

stadtmagazin

Lichtenfels

AUSGABE
No. 36



Sommer. Leben. Endlich!



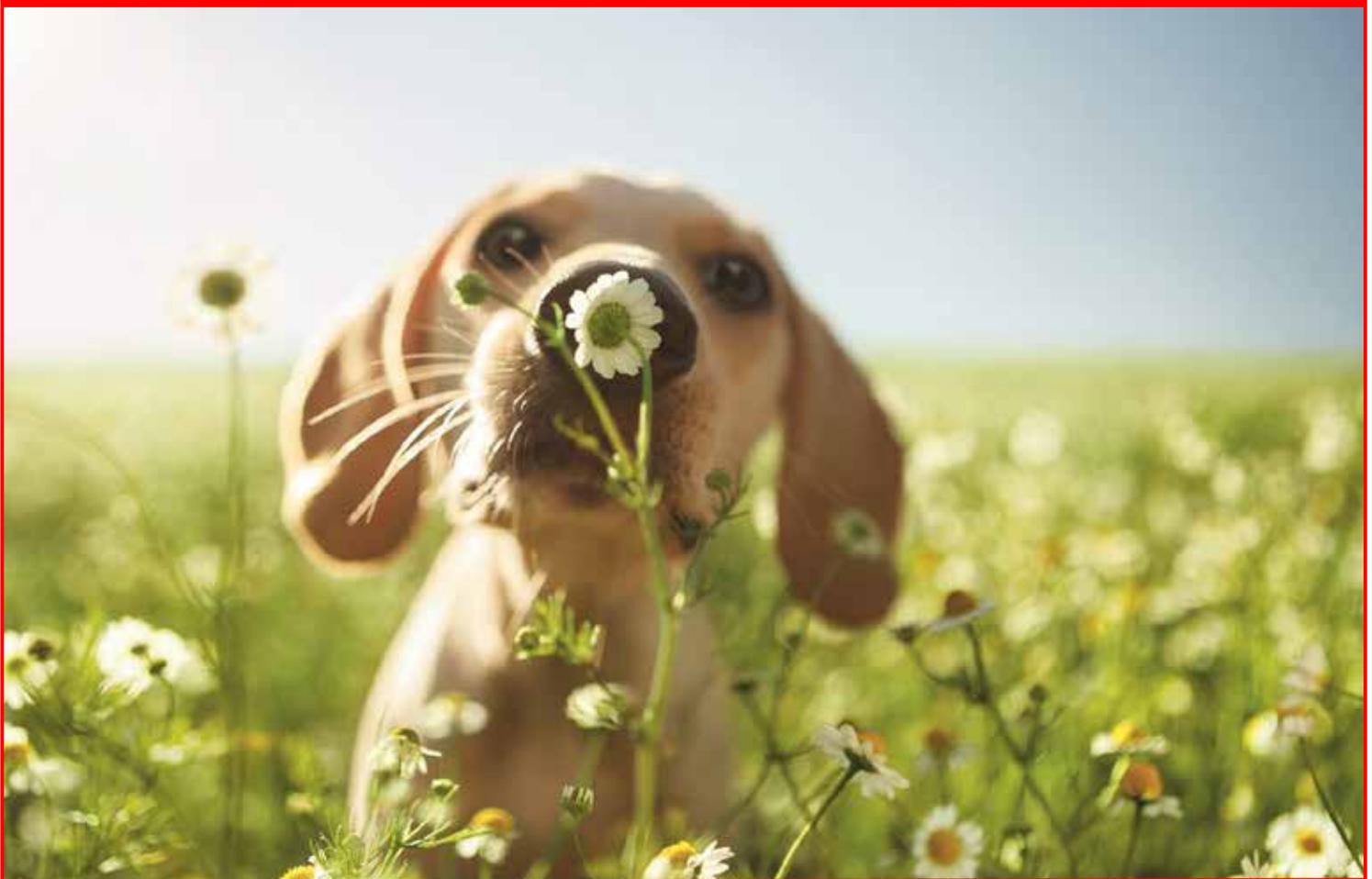
vielGood



+ Parfümerie Aurel Hereth



+ creativmarketing



Wir haben einfach den richtigen Riecher ...

... wenn es darum geht, den richtigen Käufer für Ihre Immobilie zu finden. Seit über 40 Jahren beweisen wir, bei der Immobilienvermarktung immer „den richtigen Riecher“ zu haben. Deshalb verkaufen wir auch Ihre Immobilie schnell – und vor allem erfolgreich. Verlassen Sie sich dabei auf die Marktexpertise unserer Berater, die nicht nur den Wert Ihrer Immobilie fundiert einschätzen, sondern mit einer gezielten Vermarktungsstrategie auch für die optimale Platzierung am Markt sorgen und so den genau richtigen Käufer für Ihre Immobilie ausfindig machen.

Kontaktieren Sie uns gerne für eine unverbindliche Beratung. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und wünschen Ihnen einen sonnigen Sommer!

EV Oberfranken Immobilien e.K.

Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH

Ketschengasse 41 • 96450 Coburg

Tel. 09561-795 2400 • Coburg@engelvoelkers.com • www.engelvoelkers.com/coburg



ENGEL & VÖLKERS

Vorwort

Liebe Lichtenfelserinnen und Lichtenfelser,

als Wirtschaftswissenschaftler wird man schon in den ersten Tagen seines Studiums mit dem berühmten Satz von Adam Smith konfrontiert, der als Fundament unserer Marktwirtschaft gilt und mit der Metapher der »unsichtbaren Hand« umschrieben wird: Indem jeder Einzelne nach der Maximierung seines persönlichen Nutzens trachtet, wird das Gemeinwohl einer Gesellschaft am Besten befördert.

In den letzten Monaten während der Corona-Beschränkungen ist mir dieses Postulat sehr oft durch den Kopf gegangen. Inzwischen hat es den Anschein, als ob die Pandemie sich endlich auf dem Rückzug befindet. Das ist ein Grund zum Jubeln. Ich freue mich schon sehr darauf, endlich wieder am Samstagnachmittag bei einer guten Tasse Kaffee lesend im Café zu sitzen oder mich mit Freunden am Abend auf ein Bier zu treffen und einfach zurückgewonnene Normalität zu genießen.

