag von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 23SMA3012**

Termin: 14. April 2023

**Junge vhs****Fit & Fun für Mädchen (6 - 10 Jahre)**

Bewegung fördert nachweislich die Gesundheit und das ist auch in jungen Jahren bereits extrem wichtig! Besonders gut geht das natürlich mit anderen Girls zusammen, cooler Musik und rhythmischen Bewegungen. Durch das Einstudieren der Tänze fördern wir unseren Geist, aber auch unsere Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness. Deshalb: *Come on, let's dance!*

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

Dozentin: Stella Ganaki

Gebühr: 25,00 €/15,00 €

Teilnehmerzahl: min. 10 Personen, max. 15 Personen

Dauer: 10/6 Abende, jeweils donnerstags von 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr

Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktkeugast

**Kurs-Nr.: 23SMA30211**

Termin: 2. März 2023 bis 25. Mai 2023 (10 Abende/25,00 €)

**Kurs-Nr.: 23SMA30212**

Termin: 15. Juni 2023 bis 20. Juli 2023 (6 Abende/15,00 €)

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

*Und doch sind da Erinnerungen, Gedanken, Gefühle, schöne Stunden, einfache Momente, die einzigartig und unvergessen bleiben.*

**DANKE****Rainer Gilke**

\* 24.06.1946 † 25.11.2022

Zicksee-Burgenland

Es ist schwer, einen geliebten Menschen gehen zu lassen, aber es ist tröstend, zu erfahren, wie viel Freundschaft, Zuneigung und Wertschätzung meinem Mann Rainer entgegengebracht wurde.

Für die mitfühlende Anteilnahme in Wort, Schrift, Musik und Blumen sowie Geldgeschenken möchte ich mich mit unseren Kindern herzlich bedanken.

Ein besonderer Dank gilt unserem Hausarzt Dr. Heini und Team, der Palliativstation Kulmbach für die liebevolle Betreuung und Frau Pfarrerin Hemme für die einfühlsamen Worte.

**Rosi Gilke mit Familie**

*Es weht der Wind ein Blatt vom Baum,  
von vielen Blättern eines,  
das eine Blatt, man merkt es kaum,  
denn eines ist ja keines.  
Doch dieses eine Blatt allein  
war Teil von meinem Leben,  
drum wird das eine Blatt allein  
mir immer wieder fehlen.*

**Irmgard Rödel**

† 06.11.2022

**Danke**

Für die überaus zahlreiche und herzliche Anteilnahme in Wort und Schrift am Tode meiner Ehefrau, unserer Mutter und Großmutter möchten wir uns auf diesem Wege bei all denjenigen bedanken, die ihre Freundschaft, Verbundenheit und Wertschätzung durch ein stilles Gebet, Kränze, Blumen- und Geldspenden sowie das ehrende Geleit zur letzten Ruhestätte zum Ausdruck gebracht haben.

Die trauernden Angehörigen:  
**Egid Rödel mit Familie**

Marktkeugast, im November 2022

Traueranzeigen online aufgeben

[wittich.de/trauer](https://wittich.de/trauer)



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

**Bitte das ausgefüllte und unterschriebene Mandat im Original zurück an:**

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

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

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



## Der Bürgermeister des Marktes Marktlegast informiert

### Seit 30 Jahren als Meisterin tätig



Unser Bild zeigt (von links) Bürgermeister Franz Uome mit der Jubilarin Nicole Rektorschik und ihrer Mutter Angelika Petrik.

Zum 30-jährigen Meisterjubiläum von Nicole Rektorschik übermittelte Bürgermeister Franz Uome die Glückwünsche der Marktgemeinde. Dabei brachte er seine Freude zum Ausdruck, dass Nicole Rektorschik in vierter Generation den Friseursalon betreibt und damit für viele Bürgerinnen und Bürger in gewohnt guter Weise vor Ort tätig ist. Mutter Angelika Petrik hatte bereits von ihrem Vater den Salon Rieß übernommen, wobei Alfons Rieß den Beruf bereits bei seinem Vater Johann Rieß erlernt hatte.

Oswald Purucker

### 60. Geburtstag von Seniorenbeauftragten und Marktgemeinderat Klaus Witzgall



Unser Bild zeigt den Jubilar Klaus Witzgall (3. von rechts) mit Ehefrau Karin im Kreise der Gratulanten.

Seinen 60. Geburtstag feierte Klaus Witzgall in Marktlegast. Bürgermeister Franz Uome unterstrich dabei die langjährige gute Zusammenarbeit im Gemeinderat. Dank zollte er ihm vor allem auch für die Übernahme des Amtes des Seniorenbeauftragten in der Marktgemeinde. CSU-Vorsitzender Daniel Schramm gratuliert im Namen der Parteifreunde und dankte Witzgall für die geleistete Arbeit in der Gemeinderatsfraktion. Die Glückwünsche des Frankenwaldvereins übermittelte Vorsitzender Reiner Meisel.

Oswald Purucker

## Markt Marktlegast aktuell

### Startschuss für die Sanierungs- und Rohbauarbeiten am neuen Pilgerzentrum Marienweiher

Zur „Bauanlaufbesprechung“ trafen sich Bürgermeister, Architekt und Fachplaner mit der Firma Dietz Baugesellschaft mbH, Weismain, die den Auftrag für die Sanierungs- und Rohbauarbeiten für 1,7 Mio. Euro erhalten hat. Das Amt für Ländliche Entwicklung für Oberfranken übernimmt davon 90 % der Kosten.

Durch die Baumaßnahmen soll das Bestandsgebäude saniert und durch einen rückwärtigen Neubau ergänzt werden. Der nicht unterkellerte Bestand stammt aus dem 18. Jahrhundert und ist als Baudenkmal „Zum Weißen Lamm“ in die bayerische Denkmalliste eingetragen.



### Unsere Dog-Stationen im Markt Marktlegast

#### Marktlegast

- in der Weststraße Nähe Netto-Markt
- in der Weststraße Richtung Mannsflur
- in der Jahnstraße
- am Unteren Anger
- in der Webergasse
- am Hohenberger Weg
- in der Flurstraße Abzweigung Ackerleite
- Gehweg zwischen Kreuzgasse Marktlegast und Öselweg Neuensorg

#### Marienweiher

- am Zechteich

#### Mannsflur

- am Marktlegaster Weg
- in Baiersbach

#### Traindorf

- Fußgängerweg auf Tannenwirthaus

#### Neuensorg

- Vorderrehberg vor der Unterführung

#### Hohenberg

- am Rad- und Fußweg Richtung Dreschersreuth
- am Hohenberger Weg Richtung Marktlegast

## Der Advents-nachmittag stimmte auf das Weihnachtsfest ein

Am dritten Adventssamstag hatte Bürgermeister Franz Uome wieder zum traditionellen, „genussreichen Nachmittag im Advent“ eingeladen und freute sich über die zahlreichen Besucherinnen und Besucher.

„Weihnachten ist die Zeit, Herzen zu berühren und den Zauber der Zeit zu spüren. Ich wünsche Ihnen, dass Ihr Weihnachtsfest mit den wahren Wundern und der Bedeutung dieser schönen Zeit erfüllt ist, denn die schönsten Geschenke kann man nicht in Geschenkpapier einpacken: Liebe, eine tolle Familie, gute Freunde, Gesundheit und glücklich sein!“, so der Wunsch des Bürgermeisters an seine Gäste. Es freute ihn sehr, ein paar schöne Stunden zusammen mit den Mitbürgerinnen und -bürgern erleben zu dürfen und wünschte einen angenehmen und unterhaltenden Nachmittag.



Bei Kaffee, Torten und Kuchen wurde nach Herzenslust geplauscht, bevor es zum besinnlichen Teil überging. Die Kindertanzgruppe „Diamond Girls“ der Volkshochschule glänzte mit ihrem entzückenden Wintertanz, den Stella Ganaki mit den Mädels einstudiert hatte.



Sonja Keil aus Helmbrechts begeisterte erneut mit ihren Gschichtla in Mundart und die Akkord-Zithergruppe „Zeitlos“ stimmte mit Liedern wie „O du fröhliche“ auf die kommenden Festtage ein. Zum Schluss waren sich alle einig: es war wieder mal ein sehr schöner, stimmiger und unvergesslicher Advents-nachmittag.



## Markt Grafengehaig aktuell

Der Markt Grafengehaig trauert um sein langjähriges Marktgemeinderatsmitglied

### Hans Illigmann

Der Verstorbene war von Mai 1978 bis April 1994 als ehrenamtlicher Marktgemeinderat für die Bürger tätig. Durch sein ausgeglichenes und ruhiges Wesen, seine Sachkunde und sein Verständnis für die Mitmenschen erfuhr er große Anerkennung in allen Bevölkerungskreisen.

