

Lichtenfels



Unternehmerpaar



TV Oberwallenstadt



Sportpraxis Faulstich

**Weihnachten in der
Kreisstadt**



Lif-Card

Der Lichtenfelser Einkaufsgutschein



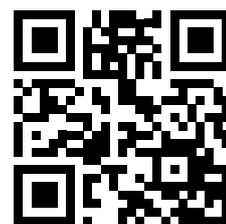
*Die perfekte
Geschenkidee!*

Ein Gutschein – viele Möglichkeiten!
Einlösbar in über 70 Geschäften.

Erhältlich bei:

- den Geschäftsstellen der Sparkasse Coburg-Lichtenfels im Landkreis Lichtenfels
- den Geschäftsstellen der Raiffeisen-Volksbank Lichtenfels-Itzgrund im gesamten Stadtgebiet Lichtenfels
- Bürgerbüro im Rathaus, Marktplatz 1
- Tourist Information, Marktplatz 10
- Vitale Apotheke (LIFE city center), Mainau 4
- Otto Shop, Badgasse 4
- Shell-Autoport Tankstelle, Bamberger Str. 125
- E-Center Werner, Mainau 8

Alle teilnehmenden Unternehmen finden Sie unter www.lif-card.de



Vorwort



Am 23. Juni kam ich in Deutschland an. Bald darauf in Lichtenfels, einer kleinen Stadt mit fantastischen Bewohnern. Ich war happy so vielen Menschen zu begegnen, die uns auf so viele Arten unterstützten. Das fing mit Essensspenden an und ging bis zum Sprachunterricht. Ich habe wirklich erfahren, dass Liebe und Frieden nationenübergreifend möglich ist, dass es Menschen gibt, die helfen, ganz egal woher man kommt. Ich mag diese Stadt und ihre freundlichen Menschen, denn sie sind die besten, denen ich im Leben begegnet bin. Vielleicht werde ich hier bleiben, dann will ich Lichtenfels zurückgeben, was es mir gab. Als syrischer Flüchtling sehe ich es als Pflicht an. Ich möchte Teil von Lichtenfels sein und meinen Beitrag leisten. Gemäß einem Sprichwort meiner Heimat: Nimm, was du erhältst, egal wie groß es ist, und mache daraus den ersten Stein zu etwas, was du selbst abgeben wirst.

Vielen Dank Lichtenfels,
Omar Farouq



Inhalt Themen und Rubriken



6 Konzeptvorstellung:
Flechtstube Witzgall/AngelCab
Lichtenfelser Märchenwald und

8 Weihnachtsmarkt

10 Programm Advendhüddn

12 Rund um die Kreisstadt:
Kurhotel Bad Staffelstein

14 Afrikanisches Weihnachtsrezept

18 Vereine stellen sich vor:
TV Oberwallenstadt

20 Fitnessführerschein im Sportstudio
Highlight

21 Der große Walnuss-Report

22 BRK: Ein Arbeitgeber
stellt sich vor

24 OBI: Schmuck zur Weihnacht

25 Weismainer: Lebensbaustein Magnesium

26 Unternehmensvorstellung:
Schornsteinfegerbekleidung Meusel

28 Ortsteil: Stetten

30 Gesundheitstipp: Sport-Praxis Faulstich

32 ConceptLaser/Hofmann Innovation Group:
Bilanz eines Gesundheitsjahres

32
Laser
nn IG



Impressum Stadtmagazin Lichtenfels

Herausgeber:
Verantwortlich i.S.d.P.:
Redaktion:
Layout und Gestaltung:
Druck:

Stadtmarketing Lichtenfels e.V.
Steffen Hofmann
Markus Häggberg, Harald Neumann
creativmarketing, Lichtenfels
creo Druck & Medienservice GmbH

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck von Berichten und Fotos nur nach Genehmigung. Redaktion, Autoren und Verlag übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit des Inhalts.

Citymanagement, Ringgasse 4, 96215 Lichtenfels, Tel. 095 71-9 48 90 88
citymanagement@lichtenfels-city.info



Engelskutschen flicht man in der Schney

Dienstag, 06. Oktober 2015, 20:15 Uhr auf Vox: Die Höhle der Löwen. Die Brüder Vincent und Luis Karger haben ein Unternehmen gegründet und suchen in dieser Sendung vor einem Millionenpublikum Investoren für eine Geschäftsidee. Der Kontakt zu dem Mann, der Bestellungen bearbeitet, existiert schon. Die Spur führt nach Lichtenfels. Genauer gesagt: in die Schney.

Dienstagmorgen, 10:10 Uhr. Ein Transporter fährt vor. Der junge Mann, der aussteigen wird, kommt aus dem Nürnberger Land und träumt davon, Bio-Kinderwagen anzubieten. Diesen Traum teilt er sich mit seinem Bruder Vincent. Aber der ist jetzt nicht da und so betritt er alleine die Werkstatt, in der schon dutzende Kinderwagenwannen vorgefertigt stehen. Am hinteren Ende, nahe einem Ofen, flicht ein Mann. Er ist eingeflochten in die Wechselwirkungen zwischen TV-Show, Geschäftskonzept und Tradition. Bernd Witzgall gehören die flinken Finger, die eine deutschlandweit bekannt gewordene Idee umsetzen helfen.

„In der Show? Die fragen dich richtig aus, da geht es um Kennzahlen“, erklärt Luis Karger, 23 Jahre alt und Geschäftsführer von AngelCab, einem Kinderwagenunternehmen. Angel bedeutet Engel und auch Cab kommt aus der englischen Sprache und meint Kutsche. Ansonsten bedeutet es im New Yorker Sprachgebrauch auch Taxi. In der Schney bedeutet es Arbeit für Korb-

machermeister Witzgall und die Möglichkeit, bei größerem Absatz weitere Flechter einzubinden. Vom Konzept bis zur Ausführung eine durch und durch fränkische Angelegenheit. Zu ihr gehört auch, dass Kinderwagen bei AngelCab im Internet bestellt und in Bezug auf Ausstattung individuell (300 verschiedene Stoffmuster) zusammengefügt werden können. Kürzlich ging ein vollkommen schwarzer Kinderwagen nach Moskau. „Unsere Grundüberlegung war: Was bemängelt man? Die Leute wollen, dass es für ihre Kinder schadstoffarm ist, sie wollen Wasserfarben, es soll ethisch-moralisch sein und biologisch. Und an der Wertschöpfungskette soll auch jeder Anteil haben“, erläutert Luis Karger. Für ihn und seinen Bruder kommt für einen Kinderwagen nur ein Naturprodukt infrage. Kunden, die diesen Trend mitgehen, sollte es geben. Der Verkauf geht über das Internet, das Konzept heißt Direktvertrieb. Es hilft auch, die gerechtfertigten Kosten für den Käufer zu deckeln. Aber nicht alles funktioniert über Internet. „Testwagenfahrten“ beispielsweise müssen immer noch so laufen, dass man „die Haptik spürt“.

Luis Karger kann erzählen. Von den Eltern, die schon ein Kindermodengeschäft führten, von der Show in Köln, von der Aufzeichnung, von den in die Show gesetzten Hoffnungen. Die Klickraten auf der eigenen Webseite (angelcab.de) seien gestiegen, das „Werbevolumen ist unheimlich hoch“, und neulich sei er sogar auf der Straße erkannt worden. In der Höhle der Löwen hatten sein Bruder und er sich vor laufenden Kameras den Fragen von prominenten Unternehmern zu stellen. Sie bemängelten die höheren Herstellungskosten, aber die sind ja gewollt. Mittlerweile sind die Kinderwagen weiterentwickelt worden, die Grundausrichtung aber bleibt. „Wir wollten, was cool aussieht - Rattan kann mithalten. Wir haben uns auch überlegt: Welches Design gibt es noch nicht, wie sollte ein Kinderwagen aussehen oder wie hat er früher mal ausgesehen.“ Bernd Witzgall war dem Bruderpaar schon vor diesen Überlegungen und der Show ein Begriff. Seit drei Jahren kenne man einander und Lichtenfels und Witzgall seien nun mal Begriffe für das Flechten, hier habe man sich demzufolge nach einem Part-



Foto: AngelCab GmbH



Brüder mit TV-Erfahrung:
Luis und Vincent Karger

ner umgeschaut. Für Witzgall spreche auch, dass er „sympathisch“ ist. Die Ausstrahlung vom 06. Oktober allerdings verpasste er.

Vier Stunden sitzt der sympathische Mann an einer Kinderwagenwanne aus Schadstoffarmut und Natürlichkeit, aus Peddigrohr und Peddigband. Er hat gut zu tun und sollte es mehr werden, dann hätten auch andere gut zu tun. Der Markt ist groß und bewusst bestellende Eltern gibt es. Dann laden Luis Karger und Bernd Witzgall den Lieferwagen voll. Der eine setzt sich an die Arbeit neben seinen Ofen, der andere würde jederzeit wieder in der prominenten Show auftreten.



Sie stehen für schadstoffarme Kinderwagen:
Luis Karger und Bernd Witzgall



www.angelcab.de
www.flechtstube.de

MÄRCHENWALD & WEIHNACHTSMARKT LICHTENFELS



www.lichtenfels-city.de

MÄRCHENWALD

28. NOVEMBER – 23. DEZEMBER 2015

MO – FR & SO: 14 – 19 UHR

Sa 10 – 19 UHR

In der Weihnachtszeit verbreitet der Märchenwald magische Stimmung im Herzen der festlich beleuchteten Altstadt. Durch seine warme und fröhliche Atmosphäre ist er besonders familienfreundlich und lässt Kinderherzen höher schlagen.

Im Reich der Märchenfiguren gibt es Zauberverhaftes zu Entdecken: Dornröschen wird von ihrem Prinzen wach geküsst, der Froschkönig holt die goldene Kugel aus dem Brunnen und Peter Pan kämpft gegen den Piratenkapitän Hook.

Im gemütlichen „Hexenhaus“ kommen täglich Märchenerzähler und in der Malstube können Kinder ihren Brief an das Christkind gestalten. „Alles Einsteigen!“ heißt es am Bahnsteig im Märchenwald, wenn die Kindereisenbahn ihre täglichen Runden durch dieses Wunderland der Phantasie dreht.