Diese Normalität wollen wir zurück, aber die Corona-Pandemie hat Spuren hinterlassen, die nicht so schnell verschwinden werden, sie hat gespalten und Risse in unsere Gesellschaft getrieben, die uns noch lange beschäftigen werden. Da gibt es auf der einen Seite diejenigen, die durch Corona Schaden genommen haben, die Angehörige oder Freunde verloren, oder denen die Krankheit schwer zugesetzt hat. Und es gibt diejenigen, die glimpflich davonkamen oder verschont blieben. Es gibt die Corona-Leugner (die unsäglichen Anti-Corona Demos auf dem Marktplatz sind mir als einer der Tiefpunkte dieser Zeit in Erinnerung geblieben) und die, die diese Krankheit ernst nehmen. Es gibt die Impfgegner und die Impfbefürworter, und unter denen gibt es einige, denen es gar nicht schnell genug gehen konnte. Es gibt sogar Testgegner. Es gibt diejenigen, die durch die Pandemie an ihre Belastungsgrenzen gekommen sind und diejenigen, die durch Corona endlich mehr Zeit für ihre Hobbys fanden. Und natürlich gibt es auch noch diejenigen, die sich an die Corona-Beschränkungen gehalten haben und diejenigen, die versuchten, die Regeln zu ignorieren. Vielleicht hatte der gute alte Adam Smith doch nicht so ganz recht. Denn während



der Corona-Zeit hat der Egoismus von Einzelnen des Öfteren nicht zum Besten für die Allgemeinheit beigetragen, sondern eher zum Schlimmsten.

Corona hat auch zu einer Spaltung zwischen denen geführt, die wirtschaftlich wohlbehalten durch die Pandemie kamen und vielleicht sogar Geld gespart haben, sowie denen, die wirtschaftlichen Schaden erlitten. Bei vielen ist dieser Schaden erheblich, geht (schon lange) an die Substanz und bedroht die Existenz. Wer kennt sie nicht, die Einzelhändler und Gastronomen, die Bierbrauer, Musiker, die Fitness-Studiobetreiber und die Kinobetreiber, Kosmetikstudioinhaber u.v.a., die unter den verheerenden Folgen des Lockdowns zu leiden hatten und noch lange leiden werden? Auch wenn die Inzidenzzahlen endlich sinken und die Lockerungen einen Weg zur Normalität verheißen, sollten wir daraus nicht den Schluss ziehen, dass nun alles wieder gut ist. Und man sollte sich auch nicht mit dem Verweis auf das Postulat der unsichtbaren Hand von Adam Smith aus persönlicher Verantwortung ziehen. Nicht der Egoismus des Einzelnen ist es, der zum Gemeinwohl einer Stadt am besten beiträgt, sondern ein gesunder Gemeinsinn ihrer Bürger. Eine schöne und lebendige Stadt mit ansprechenden Geschäften, Läden, Cafés, Kneipen, Restaurants, Eisdielen und Kinos, braucht jetzt die Hilfe ihrer Bürger. Sie braucht verantwortungsvolle Konsumenten, die heimische Produkte kaufen und Läden unterstützen; sie braucht großzügige Immobilienbesitzer und die Dienstleistungen von Gastronomie und Kulturbetrieben wertschätzende Bürger. Unterstützen Sie diejenigen, für die die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Beschränkungen eine Belastung waren. Denn Gemeinwohl gedeiht zuweilen am besten, wenn jeder sich ein bisschen darum kümmert. Und davon haben am Ende alle etwas.

Viel Spaß mit der neuen Ausgabe des Stadtmagazins.
Ihr Stefan Eckert

Inhalt Themen und Rubriken



Impressum Stadtmagazin Lichtenfels

Herausgeber: Stadtmarketing Lichtenfels e.V.
Verantwortlich i.S.d.P.: Steffen Hofmann
Redaktion: Markus Häggberg, Philip Herr
Layout und Gestaltung: creativmarketing, Lichtenfels
Druck: druckprofi. Babic e.K., Lichtenfels

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.

Bildnachweise: © Markus Häggberg, © Philip Herr (creativmarketing), © CHW e.V., © Serghei Velusceac / Adobe Stock, © Raggedstone / Shutterstock

Stadtmarketing Lichtenfels e.V., Ringgasse 4, 96215 Lichtenfels,
Tel. 095 71-9489088, info@stadtmarketing-lichtenfels.de



**06/07 Unternehmensvorstellung:
Fruchtkorb**

**08/09 Unternehmensvorstellung:
creativmarketing**

**12/13 Gesundheitstipp:
Kraftquelle Meditation**

**14/15 Unternehmensvorstellung:
Mr. Bike**

**16/17 Unternehmensvorstellung:
vielGood**

**20/21 Unternehmensvorstellung:
Parfümerie Hereth**

**22/23 Sportpraxis-Faultstich:
Gelungene Zertifizierung**

**24/25 Unternehmensvorstellung:
Taverne Plateia**

**27 CITYCENTER LIFE:
Sommer-Bon-Bingo**

**28/29 Vereine stellen sich vor:
CHW e.V.**

**32/33 Rund um die Kreisstadt:
Fußballgolf Obermain**

**34 Sagen und Geschichten:
Edelfräulein Podica**

Ein Mentor für die Weichenstellung

Sven Schneider (48) war ein junger Mann mit lockigem Haar. Das wäre nicht weiter erwähnenswert, wenn sein Mentor ihm hierzu nicht einst einen erzieherischen Satz mit auf den Weg gegeben hätte. Ein Mentor aber wiederum ist ein väterlicher Freund, ein Berater, Fürsprecher und Förderer. Jemand, der weiß, wovon er redet. Mit ihm begann Schneiders Geschichte und sie führte ihn in die Selbständigkeit, zu Geschmack, Exotik und zu seinem Laden Fruchtkorb. Und zu einer Einsicht: „Ich möchte nichts anderes mehr machen.“

Das Haus an der Inneren Bamberger Straße 1 strahlt etwas aus. Es ist eines dieser Puzzleteile, ohne die ein Stadtbild ärmer wäre. Fachwerk. Oben mit eingearbeitetem Andreaskreuz und

andere Beeren, Nüsse hier, Feigen dort, Datteln und Öle, immer wieder auch Öle.