In Dankbarkeit werden wir ihm ein ehrendes Gedenken bewahren

Im Namen des Marktgemeinderats und der Verwaltung

Werner Burger  
Erster Bürgermeister

### Aus der Marktgemeinderatssitzung vom 5. Dezember 2022

Einstimmig keine begründbaren Einwände hatte der Grafengehaiger Gemeinderat gegen den Bauantrag auf Errichtung einer Windenergieanlage auf einem Waldstück im Dreieck der Ortsteile Weidmes, Kleinrehmühle und Guttenberger Hammer südlich von Grafengehaig. Der Abstand zur nächsten Wohnbebauung beträgt durchschnittlich 300 Meter. Das Windrad soll 49,98 Meter hoch werden, womit laut VG-Geschäftsstellenleiter Michael Laaber die bayerische Abstandsregel von zehnfacher Höhe nicht greift, die gelte erst für Räder ab 50 Meter. Zudem, so Laaber, seien die Kommunen derzeit ohnehin aufgefordert, dem regionalen Planungsverband Vorschläge für mögliche Windkraftanlagen auf ihrem Gebiet zu unterbreiten.

„Eine grundsätzliche Aversion in der Bevölkerung gegen Windräder ist bekannt“. Daran erinnerte Bürgermeister Werner Burger mit dem Hinweis auf ein entsprechendes aber gescheitertes Projekt auf der Walberngrüner Höh, bei dessen Behandlung sich damals „doch einige Leute“ in der Gemeinderatssitzung eingefunden hatten. Zum jetzigen Projekt waren es nur zwei, deren Gegenargumente die Gemeinderäte, obwohl in Sitzungen an sich unüblich, doch vor einer Abstimmung hören wollten. Dass die Versorgungs-Grundlast über bereits bestehende Kraftwerke ausreiche, die aber durch erneuerbare Energien nicht ausreichend ersetzt werden könne, überzeugte den Gemeinderat nicht. Ebenso nicht, dass mit der Genehmigung des ersten Windrads die Tür für weitere und damit eine Verspargelung der Landschaft aufgestoßen sei.

Das Windrad möchte der Werkzeughersteller Krumpholz auf eigenem Grund und auf eigene Kosten errichten und über eine 400-Volt-Leitung mit dem Betrieb im Guttenberger Hammer verbinden. Aus einem Vorgespräch mit Claus Krumpholz berichtete Bürgermeister Burger, dass die derzeit enorm steigenden Energiepreise auch Krumpholz sehr belasten, und dass die Eigenproduktion von Strom durch dieses Windrad durchaus für die weitere Existenzsicherung des Betriebs sinnvoll und notwendig sei.

Die eigentliche Baugenehmigung obliegt allerdings dem Landratsamt.

Klaus Klaschka



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

*Schwarzwald sicher,  
herzlich und einfach gut!*

**Wochenpauschale Halbpension**  
7 Übernachtungen mit Halbpension,  
5 x Menüwahl aus 3 Gerichten  
1 x festliches 6-Gang-Menü, 1 x kaltes Vesper  
7 Nächte p. P. **ab € 529,-**

**Wochenpauschale garni**  
nur mit Frühstück **ab € 429,-**

**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 € 215,-**

**Schwarzwaldversucherle**  
Buchbar von Sonntag bis Donnerstag  
oder Freitag  
4 oder 5 Nächte mit Halbpension **ab € 321,-**

**(Betriebsferien vom 8. Januar bis 1. Februar '23)**

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage  
[www.hotel-breitenbacher-hof.de](http://www.hotel-breitenbacher-hof.de) oder  
fordern Sie unseren ausführlichen Hausprospekt an.

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

Es ist genug für alle da  
„Brot für die Welt“  
Postbank Köln 500 500 500 BLZ 370 100 50



## Kirchliche Nachrichten

### Kath. Kirchengemeinde Marienweiher-Marktlegast

#### 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

##### Marktlegast

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

##### 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

##### Seniorenachmittag

Der nächste Seniorenachmittag findet am Mittwoch, 11. Januar, im St. Martinsheim Marktlegast statt.

Den **Familiensonntag** begehen wir am **Sonntag, 15. Januar**. Die Kollekte ist für den Familienbund bestimmt.

##### Gebetswoche für die Einheit der Christen

Im Rahmen der Gebetswoche für die Einheit der Christen findet am **Sonntag, 22. Januar, ein ökumenischer Gottesdienst statt. Beginn ist um 14.30 Uhr in der Kirche Marktlegast.** Anschließend gibt es für alle Teilnehmer Kaffee und Kuchen im St. Martinsheim Marktlegast.

##### Eucharistische Anbetung

In der Basilika Marienweiher findet an jedem vierten Mittwoch im Monat eine Eucharistische Anbetung nach dem Gottesdienst statt und dauert bis 20.00 Uhr. **Die nächste ist am Mittwoch, 25. Januar.**

##### Fest der Darstellung des Herrn

Das Fest Mariä Lichtmess feiern wir am **Donnerstag, 2. Februar**. Aus diesem Anlass findet an **diesem Tag um 16.30 Uhr eine spirituelle Fackelwanderung von der Kapelle in Hinterrehberg nach Marienweiher statt.** Um **18.30 Uhr** findet ein **Gottesdienst in der Basilika Marienweiher** statt.

Es wird auch wieder ein Bustransfer von Marienweiher nach Hinterrehberg um 16.00 Uhr angeboten.

##### Blasiussegen

Der traditionelle Blasiussegen wird in **Marienweiher am Donnerstag, 2. Februar, und am Freitag, 3. Februar, nach dem Gottesdienst erteilt. Außerdem wird er am Sonntag, 5. Februar, in allen Gottesdiensten erteilt.**

##### Krankenbesuch

Der monatliche Krankenbesuch mit Spendung der hl. Kommunion **findet am Donnerstag, 2. Februar, und Freitag, 3. Februar,** zu gewohnter Zeit statt. Neue Anmeldungen nehmen die Patres sehr gerne entgegen.

##### Sammlung für die Kirchenheizung

Wie alljährlich findet auch heuer wieder eine Sonderkollekte für die Heizkosten in den einzelnen Kirchen statt. Sie wird am **Sonntag, 12. Februar,** durchgeführt. Vergelt's Gott für Ihre Spende und Ihr Verständnis.

### Wallfahrtsbasilika Marienweiher

#### Pilgerbüro Marienweiher

##### Öffnungszeiten

##### des Pilgerbüros Marienweiher

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

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

### Freunde der Wallfahrtsbasilika Marienweiher e.V.

#### Spenden für Vereine

**Landkreis und Sparkasse unterstützen Vereinsarbeit  
im Kulmbacher Land**



Unser Bild zeigt (von links) Vorstandsvorsitzenden der Sparkasse Kulmbach-Kronach, Harry Weiß, Ersten Bürgermeister des Marktes Marktlegast, Franz Uome, Landrat Klaus Peter Söllner sowie den Kämmerer des Landkreises Kulmbach, Rainer Dippold, bei der Übergabe des Schecks in Höhe von 5.000 Euro an den Förderverein „Freunde der Wallfahrtsbasilika Marienweiher e.V.“.

Ehrenamtliche Arbeit braucht Unterstützung - vor diesem Hintergrund haben Landrat Klaus Peter Söllner und der Vorstandsvorsitzende der Sparkasse Kulmbach-Kronach, Harry Weiß, kurz vor Weihnachten, am Freitag, den 23.12.2022, zu einer Spendenübergabe ins Landratsamt eingeladen. Die Spendenmittel des Landkreises, die von der Sparkasse Kulmbach-Kronach zur Verfügung gestellt wurden, gingen unter anderem an den Förderverein „Freunde der Wallfahrtsbasilika Marienweiher e.V.“. Dafür bedanken wir uns recht herzlich.

Insgesamt sind in diesem Rahmen knapp 20 Vereine und Verbände mit Spenden unterstützt worden - übers Jahr 2022 gesehen konnten sich rund 110 Vereine und Verbände über eine finanzielle Unterstützung aus Spendenmitteln freuen.

Landkreis Kulmbach

## Klosterladen Marienweiher



### Öffnungszeiten des Klosterladens:

Samstag: 14.00 – 16.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 12.00 Uhr

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



Ihr  
Klosterladenteam



Marienkirche  
Stambach

**Evang.-Luth. Kirchengemeinde**

**Stambach-Mannsflur**



Bethlehemkirche  
Mannsflur

### Besinnliche Stunde zur Adventszeit in der Bethlehemkirche in Mannsflur



Nach zweijähriger Corona-Pause gaben die Saitenpfeifer aus ORML ihr traditionelles Adventskonzert in der Bethlehemkirche in Mannsflur.