Fahrpreis: 0,70 €
5-er Karte: 3,- €

Märchenvorlesen im Hexenhaus:

Mo - Fr, So 16:00 - 17:00 Uhr
samstags 14:00 - 15:00 &
16:00 - 17:00 Uhr
23.12. 14:00 bis 18:00 Uhr



Fr, 27.11.	17:00	Märchenwald-Eröffnung mit großem Laternenumzug Treffpunkt: 17 Uhr am Stadtschloss	Weihnachtsmarkt
Fr, 27.11.	ab 19:00	Lookin Two Country-Blues & Rock n' Roll	Advend – Hüddn
Sa, 28.11.	17:00	Adventsfenster-Öffnung Kindergarten Seubelsdorf - „Sternenkinder“	Weihnachtsmarkt
Sa, 28.11.	ab 19:00	Après Ski Party mit DJ WichWahn	Advend – Hüddn
Do, 03.12.	ab 19:00	ACL-Night mit Talk und Musik aus der Dose mit DJ	Advend - Hüddn
Fr, 04.12.	ab 19:30	JC acoustic live on Stage „One Guitar Two Voices“	Advend – Hüddn
Sa, 05.12.	14 – 17	Der Nikolaus zu Gast: Ein kleines Geschenk für jedes Kind	Advend - Hüddn
Sa, 05.12.	ab 16:00	„A.d.P. - Auf den Punkt“ Rock & Pop - Christmas	Säumarkt
Sa, 05.12.	17:00	Adventsfenster-Öffnung Kindergarten Vogelneest - „Nikolaus“	Weihnachtsmarkt
Sa, 05.12.	ab 19:00	Nikolaus 80er Party mit DJ WichWahn	Advend – Hüddn
Sa, 05.12.	19:30	„Winterzauber“ A. Rüttiger (Flöte) & A. Kox-Schindelin (Harfe)	Ehem. Synagoge
Di, 08.12.	ab 19:00	Fan Talk	Advend – Hüddn

Di, 08.12.	ab 20:45	Championsleague-Spiel Präsentiert von „Expert Lichtenfels“	Advend – Hüddn
Mi, 09.12.	ab 20:45	Championsleague-Spiel Präsentiert von „Expert Lichtenfels“	Advend – Hüddn
Do, 10.12.	ab 19:00	Gitty – Country im Advent Präsentiert von der Sparkasse	Advend – Hüddn
Fr, 11.12.	ab 16:00	„A.d.P. - Auf den Punkt“ Rock & Pop - Christmas	Säumarkt
Fr, 11.12.	17:00	Weihnachtsmarkt-Eröffnung Lichtenfelser Blechbläser	Weihnachtsmarkt
Fr, 11.12.	ab 19:00	Bäck on Stage spielt „Helfen macht Spaß“ Jukebox	Advend – Hüddn
Sa, 12.12.	11 – 14	Lichtenfelser Hobbyküche kochen Fränkische Kartoffelsuppe	Advend – Hüddn
Sa, 12.12.	17:00	Adventsfenster-Öffnungs HPZ, Tagesst. St. Anna - „Licht in der Adventszeit“	Weihnachtsmarkt
Sa, 12.12.	ab 19:30	Good Choice Rockabilly, Country, Rhyth`n Blues Rock n' Roll Christmas	Advend – Hüddn
So, 13.12.	ab 17:00	Good News Bad Staffelsteiner Gospelchor	Weihnachtsmarkt
Mo, 14.12.	10:00	„Die kleine Hexe“ Theater für Kinder ab 5 Jahren von Otfried Preußler Gespielt vom Theater Schloss Maßbach (Kulturring Lichtenfels e. V.)	Stadthalle

weihnachtsmarkt

11. – 23. DEZEMBER 2015

MO – FR: 12 – 20 UHR,
Sa 10 – 20 UHR, SO 14 – 20 UHR

Majestätisch erhebt sich der große Weihnachtsbaum über die Dächer der charmanten kleinen Holzbuden der Kunsthandwerker, die dort Schmuck, Holzarbeiten, Dekorationsartikel, Krippenfiguren, Selbstgestricktes sowie heimische Spezialitäten feilbieten.

Mit seiner stimmungsvollen Beleuchtung und seinem ausgewogenen Angebot an Leckereien und besonderen Geschenken lädt der Weihnachtsmarkt in Lichtenfels Groß und Klein zum gemütlichen Verweilen, Wohlfühlen und Stöbern ein. Genießen Sie bei einer Tasse Glühwein in geselligem Rahmen den Blick über die Märcheneisenbahn und die historische Kulisse der Lichtenfelser Altstadt.

Probieren Sie hier von köstlichen Lebkuchen, Plätzchen und Süßwaren, dort von herzhaften Leckerbissen und wärmendem Punsch.

Das abwechslungsreiche Rahmenprogramm sorgt zudem für eine angenehme und weihnachtliche Atmosphäre. Chorgesänge, Gospel, Posaunen und festliche Musik erfüllen die Straßen und hüllen die Lichtenfelser Altstadt in einen weihnachtlichen Klangteppich.



weihnachtskonzert stadt LICHTENFELS

Das festliche Weihnachtskonzert der Stadt Lichtenfels wird auch in diesem Jahr vom Instrumental-Collegium Lichtenfels (Leitung: Heinz Wilk) und den Lichtenfelser Blechbläsern (Leitung: Alfred Förner) gestaltet.



Als Solistin am Klavier tritt Nina Scheidmantel auf. Die aus Gemünda stammende junge Pianistin hat bereits zahlreiche Konzerte im In- und Ausland gegeben und eine Vielzahl von Auszeichnungen erhalten. Sie war mehrmals Preisträgerin beim Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“.

Das Motto des Konzerts lautet in diesem Jahr „Kinder“. So stehen auf dem Programm u.a. das erste Klavierkonzert von W.A. Mozart, das dieser bereits im Kindesalter komponiert hat, sowie die Suite für Klavier „Children's Corner“ des französischen Komponisten Claude Debussy.

Samstag, 19. Dezember 2015 um 19:00 Uhr

Sonntag, 20. Dezember 2015 um 17:00 Uhr

STADTSCHLOSS LICHTENFELS Der Eintritt ist frei!

ADVENTSFENSTER-ÖFFNUNG

- 28.11. 17 Uhr Katholischer Kindergarten, Seubelsdorf
"Sternenkinder"
- 05.12. 17 Uhr Evang. Kindergarten Vogelneest, Lichtenfels
"Nikolaus"
- 12.12. 17 Uhr HPZ, Tagesstätte St. Anna, Lichtenfels
"Licht in der Adventszeit"
- 19.12. 17 Uhr Franziskus Kindergarten, Lichtenfels
"Franziskus und die Weihnachtskrippe"

(Aktion des Sachausschusses Ökumene unserer Kirchen und der Kindergärten sowie der Maximilian-Kolbe-Schule Lichtenfels)

Auch in diesem Jahr bietet die
"Lichtenfelser Advend Hüdd'n"

ab dem 27. November 2015
ein buntes Veranstaltungsprogramm.

Tourismus- & Kulturrederei Lichtenfels

Marktplatz 10 | 96215 Lichtenfels | Tel: 09571/795-101
tourismus@lichtenfels-city.de | www.tourismus-lichtenfels.de

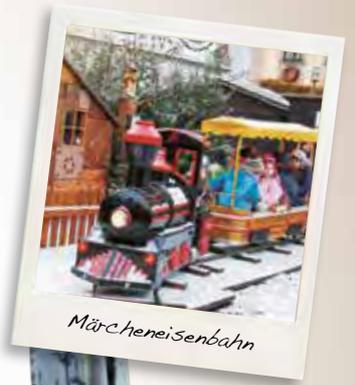
Mo, 14.12.	ab 19:30	Krimiabend im Advent Lesung mit Friederike Schmöe Autorenvorstellung Werner Diefenthal Mit Büchertisch (Dumproff Buch & Kunst)	Advent – Hüddn
Di, 15.12.	ab 14:30	Kinder flechten (ab 9 Jahren) Wir flechten eine Weihnachtlaternen mit Stefanie Schreiber (um Reservierung unter 09571 / 7583675 wird gebeten)	Advent – Hüddn
Mi, 16.12.	ab 20:00	Fränkische Schmunzel- geschichten von Gerhard Schmidt Mit Büchertisch von H. O. Schulze	Advent – Hüddn
Do, 17.12.	ab 15:00	Musikschule Lichtenfels: Kleine Künstler stellen sich vor	Advent – Hüddn
Do, 17.12.	ab 19:30	Musikschule Lichtenfels: Unsere älteren Künstler stellen sich vor	Advent – Hüddn
Fr, 18.12.	ab 19:00	AUS-TRIO Best of Ambros & Friends	Advent – Hüddn
Sa, 19.12.	ab 14:00	Zucchinizauber mit Markus Sperber Zauberei für Kinder & Luftballonmodellage	Advent – Hüddn
Sa, 19.12.	ab 15:30	Zucchinizauber mit Markus Sperber Zauberei für Kinder & Luftballonmodellage	Advent – Hüddn
Sa, 19.12.	17:00	Adventsfenster-Öffnungs Franziskus Kiga - „Franziskus u. d. Weihnachtskrippe“	Weihnachtsmarkt
Sa, 19.12.	ab 19:00	Bäck on Stage feat. Piano Seb Advent-Lagerfeuer-Deluxe	Advent – Hüddn
Sa, 19.12.	19:00	Weihnachtskonzert der Stadt Lichtenfels	Stadtschloss
So, 20.12.	ab 15:00	„A.d.P. - Auf den Punkt“ Rock & Pop - Christmas	Säumarkt
So, 20.12.	17:00	Weihnachtskonzert der Stadt Lichtenfels	Stadtschloss
Mo, 21.12.	ab 19:30	Suzan Baker & Dennis Lüddicke 2 Gitarren – 2 Stimmen	Advent – Hüddn
Di, 22.12.	ab 20:00	Besinnliche Vorweihnachts- stimmung mit Pfarrerin Anne Salzbrenner Musikalische Begleitung: Dekanatsjugendreferent Reiner Babucke Verkaufstisch: www.naehen-fuer-syrien.de Eine Initiative von Ingeborg Hamisch und den Franziskanern von Vierzeinhelligen	Advent – Hüddn
Mi, 23.12.	ab 19:00	Die vor Heiligabend Hüddn-Party	Advent – Hüddn
Mi, 06.01.	ab 19:00	Der Nussknacker Klassisches Russisches Ballett aus Moskau	Stadthalle
So, 10.01.	ab 17:00	„Ein Lied geht um die Welt“ Benefizkonzert mit Malte Müller, Silke Winkler und dem Kurpfälzischen Kammerorchester	Stadtschloss
WEIHNACHTEN IM STADTGEBIET			
Sa, 29.11.	ab 13:00	3. Eichiger Weihnachtsmarkt	Eichig
Sa, 19.12.	ab 15:00	Islinger Weihnacht	Isling