Der Tag, an dem Schneider auf seinen Mentor zu sprechen kommt, war ein üblicher Arbeitstag mit üblichem Ablauf. Der Wecker klingelte um 3:15 Uhr, dann wie stets kein Frühstück und dann ab mit dem Auto zum Großmarkt nach Nürnberg. Der öffnet täglich um 5 Uhr und wer zuerst kommt, der malt dort zuerst. „Mir ist es wichtig, dass ich meine Sachen selber aussuche“, hält der Mann fest, der seit über zwei Jahrzehnten zum Großmarkt und wieder zurück fährt. Rein rechnerisch bedeutet das, dass er im Laufe der Zeit für seinen Beruf knapp 34 Erdumrundungen hinlegte.

Doch all das hatte er eigentlich nie vor

von Tragweite: „Das bisschen Obstverkauf kann ich auch.“ Rums! Ein Satz, der sich bei Jüngling verankern und auf den er zurückkommen sollte. Eines Tages war ihm klar, dass er gesundheitliche Probleme hatte und eine knapper werdende, schwindende Zeit. Die Männer plauderten wieder miteinander - jetzt aber ernster.

Schneider hält Jüngling viel zugute. „Er hat mir alles beigebracht“, erklärt er zu den vielseitigen geschäftlichen Belangen. An eine Sache aber erinnert er sich besonders und das war eine Fürsprache, die Schneider nie vergessen wird: „Er hat sich für mich auf dem Großmarkt verbürgt.“ Ein Mentor eben, ein väterlicher Freund. Jüngling tat aber noch mehr. „Rolf hat mich meinem ersten Kunden vorgestellt, dem Früchte-Krug.“ Krugs sind die Schausteller, die von je das Lichtenfeler Schützenfest versüßen und Obst beziehen müssen. Aber Rolf Jüngling forderte auch etwas von seinem Schützling, das in Richtung Integritätssteigerung ging. „Sven, du hast schöne Haare, aber du musst sie auch frisieren“, wies er ihn an und heute lacht Schneider, dessen Haare immer akkurat zu sitzen scheinen, über diese Schelte. Er lacht auch darum, weil „Rolf recht behalten hat“. Doch der junge Mann, in dessen Händen nun der Laden lag, entwickelte Wissensbegierde. Welches Obst und Gemüse hat welche Vitamine und Mineralstoffe? Was empfiehlt sich bei Erkältungen und wie lässt es sich mit Speisen kombinieren? Und was könnte bei welchen Allergien helfen? „Ich habe mir Bücher gekauft und mich eingelesen – der Anfang war hart“, erinnert sich Schneider an die Anfänge und stellt über die Theke hinweg eine Frage: Papaya gefällig? Kurz darauf beweist er, dass eine Papaya pur unkultiviert schmeckt. Im nächsten Moment gelingt die Veredelung, denn er träufelt Limettensaft über sie und jetzt kommt es zur Genusspotenzierung. Sie ist gehörig.

Papaya soll ja beim Abnehmen helfen, das Immunsystem stärken und Magen-Darm-Beschwerden lindern. Schneider weiß um solche Dinge, er hat sie gelesen, gelernt, aufgesogen. So ist das mit der



Sie stehen für Frische: Sven Schneider und Vera Jüngling.

unten dunkler Klinker, und zwischen den beiden Schaufenstern dieser Wasserwacht-Schaukasten in Form eines Rettungsringes.

Das Warenangebot hinter den Schaufensterscheiben ist enorm. Papayas, Mangos, Äpfel, Trockenfrüchte, Avocados, Kiwis, Gurken und was sonst noch alles Vitamine hat. In dem Laden, zu dessen größter Auffälligkeit eine von der Decke hängende obstbesetzte Nestschaukel zählt, gibt es kaum etwas, was es an Genießbarem in der Botanik nicht gibt. Beeren, noch mehr Beeren, ganz

und nur einem Zufall zu verdanken. Vor 24 Jahren machte Schneider die Bekanntschaft von Rolf Jüngling. Schneider war Technischer Zeichner, im Angestelltenverhältnis stehend und in Plauderlöhne. Jüngling war Ladenbetreiber, seit acht Jahren in Lichtenfels selbständig und wohl auch gerade irgendwie gesprächig. Gemeinsam mit seiner Frau Vera hatte er sich hier etwas aufgebaut und das Paar hatte sich und sein Auskommen. Die beiden Männer also plauschen und wie das so ist, wenn man sich im Grunde leiden mag: man zieht sich gegenseitig auf. Irgendwann sagt Schneider etwas



Leidenschaft. Seine Einblicke treffen auf Kundenfragen zu Diabetes, oder wenn vom vom Arzt zu vermehrter Aufnahme von Vitaminen geraten wurde. Auf diesen Feldern kennt sich der Mann aus. Doch die Welt von Obst und Gemüse ist noch reicher, bietet sogar Moden. Eine davon ist die Safranwurzel, gerade in aller Munde und bekannt als Kurkuma. In diesem Moment, in dem der Begriff Kurkuma fällt, verschaltet sich etwas bei Schneider und sein Unterbewusstsein scheint zu arbeiten. Er sagt: „Wenn ein Fernsehkoch wie Schuhbeck mit Ingwer kocht, dann kommt die ganze Welt und will Ingwer.“ Doch warum wählt er in diesem Augenblick und bei Nennung des Begriffs Kurkuma gerade dieses Bild? Und warum kommt er dabei auf Ingwer? Vielleicht darum, weil die Safranwurzel Kurkuma auch Gelber Ingwer genannt wird? Gelernt ist eben gelernt.



Täglich ab 9 Uhr gibt es im Fruchtkorb frischen Obstsalat. Ausgeliefert wird aber auch und das zwischen Lichtenfels, Bad Staffelstein und Michelau. Tatsächlich beliefert man auch hiesige Senioren- und Tagespflegeheime. All das fußt auf unternehmerischen Ideen, doch eine Facette des Unternehmertums war Schneider damals vor 24 Jahren nicht ganz behaglich. „Vor dem Kaufmännischen hatte ich keine Angst, aber das Bedienen hat mir Angst gemacht“, gesteht er und verweist auf so etwas wie Schwellenangst. Kunde ist ja nicht gleich Kunde. Der eine ist direkt, der andere verschlossen, ein weiterer überaus gebildet, zu wieder einem anderen Kunden fällt einem womöglich der Begriff High Society ein. Lässt sich wirklich zu jedem einen Zugang finden? Schneiders Befürchtung, das würde nicht klappen, sollte sich als grundlos herausstellen.