ORML setzt sich aus den Wohnorten der Saitenpfeifer zusammen: „O“ für Ruth Rauh aus Ort, „R“ für Sabine Goller aus Rehberg, „M“ für Karin Pfaffenberger aus Mannsflur und „L“ für Ambros Rödel aus Leuchertz. Sie begeisterten die Besucher durch ihre vielseitigen Instrumente wie Akkordzither, Dudelsack, Klarinette, Flöte, Akkordeon, Harfe und Zungentrommel neben anderen Weisen mit den Liedern „All die Engel auf den Feldern“, „Jetzt kommt die heilig Weihnachtszeit“, „Wenn's zum erscht'n mol schneit“, den „Irishen Segenswunsch“ sowie weihnachtlichen Gedichten. Pfarrer Müller aus Wüstenselbitz hielt eine kurze Andacht und teilte mit, dass der Erlös an diesem Nachmittag an die Tafel in Münchberg gespendet wird.



## Gottesdienste und Veranstaltungen

### Samstag, 14.01.2023

14.30 Uhr Gemeindenachmittag im Verbundgemeindebüro; „Als Oma das Papier noch bügelte“, Pfrin. Ruth Scheil liest Geschichten von Willi Fähmann

### Dienstag, 17.01.2023

15.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenheim Marktlegast (nicht öffentlich)

### Sonntag, 22.01.2023

14.30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zur Einheit der Christen in der St. Bartholomäuskirche Marktlegast, anschließend Kaffeetrinken im St. Martinsheim

### Donnerstag, 26.01.2023

19.30 Uhr Kirchenvorstandssitzung

### Sonntag, 29.01.2023

08.45 Uhr Gottesdienst in Mannsflur mit Pfr. Müller

### Dienstag, 31.01.2023

15.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenheim Marktlegast (nicht öffentlich)

## Evang. Kirchengemeinde Grafengehaig

### Gottesdienste und Veranstaltungen

#### Sonntag, 15.01.2023

08.30 Uhr Gottesdienst in Gösmes

09.30 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig

#### Sonntag, 22.01.2023

09.30 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig

#### Sonntag, 29.01.2023

08.30 Uhr Gottesdienst in Gösmes

09.30 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig

#### Sonntag, 05.02.2023

09.30. Uhr Gottesdienst in Grafengehaig

## Schulnachrichten



### Grund- und Mittelschule Marktlegast

#### Der Nikolaus war da!

Am 6. Dezember kamen die Kinder der Grundschule Marktlegast mit ihren roten Zipfelmützen erwartungsfroh in die Schule. Würde der Nikolaus sie heute besuchen? Dann endlich war es soweit, in der Robe des Bischofs trat er ein, klopfte an jede Klassenzimmertür, hatte von den Erstklässlern etwas zu berichten, ließ sich von den Kindern der zweiten Klasse ein Lied vorsingen und hörte sich von den Schülerinnen und Schülern der dritten und vierten Klasse Gedichte an, ehe er für jedes Kind ein kleines Geschenk hervorzog.

Vielen herzlichen Dank an unseren Elternbeirat für die liebevoll verpackten Geschenke und an unseren Nikolaus, Herrn Andreas Greim, der den heiligen Mann wunderbar verkörpert hat.

Annette Marx



## Theaterbesuch



Am 8. Dezember führen alle Klassen der Grundschule ins Theater nach Untersteinach. Dort spielten die Buschklopfer ihr diesjähriges Weihnachtsstück „Kobald und Karmesina“. Eine Geschichte über eine Prinzessin, die die Farbe Rot liebt, sich aber in einen blauen Prinzen verliebt. Natürlich kommt es dadurch zu Unstimmigkeiten. Wie es sich für ein echtes Märchen gehört, taucht auch noch ein Drache und eine zauberhafte Kröte auf, die die Prinzessin durch einige schlaue Tricks letztendlich besiegen kann. Die Marktlegaster Kinder folgten begeistert dem Schauspiel.

*Tanja Herold*

## Fahrradführerscheine für die 4. Klasse

Kurz vor Weihnachten überreichte unser Jugendverkehrsausbilder, Herr Günter Schübel, in Begleitung seines Praktikanten, Herrn Raffael Seuß, die langersehnten Fahrradführerscheine an die Schülerinnen und Schüler der vierten Klasse.

Dabei erklärte er den Kindern, dass der Fahrradführerschein mehr als die Bescheinigung der Tauglichkeit im Straßenverkehr ist: Man kann die Daten des Rades hier eintragen und im Fall eines Diebstahles die Identifikationsnummer der Polizei melden zu können.

Mit guten Wünschen für allzeit unfallfreie Fahrt – natürlich niemals ohne Helm - verabschiedete sich Herr Schübel bis zum kommenden Frühjahr von der Klasse, denn das Fahren im Realverkehr steht noch aus.

*Annette Marx*



## Mein Traumurlaub

an der

## Mecklenburgischen Seenplatte



17213 Malchow/OT Lenz



039932 825201

## Ferienhäuser & Ferienwohnungen

# FERIENPARK LENZ

*Entspannung pur ...*



Foto: booturlaub.de

[WWW.TRAUMURLAUB-SEE.DE](http://WWW.TRAUMURLAUB-SEE.DE)

## Weihnachtsmusical der Grundschule Marktlegast

Mit einem wunderschönen Weihnachtsprogramm, in dessen Mittelpunkt das Musical „Wenn der Himmel unser Herz erreicht“ stand, erfreuten die Grundschüler aus Marktlegast die fast 200 Besucher. In Vertretung der erkrankten Rektorin Annette Marx begrüßte Tanja Herold die große Besucherschar. Sie sah „in der glänzend, weihnachtlich geschmückten St.-Bartholomäuskirche“ auch den passenden Rahmen für die gemeinsame Weihnachtsfeier der vier Klassen. Ihr Dank galt deshalb der Kirchenverwaltung Marktlegast und Pfarrer Pater Florian für die Bereitstellung der Kirche und Bürgermeister Franz Uome, der seinen Bauhof zum Transport und Aufbau der Requisiten zur Verfügung gestellt hatte.

Zusammen mit Maximilian Voit eröffnete dann Tanja Herold mit weihnachtlichen Weisen auf der Blockflöte den Abend. Einen musikalischen Lichtertanz hatte Aylin Lang mit ihren Schülern der zweiten Jahrgangsstufe einstudiert. Das fast einstündige Krippenspiel, welches die Kinder der vierten Klasse von Rektorin Annette Marx in den vergangenen Wochen geprobt und dazu auch alle Requisiten selbst gebastelt hatten, wurde untermalt durch Lieder der Orff-Gruppe. Diese hatte Anna-Lena Schuberth mit ihren Schülern der dritten Klasse einstudiert. Die Kleinsten der ersten Klasse sangen ihr Sternenlied dazu und führten einen Sternentanz auf.

Nach dem Segen durch Pfarrer Pater Florian endete die rundum gelungene Aufführung mit dem gemeinsamen Abschlusslied „O du fröhliche“. Anschließend ging es in einem prächtigen Fackelzug, der durch die Freiwillige Feuerwehr Marktlegast abgesichert wurde, von der Kirche durch den Ort hinüber zur Schule. Hier kümmerten sich die Mitglieder des Elternbeirates und der Lehrerschaft um das leibliche Wohl der Gäste.

Oswald Purucker



Die Drei Könige bei König Herodes.



Die Kinder der ersten Klasse mit ihrem Sternentanz.



Die Orff-Gruppe der dritten Klasse.



Unser Bild zeigt die Kinder des Krippenspiels beim Abschlusslied „Stern über Bethlehem“, welches von allen sehr gefühlvoll mitgesungen wurde.



Die Orff-Gruppe der dritten Klasse.



Der Fackelzug zur Schule.

## Veranstungskalender Marktlegast

### Januar

#### Donnerstag, 12.01.

##### Markt Marktlegast

**18.00 Uhr** Volkshochschulkurs „Fit & Fun für Mädchen“ in der Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

##### Markt Marktlegast

**19.00 Uhr** Volkshochschulkurs „Tanz die Problemzonen weg“ in der Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktlegast

#### Samstag, 14.01.

##### Freiwillige Feuerwehr Marktlegast 1871 e.V.

**08.00 Uhr** Christbaumsammlung der Jugendfeuerwehr Marktlegast in Marktlegast und allen Ortsteilen

#### Sonntag, 29.01.

##### Evangelische Kirchengemeinde Stammbach-Mannsflur und Freiwillige Feuerwehr Mannsflur

**08.45 Uhr** Gedenkgottesdienst für die verstorbenen Mitglieder in der Bethlehemkirche Mannsflur

##### Frankenwaldverein e.V.

##### Ortsgruppe Marktlegast

**13.30 Uhr** Start ins neue Wanderjahr: Wanderung zum Dorfgasthaus Weickenreuth mit Einkehr, ca. 2 Stunden; Treffpunkt: Parkplatz Webergasse, Marktlegast

##### Freiwillige Feuerwehr Mannsflur

**14.00 Uhr** Generalversammlung mit Neuwahlen im Schulungsraum im Feuerwehrhaus der Freiwilligen Feuerwehr Mannsflur

##### Soldatenkameradschaft Tannenwirthaus

**14.00 Uhr** Jahreshauptversammlung in der Vereinsgaststätte der Fam. Schulz, Tannenwirthaus

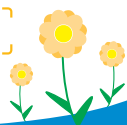
#### Montag, 30.01.