Mit agilis in den Lichtenfelser Märchenwald

28. November – 23. Dezember 2015

Wir fahren für das
**BAHNLAND
BAYERN**
Zeit für Dich

1 Tasse Glühwein und
1 Fahrt mit der Märchen-
eisenbahn **gratis**



Pro Tag und Person 1 Gutschein einlösbar. Angebot gültig bei Vorlage einer Teilnahmekarte und eines tagesaktuellen Bahntickets. Teilnahmekarten gibt's in allen agilis-Zügen. Mehr unter www.agilis.de

www.agilis.de

 agilis

Ihre Bahn in der Region.

27.11. bis 23.12.2015

am Marktplatz in Lichtenfels

Ein Projekt von:

Obermain-Tagblatt
Die führende Zeitung am Obermain



Öffnungszeiten:

So. bis Mi. 12 – 22 Uhr
Do. bis Sa. 12 – 23 Uhr

**AD.VEND
HUDDN**

Mit freundlicher Unterstützung von:



 Sparkasse
Coburg - Lichtenfels

Tourismus- und
Kulturamt Lichtenfels

Unser Programm

Fr	27.11.	ab 19.00 Uhr	Lookin Two (Country-Blues & Rock'n'Roll)	Mo	14.12.	ab 19.30	Lesung: Friederike Schmöe Krimiabend im Advent Autorenvorstellung Werner Diefenthal mit Büchertisch (Dumproff Buch + Kunst)
Sa	28.11.	ab 19.00	Apré Ski (Party mit DJ WichWahn)		Präsentiert		
Do	03.12.	ab 19.00	ACL-Night mit Talk Musik aus der Dose mit DJ	Di	15.12.	ab 14.30	Kinder flechten (ab 9 Jahren) Wir flechten eine Weihnachtslaterne mit Stefanie Schreiber (Reservierung erbeten)
Fr	04.12.	ab 19.30	JC acoustic (live on Stage)	Mi	16.12.	ab 20.00	Fränkische-Schmunzelgeschichten von Gerhard Schmidt mit Büchertisch von H.O. Schulze
Sa	05.12.	ab 14.00 – 17.00	Der Nikolaus zu Gast in der „Advent-Hüddn“ ein kleines Geschenk für jedes Kind	Do	17.12.	ab 15.00	Kleine Künstler stellen sich vor von der Musikschule Lichtenfels
		ab 19.00	Nikolaus 80er Party mit DJ WichWahn			ab 19.30	Unsere älteren Künstler stellen sich vor von der Musikschule Lichtenfels
Mo	07.12.	ab 14.00	Verlosung OT-Weihnachts-Gewinnspiel	Fr	18.12.	ab 19.00	AUS-TRIO (best of Ambros & Friends)
Di	08.12.	ab 19.00	OT-Fantalk mit FCL u. vielen Gästen	Sa	19.12.	ab 14.00 u. ab 15.30 ab 19.00	Markus Sperber Zucchini-Zauber Zauberei für Kinder & Luftballon-Modellage Bäck on Stage feat. Piano Seb (Advent-Lagerfeuer-Deluxe)
expert		ab 20.45	Präsentiert von „Expert Lichtenfels“ Champions-League-Spiel	Mo	21.12.	ab 19.30	Suzan Baker & Dennis Lüddicke 2 Gitarren – 2 Stimmen
Lichtenfels		ab 20.45	Präsentiert von „Expert Lichtenfels“ Champions-League-Spiel	Di	22.12.	ab 20.00	Besinnliche Vorweihnachtsstimmung mit Pfarrerin Anne Salzbreiner. Musik, Begleitung Dekanatsjugendreferent Reiner Babucke. Verkaufstisch: www.naehen-für-syrien.de Eine Initiative von Fr. Ingeborg Hamisch und den Franziskanern von Vierzehnheiligen.
Do	10.12.	ab 19.00	Gitty (Country im Advent)	Fr	23.12.	ab 19.00	Die vor Heiligabend Hüddn-Party
			Präsentiert von der Sparkasse				
Fr	11.12.	ab 19.00	Bäck on Stage spielt „Helfen macht Spaß“ JUKEBOX				
Sa	12.12.	11.00 – 14.00	Es kochen die Hobbyköche Lichtenfels Fränk. Kartoffelsuppe mit frisch geräucherten Würstchen und Bauernbrot (€ 4,-)				
		ab 19.30	Good Choice (Rock'n'Roll Christmas) Rockabilly, Country, Rhythm'n Blues				
So	13.12.	ab 17.00	Der Staffelsteiner Gospelchor am Weihnachtsmarkt				



**SPORT-PRAXIS
FAULSTICH**
IHR GESUNDHEITS- & FITNESSPARTNER

Weil wir an die Kraft
der Bewegung glauben!



Gesundheitstraining | Prävention | Therapie | Rehabilitation | Wellness

WWW.SPORT-PRAXIS.DE

Bamberger Str. 42 | 96215 Lichtenfels | Tel. 09571 72707



Sicher und
selbstbestimmt leben.

**Heilpädagogisches Zentrum
der Caritas**

Gabelsbergerstraße 22,
96215 Lichtenfels

Telefon 09571 9244-10

hpz-lichtenfels@caritas-bamberg.de

www.hpz-lichtenfels.de



Beratung für
Menschen mit
Behinderung



Stationäre
Behinderten-
hilfe



Kindertages-
stätten



Tagesstätten
für Behinderte



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

caritas



4 Sterne für jedermann

Es liegt in der Natur schöner Dinge, auch mal missverstanden zu werden. Es ist wie mit der schönen Frau, die man sich nicht anzusprechen getraut. Ist das wirklich auch für mich? Kann das sein? Fragen, deren Mutter Schwellenangst heißt. Jedermann, der über die Schwelle des BEST WESTERN PLUS Kurhotels an der Obermaintherme geht, wird sofort mit einem Lächeln begrüßt. Weil es keine Schwelle gibt. Das fanden selbst schon Alice Cooper oder Rea Garvey (Reamonn) gut. Das Kurhotel könnte auch Freizeitland oder Heimatrestaurant heißen, Krimi-Bühne oder Tagungsstätte für Unternehmen aus dem Landkreis, es könnte sich Wellness-Oase oder heimischer Arbeitgeber, Ausbildungsbetrieb oder kleine Kunstgalerie nennen - das Ergebnis wäre stets dasselbe: Es ist für

Menschen der Heimat da, erschwinglich und so selbstverständlich wie auch für Reisende und Urlauber. Der Guide „Der große Hotel- und Restaurantführer 2016“ hat diese heimatische Institution sogar als bestes Wellness-Hotel Deutschlands 2016 anerkannt.

Andreas Poth lächelt. „Es geht um Zeit, die hier angenehm verbracht werden kann“, sagt der Geschäftsführer. Goldene Wasserhähne, so sagt der seit acht Jahren in Verantwortung stehende Mann, würden ein Hotel nicht zu einem guten Hotel machen. Aber „Angebote machen den Stern am Hotel aus, nicht der Preis“. Das BEST WESTERN PLUS Kurhotel hat vier Sterne, aber die leuchten wirklich jedem: zum sonn- und feiertäglichen Familienbrunch, als erinnerungswürdiger Ort für Feiern, im Schwimmbad und Spa-Bereich oder während eines Dinners mit Nervenkitzel.

Ein Schuss fällt. Ein Mann betritt den Raum, blickt gehetzt um sich. Alle Augen sind auf ihn gerichtet, ihn, der die Waffe noch in der Hand hält. Aber hat er auch geschossen? Für die nächsten

Stunden werden an den beobachtenden Gästen Speisefolgen und Schauspielereinsparungen vorbeiziehen. Aber wird der Mörder gefunden? Der Gast, der Übernachtungsgast, der Lichtenfelser oder Bad Staffelsteiner Zuschauer oder wer auch immer, wird Zeuge eines Erlebnisses. Nur weil das Haus Hotel heißt, beinhaltet das Erleben nicht zwangsläufig ein Übernachten.

25 Jahre - ein Jahrhundertviertel. Besonders in den vergangenen fünf Jahren sei viel investiert worden, erklärt Poth und spricht von 5 Mio. Euro. Einer von mehreren Gründen liegt im Parterre: Von vier auf sieben Tagungsräume wurde erweitert, allesamt auf dem neuesten Stand und das hat sich herumgesprochen. Zu 60 % würden die Räume von Firmen im Umkreis von 100 Kilometern genutzt. Doch auch heimische Unternehmen, die hier z. B. für Fortbildungen zu schulen gedenken, dürfen sich einiger Lernerfolge gewiss sein. Mikrophonie und Multi-Media sei Dank. „In dieser Region gibt es kaum ein Haus, welches das so bewältigen kann“, so Poth stolz.