Öle zu begeistern. „Mich faszinieren die verschiedenen Geschmäcker“, betont er und greift zu einem Chiliöl. „Passt sehr gut zu Spaghetti mit Scampi – ein paar Tropfen nur, das langt.“ Öle und Schärfe sind wieder eine eigene Welt und nicht umsonst gibt es mit Scoville eine eigene Schärfe-Grad-Skala. All das weiß der begeisterte Hobby-Koch, der täglich sein Obst isst und eine Liebe zu Fleischgerichten hat. Selbstgemachten.



Aber eines weiß auch Schneider nicht, nämlich wie der Geschmack der berühmten und seltenen Stinkfrucht ist. Gerade sie, bei deren Öffnen man ein Bild abgibt, als knackte man einen handballgroßen Seeigel, dient zur Herstellung von Marmeladen, Kuchen oder Curry-Gerichten. An ihrem Geschmack jedenfalls scheiden sich die Geister, aber das ist nur Teil all des Geschichtenreichtums, den es zu Obst und Gemüse eben gibt.

Waren auf sein Handy geschickt haben. Er möchte jedenfalls nichts anderes mehr machen, sagt er. Was ihm von seinem Mentor blieb, sind nicht nur Erinnerungen und ein gut eingeführter Laden, sondern in Vera Jüngling auch eine zuverlässige und kompetente Mitarbeiterin. Man versteht sich und bildet ein Team. Man zwickt sich auch gegenseitig auf. Und in gewisser Weise hat Vera Jüngling so ja ihren Laden auch behalten.

Wer Zugang findet, bekommt dann und wann auch Intimes gesagt. Darum, weil auch vertrauliche Worte zu Ernährung und Gesundheit gewechselt werden, sieht Schneider sich in die Pflicht genommen. „Was im Fruchtkorb gesprochen wird, bleibt im Fruchtkorb“, sagt er in Anlehnung an das berühmte Zitat über Las Vegas. Vor zehn, zwölf Jahren begann der Mann damit, sich zudem für

In ein paar Stunden wird es wieder kurz nach 3 Uhr sein und Schneider wird ohne Murren aufstehen. „Ich bin einer, der, wenn er aufwacht, sofort aufsteht.“ Dann wird er sich anziehen, ins Auto steigen und zum Großmarkt fahren. Vielleicht wird ihm ein dortiger Bekannter dann schon Fotos von reizvollen frischen

Fruchtkorb
Innere Bamberger Str. 1, 96215 Lichtenfels
09571 2666



Eine Rückkehr aus Leidenschaft



Aus Überzeugung selbstständig: Philip Herr.

Individuell. Kreativ. Zielgenau. So stellt sich die Werbeagentur Creativmarketing dem Besucher auf ihrer Webseite vor. Eine ihrer Stärken ist die Zielgruppenanalyse. Ihr Macher Philip Herr ist gerne selbständig, hat aus kuriosem Spaß mal die Branche gewechselt und ist aus Freude wieder zurückgekehrt. Porträt einer ziemlich Ungewöhnlichkeit.

Jeden Morgen fährt Herr Herr von Küps nach Schney. Hier in der Michael-Och-Straße 5 ist die Basis für das Tagesgeschehen. Klar, Herr nimmt auch Arbeit und Gedanken mit heim, aber hier ist eben die Verankerung. Mit seinen 29 Jahren hat er schon viel erlebt und ist jung genug, den Begriff Marketing von der Höhe der Zeit aus in die Zukunft hinein zu bedenken. Das Internet wird dabei mehr und mehr eine Rolle spielen. Wer kauft welches Produkt? Wie lohnend sind soziale Medien zur Streuung von Werbebotschaften? Wer liest dort wann und mit welchem Hintergrund? Tatsächlich lässt sich eruieren, „wie die Leute ticken und sich verhalten, ob sie über das Handy oder den Computer auf eine Webseite zugreifen“. Das alles muss durchleuchtet und auf Konzepte abgestimmt werden. Spätestens jetzt wird klar, dass das, was sich trocken und technisch ausnahm, eine ziemlich

lebendige Welt ist. Und immerhin eine, in der sich der Endzwanziger wohlfühlt. Oder wie sagt er so schön: „Ich liebe Auswertungen, ich liebe Zahlen.“ Vor allem scheint er die Selbständigkeit zu lieben, das Gefühl, in Verantwortung zu stehen und sein eigener Herr zu sein.

Mit 19 Jahren führte der gebürtige Dachauer seine erste eigene Agentur und sie war beinahe nicht die erste eigene Firma. „Die erste Firma habe ich gegründet, da war ich noch nicht volljährig“, sagt er lachend und erinnert sich an eine ziemlich kuriose Konstellation. Es gab schon Verträge, die beim Anwalt lagen und ein „Hickhack, ob ich so etwas überhaupt schon unterschreiben darf“. Die Sache sollte sich anderweitig lösen, denn ein geplanter Mitgründer erlag den Verlockungen einer Festanstellung anderswo. Das nahm Herr keinen Wind aus den Segeln und bald darauf war es mit der Selbständigkeit ja trotzdem soweit.

Vier Meter breit, sechs Meter lang. Ungefähr. Herrs Büro ist weiß, sortiert, freundlich. Drei Computerarbeitsplätze befinden sich an der Ostseite und dann und wann, wenn Herr einem Gedanken auf die Sprünge helfen will, steht er

wieder in die komplette Welt der Werbung zurückgefunden. Die Säulen dabei: Marken und Design, Print, Fotografie, Werbetechnik und eben Digitales. Doch jede dieser Säulen hat noch für sich stehende Bausteine. Insgesamt 32 und sie reichen von Werbefotografie über Objektbeschriftung bis hin zur Suchmaschinenoptimierung. Einerseits. Andererseits geht es um Installation und Verwaltung von Online-Shops oder um das Entwerfen von Online-Kampagnen. All das passiert hier in Lichtenfels-Schney. Doch warum nicht in einer Metropole wie Nürnberg, immerhin lebte und arbeitete Herr ja schon in Fürth? „Lichtenfels ist ein super zentraler Standort – man ist schnell in Coburg, Kronach, Kulmbach und Bamberg. Wir haben aber auch Kunden in München.“ Doch die sind nicht die weitest entfernten Kunden. Derer sitzen tief im Westen und rund 350 Kilometer entfernt in Köln.