##### Markt Marktlegast

**19.00 Uhr** Marktgemeinderatssitzung im Bürgersaal Marktlegast

## Familienanzeigen

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



### Vielen Dank

sage ich allen Gratulanten, die mich zu meinem

### 80. Geburtstag

mit Glückwünschen, Telefonanrufen, Blumen und Geschenken erfreut haben.

# 80

Inge Zapf

Marktlegast, im Dezember 2022

## Familienanzeigen!

Teilen Sie es in Ihrer Heimat- und Bürgerzeitung mit!

Einfach bequem ONLINE BUCHEN: [www.wittich.de](http://www.wittich.de)



## Veranstungskalender Grafengehaig

### Januar

#### Freitag, 20.01.

##### SG Gösmes-Walberngrün

**19.30 Uhr** Jahreshauptversammlung im Sportheim der SG Gösmes-Walberngrün

#### Montag, 23.01.

##### Markt Grafengehaig

**19.00 Uhr** Marktgemeinderatssitzung im Dorfgemeinschaftshaus Grafengehaig

#### Samstag, 28.01.

##### SV Grafengehaig

**11.00 Uhr** Schlachtfest in der Gaststätte der Frankenwaldhalle Grafengehaig

##### SV Grafengehaig

**17.00 Uhr** Schlachtfest in der Gaststätte der Frankenwaldhalle Grafengehaig

##### Frankenwaldverein e.V. Ortsgruppe Grafengehaig und Frankenwaldverein e.V. Ortsgruppe Gösmes-Walberngrün

**19.00 Uhr** Zur Eröffnung des Wanderjahres 2023: Vortragsabend „Das Geheimnis der Engel von Traindorf“ von Wolfgang Schoberth in der Gaststätte der Frankenwaldhalle Grafengehaig

### Februar

#### Samstag, 11.02.

##### Freiwillige Feuerwehr Grafengehaig

**19.00 Uhr** Jahreshauptversammlung mit Vereinswahlen im Dorfgemeinschaftshaus Grafengehaig



### Metzgerei Markus Ebner

Kulmbacher Str. 9, 95352 Marktlegast, Tel. 09255 229

**Angebot der Woche**  
vom 05.01. bis 18.01.2023

<b>Weißer Preßsack</b> .....	100 g € 0,99
<b>Paprikalyoner</b> vom Stück oder geschnitten .....	100 g € 1,19
<b>Mettwurst</b> fein, vom Stück.....	100 g € 1,09
<b>Fleischwurst</b> zart geräuchert, abgebunden .....	100 g € 0,95
<b>Schweinebraten</b> mit Schwarte.....	100 g € 0,99
<b>Schweinegeschnetzeltes</b> verschieden gewürzt .....	100 g € 1,10
<b>Schweinehexen</b> frisch .....	100 g € 0,55

**Angebot der Woche**  
vom 19.01. bis 08.02.2023

<b>Schichtsalat</b> .....	100 g € 0,95
<b>Schinkenröllchen</b> .....	Stück € 1,60
<b>Knoblauchwurst</b> zart ger.....	100 g € 1,09
<b>Käsebiowurst</b> vom Stück .....	100 g € 0,99
<b>Schweinebauch</b> .....	100 g € 0,69
<b>Schweinekoteletts</b> .....	100 g € 0,89
<b>Rinderkreefleisch</b> .....	100 g € 0,89

**Jeden Donnerstag ab 11 Uhr**  
halbe Brathähnchen Stück € 4,50

**Vorankündigung:**  
Aschermittwoch geschlossen!

Alle Angebote solange Vorrat reicht.  
Vielen Dank für Ihren Einkauf.

Änderungen vorbehalten!  
Metzgerei Ebner und Team



## Vereinsleben Marktlegast

### Bergen, Löschen & Retten



## Freiwillige Feuerwehr Marktlegast 1871 e.V.

### FREIWILLIGE FEUERWEHR MARKTLEUGAST 1871 E.V.



## Einladung zur Jahreshauptversammlung 2023

Liebe Feuerwehrekameradinnen, liebe Feuerwehrekameraden,  
zu unserer Jahreshauptversammlung

**am Freitag, den 27. Januar 2023, um 19.00 Uhr,  
im Feuerwehrzentrum Marktlegast, Marktstraße 25,**

lade ich Euch recht herzlich ein.

#### Tagesordnung:

- 1) Begrüßung und Bericht des Ersten Vorsitzenden
- 2) Bericht des Kommandanten
- 3) Bericht des Jugendwartes und der Kinderfeuerwehr
- 4) Bericht des Kassiers
- 5) Entlastung der Vorstandschaft
- 8) Grußworte
- 9) Wünsche und Anträge

Ich würde mich freuen, Euch begrüßen zu können.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

**Martin Döring**  
Erster Vorsitzender

Nach dreijähriger Pause konnte der Schachklub Marktlegast zum ersten Mal wieder sein Weihnachtsblitzturnier durchführen. Mit den Räumlichkeiten der Gaststätte „Hotel Sacher“ fand sich dazu auch noch das richtige Ambiente.

Das urige Lokal in Verbindung mit den hochwertigen Holzbrettern und den Schachfiguren aus edlem Buchenholz schaffte eine ganz besondere Atmosphäre für diese legendäre Weihnachtsveranstaltung.



*Sichtlich Spaß machte den Jugendlichen das Turnier.*

Fünfzehn Schachfreunde, darunter allein sieben Jugendliche, traten zum weihnachtlichen Wettkampf an. Am Ende der 49 gespielten Partien konnte Gerhard Schmidt vor Karl-Heinz Voit als Sieger vom Brett gehen. Spitzenreiter Hans-Kurt Hohenberger musste sich diesmal mit dem dritten Platz zufriedengeben.

In keiner Weise an Spannung hinten an, stand der Wettstreit der Jugend in den Klassen U14 und U8. Obwohl ihnen erst am Vorabend das schnelle Spiel mit der Schachuhr vermittelt wurde, hatte keines der Kinder Probleme. Zug, Drücken der Uhr und gleich wieder ziehen und drücken, ließ keine Langeweile aufkommen. Am Ende hatte Louis Purucker ungeschlagen die Nase vorn.

Dicht gefolgt von Nick Bezold und auf Rang 3 Bastian Pittroff, sicherte sich Louis den Titel des Weihnachtsblitzmeisters. In der Altersgruppe unter 8 Jahren hatte sein Bruder Simon das beste Ergebnis und sicherte sich den 1. Platz.

Vorsitzender Oswald Purucker, der diesmal auch als Spielleiter fungierte, dankte allen aktiven Spielern für den guten Zusammenhalt im abgelaufenen Jahr. Gerade die Pandemie habe bei vielen Vereinen und besonders auch bei den Schachvereinen, große Lücken hinterlassen.

Immer weniger Clubs können Mannschaften melden und so zeigte er sich sehr stolz, dass es in Marktlegast gelungen sei, durch Teamgeist und Zusammenhalt die Mannschaft zu sichern und auch wieder eine tolle Jugendmannschaft aufzubauen. Die Jugendarbeit des Vereins sei auch der Garant für das Bestehen einer ersten Mannschaft gewesen.

Während sich manche Kreismannschaften mittlerweile durch Spielgemeinschaften von mehreren Vereinen zusammensetzen, könne Marktlegast noch aus eigener Kraft ans Brett gehen. So habe man auch die Saisonhalbzeit als „Wintermeister“ abschließen können.

Sein Dank galt auch der Gemeinde und Bürgermeister Franz Uome für die finanzielle Unterstützung.

## Sport & Bewegung

### Schachklub Marktlegast

#### Weihnachtsblitzturnier des Schachklubs Marktlegast



*Viele konzentrierte Gesichter beim Weihnachtsblitzturnier.*



Die Siegerehrung nahm dann stellvertretender Vorsitzender Karl-Heinz Voit vor. Beginnend mit der Altersgruppe unter 14 Jahren, überreichte er an Louis Purucker den Siegespokal für den Erstplatzierten. Ebenso hatte er auch für den Vizemeister Nick Bezold aus Ludwigschorgast und dem Drittplatzierten Bastian Pittroff einen stattlichen Pokal dabei. Ebenfalls über einen Pokal konnte sich Simon Purucker als Sieger in der Altersgruppe U8 freuen.