Die Ideen zu neuen Ausrichtungen seien ihm noch vor Jahren in Unterfranken gekommen. Zwei Tage pro Woche aber habe er für Bestandsaufnahmen hier vor Ort verbracht. Das Hotel ist auch als Ausbildungsbetrieb und sozialer Arbeitgeber eine Adresse. „Von 34 auf 80 Mitarbeiter“, sei die Belegschaft gewachsen und eine alljährliche Teilnahme an Ausbildungsmessen unterstreicht die Absicht des Hauses, für junge Menschen aus dem Landkreis am Ball zu bleiben. Doch, Hotel sei man auch. Aber eines, in dem - bei aller Weltläufigkeit - heimatlicher Geist weht. Poth schließt die Tür zu einem der vielen Zimmer auf. Alles ist so, wie man es von einem 4-Sterne-Hotel erwartet. Und doch hängt ein Standortbekenntnis als Leinwandnachdruck allzimmerhaft an den Wänden: Kloster Banz, Basilika Vierzehnheiligen und der Staffelberg - jedes Motiv beansprucht eine Wand für sich alleine, unter jedem Motiv steht eine Erklärung, wie man diese Stätte erwandern und erkunden kann. Das hat Charme. So wie das Tageseintrittsangebot für den Spa-Bereich, das Dinner-Krimi oder das Dinner-Musical - alles Avancen des Hauses an Menschen der Heimat. Nur weil etwas schön ist, braucht man keine Zweifel haben.

Andreas Poth nimmt Maß und zielt auf für jedermann angenehme Zeit



Am Kurpark 7, Tel. 09573/333-0
www.kurhotel-staffelstein.de

Afrikas Würze zur Lichtenfelser Weihnacht

Neue Menschen kommen nach Lichtenfels. Sie bringen Hoffnungen und die Rezepte der Küche ihrer Heimat mit. Doch was bietet diese eigentlich zu Weihnachten? Dieser Frage ging das Stadtmagazin in einer Lichtenfelser Flüchtlingsunterkunft nach und traf auf die Nigerianerin Juliet Peter. Bald darauf war die Gemeinschaftsküche von Würze und Duft erfüllt.

So fein wie kräftig sind die Noten, die aufsteigen. Das macht das Rezept, das Juliet Peters mitgebracht hat. Ein Weihnachtsklassiker ihrer nigerianischen Heimat: Gebratener Reis mit Huhn. Weißwein oder Rotwein? Beides würde passen, versichert die Neu-Lichtenfelserin. Für die Leser des Stadtmagazins kochte sie ein Gericht für 4 Personen, das Stadtmagazin assistierte.

Zutaten: 1 Huhn, 6-8 Karotten, 1 Maggi-Brühwürfel, Salz, Zwiebeln, Öl (kein Olivenöl), Curry, Roter Pfeffer, Erbsen, drei Wiener Würstchen (vornehmlich Geflügel), etwas Wasser.

Zubereitung: Das Hähnchen in Portio-

nen schneiden, mit etwas Wasser, Maggi, Salz und ein bis zwei Zwiebeln in einen Topf tun und zum Köcheln bringen. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und würfeln. Ist das getan, lässt sich schon der entstandene Sud in ein Gefäß abgießen. Das Hühnerfleisch liegt trocken, wird gesalzen und mit Curry gewürzt. Dann kommt es bei 200° in den vorgeheizten Ofen. Zeit, die Würstchen gleichfalls zu würfeln. Hernach etwas Öl in einem Topf erwärmen und zusätzlich 100 Gramm Butter in ihm zum Kochen bringen, eine Zwiebel hineinschneiden und Langkornreis einrühren. Unter beständigem Rühren die gewürfelten Karotten ebenfalls beimischen. Nach einer Weile die Dose Erbsen öffnen, ihr Wasser abseihen und den Inhalt zum Reis einrühren. Jetzt kommt die gewürfelte Wurst hinzu. Das Ganze mit rotem Pfeffer abschmecken, eine kurze Dauer ziehen lassen und mit dem Sud übergießen. Nun noch das knusprige Hühnerfleisch aus dem Ofen nehmen und gemeinsam mit dem Reis servieren. Guten Appetit.

Neu-Lichtenfelserin
Juliet Peters kocht
mit Leidenschaft



Sich selbst und andere beschenken mit Wohlfühl-Momenten und Geschenkgutscheinen!



VITUS SPA
Day SPA
Tageseintritt



Candle Light
Dinner im
„v. Scheffel“



Brunch
im Haupt-
Restaurant



Hochzeit
und
Familien-
feier



Dinner-
KRIMI



Dinner-
Musical



Gutscheine erhältlich

- telefonisch unter 09573 333-0
- direkt im Hotel oder
- online unter www.kurhotel.bayern

Bank- wechsel?

Wir kümmern uns um alles -
persönlich vor Ort!

Kostenloser
Wechselservice!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Profitieren Sie von unserem kostenlosen Wechselservice.
Damit Sie sich entspannt zurücklehnen können, kümmern wir
uns um alle Formalitäten, die ein Bankwechsel mit sich bringt.
Kommen Sie jetzt vorbei und informieren Sie sich vor Ort.
Unsere kompetenten Mitarbeiter unterstützen Sie gerne!

www.rv-bank-lif.de | 09571 7970

Raiffeisen-Volksbank
Lichtenfels-Itzgrund eG



Herzlich Willkommen bei Ihrer Raiffeisen-Volksbank Lichtenfels-Itzgrund eG

Unsere Beratung für Sie

Die richtige Beratung macht's. Wir beraten Sie fair und partnerschaftlich. Die genossenschaftlichen Werte sind stets unsere Grundlage. Gerne überzeugen wir Sie.

Unsere Lösungen für Sie

Ihre Wünsche erreichen Sie mit Finanzdienstleistungen, die wir auf Ihren individuellen Bedarf ausrichten. Wir finden Lösungen, die zu Ihnen

passen. Unterstützt werden wir von unseren Partnern der Genossenschaftlichen FinanzGruppe, damit Sie Ihre Ziele verwirklichen können.

Unsere gemeinsame Region

Nicht nur Sie, sondern auch wir fühlen uns in der Region mitverantwortlich, was hier passiert, so dass wir Verantwortung übernehmen und dies auch im Alltag und unserer Arbeit zeigen.

Bankwechsel? Wir kümmern uns um alles - persönlich vor Ort!

Die Raiffeisen-Volksbank Lichtenfels-Itzgrund eG unterstützt Sie gerne bei einem Bankwechsel und ist der erste Ansprechpartner vor Ort. Wir kümmern uns um alle Formalitäten, die eine Änderung der Bankverbindung mit sich bringt. Somit können Sie sich entspannt zurücklehnen. Unsere kompetenten Mitarbeiter helfen Ihnen gerne in allen finanziellen Angelegenheiten weiter!

Unser Kompetenzteam in der Geschäftsstelle Lichtenfels





Das Idyll mit Purzelvolk

Nur mal angenommen, es wäre Sommer und er wäre zur rechten Zeit: Am Oberwallenstadter See verleben Kinder gerade eine unvergessliche Woche, unbeschwert und prägend. Später werden sie sich daran erinnern und sich wünschen, dass ihre eigenen Kinder auch mal so etwas erleben. Aber noch sind sie klein und wohlbehütet durch Betreuer, die Sinn für Zeltlager und Ausflügen zu Freizeitprogrammen in der Umgebung haben. Gute Seelen soll es hier auch geben, die bekochen und beaufsichtigen. Und überhaupt sind es zur Küche im Vereinshaus nur wenige Schritte. Das beschriebene Idyll gehört zum Turnverein Oberwallenstadt, kurz: TVO.

Der Verein... für die ganze Familie - so wirbt der TVO für sich. Tatsächlich ist der Familientag fester Programmpunkt des Veranstaltungskalenders. So fröhlich wie der Preisschafkopf mit Schnauz oder das Weinfest, so verbindlich wie die Generalversammlung. Sebastian Müller steht diesem Verein vor und nennt ihn „wohl einen der Top-Five“ in der Stadt. Damit könnte der 27-Jährige bei 560 Mitgliedern wohl richtig liegen.

Tatsächlich waren es einst sogar noch mehr, aber einem allgemeinen Trend folgend... doch der ist gestoppt. Tischtennis und Tennis für Männer, Turnen, Handball, Tischtennis und Tennis für Frauen - die Seniorengymnastik ist gemischt. Doch alle Bewegung geht hier zunächst vom Mutter-Kind-Turnen und - ab dem sechsten Lebensalter - vom sogenannten Purzelvolk aus. „Das ist der Grundstock des Vereins“, sagt Müller, denn in die verschiedenen Abteilungen streut es sich ab diesen Abteilungen. Es ist ein Längshaus, das hier zwischen Baggersee, Tennisplätzen und Wehr auf einer Wiese steht. Das Herzstück des Vereins, mit eigener Küche, eigener Turnhalle, eigener Kühltheke, eigenem Gesellschaftsbebereich für 60 Personen. Erbaut wurde es 1960, 52 Jahre nach Vereinsgründung und in viel Eigenleistung. Umbau und Vergrößerung erfolgten Ende der 80er Jahre, auch wieder mit Eigenleistung. In Eigenleistung entsteht alljährlich auch eine kleine Vereinszeitung mit 20 Seiten. Im Impressum steht zu lesen, wie die Abteilungsleiter sich auch redaktionell einbringen.



Der Ligabetrieb ist gesichert, die Teams der einzelnen Sparten stellen sich den Wettkämpfen. Am höchsten hinaus schaffte es das Tischtennis, denn selbst bis in die Bayernliga wurden dabei die Farben des TVO schon vertreten. Aber es gibt auch mal launige Teilnahmen an Abseitigem - weil es Spaß macht und eine Gelegenheit bietet, Freunde zu treffen. Und bitte, wer hat schon je von einem Beach-Handball-Turnier gehört? Das Jahr wird bestimmt durch Training und Wettkämpfe, Ligaspiele und Vereinsmeisterschaften. Doch die Klammer, die all das zusammenhält, ist die Geselligkeit. Highlight ist das Weinfest mit Zwiebelsuppe, Käse, Zwiebelkuchen und Wein. Die Sparten, welche für die Ausrichtung im Verein verantwortlich zeichnen, wechseln sich solidarisch ab. Ein demokratischer Gedanke, der auch im Umgang mit der Jugend gepflegt wird. Am Vereinsjugendtag ist Generalversammlung mit Wahlen, da dürfen dann auch Jugendliche Wünsche und Anträge vorbringen. Die Idee vom Idyll hat einen Namen: TVO.



www.tv-oberwallenstadt.de



Die Geschäftsführer des Sportstudios „Highlight“ freuen sich gemeinsam mit ihrer Physiotherapeutin Jeannette Spitzenpfeil und Stefan Kerk (li.), ihrem Bachelor in Fitnessökonomie, über die Zertifizierung des Fitnessführerscheins.