An dieser Stelle weiß Herr eine Geschichte zu erzählen, die einen etwas den Kopf schütteln lässt. Herrs Kopf schüttelt sich nicht, aber an ihm findet ein Schmunzeln statt. Der gelernte Mediengestalter wurde der Werbebranche tatsächlich mal untreu. „Es sollte ja nur ein Test sein“,



selbst auf, gießt die Blumen, trägt das benutzte Geschirr raus und bringt seinen Mitarbeiterinnen einen Kaffee mit. Dann setzt sich Herr wieder zu seinen Gedanken und Analysen. Anfang 2020 hat er CM Creativmarketing gekauft und somit

so Herr zu dem von ihm aufgezogenen Hausmeisterservice. Doch dann passierte etwas, womit so schnell nicht zu rechnen war. Der Service bekam Konjunktur und „ist dann so stark angelaufen und eigentlich wollte ich ja nur wissen, ob

mir das Marketing wirklich so sehr am Herzen liegt“. Es sei seine Frau Lisa gewesen, die ihm freundlich mahnend eine Denkanregung gab: „Sei doch mal ehrlich, das mit dem Hausmeisterservice möchtest du doch eh nicht das ganze Leben lang machen.“ Und bald ergab sich die Möglichkeit, eine renommierte Firma für Werbetechnik zu übernehmen. Ab jetzt war er wieder in Nähe der Branche, in der er sich beheimatet fühlt und von der aus er Kunden am liebsten Lösungen erarbeitet. Doch das bedeutet auch, sich stets mit aktuellen Vorgängen zu befassen, Markt und Technik im Auge zu behalten.

Ein Begriff taucht auf und er heißt Mode. Das Wort mit den vier Buchstaben verbindet man hauptsächlich mit Textil und etwas, das man anfassen, anziehen, ablegen, beginnen oder lassen kann. Doch Moden gibt es auch im Virtuellen, im Abstrakten und Digitalen. Auch Facebook, Instagram oder TikTok unterliegen solchen und zu ihnen gehören Influencer, die Zielgruppen im Blick haben. „Das ist gerade der Lieblingsberuf junger Menschen“, bescheinigt Herr den Influencern, jenen Wesen also, die auf ihren Internet-Plattformen Produkte be-

werben und so Einfluss auf Kaufverhalten nehmen.

Es ist eine spannende Welt, in der sich Herr aufhält und ihr gehört sehr viel Zukunft. Doch sie will verstanden und gedanklich durchdrungen werden, darum studiert er Trends, Fachmagazine, Schulungsangebote, Marketing-Portale. „Bei mir findet keine Autofahrt statt, ohne dass ich mich währenddessen mit einem Podcast-Beitrag weiterbilde. Es gilt Tools zu verstehen, mittels derer sich herausfinden lässt, wie sich ein Produkt auf einer Webseite besser finden oder anpreisen lässt und welche Fehler oder Unnötigkeiten vermeidbar sind. Stichwörter hierbei: Seitenanalyse, Keyword-Analyse und eben auch Suchmaschinenoptimierung.

Philip Herr ist angekommen. In Lichtenfels-Schney, in seinem Metier und bei den Fragen, die ihn am meisten interessieren. Dass es auch die Fragen sind, die im Sinne eines Kunden beantwortet werden müssen, trifft sich gut. „Das möchte

ich mein Leben lang machen“, sagt er. Das hat er jetzt auch weiterzugeben, denn mit 29 Jahren ist er nun auch Chef eines Ausbildungsbetriebs und hat einen ersten Azubi.

creativmarketing
Michael-Och-Str. 5
96215 Lichtenfels
09 57 1/9 29 93 00

www.creativmarketing.net



Junior-Coach of Motivation: Paula.

cm.
creativmarketing



Ab sofort in
deiner Bibliothek

stadtbücherei
LICHTENFELS



tigerbooks

Große Geschichten für kleine Leute

**Deine Lieblingsbücher auch
digital erleben!**



- ★ **Interaktive Bücher**
- ★ **Hörbücher**
- ★ **SuperBuch-Titel mit 3D-Erlebniswelt**
- ★ **Kinderbuchhelden**
wie die Olchis, das Sams, Janosch,
Bibi & Tina, Yakari und viele mehr

tigerbooks-App direkt herunterladen:



**Kostenlos mit deinem
Bibliotheksausweis**

Stadtbücherei Lichtenfels
Marktplatz 5 | 96215 Lichtenfels
Telefon 09571/795-133
stadtbuecherei@lichtenfels.de



facebook Like

www.facebook.com/stadtbuecherei.lichtenfels

Flechtkurse im Stadtschloss Lichtenfels | www.flechtworkshops.de

Himmelsstürmer

Fr., 9. Juli | 18-20 Uhr



Stimmungslicht

So., 25. Juli | 10-13 Uhr



Chaosschale

Do., 12. August | 18-20 Uhr



Astgabelschale

Fr., 3. September | 17-21 Uhr



Traumfänger

Fr., 24. September | 16-19 Uhr



Traumfänger

Sa., 10. Juli | 11-14 Uhr



Windlicht

Do., 29. Juli | 18-20 Uhr



Blumenkasten

Sa., 14. August | 14-16 Uhr



Hängelichter

Sa., 4. September | 11-13 Uhr



Burkinatechnik

Sa., 25. Sept. | 14.30-18.30 Uhr



KOBOKO

Do., 15. Juli | 17-20 Uhr



Elfenschaukel

Sa., 31. Juli | 13-16 Uhr



Boot

Mi., 18. August | 17-19 Uhr



Utensilo

Do., 9. September | 14-15 Uhr



Blumenkasten

Di., 28. September | 17-19 Uhr



Gartenstecker

Fr., 16. Juli | 18-21 Uhr



Drachenschwänze

So., 1. August | 10-13 Uhr



Rankhilfe

Do., 19. August | 13-15 Uhr



Zeitungskörbchen

So., 12. September | 14-18 Uhr



Untersetzer

Do., 30. September | 15-19 Uhr



Hängelichter

Sa., 17. Juli | 11-13 Uhr



KOBOKO

Fr., 6. August | 15-18 Uhr



Chaostropfen

Di., 24. August | 17-19 Uhr



Beetumrandung

Fr., 17. September | 16-18 Uhr



Korbtüten

Fr., 1. Oktober | 16-19 Uhr



Weidentablett

Mi., 21. Juli | 18-20 Uhr



Weidensegel

Sa., 7. August | 11-13 Uhr



Obstkörbchen

Fr., 27. August | 14-18 Uhr



Ninsenkorb

Sa., 18. September | 15-18 Uhr



Weidenschale

Sa., 2. Oktober | 10-14 Uhr



Weidenkugeln

Do., 22. Juli | 17-20 Uhr



Stimmungslicht

Mi., 11. August | 17-20 Uhr



Rindenlichter

So., 29. August | 9-11 Uhr



Gazelle

So., 19. September | 10-12 Uhr



Infos und Anmeldung:

Tourist-Information
Lichtenfels
Bamberger Str. 3a
Tel. 09571/795-101

www.flechtworkshops.de



Vom Odem der Gesundheit

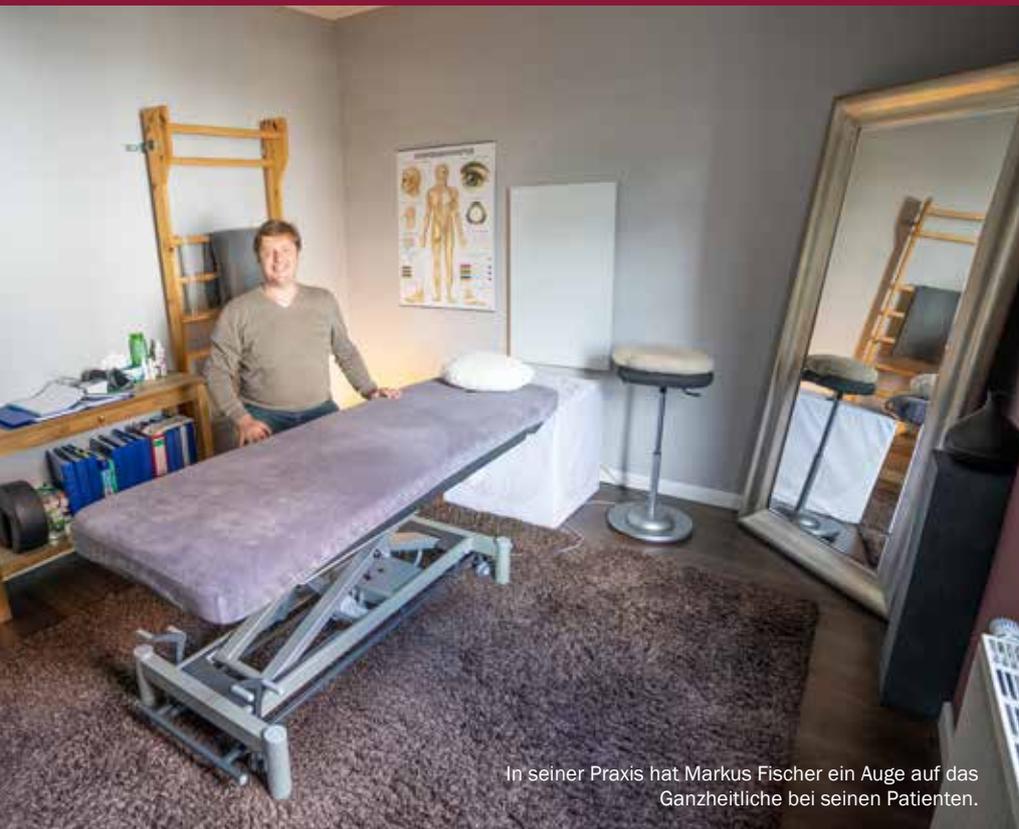
Markus Fischer hat ein ruhiges und bedachtsames Wesen. Er antwortet nicht übereilt, sondern wägt ab, will erst mal über eine Sache nachdenken. Hier, in seiner Praxis für ganzheitliche Behandlung an der Lichtenfelser Adresse Kronacher Straße 17, da wird er zum Gesundheitstipp für diese Ausgabe des Stadtmagazins gefragt. Vielleicht zu einem Tipp in Richtung Übersäuerung und Entschlackung? Immerhin hat Corona mit sich gebracht, dass viele Menschen keinen Sport betreiben konnten und zugenommen haben. Der Heilpraktiker schaut skeptisch und kann dabei doch lächeln. Er sagt wörtlich: „Das mit dem Entschlacken ist sooooo ein Thema.“ Dabei breitet er die Arme weiter und immer weiter aus, um verständlich zu machen, dass die Sache komplex und breit ist. Dann, weil es in der Betrachtung um etwas Ganzheitliches geht, bringt er einen zweiten Aspekt ins Spiel: Niedergeschlagenheit, Nähe zur Depression und innere Unruhe. Immerhin hing Corona lange über allem und immerhin hängt aus seiner Sicht auch alles mit allem zusammen.

„Man kann meditativ atmen“, erklärt Fischer eine Methode, sich Ruhe zu verschaffen. Echte und schwere Depressionen sollte man natürlich auch oder gerade ärztlich behandeln lassen, aber mehr Licht ins Leben zu lassen, das gelingt auch mittels Meditation. Man Sorge also für Ruhe und setze oder lege sich hin. Dann atme man einmal, zweimal tief ein. Weiter geht es, doch jetzt fokussiere man darauf, ob man tief oder oberflächlich atmet. Wohin geht das Atmen, etwa bis in die Schultern oder zur Brustbeinspitze? Ab jetzt kann die Übung eine Verstärkung erfahren. Ruhig also zehn Sekunden lang einatmen und zehn Sekunden lang ausatmen. Das betreiben wir nun zwischen drei und fünf Minuten lang. „Der Witz ist, dass, so lange ich atme, ich ja nicht denke“, erhellt Fischer diese Technik der Selbstüberlistung. „Wenn ich dem Atmen folge, bin ich gedanklich belegt.“ Doch wenn ich gedanklich beim Atmen bin, dann bin ich auch nicht bei irgendwelchen Sorgen und habe abgeschaltet. Jetzt und immer wieder nehmen wir einen Schluck Wasser zu uns. Bei dieser Gelegenheit hat der Heilpraktiker eine

interessante Umrechnungsformel für die Flüssigkeitsaufnahme parat. Sie lautet: Körpergewicht geteilt durch 34. Wer also beispielsweise 80 Kilo wiegt, bei dem empfehle sich über den Tag verteilt eine Wasseraufnahme von rund 2,4 Liter.