*Oswald Purucker*

*Unser Bild zeigt (von links) Zweiten Vorsitzenden Karl-Heinz Voit bei der Übergabe des Pokals an Louis Purucker. Daneben, mit dem Daumen hoch, Johannes Witzgall, Bastian Pittroff, Simon Purucker, Julian Rammensee, Nick Bezold und Max Voit.*

## 1. FC 1950 Hohenberg

### Weihnachtsfeier der Bambinis beim 1. FC Hohenberg

An einem gemütlichen Samstagnachmittag fand die Weihnachtsfeier unserer Bambinis im Sportheim in Hohenberg statt. Zu Anfang wurde ausgelassen getobt und gespielt, gefolgt von einer großen Malrunde am legendären Hohenberger Stammtisch, bei der Sankt Nikolaus sowie Rudolf das rotnasige Rentier und seine Komparsen mit kunterbunten Farben geschmückt wurden.

Das Highlight der Feier war der Besuch des Weihnachtsmannes, der jedem Kind ein Geschenk, bestehend aus einer Trainingstasche mit Namensdruck und einem leckeren Schokoladennikolaus, überreichte.

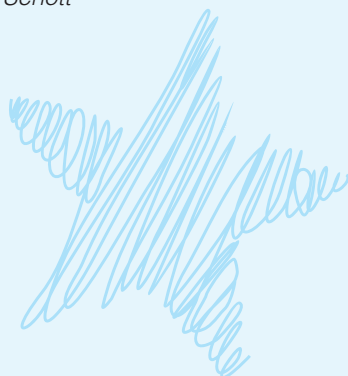
Danach folgte ein gemütliches Beisammensein bei köstlichem Kuchen und heißem Kaffee - selbstverständlich durften an so einem glorreichen Tag auch die Süßigkeiten nicht fehlen.

An dieser Stelle ein großes Lob an alle Eltern für die schmackhaften Kuchen Spenden!

Großer Dank gilt der Zimmerei Gerhard Kögel aus Mainleus für das großzügige Sponsoring der Trainingstaschen - die Kinder waren allesamt begeistert.

Das Trainerteam Thomas Querfeld, Leon Querfeld und Dominik Schott mit Anhang bedankt sich nochmals bei allen Kindern und Eltern für das überreichte Weihnachtsgeschenk sowie bei allen Besuchern für ein zauberhaftes Fest!

*Sarah Schott*







## Vereinsleben Grafengehaig

### Bergen, Löschen & Retten

#### Freiwillige Feuerwehr Eppenreuth

##### Plätzchen für die Eppenreuther



Sonja Horn (links) freute sich über den Adventsgruß aus den Händen von Zweitem Kommandanten Heiko Hübner (Mitte) und Ersten Vorstand Jan Kirschenlohr (rechts).

Auch dieses Jahr hat die Feuerwehr Eppenreuth ihre schon zur Tradition gewordene Plätzchenaktion durchgeführt und die Eppenreuther Bevölkerung mit selbstgebackenen Plätzchen auf eine schöne friedvolle Adventszeit eingestimmt.

Von Butterplätzchen, Nussecken, Vanillekipferl über Kokosmakronen, bis hin zu Lebkuchen und Zimtsternen, 13 verschiedene Plätzchensorten haben die fleißigen Bäckerinnen Heidi Kirschenlohr, Nadja Hahn, Michaela Schmökel und Silke Kemnitzer gezaubert, dazu einen Weihnachtstee und einen lieben Adventsgruß.

Erster Vorstand Jan Kirschenlohr, Zweiter Kommandant Heiko Hübner und Silke Kemnitzer haben am Samstag vor dem 2. Advent an die Eppenreuther und die Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr Eppenreuth die Plätzchen verteilt.

Stellvertretend für die Eppenreuther hat Sonja Horn den süßen Gruß in Empfang genommen und sich herzlich bei der Feuerwehr bedankt.

Freiwillige Feuerwehr Eppenreuth  
Silke Kemnitzer

### Sport & Bewegung

#### SV Grafengehaig

In der Generalversammlung im Juli hatten die Mitglieder des SV Grafengehaig Manfred Rodler einstimmig zum Ehrenmitglied ernannt. Um der Ehrung einen würdigen Rahmen zu geben, wurde an der Weihnachtsfeier des SV Grafengehaig Manfred Rodler die Ehrenurkunde übergeben. In seiner Dankesrede stellte Vorstand Stefan Rothert nochmals das einmalige Engagement von Manfred Rodler heraus und bedankte sich beim Ehrenmitglied für seine getane Arbeit und seinen Einsatz beim SV Grafengehaig.

SV Grafengehaig  
Silke Kemnitzer

#### Manfred Rodler zum Ehrenmitglied ernannt



Unser Bild zeigt (von links) Vorstand Stefan Rothert, Sohn Thomas Rodler, Ehrenmitglied Manfred Rodler, Enkel Milan Rodler, Bürgermeister Werner Burger und Vorstand Christian Oelschlegel.

#### Verlosung für einen guten Zweck



Unser Bild zeigt (von links) den Nikolaus mit Heidi Kirschenlohr und Carolin Wirth.

Bei der diesjährigen Weihnachtsfeier des SV Grafengehaig wurde ein Weihnachtsbaum verlost. Für 2 Euro Einsatz konnte ein Los gekauft werden. Den gesamten Erlös stiftete der SV Grafengehaig dem Kindergarten Piffikus in Eppenreuth. Es kam ein Betrag von über 180 Euro zusammen. Der Weihnachtsbaum wurde zudem von einem einheimischen Christbaum-Verkauf gesponsert. Als Glücksfee fungierte unser Nikolaus. Die Gewinnerin war Carolin Wirth. Noch am Abend wurde das Geld der Kindergartenleitung Heidi Kirschenlohr übergeben.

Silke Kemnitzer

### Ihr Mitteilungsblatt:

viel mehr als nur ein „Blättchen“!

## Ihr kompetenter Bosch-Car-Service



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

**Verkauf DEUTSCHER Neuwagen der Marken VW, Audi, Seat und Skoda inkl. aller möglichen Aktionen / Finanzierungen sowie EU-Neuwagen-Wunschbestellung**

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| - Neuwagen                 | - Jahreswagen          |
| - Tageszulassungen         | - Finanzierung         |
| - Reparaturen aller Marken | - Unfallinstandsetzung |
| - Reifenservice            | - TÜV - jeden Mittwoch |
| - 24h-Tankstelle           | - Autowaschanlage      |

**Münchberger Str. 13 - 95352 Marktlegast**

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

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

## Hören wie ein Luchs!



- ✓ individuelle Beratung
- ✓ Hausbesuche
- ✓ fachkundige Hörgeräteanpassung
- ✓ Reparaturservice
- ✓ kostenlose Hörmessung
- ✓ Nachsorge u. Hörtraining
- ✓ Garantielaufzeit von Hörgeräten bis zu 6 Jahren

*Ich freue mich auf Sie!*

**Ihre Katharina Pöhlmann**

Verkauf u. Hörgeräteservice

Luitpoldstraße 31 · 95233 Helmbrechts · Tel. 09252 2515310  
www.hoergeraete-luchs.de

## Vereinsleben in der Region

**Jugendabteilung der SpVgg Oberfranken Bayreuth veranstaltet  
überregionales Hallenturnier**

**Am 21.01.2023 veranstaltet die Jugendabteilung der  
Altstadt ein Hallenturnier in der**

**Dreifachsporthalle in Marktlegast.**

Der Turniertag wird ab 09.30 Uhr von der U9 eröffnet, die zu einem E2-Turnier einlädt. Mit einigen Spielern aus dem Kulmbacher Land machen die Jüngsten der SpVgg Bayreuth den Anfang. Als Gäste können neben den BFVNachwuchsleistungszentren wie SG Quelle Fürth, DjK Don Bosco Bamberg, FC Coburg und der DjK Rödental auch einige regionale Vertreter begrüßt werden. So nehmen mit dem VfB Kulmbach, dem FC Ludwigschorgast und dem TSV Bindlach auch Mannschaften aus der näheren Umgebung teil.

Ab 14.00 Uhr beginnt das Turnier der U10, für welches man ein sehr attraktives Teilnehmerfeld zusammenstellen konnte. Mit großer Freude begrüßt der Drittliganachwuchs die Mannschaften von Viktoria Aschaffenburg, VfL Halle 96, SG Quelle Fürth, KSV Baunatal, die Bayerische Fußballakademie (BFA), den TSV Röthenbach und DjK Don Bosco Bamberg. Gespielt wird in zwei Gruppen mit kleinem und großem Halbfinale, sodass gegen 18.30 Uhr der Turniersieger feststehen sollte.

Die SpVgg Oberfranken Bayreuth heißt alle Fußballinteressierten, Fans und Freunde des Jugendfußballs herzlich willkommen. Für das leibliche Wohl ist während des Turniers bestens gesorgt.