Fitnessführerschein - in nur 10 Wochen zum eigenen Trainer werden

Und das auch noch von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Lernen Sie, wie man mit richtigem Fitnesstraining und sportgerechter Ernährung seine Ziele schneller erreicht. Lernen Sie optimale Trainingsmethoden und Übungen für Gewichtsabnahme, Fettverbrennung, Figurstraffung, Rückenstärkung, Muskelaufbau, Beweglichkeit. Lernen Sie die richtige Übungsausführung.

Was erwartet die Kurs-Teilnehmer?

In 10 leicht verständlichen Kurseinheiten erfahren Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen für ein effektives und zielgerichtetes Training. Sie erhalten alle Infos, um ein eigenes individuelles Trainingsprogramm erstellen und umsetzen zu können.

Warum sollte jeder den Fitnessführerschein machen?

Wer von Anfang an richtig und gesund trainiert, ist auch schneller und erfolgreicher bei der Erreichung seiner Fitness- und Gesundheitsziele. „Wir wären begeistert gewesen, wenn wir zu Beginn unseres Trainings eine solch fundierte Einführung, sowohl in das Fitness- und Gesundheitstraining, als auch in die entsprechende Ernährung bekommen hätten. Viele Fehler wären uns erspart geblieben“, erinnert sich Matthias Hornung.

Welche Inhalte werden in den Kursstunden vermittelt?

Die Kurstunden beschäftigen sich z.B.

mit: Steigerung der Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit. Es wird vermittelt, wie man ein erfolgreiches, weil zielgerichtetes und systematisches Trainingsprogramm selbst erstellt. Weiterhin erfahren Sie, wie eine gesunde optimierte Ernährung Sie Ihren Zielen schneller näher bringt. Sie können dieses neu gelernte Bewegungs- und Ernährungsverhalten dann auch sofort im Alltag umzusetzen.

Für wen ist der Fitnessführerschein geeignet?

Teilnehmen kann jeder zwischen 16-65 Jahren, der sich vorgenommen hat, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Egal, ob er schon lange nicht mehr sportlich aktiv war oder regelmäßig Sport treibt.

Kann ich erst nach 10 Wochen richtig trainieren?

Nein, alle Kursteilnehmer können schon in der ersten Woche richtig trainieren, da sie zu Beginn mehrere Einweisungen in Ihren persönlichen Trainingsplan bekommen.

Was ist wenn ich während meines Trainings Fragen habe?

Es sind immer ausgebildete Trainer für Fragen und zur Korrektur auf der Trainingsfläche. Trainieren Sie unter verlässlicher Betreuung von Bachelors in Fitnessökonomie, Physiotherapeuten, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabili-

tation, einer Dipl.-Oecotrophologin und staatl. zgl. Ernährungstherapeuten.

Wie häufig sollte man trainieren?

Wir empfehlen 2 x, besser 3 x pro Woche 60 Minuten wohlndosiertes Training.

Die Qualität des Highlight-Fitnessführerschein ist zertifiziert?

Der Kurs wird von unserer Physiotherapeutin Jeannette Spitzenpfeil und unserem Bachelor in Fitnessökonomie, Stefan Kerk, gehalten.

Michael Gerner ist begeistert: „Wir sind stolz, dass es uns gelungen ist, dass trotz der verschärften Kriterien der Krankenkassen, alle gesetzlichen Krankenkassen die Kursgebühr von 95,- € für den 10 Wochen Kurs zu 80 bis 100% bezuschussen!“



Matthias *Michael*

Der große Walnuss-Report

Walnüsse sind tückisch. In Lichtenfels. Wer sie anhebt und schüttelt, wird sich keinen Reim auf den Inhalt machen können. Dafür sorgen Frauen mit Hang zur Täuschung. Doch der Inhalt kann lohnen und hat seit Jahren Tradition: „Gans viel Glück“ wünscht dazu die „Aktionsgemeinschaft Treffpunkt Lichtenfels“ und schreibt bewusst „Gans“. Das Stadtmagazin war dabei, als Treffpunktmitglieder einem Brauch nachgingen. Eine Geschichte um Klebstoff, Gardinenbleiband und Eierschachteln.

Ein Novemberabend. In der Laurenzstraße 5 brennt Licht, Stimmen werden vernehmlich. Im hinteren Teil des Ladens „Denk mal an... Schmuck“ steht Susanne Mohnkorn und ist Gastgeberin. Sie schenkt den Frauen ein, sorgt für Hintergrundmusik und Süßigkeiten. Auf einer Anrichte liegen eingetütete Unmengen an Walnüssen. Sie müssen bewältigt werden. 3000 von ihnen werden um die Weihnachtszeit unter die Lichtenfelser gebracht, in 454 aber stecken Gewinne. Doch wie kommen die dort hinein? 454 Gewinne, darunter zehn Hauptgewinne, gilt es in die Nüsse zu verfrachten und die neun Frauen gehen systematisch vor, geradezu manufakturhaft. Eine öffnet die Nüsse, eine andere entnimmt den Inhalt, eine weitere Frau portioniert kleine Bleistreifen, wieder eine andere Frau greift nach den Losen, die irgendwer hundertweise auf Minimalgröße gefaltet hat, und die nächste Dame befüllt die hohlen Schalen und legt sie mit ihren anderen Hälften in die Vertiefung eines Eierkartons ab. Solche stehen hier dutzendfach herum und sind der Gipfel der Planmäßigkeit. In ihnen liegt auf Halde, was eine Station weiter zugeklebt wird. Das klingt reibungslos. Ist es aber nicht. „Es gibt Menschen, die heben Nüsse an und schätzen nach Gewicht ab, ob ein Gewinn drin ist“, erklärt Lisa Heinkelmann, zuständig für das Knacken. Rechts von ihr, zwischen Elke Sünkel und Jennifer Wifling sitzend, ist Petra Knauer damit beschäftigt, ein mögliches Indiz zu beseitigen. Stichwort: Gardinenbleiband! Das wird zum Bescheren von Gardinen genutzt, aber hier bei Tisch erfährt es andere Verwendung. Knauer schneidet kleine

Stücke von einer Rolle ab, ungefähr in dem Gewicht, welches dem Inhalt einer Nuss gleichkommt. Doch es gilt auch sicherzustellen, dass nichts in der Nuss verräterisch klappert. Bleiband und Lose müssen den Innenraum der Nuss gut ausfüllen. Stunden vergehen und irgendwann bemerkt Elke Sünkel, dass eine Nuss nicht von ihr lassen will. Der Leim hat auf einer Nuss abgebunden. Und die auf ihrem Handschuh. Bloß nicht kleben, sondern nur punktuell auftragen. Sonst gibt's am Rand eine verräterische Spur. Darauf achten die Leute. Und sie achten noch auf etwas anderes, nämlich auf abgeplatzte Stellen einer Nuss, auf diesen dunklen Rand, der Trennlinie beider Hälften darstellt. Wenn da was wegplatzt, kann man in die Nuss hineinspähen. Auch das machen Leute. Also bekommt die Nuss einen kleinen verschließenden Leimklecks. Und weil der manchmal bemerkbar ist, bekommen den auch Nüsse ohne Gewinninhalt. Die Frauen hier sind sehr raffiniert. Es vergehen Stun-

den (in denen genascht und gelacht wird) und am Ende werden Nüsse gezählt und den Depots der Einzelhändler zugeteilt. Als man auseinandergeht, ist es tiefe Nacht. Aber das war der Spaß wert.

Bei „Lichtenfelser Nussknacker-Wochen“ geben Treffpunkt-Fachgeschäfte jedem Einkauf vom 27.11.-23.12. eine Walnuss aus.

- pro Einkauf eine (Los-) Walnuss im Wert von 2 €
- die Nüsse können auch für 2 € erworben werden

Gewinnnüssen enthalten:

- 10 Weihnachtsgänse (Hauptpreise) finanziert von der Werbegemeinschaft
- Sachpreise & Gutscheine der Fachgeschäfte (min. 5 Stück pro Geschäft!)

Die Gänse werden am 23.12.2015 am Treffpunkt-Stand von 10.00 - 13.00 Uhr am Weihnachtsmarkt gegen Vorlage des Gewinnloses ausgegeben.



**Lichtenfelser
Nussknacker-
Wochen!** 27.11.-23.12.2015

**Knacken Sie
sich Ihren
Festtagsbraten!**

**Lose* erhältlich in allen teilnehmenden
Treffpunkt-Fachgeschäften.**

Eine Losaktion der Aktionsgemeinschaft
Treffpunkt Lichtenfels e.V.

Gemeinsam für Lichtenfels.
www.der-treffpunkt-lichtenfels.de

*) Pro Person und Einkauf ein Gratislos.

Lichtenfels:
IAR
TREFFPUNKT.





Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Lichtenfels



Henry Dunant



Thomas Petrak



BRK - Arbeitgeber, hilfreich und gut

Dem Katalog „Helferland Bayern“ ist zu entnehmen, dass es mit dem Lichtenfelder Kreisverband des Bayerischen Roten Kreuzes (BRK) eine Besonderheit auf sich hat. Er steht im bayernweiten Vergleich besonders gut da. 6000 Menschen identifizieren sich im Landkreis in besonderem Maße mit den Zielen des BRK. 6000!

1859, zwei europäische Staaten gehen bei Solferino aufeinander los. Sie tun es auf dem Rücken der Männer, die jetzt sterben werden. Europa hat in die Aufklärung gefunden, aber es ist nicht so aufgeklärt, dass es Verwundete versorgen würde. Der Schweizer Geschäftsmann Henry Dunant ist entlang des Ortes unterwegs und kann nicht fassen, welchen Anblick ihm die Aufklärung bietet. Er will helfen und tut es sofort bei der Wundversorgung, vier Jahre später begründet er das Internationale Rote Kreuz. Es ist die Verkehrung der Flagge seiner schweizerischen Heimat - rotes Kreuz auf weißem Grund. Was mit der

Wundversorgung begann, gewann in 156 Jahren mehr und mehr Zuständigkeiten. Heute erproben sich diese an den Novellierungen im Gesundheitswesen oder am technischen Fortschritt.