Fischer kommt auf die Meditationstechnik des Atmens zurück und kennt eine Steigerung des Verfahrens. „Meditationsprofis atmen gar eine Minute lang ein und eine Minute lang aus, und der Trick dabei ist, sie tun es seeehr langsam.“ Zu empfehlen sei die Atemübung gleich morgens nach dem Aufstehen, denn „die Zeit hat jeder und man fährt dann schon ganz anders zur Arbeit“. Selbst unterm Tag finden sich immer wieder Gelegenheiten für die innere Einkehr durch das Atmen, etwa dann, wenn man mit dem Hund Gassi geht. Auch hebt der Heilpraktiker hervor, dass die beste Entgiftung die geistige Entgiftung sei. Nicht umsonst ist ja schon in unserer Sprache immer wieder auch die Rede davon, dass etwas auf den Magen schlägt, zu Herzen geht, über die Leber gelaufen sei oder dafür sorgt, dass einem die Galle hochkommt.

Gesundheitstipp



In seiner Praxis hat Markus Fischer ein Auge auf das Ganzheitliche bei seinen Patienten.

Formulierungen wie diese sind Ausdruck dessen, dass die Dinge miteinander verwoben sind und dass Entgiftung auch über das Mentale und über Gefühle gehen kann, zumal die Meditation ja auch körperliche Entspannung bietet. Da ist es wieder, das Ganzheitliche. Dazu zählt letztlich natürlich auch die Ernährung und deshalb empfehlen sich während des Entgiftens leichte Kost und gerne auch Smoothies aus Obst und Gemüse.

Fischers Werdegang bietet viele Stationen. Der fundierten Ausbildung zum Masseur folgte die zum medizinischen Bademeister, hernach die zum Physiotherapeuten und Heilpraktiker. In seiner Ausbildung zum Osteopathen beschritt er hierbei den Weg nach Frank Lowen. Zudem ist der Aurameister (Grad II) Energie- und Beziehungscoach sowie Erd- und Raumheiler. Er hat viele Seiten, von denen er auf einen Umstand blicken kann. Eben darum ist das mit der Entgiftung ja auch „sooooo ein Thema“. Sein Fazit zum Wesen einer Meditation liegt in der „bewussten Abkehr von Ärger und ärgerlichen Gedanken“. Hiermit beginnt

die Entschlackung und Entgiftung. Doch wie lange dauert so eine Entgiftung eigentlich an? „Ich weiß nicht, ob man das hören will, aber im Grunde dauert das ein ganzes Leben lang“, bekommt man auf diese Frage zu hören. Wie auch immer sich das mit dem Meditieren und Entgiften verhält und wie lange es auch immer dauern mag, es wäre gewiss lohnend. Denn: „In dem Augenblick, wo wir spirituell und emotional im Moment sind, geht der Körper in die Selbstheilung.“ Darauf einen Schluck Wasser und nicht vergessen: Eigengewicht durch 34.

Praxis für
ganzheitliche Behandlungen



www.praxismarkusfischer.de

Markus Fischer
Kronacher Str. 17
96215 Lichtenfels
09571-755983



Der rollende Maßanzug



Klaus Rübensaal geht mit Bikefitting neue Wege.

Der Trend hat schon einen Namen, aber noch kaum Standorte. Bei Mr. Bike ist er angekommen, heißt Bikefitting und hilft der Gesundheit auf den Sattel. Ein Trend für Spaß mit Vernunft.

Wer durch die Tür der Adresse Viktor-von-Scheffel-Straße 31 geht, der stellt Veränderung fest. Dieser gemütliche Wartebereich für Kunden, der mit der Ledercouch, dem Küchenbuffet und dem Cappuccino, der ist nach viel weiter links verzogen. Das wird wohl seinen Grund haben und dürfte alles in allem mit etwas in Verbindung stehen, das sich viel weiter rechts getan hat. Da ist jetzt dieser Raum, nicht allzu groß, dafür aber von großer Tragweite. Was hier passiert, führt Anamnese und Hightech zusammen, macht aus Fahrrädern absolute Einzelstücke und mehr als das bisher Bekannte.

Dann kommt Mr. Bike, der eigentlich Klaus Rübensaal heißt und zu dem ein Zeitungsartikel aus dem Jahr 2001 an der Wand hängt. Überschrift: Über Stock und Stein über die Alpen. Dem Mann, der schon in aller Herren Länder über Stöcke und Steine fuhr, muss man über Radfahren und Materialbeschaffenheit nichts erzählen, dafür hat aber er etwas zu erzählen. Und auszuteilen. Es ist ein Erfassungsbogen und individualisierter

könnte der gar nicht ausfallen. Körpergröße, Fußlänge rechts, Fußlänge links, Schrittlänge, Brustbeinhöhe. Und nicht zu vergessen: das Verhältnis zwischen Schulterhöhe links und Handmitte links und noch sechs weitere Punkte. Es dürfte wohl keine zwei Bögen geben, die sich in all den eingetragenen Vermerken gleichen. Doch wozu soll dieser Aufwand gut sein? Die Antwort, die Mr. Bike gibt, heißt Bikefitting. Und sie führt in den Raum hinten rechts.

Wieder geht man durch eine Tür. Was sich hier vorfindet, sind zwei Räder. Aber nur mit einem von ihnen käme man von der Stelle, das andere ist ein schwarzes Konstrukt, an dem alles in jede Richtung erweiterbar zu sein scheint, an dem alles nach allen Längen ausgestreckt werden und an dem dies und das und jenes andere Winkelpositionen einnehmen kann. Aber eigentlich ist dieses Fahrrad-Dummy beinahe unauffällig. Schwer zu schätzen, was so etwas kostet, aber billig war es wohl nicht. Ein Bildschirm hängt vor diesem Dummy an der Wand und ab jetzt ist alles 21. Jahrhundert, irgendwie Science-Fiction und doch schon wahr gewordene angewandte Wissenschaft, nichts, was nur theoretisch für etwas taugt, sondern auch praktisch. „Bikefitting heißt, du stellst das Rad auf dich ein und nicht dich auf das Rad – das ist

der richtige Weg“, erklärt Rübensaal und deutet auf den Erfassungsbogen hin. Auf ihm zu sehen sind neuralgische Punkte, die sich über den menschlichen Körper verteilen. Die Schultern, die Ellbogen und ja, auch des Mannes bestes Stück. Denn wenn der Sattel nicht optimal eingestellt ist, kann das unterm Fahren schon mal wegdösen und ziemlich taub werden. Aber darüber spricht man(n) ja nicht. „Wir haben mehrere Fragen an den Kunden“, beginnt der unternehmerische Fahrradpionier und nennt eine davon: „Haben Sie körperliche Probleme?“ Um solche zu erfassen, gibt es die Zehn-Punkte-Vermessung. Spätestens jetzt wird hier jedem klar, in wie viele Richtungen diese Bikefitting-Technik Ausleger hat und dass einer davon ins Orthopädische reicht. Wer eine Hüftfehlstellung hat, der trampelt sich auf einem Rad, welches davon nichts weiß, womöglich nicht unbedingt in Richtung Gesundheit, sondern eher zu einem neuen und später auftauchenden Problem. Gleiches gilt prinzipiell für Menschen, bei denen ein Bein kürzer als das andere ist. Oder wie sieht es mit den Oberarmlängen aus? Ist der Lenker auf sie abgestimmt? Immerhin ist es doch so, dass, was hier zu kurz ist, sich anderswo auf die Länge auswirkt.