**Der Eintritt ist frei.**



## Weitere Mitteilungen und Informationen

### „Die Standhaften“

#### Interview mit Vorstandsvorsitzenden Ralph Goller zum 50-jährigen Jubiläum der Raiffeisenbank Oberland

**Kleine Banken haben es nicht leicht. Deutschlandweit ist ein Trend zu Fusionen zu beobachten. Auch die Raiffeisenbank Oberland hat vor 50 Jahren fusioniert. Stehen weitere Fusionen an oder wie schafft es eine kleine Bank, wie die Raiffeisenbank Oberland, sich gegen diesen Trend, diesen massiven Druck zu stemmen?**

Die Raiffeisenbank Oberland eG hat sich vor 50 Jahren aus vier kleinen Raiffeisenbanken zusammengeschlossen (Marktlegast, Presseck, Enchenreuth und Marienweiher). Das war damals erforderlich, um die gesetzlichen Anforderungen erfüllen zu können. Seit diesem Zeitpunkt haben es die Verantwortlichen der Bank geschafft, ohne weitere Fusionen auszukommen. Man hat es immer wieder geschafft, die gesetzlichen Anforderungen und die wettbewerblichen Herausforderungen zu bestehen.

Es ist zwischenzeitlich sicherlich nicht leichter geworden, die gesamten gesetzlichen Anforderungen der Bankenaufsicht bzw. des Gesetzgebers zu erfüllen, Anforderungen die sich seit der Finanzkrise 2008/2010 noch einmal vervielfacht haben. Da wird kaum ein Unterschied gemacht, ob man eine Bank wie wir mit 34 Mitarbeitern ist oder eine Bank mit 1.000 oder mehr Mitarbeitern. Bei uns muss ein Mitarbeiter deshalb viele Aufgaben zusätzlich nebenher erfüllen, wofür es bei großen Banken extra Spezialisten oder ganze Abteilungen dafür gibt.

Im operativen Geschäft haben wir als kleine Bank allerdings einen großen Vorteil, wir können sehr schnell Entscheidungen treffen, was bei größeren Instituten nicht mehr so leicht möglich ist, da die Entscheidungswege sehr lange sind.

**Gibt es auch Synergieeffekte der VR und Raiffeisenbanken in der Region, die sich positiv auswirken?**

Es gibt schon Synergieeffekte bei Fusionen, allerdings verpuffen die sehr schnell wieder. Außerdem ist eine Bank nach einer Fusion erst einmal 5 Jahre und länger nur mit sich selbst beschäftigt, um die erforderlichen Umstrukturierungen umzusetzen. Viele Banken verlieren nach Fusionen gute Mitarbeiter, entfernen sich durch Umstrukturierungen von ihren Kunden und verlieren Marktanteile, da sich die Kunden nicht mehr gut aufgehoben fühlen.

**Wie viele Kunden hat die Raiffeisenbank Oberland, wie viele Mitarbeiter?**

Wir haben etwa 6.500 Kunden und 34 Mitarbeiter, davon sind 15 Teilzeitbeschäftigte und 2 Auszubildende dabei.

**Wie ist der Trend beim Nachwuchs – gibt es genügend Fachkräfte? Bietet die Raiffeisenbank Oberland Ausbildungsstellen?**

Wir bilden jährlich 1-2 Auszubildende im Bereich Bankkauffmann/-frau aus, das ist ein sehr interessanter Beruf, mit guter Bezahlung für den Auszubildenden. Wir bieten damit jungen Leuten die Möglichkeit, einen hochqualifizierten Beruf vor ihrer Haustür zu erlernen und dann nach erfolgreicher Ausbildung bei uns weiter auszuüben, denn im Regelfall übernehmen wir unsere Auszubildenden nach der Ausbildung in ein Angestelltenverhältnis.

Wir unterstützen unsere Auszubildenden nach deren Ausbildung auch bei der Weiterbildung. Viele von den jungen Leuten hängen anschließend noch ein Studium zum Bankfachwirt und Bankbetriebswirt an. Außerdem kann sich jeder noch an der Akademie bayerischer Genossenschaften für verschiedene Spezialbereiche spezialisieren.

**Wie viele Filialen und Geschäftsstellen gibt es noch? Stehen da Änderungen an – die Frequenz der Kundenbesuche nimmt sicherlich auch bei der Raiffeisenbank Oberland ab?**

Wir haben seit 50 Jahren unser Geschäftsstellennetz mit 6 Geschäftsstellen aufrechterhalten. Die beiden großen Filialen, die Hauptstelle Marktlegast und unsere Geschäftsstelle in

Presseck sind ganztägig besetzt. Die kleineren Filialen Grafengehaig, Marienweiher, Enchenreuth und Hohenberg sind zwischen ein, zwei und drei Tagen die Woche geöffnet, immer mit einem Berater und einem Servicemitarbeiter. Die Frequenz in den Filialen hat in den letzten Jahren eher zugenommen, die Berater betreuen nicht nur ihre Kunden vor Ort, sondern auch ihre Kunden im gesamten Bundesgebiet, das sind Kunden, die die Region in den letzten Jahren verlassen haben. Da unsere sämtlichen Filialen in den letzten Jahren auf den neuesten Stand gebracht wurden, werden wir die Zahl unserer Geschäftsstellen auch weiterhin erhalten.

**Wie ist es mit fahrbaren Filialen?**

Da wir in unserem Geschäftsgebiet bisher alle Filialen aufrechterhalten haben, brauchen wir auch keine fahrbaren Geschäftsstellen.

**Was passiert, wenn der Trend zum Onlinebanking weiter voranschreitet?**

Wir bieten genauso wie alle anderen modernen Banken auch, unseren Kunden die gesamten digitalen Möglichkeiten an. Unsere Kunden können außerdem jederzeit unsere Mitarbeiter persönlich oder telefonisch erreichen. Viele unserer Kunden machen ihren Zahlungsverkehr selbstständig. Wenn es aber um mehr als nur Standardprodukte, also um individuelle Bankdienstleistungen geht, nehmen unsere Kunden die Beratung/Hilfe von unseren Fachleuten gerne an, um ihre persönlichen Ziele (z.B. Hausbau, Altersvorsorge, Geld-, Wertpapieranlage, Absicherung, Immobilienvermittlung, usw.) besser erreichen zu können.

**Ist die Raiffeisenbank Oberland nur auf Kundschaft aus der Region beschränkt?**

Generell sind wir am Regionalprinzip ausgerichtet, d.h. unsere Kunden kommen zum Großteil aus der „Oberland-Region“ und der näheren Umgebung. Wie ich schon gesagt habe, bleiben uns unsere Kunden auch treu, wenn sie die Region schon lange verlassen haben. Deshalb haben wir auch sehr viele zufriedene Kunden in ganz Deutschland, die schon seit Jahren nicht mehr in der Region leben, aber weiter durch unsere Berater betreut werden.

**Wo kommt der Kunde her, der am weitesten entfernt wohnt?**

Wie schon gesagt unsere Kunden sind in ganz Deutschland verteilt.

**Muss man Mitglied sein, um Kunde werden zu können?**

Grundsätzlich gibt es für unsere Kunden keine Verpflichtung Mitglied zu werden. Wir haben viele Kunden, die noch keine Mitglieder sind, aber unser Ziel ist es, dass Kunden gleichzeitig auch Mitglieder unserer Genossenschaftsbank werden. Das ist kein Nachteil, denn unsere Mitglieder bekommen aktuell 3,50% Dividende auf ihre Einlage und haben außerdem noch viele andere Vorteile.

**Wie wichtig sind denn persönliche Kontakte heute noch. Die Banken unterliegen starken Reglementierungen – müssen also alle dieselben Kriterien erfüllen. Welche Vorteile haben Ihre Kunden?**

Das Bankgeschäft ist nach wie vor eine Vertrauenssache und da ist der persönliche Kontakt zwischen Kunden und Berater/Bank sehr wichtig. Man kann zwar den Zahlungsverkehr und manche Bankdienstleistung digital erledigen, wenn es aber um die langfristige Betreuung von Kunden geht, dann geht das nur mit Vertrauen und einem persönlichen Bezug zwischen Bank und Kunden.

**Welchen Stellenwert hat denn das Genossenschaftssystem am Erfolg der Bank?**

Das Genossenschaftssystem wurde vor ca. 150 Jahren gerade in einer Zeit gegründet, als die Großbanken damals den kleinen Handwerkern, Bauern und kleinen Leuten keine Bankdienstleistungen mehr angeboten haben. Damals wurde aus der Not heraus die Genossenschafts-Selbsthilfe-Vereine gegründet, aus denen unsere jetzigen hochmodernen Genossenschaftsbanken (Raiffeisen- und Volksbanken) entstanden sind. Wir leben das Genossenschaftssystem heute noch, bei uns wird noch jedem Kunden/Mitglied geholfen. Wir suchen für jeden die richtigen Lösungen, der Kunde bekommt bei uns nichts von der Stange, sondern individuelle Angebote.

Gerade das ist unsere Stärke und macht einen Großteil unseres Erfolges aus. Unsere Beratungen erfolgen lösungsorientiert unter Einbeziehung der persönlichen und beruflichen Verhältnisse.