„Das Rote Kreuz hat zwei öffentliche Funktionen“, erklärt BRK-Kreisgeschäftsführer Thomas Petrak. Jenseits der Scheibe hinter ihm zeichnet sich der Fuhrpark der Sanitätsfahrzeuge ab, unter ihm werden aus der Kleiderkammer Spenden verteilt. Bei dem Satz mit den zwei Funktionen spielt Petrak auf die Begriffe Hilfsorganisation und Wohlfahrtsverband an. An dieser Stelle gewinnt Kontur, dass das Rote Kreuz auch Arbeitgeber für Berufe ist, in denen ständiger Fortschritt stattfindet. Und es geht um Sinnhaftigkeit - eine Frage von zunehmend drängender Bedeutung in der heutigen Arbeitswelt. „Weil wir mit Menschen zu tun haben“, so Petrak. 22000 Angestellte des BRK kümmern sich in Bayern um den Menschen, damit ist es einer der größten

Arbeitgeber im gesamten Bundesland. Das Außerordentliche dieser Zahl behält auch dann Gewicht, wenn sie auf einen Lichtenfelder Kreisverband übertragen wird. Als einer der größten Arbeitgeber der Region beschäftigt das BRK 400 Mitarbeiter (Vollzeit, Teilzeit, Mini-Job). Sozialpädagogen, Erzieher, Kinderpfleger, Köche, Ergotherapeuten, Rettungsassistenten, Rettungssanitäter, Pflegefachkräfte, Pflegehilfskräfte - die Liste der Aufgaben ist Legion, scheint endlos. „Hier kann sich jeder verwirklichen“, stellt Petrak fest. Weil im Sozial- und Pflegebereich mehr Aufgaben dazu kamen, stieg allein die Mitarbeiterzahl im Kreisverband um 375. Allein in den vergangenen 20 Jahren und bedingt durch das Pflegeheim am Weidengarten. Und: „Wir haben immer ausgebildet“, hält Petrak fest. Er kennt Erfolgsgeschichten aus der Arbeitswelt, weiß von Pflegehilfskräften, aus denen über Schulungen Altenpfleger wurden, weiß vor allem auch von den speziellen



Pflegen...



...erziehen...



...Praktikum



Vorzügen, die das Arbeitsamt für spätberufene Azubis des BRK vorhält. Bei einem Gesichtspunkt verweilt er länger: beim „erfüllenden Aspekt“ in Pflege und Sanitätsdienst. „Man kann sagen, man hat alles versucht“ - ein befriedigendes Feierabendgefühl.

Lichtenfels ist der kleinste Landkreis in Bayern, aber das BRK deckt hier ein Angebot von A bis Z ab, von Ambulanz bis Zivilschutz. Seit rund 130 Jahren gibt es hier einen Kreisverband, nur wenige Jahre nach Solferino war man in Lichtenfels offen für eine große Idee. 6000 Menschen tragen diese Idee als Angestellte, aktive Ehrenamtliche oder anderweitige Unterstützer mit. 6000. Besonderheiten hält der Kreisverband auch vor, sogar welche, denen eine relative Einmaligkeit in Bayern zukommt. Ein Mehrgenerationenhaus beispielsweise. Oder eine Henry-Dunant-Straße als Sitz der Geschäftsstelle.

www.kvlichtenfels.brk.de



Henry-Dunant-Str. 6, Tel. 9590-0
www.kvlichtenfels.brk.de

OBI schmückt das hohe Fest

Eins, zwei, drei... es blinkt, vier, fünf, sechs... Baumschmuck, sieben, acht, neun - erst bei Schritt 25 ist man am Ende eines unter einem Glasdach befindlichen riesigen Weihnachtsangebots. Und dabei ist man die Breite des Sortiments noch gar nicht abgeschritten. OBI stimmt jetzt auf Weihnachten ein und doch beginnt das hohe Fest hier schon im Sommer. Ein Blick hinter Kulissen mit Randnotizen zu diesem und jenem.

Die Lichtenfelser Marktleitung muss schmunzeln, denn woran sie sich erinnert, trägt Züge leichter Skurrilität. Rückblende: Sommer 2015, unerträgliche Hitze, Rekordtemperaturen, ungewöhnlich warme Nächte. Zu dieser Zeit war an Weihnachten nicht zu denken und wer es tat, hätte sich Fragen stellen lassen müssen. Zu weit entfernt und somit schlichtweg zu abseitig schien solche Fantasie. Doch die Wurzeln für Weihnachten trieben gerade zu dieser Zeit weiter aus - Bäume aus der Region, aus Baumkulturen, die dazu beitragen, die Umwelt zu schonen. OBI will nämlich lange Transportwege und somit unnötige Abgasemissionen vermeiden, erklärt Marktleiterin Sabine Becker. Und noch etwas spricht bei OBI für Bäume aus der Region: „Sie sind frischer.“ Es habe sie interessiert, unter welchen Bedingungen Baumkulturen wachsen, wie oft gedüngt wird und wie das mit der Umweltverträglichkeit genau zusammenhängt. Jetzt haben die Antworten ihr das Vertrauen zum Anbieter geschaffen. Aber zu dem musste sie schon im Sommer bei 35° Hitze anreisen, mit Weihnachten und dem möglichen Bestellkontingent im Sinn. Die Nordlandtannen und Fichten sind jetzt

bei OBI erhältlich, gerade gewachsen kommen sie aus vertrauenswürdigem Hause und wer einen Baum möchte, sollte sich ranhalten. „Was weg ist, ist weg.“ Doch neben dem Privatkunden sind es jetzt auch Firmen, die sich ranhalten dürfen. Denn auch drei oder vier Meter hohe Weihnachtsbäume sind eingetroffen, die jedes Foyer und jeden Eingang verschönern. Zwei Phasen des Ansturms auf die Bäume gibt es: Am 1. Advent und wenn es ans Schmücken der Bäume geht.

Eins, zwei, Christbaumkugeln, drei, vier, Weihnachtsbeleuchtungen, fünf, sechs... ein weißer Weihnachtsbaum mit bunten Kugeln. Noch sind es gut fünf Meter, bis die Breite des Sortiments durchschritten wäre. Aber an diesem Punkt ist es spannend. Der weiße Baum mit bunten Kugeln ist nicht klassisch, eher modern und auch humorig. Ein Entgegenkommen für Menschen mit moderner Einrichtung, wie man erfährt. Um das Eck herum ein riesiges Sortiment an allem, was das kommende Fest schmückt. Tatsächlich scheint es in dieser Weihnachtsausstellung, bei dem von der Spitze eines stilisierten Baumes rote Stoffe über das Angebot führen, nichts zu geben, was es nicht gibt. Auf 200 qm ist das Sortiment gestellt und tatsächlich kann es sein, dass manche Anregungen aus dem Labor kommen. Labor - das wirft Fragen auf. „Es gibt Labor-Schauräume“, wo probeweise geschmückt wird, erklärt Sabine Becker einen Hintergrund zu gutem Geschmack und Deko-Erfahrung. Und noch ein Grund zum Schmunzeln: Es seien die männlichen Mitarbeiter, die hier in Lichtenfels ein Händchen für Dekor beweisen. OBI kann Weihnachten.

Auch beim Weihnachtsbaumkauf ist gute Beratung garantiert.



MAGNESIUM

EIN WICHTIGER MINERALSTOFF FÜR DIE GESUNDHEIT

Risikofaktor Magnesium-Mangel

Magnesium ist ein unverzichtbarer Mineralstoff für die vielfältigen Funktionen der Körperzelle. Weltweit haben Wissenschaftler erkannt, dass Magnesium-Mangel die Gesundheit und das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen kann. Das über die Nahrung aufgenommene Magnesium wird zum größten Teil wieder über die Verdauung ausgeschieden. Dies erfordert eine ständige Neuaufnahme des Mineralstoffs in ausreichenden Mengen. Unsere modernen Ernährungsgewohnheiten sind ein wesentlicher Faktor für häufig festzustellende Unterversorgung. Auch Nikotin und der Missbrauch von Alkohol, ständiger Stress oder die Einnahme bestimmter Medikamente ge-

fährden die ausreichende Magnesiumversorgung. Weiterhin führen falsche Düngung und ausgelaugte Ackerböden zu einem geringeren Magnesiumgehalt in pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Vorbeugen mit Magnesium

Erhöhte Magnesiumgaben können einen wichtigen Beitrag für geistige und körperliche Vitalität leisten. Die zusätzliche Aufnahme als Nahrungsergänzung ist unproblematisch. Beispielsweise enthält eine 0,5-Liter-Flasche LaVit Erfrischungsgetränk 175 mg Magnesium und deckt damit bereits den Tagesbedarf an Magnesium zu mehr als 50 %.

Mit hohem
Magnesium-
anteil!

2 Flaschen
La Vit decken
Ihren kompletten
Tagesbedarf
an Magnesium

Die Auswirkungen einer ständigen Unterversorgung mit dem Mineralstoff, können zu vielfältigen Krankheitserscheinungen führen.

Zu ihnen gehören eine erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen, Reizbarkeit der Nerven, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwächen, Verkrampfungen im Magen-Darm-Trakt, Muskelkrämpfe, Durchblutungsstörungen, Verkrampfung der Herzkranzgefäße, Herzrhythmusstörungen und vieles mehr.



www.weismainer.de

Weismainer Mineralbrunnen - Tel. 09575/9229-0

Wo der Schornsteinfeger den Koller bekommt

Der Mann versprüht gute Laune. Sein Optimismus wirkt im Leben bewährt und passt zu seinem Metier: Stephan Kerkhoff betreibt mit Unterstützung seiner Frau Monika und rund zehn Mitarbeitern einen Fachhandel für Schornsteinfeger, Kaminkehrer, Schlotfeger - die Glücksbringer eben.