### Sind also Genossenschaftsbanken die besseren Banken?

Sicherlich sind wir eine Bankengruppe, die gegründet wurde, um bereits vor 150 Jahren den Menschen durch Krisenzeiten zu helfen. Gerade in unserer heutigen globalen Welt wird es für die Bevölkerung immer wichtiger eine Bank, als Partner vor Ort zu haben, auf die man sich in diesen unsicheren Zeiten verlassen kann und die noch persönlich erreichbar ist. Auf seine Genossenschaftsbank, die Raiffeisenbank Oberland, kann sich unser Kunde jederzeit verlassen.

### Wie sehen Sie die Zinsentwicklung und welche Auswirkungen hat dies auf das Geschäft?

Die Zinsen bewegten sich in den letzten Jahren in einer vorher nicht gekannten Niedrigzinsphase. Das Zinsniveau ist nun in diesem Jahr innerhalb von kürzester Zeit von einem Refinanzierungssatz von -0,50% auf +2,00% angehoben worden. So wie die Inflationsrate im Augenblick gestiegen ist, ist erst einmal noch mit weiter steigenden Zinsen zu rechnen. Im Finanzierungsbereich sind die Konditionen bereits von rund 1,50% von Januar 2022 auf aktuell 4,00% gestiegen, dadurch erhöht sich die Monatsbelastung bei einer Baufinanzierung natürlich extrem. Es gibt schon einige Kunden, die deshalb ihr Bauvorhaben zurückgestellt haben.

### Welche Herausforderungen der Energiekrise sehen Sie auf sich und Ihre Kunden zukommen?

Die extrem steigenden Energiekosten wirken sich natürlich extrem ungünstig auf Privat- und auch auf Firmenkunden aus. Energieintensive Betriebe müssen sehen, ob sie die steigenden Energiepreise bei ihren Produkten am Markt umlegen können. Erst einmal wird sich die beschlossene Gas- und Strompreisbremse der Regierung positiv auf die Energiepreise auswirken.

### Wirkt der Anstieg der Zinsen nicht krisenverschärfend – gerade für die Menschen aus dem Oberland?

Nicht nur im Oberland wird der Anstieg der Zinsen sicherlich manches Neubauvorhaben in den nächsten Monaten ausbremsen. Denn es macht einen großen Unterschied, ob man seine Baufinanzierung für einen Hausneubau mit 1,50% oder mit 4,00% finanzieren muss.

Sonja Adam

## Heimatkalendar 2023 der Raiffeisenbank Oberland

Da sich die Raiffeisenbank Oberland mit ihrer Region und ihrem Geschäftsgebiet sehr verbunden fühlt, wurde ab dem Jahr 2015 ein eigener Heimatkalendar aufgelegt. Nachdem dieser sehr gut von den Mitgliedern und Kunden angenommen wird, wurde auch für das Kalenderjahr 2023 eine weitere Auflage gedruckt. Dieser wurde wieder in Zusammenarbeit zwischen den Vorständen Ralph Goller und Peter Girndt von der Raiffeisenbank Oberland eG und Hartmut Fischer auf die Beine gestellt.

Der Kalender zeigt zwölf Bilder, die ausschließlich im Kulmbacher Oberland aufgenommen und der Bank von den Fotografen zur Verfügung gestellt wurden. In diesem Jahr sind das Ortsbilder von Grafengehaig mit Regenbogen (von Udo Murrmann), von Gösmes und Elbersreuth (von Johanna Wunner), dem Naturfriedhof (von Hartmut Fischer), dem Alten Wirtshaus in Waldhermes (von Philipp Goller), der Kapelle bei Marktlegast (von Claudia Meisel), der St. Bartholomäuskirche Marktlegast (von Angela Löffler), der Ruine Heilingskirche in Neufang (von Sonja Beck) und vom Steinachtal (von Harald Zimmermann). Es handelt sich um Winteraufnahmen von Marktlegast, Waldhermes und Gösmes sowie herrliche Frühjahrs-, Sommer- und Herbstbilder von Elbersreuth, Marktlegast, Enchenreuth, Neufang, Hermes, Grafengehaig und vom Mühlenweg. „Der Kalender wird in allen Geschäftsstellen der Raiffeisenbank Oberland eG kostenlos an die Mitglieder und Kunden ausgegeben“, sagte Vorstandsvorsitzender Ralph Goller bei der öffentlichen Vorstellung in der Hauptstelle Marktlegast. Er betonte, dass wieder sehr schöne Aufnahmen ausgewählt wurden.

Und wer gerne durch das Oberland streift, der darf gerne auch wieder Fotos für die Auflage 2024 bei der Raiffeisenbank-Hauptstelle in Marktlegast einreichen.



Im Bild bei der Präsentation des neuen Heimatkalendar 2023 in der Hauptstelle Marktlegast der Raiffeisenbank Oberland eG (von links): die Vorstände Ralph Goller und Peter Girndt.

## Reserven nach Feiertagen und Urlaubszeit auffüllen

### Alle Blutspendetermine für Januar

Erfahrungsgemäß sinkt der Bestand an Blutpräparaten in der Urlaubszeit über die Feiertage sowie zwischen den Jahren immer etwas ab. Umso wichtiger ist es, die Reserven direkt wieder aufzufüllen. Aktuell ist die Versorgung mit Blutpräparaten in Bayern gesichert.

Mit Blick auf die ungewisse Entwicklung der grassierenden Erkältungswelle und dem damit verbunden, potentiellen Ausfall von Spenderinnen und Spendern, ist es umso wichtiger, die stattfindenden Blutspendetermine im Januar und darüber hinaus kontinuierlich hoch auszulasten. Die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Blut darf nicht bereits zum Jahresbeginn ins Hintertreffen geraten.

### Auf einen Blick sind hier die aktuellen Termine im KV Kulmbach:

<b>Montag, 16.01.2023</b>	<b>95326 KULMBACH</b> Rot-Kreuz-Platz 1	<b>14.00 Uhr - 18.30 Uhr</b> BRK-KREISVERBAND
<b>Bitte Termin reservieren:</b> <a href="http://www.blutspendedienst.com/kulmbach">www.blutspendedienst.com/kulmbach</a>		
<b>Mittwoch, 18.01.2023</b>	<b>95336 MAINLEUS</b> Schulstraße 1	<b>16.30 Uhr - 20.00 Uhr</b> Volksschule
<b>Bitte Termin reservieren:</b> <a href="http://www.blutspendedienst.com/mainleus">www.blutspendedienst.com/mainleus</a>		

Spenderinnen und Spender können nach einer durchgemachten Corona-Infektion zwei Wochen nach Genesung wieder zur Spende zugelassen werden. Alle diesbezüglichen Informationen und aktuellen Regelungen sind hier zusammengefasst: [www.blutspendedienst.com/coronavirus](http://www.blutspendedienst.com/coronavirus).

### Hintergrundinformationen über die Blutspende

#### Wer Blut spenden kann:

Blut spenden kann jeder gesunde Mensch ab dem 18. Geburtstag bis einen Tag vor dem 73. Geburtstag. Erstspender können bis zum Alter von 64 Jahren Blut spenden. Das maximale Spenderalter für Mehrfachspender ist ein Alter von 72 Jahren (d.h. bis einen Tag vor dem 73. Geburtstag). Bei Mehrfachspendern über 68 Jahren und bei Erstspendern über 60 Jahren erfolgt die Zulassung nach individueller ärztlicher Beurteilung. Frauen können viermal, Männer sechsmal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden muss ein Mindestabstand von 56 Tagen liegen. Zur Blutspende mitzubringen ist unbedingt ein **amtlicher Lichtbildausweis wie Personalausweis, Reisepass oder Führerschein** (jeweils das Original) **und der Blutspendeausweis**.

Bei Erstspendern genügt ein amtlicher Lichtbildausweis. **Spendewillige mit grippalen oder Erkältungssymptomen werden nicht zur Spende zugelassen. Auf allen angebotenen Terminen besteht eine unumgängliche Pflicht zum Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (mindestens OP-Maske).**

Eine Blutspende ist generell vor und nach einer (Booster-) Impfung gegen SARS-CoV-2 problemlos möglich. Bei allen derzeit in Deutschland eingesetzten Impfstoffen ist laut Paul-Ehrlich-Institut grundsätzlich keine Rückstellung bis zur nächsten Blutspende erforderlich. Wir empfehlen allerdings rein vorsorglich, nach der Impfung einen Tag bis zur Blutspende zu warten, um eventuell auftretende Nebenwirkungen abgrenzen zu können.

**Darum ist Blutspenden beim BRK so wichtig:**

Allein in Bayern werden täglich etwa 2.000 Blutkonserven benötigt. Mit einer Blutspende kann bis zu drei kranken oder verletzten Menschen geholfen werden. Eine Blutspende ist Hilfe, die ankommt und schwerstkranken Patienten eine Überlebenschance gibt.