Firmen wie diese haben absolute Seltenheit. Ein angenehmes Understatement lässt Kerkhoff die Anzahl der Mitanbieter in Deutschland „überschaubar“ nennen. In Bayern sind es wohl nicht mehr als drei Firmen, die Glücksbringer ausstatten. Eine davon heißt Meusel und befindet sich in Lichtenfels. Man darf bis zum Anfang des 16. Jahrhunderts zurückgehen, um an die Wurzeln der Wertschätzung zu gelangen, die von Kaiser Seiten dem Handwerk des Schornsteinfegers entgegengebracht wird. Ab da ist die Absicht zum Schutz der Reichsstädte vor Feuersbrünsten verbürgt. Ab da bedurfte es aber über die Jahrhunderte hinweg spezieller

Ausrüstung, spezieller Kleidung. Na, und weil der Schlotfeger dazu beitrug, Städte sicherer zu machen, war er eben der Glücksbringer. In dieser Branche ist Kerkhoff seit 21 Jahren daheim, er stafiert sie deutschlandweit aus. Die Firma selbst existiert schon seit 1936 und in der Viktor-von-Scheffel-Str. seit 1948.

Im ersten Stock wird geschneidert. Maßgeschneidert auf Wunsch. Das ist überhaupt eine Spezialität des Hauses, das macht Meusel so schnell keiner nach. Vor allem nicht die Kunst, auch ohne Maßband am Mann oder der Frau anzulegen, also nach Foto oder übermittelten Daten, mit hoher Passgenauigkeit zu arbeiten. „Man muss den Menschen vor seinem geistigen Auge in seinen Proportionen verstehen. Das gelingt uns wirklich gut.“ Wesentlicher Bestandteil des Anzuges ist der Koller. So wird die Jacke mit den goldenen Knopfreihen genannt und der Begriff rührt von Collare, der aus dem Latein stammenden Bezeichnung für Kragen. Die Branche hat ihre Geschichten. So wie die vom Zylinder. Solche stehen hier im Parterre unterhalb der Schneiderei in den Vitrinen. Ab Gesellenstatus stehe einem ein solcher zu und in früheren Zeiten diente er als Behältnis für die übliche Bezahlform: die in Naturalien. Wer Äpfel, Eier oder Speck für seine Kaminarbeiten erhielt, tat all dies in den Zylinder und setzte diesen auf. Behutsam.

Zeitlos nennt Kerkhoff das Design des Schlotfegers. Aber für einen kurzen Moment sorgt er für die Illusion, doch mit mehr Farbe dienen zu können. Bis der Nachsatz kommt: „Wir haben alle Farben - Hauptsache schwarz.“ Aber der Anzug selbst ist Hightech in Textil, wartet mit Wärmetauschereffekt und besonderem Garn auf. Feuer fangen darf er nicht so schnell, bequem soll er auch sein und Bewegungsfreiheit muss er zur Erledigung kniffliger Arbeiten überdies bieten. An dieser Stelle nimmt sich Kerkhoff Zeit, seine Schneiderinnen explizit zu loben. Sommeranzug, Winteranzug, Messanzug. So viele Arten gibt es und Öl, Ruß und Schweiß setzen zu und verursachen Löcher. Und doch hält so ein Anzug bei intensiver Nutzung drei bis fünf Jahre. Zumindest bei Meusel-Qualität, denn sie sind ölrußfest. Doch,



Stephan und Monika Kerkhoff

allein in diesem Jahr hätten sich acht weibliche Lehrlinge von Meusel einkleiden lassen. Das Berufsbild ist also bei weitem nicht mehr nur rein männlich geprägt. Aber damit auch Meusel seinen Stempel aufdrücken kann, bedarf es vielen Außendienstes. Veranstaltungen im Frühjahr, Veranstaltungen im Herbst, Kundenbesuche, Messen - alle paar Tage sei er unterwegs, so Kerckhoff. Aber am liebsten sei er einmal pro Jahr am Lago Maggiore. „Ein sehr nettes Völkchen“ findet sich zu einer gewissen Zeit dort ein. Es handelt sich um das Treffen von Schornsteinfegern aus der ganzen Welt.



Der Koller wird in unseren Breiten gerne als Zweireiher getragen



Viktor-von-Scheffel-Straße 18, Tel. 2080
www.schornsteinfegerbekleidung.de

Meusel

LICHTENFELS - D ALS DIE SUMME

Die verborgene Schöne

Klar, es kommt auf das Wetter an. Im November ist jeder Ort etwas trist. Doch bei klarem Himmel und wenn es grünt und blüht, dann ist Stetten ein Hingucker. Vordergründig. Hintergründig aber auch, denn hier, so heißt es, habe jeder noch seinen Garten „hinten raus“.

Stetin habe der Ort einmal geheißen. So taucht er jedenfalls in erster urkundlicher Erwähnung von 1139 auf. Anno Domini. Den Begriff zu hinterfragen erbringt, dass er von Stätte rührt. Klingt banal, aber dahinter steckt mehr. Hier, in einem Wald auf einem Kamm gelegen, soll zu alter Zeit eine nicht unbedeutende Route von Bamberg nach Coburg geführt haben. Stetten lag entlang dieser und bot Möglichkeiten zu Rast und Einkehr. Eine Stätte der Erholung, wenn man so will. Direkten Sichtkontakt nach Lichtenfels gibt es nicht, denn das Dorf liegt unweit westwärts der Kreisstadt in einer Senke. Am Tiefpunkt dieser gabelt sich die Hauptstraße und folgt man ihr höhenwärts, passiert man

Geschichte, die mit Gras bewachsen ist und sich mit der Zeit etwas schief legte. Die Rede ist von den Kellern, welche links und rechts die Straße säumen, steinern Idyll abgebend. Es waren die Kühlschränke der Vergangenheit, hier lagerte die legendäre Lichtenfelser „Bayerisch Urbräu“ ihr Bier ein, hier waren Orte, in denen Bauern Bier und Obst einkellerten. Bäuerlich geprägt wirkt der Ort auch heute noch, denn vorwiegend sind es auch Scheunen, die das Ortsbild prägen. Doch sind sie nicht selten Teil eines höchst wohnlichen Gebäudeensembles. Und über allem thront ein grünes Haus, ein noch bis in die 70er Jahre genutztes Schulhaus, erbaut um 1809 und mit Glocke auf dem Dach. Es hat die Gemeindebildung 1818 mit Gnellenroth und Tiefenroth erlebt, auch den Anschluss zur Kreisstadt 1975.

Kloster Banz. Man sieht es hier nicht so recht. Doch der Ort lebte von dem Kloster. „Im Mittelalter war jeder von Banz abhängig“, erklärt Eduard Meixner. Der Mann ist die Stimme Stettens im Lichtenfelser Stadtrat. Die Hausnummern in Stetten haben noch lange „Die Schmied'n oder beim Metzger geheißen“, obwohl dort weder mehr eine Schmiede bestand noch ein Metzger lebte, erklärt Meixner. Das waren mal



AS GANZE IST MEHR SEINER (ORTS)TEILE

Menschen, die vor Jahrhunderten wohl in Banz tätig gewesen sind, in Stetten bauten und deren Berufsbezeichnungen als Adressbezeichnungen dienten. Und so blieb es. Ute Hollfelder, Birgit Riegler, Georg Ernst und Eduard Meixner begeben sich mit Stadtmagazin auf Ortsrundgang. Sie sind in Vereine integriert, aber das ist hier nicht ungewöhnlich. „Hier ist jeder in jedem Verein“, sagen sie mit einer Mischung aus Stolz und Selbstverständlichkeit. Vereine gibt es nicht wenige, bedenkt man die Einwohnerzahl von nur rund 177. Da wäre der Obst- und Gartenbauverein, die Freiwillige Feuerwehr, der Krieger- oder Radfahrverein „Concordia“. Einen Imkerverein habe es zudem gegeben. Und ein Kuriosum: ein Rauchverein mit Hingabe für Tabak. Nachbarschaftshilfe ist gut, überträgt sich auch auf Vereinsbasis. Im Vereinsheim der Concordia dürfen nämlich auch andere Vereine feiern. Drei Betriebe sind angesiedelt und der Bäcker kommt jeden zweiten Tag. Neben all dem Idyll und der Aussicht auf Bauerwartungsland, gibt es aber auch ein kleines Ärgernis. „Die Breitbandanbindung ist zu langsam, das ist das vordringlichste Thema - sonst haben wir keine Schmerzen“, so Meixner lächelnd.





„Wir sagen Gesundheitsstudio“

Noch vor 100 Jahren lief der Mensch viele Kilometer am Tag, weil er sie laufen musste. Ein Mangel an Motorisierung entband ihn schlichtweg von der Entscheidung. Heute muss der Mensch so erwachsen sein, dass er sich in Eigenverantwortung für Bewegung entscheidet. Aber wer ist schon wirklich erwachsen? „Vier Stunden am Tag zu gehen, schafft kein Mensch bei der heutigen Arbeitsverdichtung“, hält Stefan Büttner fest. Der Physiotherapeut und studierte Gesundheitsökonom verfügt über tiefe Einsichten zur Branche, ihren Entwicklungen und besonders zu seinem Arbeitgeber: Sport-Praxis Faulstich. Bewegung geschieht hier sanft und klug und für hunderte Lichtenfelser in aller Erwachsenenheit.