**Der Blutspendedienst des BRK (BSD):**

Der BSD wurde 1953 vom Bayerischen Roten Kreuz mit dem Auftrag gegründet, die Versorgung mit Blutprodukten in Bayern sicherzustellen. Er trägt die Rechtsform einer gemeinnützigen GmbH. Als modernes pharmazeutisches Unternehmen ist der BSD heute ein aktiver Partner im bayerischen Gesundheitswesen. Mit seinen ca. 670 engagierten Mitarbeitern sowie zusätzlich mehr als 230 freiberuflich tätigen Spendeärzten und ca. 10.500 ehrenamtlichen Helfern aus 72 Kreisverbänden des BRK organisiert der BSD jährlich ungefähr 4.000 mobile und 1.100 stationäre Blutspendetermine.

**Spenderservice:**

Alle Blutspendetermine und weiterführende Informationen für Spender und an der Blutspende Interessierte, beispielsweise zum kostenlosen Gesundheitscheck, sind unter der kostenlosen Hotline des Blutspendedienstes, Telefon 0800/ 11 949 11 (Mo. – Do. 08.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Fr. 08.00 Uhr bis 16.00 Uhr) oder unter [www.blutspendedienst.com](http://www.blutspendedienst.com) im Internet abrufbar. Wir empfehlen unsere Blutspende-App für iOS und Android ([www.spenderservice.net](http://www.spenderservice.net)): Individuelle Spendeinfos, Terminerinnerungen und Blutspende-Forum.

- Meine Eltern müssen ins Pflegeheim, was zahlt die Pflegekasse, was der Bezirk Oberfranken?
- Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit Hilfen durch den Bezirk erfolgen können?
- Welche Unterlagen werden benötigt?

## SPRECHTAG

des Bezirks Oberfranken in Kulmbach

**Dienstag, 17.01.2022**  
**9–12 Uhr und 12:30–16 Uhr**  
**Rathaus Kulmbach**

**1. OG, Zimmer 11**  
**Marktplatz 1**  
**95326 Kulmbach**

Pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige aus Stadt und Landkreis Kulmbach haben die Möglichkeit, mit einem sachkundigen Mitarbeiter des Bezirks ihre persönlichen Anliegen zu besprechen.

**Termine nur nach telefonischer Anmeldung**  
**unter 0921 7846-3201**

Cottenbacher Straße 23 | 95445 Bayreuth | Telefon: 0921 7846-0  
Fax: 0921 7846-90 | [info@bezirk-oberfranken.de](mailto:info@bezirk-oberfranken.de)

[www.BEZIRK-OBERFRANKEN.DE/SOZIALES](http://www.BEZIRK-OBERFRANKEN.DE/SOZIALES)

We're Social | Follow Us   



# EIN LEBEN VERÄNDERN!

Mit einer Patenschaft können Sie Kinderarbeit bekämpfen.





„WERDEN SIE PATE!“

Plan International Deutschland e.V.  
[www.plan.de](http://www.plan.de)



FACHSTELLE FÜR  
DEMENZ UND PFLEGE  
Oberfranken

## Online-Fachvortrag Die Facetten einer Demenz

am Beispiel der Frontotemporalen Demenz (FTD)

**Mittwoch, 25.01.2023, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Gastreferentin: Dr. Sarah Straub**

Psychologin, Demenzexpertin und Musikerin



**Zielgruppe:**

Interessierte Bürgerinnen und Bürger und Fachpublikum

**Inhalt:**

- Vortrag zum Krankheitsbild und zu Verhaltensauffälligkeiten der FTD
- Mögliche Unterstützungsangebote
- Informationen zu bestehenden Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige
- Aufbau einer Online-Angehörigengruppe FTD

Anmeldung bitte unter [info@demenz-pflege-oberfranken.de](mailto: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.



## Verlängerte Corona-Sonderregelungen für die Pflege - was gilt?



Durch die Pandemie sind pflegende Beschäftigte besonders schwer belastet. Die Akuthilfen für pflegende Angehörige wurden bis zum 30.04.2023 verlängert:



20 Tage Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatz bei coronabedingten Versorgungsengpässen insgesamt 90% des ausgefallenen Netto-Entgelts.



Erweiterte Verwendung der Entlastungsleistungen bei Pflegegrad 1  
z. B. für coronabedingte Nachbarschaftshilfe.



Kürzere Ankündigungsfrist bei der Familienpflegezeit  
10 Arbeitstage statt 8 Wochen.

### Pflegefall in der Familie?

Jetzt kostenlos telefonisch beraten lassen:

**06131 / 26 52 034**

Quellen: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



## UNSERE NEUEN MITARBEITER: RUND UM DIE UHR IM EINSATZ!

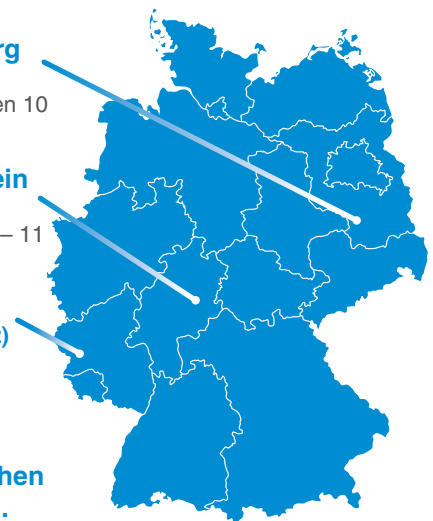
## Wir setzen ein Zeichen für den Klimaschutz!

... denn dank innovativer Photovoltaik-Technik auf unseren Dächern können wir bis zu 12% unseres benötigten Stroms aus Sonnenenergie nutzen und somit mehr als 150.000 kg CO<sub>2</sub> vermeiden!

**04916 Herzberg (Brandenburg)**  
An den Steinenden 10

**36358 Herbstein (Hessen)**  
Industriestraße 9 – 11

**54343 Föhren (Rheinland-Pfalz)**  
Europa-Allee 2



**Mit uns erreichen Sie Menschen.**

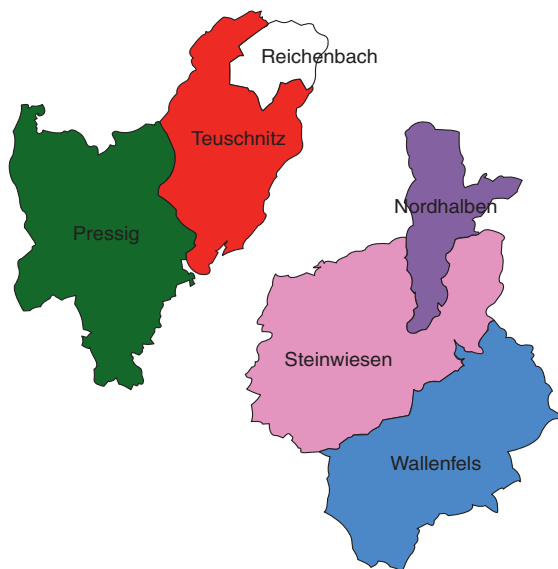
[www.wittich.de](http://www.wittich.de)



**Druckhaus WITTICH KG**  
Drucken für Marken. Service für Kunden. Qualität die begeistert.

# Informationsquelle

## mit hoher Akzeptanz



### PLZ 96358 **Teuschnitz**

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

### PLZ 96332 **Pressig**

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

### PLZ 95716 **Konradsreuth**

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

### PLZ 95145 **Oberkotzau**

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

### PLZ 95182 **Döhlau**

Verbreitungsgebiet: Döhlau, Kautendorf, Neudöhlau, Tauperlitz

- Näher am Kunden
- Hohe Leserzahlen
- Längere Aktualität

## Werben Sie effektiv in Amts- und Mitteilungsblättern.

### PLZ 96365 **Nordhalben**

Verbreitungsgebiet: Nordhalben (mit Heinersberg, Thomasmühle)

### PLZ 96349 **Steinwiesen**

Verbreitungsgebiet: Steinwiesen, Berglesdorf, Birnbaum, Eisenhammer, Erlabrück, Hubertushöhe, Klingersmühle, Kochsmühle, Kübelberg, Leitsch, Leitschenstein, Löfflermühle, Neufang, Nurn, Remitzhof, Rieblisch, Schlegelshaid, Schnabrachsmühle, Schwarzmühle, Teichmühle, Tempenberg

### PLZ 96346 **Wallenfels**

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

### PLZ 95352 **Marktkeugast**

Verbreitungsgebiet: Marktkeugast (mit Achatzmühle, Baiersbach, Filshof, Großrehmühle, Hanauerhof, Hermes, Hinterrehberg, Hohenberg, Hohenreuth, Kleinrehmühle, Kosermühle, Mannsflur, Marienweiher, Mittelrehberg, Neuen-sorg, Neuguttenberg, Ösel, Roth, Steinbach, Tannenwirthaus, Traindorf, Vorderrehberg, Weihermühle, Zegastmühle)



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



## Nicole Kraus

Ihre Gebietsverkaufsleiterin vor Ort

**Mobil: 0151 52046086**

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