Völlig unvermutbar. Denn es ist womöglich nicht Paris oder Hongkong. Sondern Lichtenfels. Es ist womöglich nicht Shanghai oder Los Angeles. Sondern Lichtenfels. Die Rede ist von einer Baureihe aus dem Hause milon, wie sie nur zwölf Mal auf der Welt verteilt stehen. Es geht um das Training der Zukunft, um Hightech-Fitnessgeräte namens milonic, deren digitale Anbindung die Trainingsplanung, Dokumentation und Steuerung mittels Chip-Karte erleichtern. Papierkram entfällt, Therapeuten und Trainer können sich nun ganz und zielorientiert um den Kunden kümmern. Im Zirkelbereich unterhalb des im Haus frei und luftig schwebend wirkenden zweiten Trai-

ningsstockwerks, stellen sich die Geräte gar selbständig auf den Nutzer ein. Moderne Zeiten. Doch zum Training muss man noch selbst erscheinen. So erwachsen muss man sein. Rückblende: 1995 machte sich Jürgen Faulstich in der Therapie selbständig, 2002 setzte er verstärkt auf den Gerätebereich. Nach einem räumlichen Umzug innerhalb der Korbstadt, findet sich die Praxis seit einigen Jahren im renovierten Güterbahnhof, einem bemerkenswerten Ziegelbau mit innenarchitektonischen Besonderheiten. Eigentlich ein schmales Gebäude, aber es ist erstaunlich, welche Weiten Angebote zur Gesundheit hier annehmen. Als Physiotherapeut kann Büttner über Bewegung und Auswirkung sprechen. Als Ökonom weiß er um Veränderungen im Gesundheitswesen. Zum Beispiel von Verweildauer in Krankenhäusern, die massiv gesunken ist und auch Physiotherapeuten neues Wissen abverlangt. Und er weiß, dass der Kontakt eines Patienten zu seinem Arzt heute acht Minuten dauert. Der Kontakt mit dem Physiotherapeuten dauert dagegen verhältnismäßig lange: 6 x 20 Minuten. Eben durch diese Nähe begreife man sich bei Faulstich auch als Gesundheitsberater. Der junge Mann erzählt von Dingen, die bislang noch kaum ins öffentliche Bewusstsein gedrungen sind; vom Faszien-distorsionsmodell etwa, das davon spricht, dass eine Verformungen des Bindegewebes als Auslöser





von Beschwerden betrachtet werden könne. Das ist ein neuer Ansatz, aber ein glaubwürdiger und erprobt am Bewegungsapparat. Die anderen Ansätze und Kompetenzen des Hauses reichen von medizinischem Rückentraining bis Massage, von Lymphdrainage über Kiefergelenksbehandlung, Osteopathie, neurologischer Krankengymnastik oder Skoliotherapie. Mehr als ein Dutzend Therapieansätze sind hier in der Bamberger Straße 42 zu Hause. Doch so viele Themen bedürfen auch vieler Fortbildungen. „Wir versuchen Fortbildungen doppelt vorzuhalten“, erklärt Büttner ein innerbetriebliches System, welches Fortbildung für Mitarbeiter sicherstellt. Aber zu Überlastungen der Mitarbeiter soll es nicht kommen. „Wir sind ein Lichtenfelser Familienbetrieb und wir versuchen die Work-Life-Balance der Mitarbeiter zu unterstützen.“ Diese Nähe schafft auch Kritikfähigkeit. Zu Anregungen für Verbesserungen sei hier immer ein Ohr geöffnet. „Wir haben kurze Betriebswege, sind für jeden Vorschlag offen - der wird nicht abgewiegelt“, so der in der Geschäftsleitung assistierende Büttner.

20 Mitarbeiter zählt das Unternehmen, die Anmeldung ist immer besetzt und die ausgebildeten Trainer bzw. Physiotherapeuten sind in allem geschult, „was der Heilmittelkatalog zulässt“, wie Büttner salopp klingend bemerkt. Aber wer die Webseite besucht, stellt bald fest, dass die Therapeuten nicht nur orthopädische sondern auch neurologische Einblicke haben - wissend um Multiple Sklerose oder Schlaganfall. „Wir sagen Gesundheitsstudio“, erklärt Büttner bekenndend und fügt an: „Viele, die als Patienten kamen, sind als Trainierende geblieben. Und die, die den Schritt zum regelmäßigen Training gemacht haben, sind weniger Patienten geworden.“



**Bamberger Str. 42, Tel. 72707
www.sport-praxis.de**

Ein Jahr bewegten Teamgeists

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Zeit also für Unternehmen, Bilanz zu ziehen. Im Falle der Hofmann Gruppe und der Concept Laser GmbH hatte man sich in diesem Jahr dem Thema Gesundheit verschrieben - die Bilanz dazu kann sich sehen lassen: Spaß in geselliger Freizeit, Freude an der Arbeit, Senkung gesundheitlicher Risiken, vital gelebte Zeit und Teamgeist. Eine Betrachtung über die Vorgänge bei Robert Hofmann GmbH, Concept Laser GmbH und Werkzeugbau Siegfried Hofmann GmbH.

Gesundheitsjahr - ein Begriff. Damit er mit Leben gefüllt wird, müssen Angebote geschaffen aber auch angenommen werden. Die Belegung gelang bei Hofmann und Concept Laser gut genug, um zu Anfang gesteckte Ziele ausdauernd und mit Nachdruck zu verfolgen. Sie hießen: Frankenbike-Marathon (FBM) und Flechtkulturlauf. Ab da gewann das Vorhaben eine erstaunliche Eigen-dynamik. Einfach nur antreten ist weder ambitioniert noch trägt dieser Gedanke verbindlichen Charakter. Von Charme ganz zu schweigen. Wohl aus diesem Gedanken heraus erfuhren die gegründeten Lauf- und Radgruppen Unterstützung. Aus den eigenen Reihen! Mitarbeiter,



die sich auch in ihrer Freizeit intensiv mit Sport und Gesundheit auseinandersetzen, brachten sich als Trainer ein, Gruppen für Anfänger, Fortgeschrittene und „Profis“ wurden gebildet. Besser noch: Als die Radgruppe am Anfang ihres Trainings stand, wurde zu Übungen gar ein Parcours auf dem Gelände der Unternehmen aufgebaut. Hintergrund: Der Frankenbike-Marathon verlangt Fahrern neben Ausdauer auch Koordination, Gleichgewichtssinn und Beherrschung des eigenen Rads ab. Das liegt daran, dass der FBM durch den Wald führt, bergan, bergab, mit tückischem Wurzelwerk über den Wegen. Solche Situationen und Bedingungen wurden von der Belegschaft sogar nachgestellt, indem aus Paletten ein glaubwürdiger Parcours gebaut wurde. Auch die Geschäftsleitung nahm an den Trainings teil. Neben gemeinsamen festen Vorbereitungs- und Trainingszeiten, richtete sich nun auch die „heimische Küche“ in gesteigertem Maße auf die besonderen Bedürfnisse sportiver Mitarbeiter ein. Zu den entsprechenden Pausen bot das Comm Center, das gemeinsame Bistro der drei Unternehmen, wegweisend-freundliche Verbindung aus Lounge und Kantine, gesundheits-

bewusstere Gerichte und Zubereitungen an. Im Blick dabei: Proteine und Vitamine in schmackhafter Rezeptur. Ein Firmenangebot, auf das angebissen wurde.

Jürgen (Stango) Steinmetz wundert das alles nicht. Der Vater des Flechtkulturlaufs ist ein scharfer Beobachter der Vorgänge im Gesundheitsbereich, auch in Verbindung mit Unternehmenskultur. Seit Jahren, so sagt er, könne er die Vorreiterrolle der drei Schneyer Unternehmen bestätigen. Unter seinen Augen kamen die Läufer ins Ziel und was neben den respektablen Leistungen auffällig war, waren „Teamgeist und Fröhlichkeit“. Diese Begeisterung erlebten auch die Radsportler, die den Triebler Frankenbike-Marathon im Blick hatten. Das zeigt schon die schiere Anzahl der Teilnehmer aus den drei Unternehmen: 50! Doch neben den beiden auf Wettkampfteilnahme ausgerichteten Sportarten ermöglichten die Unternehmen ihren Mitarbeitern auch sanfte Bewegungen. So fanden die in Kooperation mit dem Lichtenfelser Fitness-Studio Enjoy eingerichteten Kurse Anklang: im März der Jumping-Schnupperkurs und im September Yoga. Damit aber auch nicht genug, denn eine Teilnahme am Basketball-Cup in Bamberg

sowie am dortigen Weltkulturerbe-lauf geschah zudem.

Zeit für die Bilanz: Das Gesundheitsjahr wurde von zwei Seiten umgesetzt. Die Unternehmen zeigten sich begeisterungswillig, die Mitarbeiter begeisterungsfähig. Das machte das Gesundheitsjahr 2015 zum Erfolg. Dabei gab es vor allem Spaß und Teamgeist. Das soll gerne so bleiben.





**Sparkasse
Coburg - Lichtenfels**

Wo immer Sie sind: Wir sind für Sie da!

**Entscheiden Sie selbst, über welchen
Weg Sie uns erreichen möchten.**



Persönlich



Telefonisch



Online



Wir sind persönlich für Sie vor Ort.

OBI®

**Mach's einfach
mit OBI**



Top-Preis

17,99
ab

Weihnachtsbaum

Ausgesuchte Qualitätstanne mit besonders dichten, dunkelgrünen, langen Nadeln bis in die Spitzen.

- Höhe ca. 100 - 150 cm / 17,99 €
- Höhe ca. 130 - 160 cm / 19,99 €
- Höhe ca. 150 - 220 cm / 29,99 €
- Höhe ca. 200 - 250 cm / 39,99 €
- Höhe ca. 300 - 400 cm / 79,99 €

*Der Coupon ist nicht mit anderen Rabattaktionen/Coupons kombinierbar, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Auch nicht einlösbar beim Einsatz der OBI Top-Kunden-Karte im Sofortrabatt-Status. Ausgenommen sind Kautions-, Pfand-, Zeitschriften-, Tabakwaren-, Service-, Bücher-, Küchen- und OBI Geschenk-Karten. Gültig nur in teilnehmenden Märkten.

Jetzt Weihnachtsbaum kaufen und

**10 % Rabatt
im Januar sichern!**

So funktioniert's: Beim Kauf eines ungetopften Weihnachtsbaums erhalten Sie einen Coupon* über 10 % Rabatt auf Ihren Einkauf ab € 50,- vom 01.01. bis 31.01.2016.

OBI Markt Lichtenfels · Mainau 13 · 96215 Lichtenfels · Tel. 09571-897850

Öffnungszeiten: Mo.-Sa., 8.00-20.00 Uhr