Als Testperson erlebt man die Sache wie folgt: Man sitzt auf dem Rad und via Computerdaten zeigt sich, was mit einem nicht stimmt. Plötzlich stellt man via Bildschirm fest, dass sich die eigenen Knie eben nicht gleichmäßig zueinander im Auf und Ab des Trampelns bewegen, sondern das eine in gerader Haltung, das andere jedoch mit anhaltender Tendenz nach außen. Ein Aha-Erlebnis, denn jetzt lernt man sich und seinen Körper quasi neu kennen, jetzt wird einem vor Augen geführt, was man zu sich noch nicht einmal gefragt hätte. Die nächste Überraschung folgt auf dem Fuße bzw. auf dem Pedal. Das linke Bein tritt nämlich mit mehr Druck als das rechte und die Computergrafik auf dem Bildschirm, gespeist durch ins Dummy verbaute Sensorik, beweist das auf die soundsovielte Kommastelle genau.

Klaus Rübensaal lächelt und man merkt ihm an, wie er für Radfahren und Optimierung brennt. Jetzt zückt er auch

noch ein Utensil und die Freude, die er dabei hat, ist von kindlicher Natur, also reinste Begeisterung. „Ich habe das aus Amerika“, sagt er zu dem kleinen Metallteil, das ein Winkelmesser für Fuß Einstellungen ist. Zu Demonstrationszwecken legt er den Winkelmesser an jemandes Sohle an und weiß sofort einigermaßen über den Bauplan des Fußes Bescheid. Mit Diagnose für das Trampeln: „Der Fuß gibt dort Druck ab, wo es ineffektiv ist.“ In diesem Moment zeigt sich noch etwas: Es geht beim Bikefitting nicht nur darum mitzuhelfen, eine orthopädisch ungesunde Haltung zu verhindern, sondern auch darum, den Kraftaufwand beim Fahren effizienter in Leistung umzusetzen, sei es nun in Bezug auf Kilometer oder Steigungen.

Eine Testperson stellt sich zur Verfügung. Sie steigt auf das Dummy und umklammert den Lenker. Hightech zeigt jetzt, dass ihr Griff links fester ist. Doch bevor sie sich überhaupt auf das Rad gesetzt hat, saß sie auf Sensortechnik zur Probe. Mit dem Ergebnis, dass die linke Pobacke von der rechten abweicht. Das bedeutet ergonomisch auch etwas. Alles, was die Messdaten ergeben und empfehlen, wird an dem Dummy justiert. Dann kommt der Clou, denn mittels unbestechlicher Lasermesstechnik lassen sich sämtliche Verbesserung auf das jeweilige danebenstehende

Kundenfahrrad projizieren. Präziser geht es nicht. Jetzt hat man kein Fahrrad von der Stange, sondern einen rollenden Maßanzug. Aufsteigen, losfahren, gesünder bleiben oder werden. „Ein Kunde hat ein verkürztes Bein“, so Rübensaal in nachdenklichem Ton. Dann zückt er ein kleines Teilchen, das aus einem 3D-Drucker stammt. Es ist ein Teilchen, welches aufgrund von Bikefitting-Datenerhebungen im 3D-Druck angefertigt wurde und prothetischen Zweck erfüllt.

Es soll einem Fahrradfahrer helfen, ohne Fehlstellung und schmerzfremd Freude an seinem Hobby zu haben. Ein Service des Hauses, der gegen Aufpreis möglich ist. Zwischen Berlin und München hat das Lichtenfelser Unternehmen Kunden und wenn sich das mit dem Bikefitting herumspricht, dann wird der Trend von Lichtenfels aus befeuert werden und in die Welt gehen. Doch das heißt auch, dass jede Menge Technik verstanden sein will. Aber dafür gibt es ja Schulungen.



Ein Raum voller Hightech für die Individualisierung von Fahrrädern.



MR. BIKE
 Viktor-von-Scheffel-Str. 31
 96215 Lichtenfels
 09571 757428
www.mr-bike.de

vielGood - feel good - viel gut!



Franziska Zimmer und Nick Möller empfehlen Gesundheit mit Genuss.

Franziska Zimmer und Nick Möller haben eine eigene Sicht auf Fitness und Trainingserfolg. Sie hängt zusammen mit Freude und selbst mit Gemütlichkeit. In ihrem Studio VielGood vertreten die beiden jungen Menschen gar ein Konzept, das einen unter Strom setzt. Geschichte und Geschichten eines Ortes, der Lounge ist und Trainingsstätte, behaglich und fordernd und neu. Im Regal stehen sogar Spirituosen.

Wenn Sebastian Kneipp und Thomas Alva Edison sich gekannt hätten, wäre das, was Zimmer und Möller als Trainingsmethode anbieten, vielleicht schon früher dabei herausgekommen. Die Rede ist von EMS, von Elektro-Muskel-Stimulation also. Ist das die Lösung für alle, die ihre guten Trainingsvorsätze mal wieder vor sich herschieben? Zimmer und Möller sagen ja und strahlen dabei. Sie sitzen in ihrer Lounge in der Bamberger Straße. Es ist hell hier und gemütlich, und hinter die Bar gerät man durch eine dieser Schwenktüren, durch die schon Heather Thomas im Bikini und in der Fernsehserie um Colt Seavers schritt. Bei diesem Vergleich müssen die beiden Betreiber des VielGood lachen, aber sie sind doch ernste Menschen und ernstzunehmende in puncto Fitness. Er ein Leiter eines Fitnessstudios, sie eine Leiterin eines

Fitnessstudios. Gewesen. Rückblende ins Jahr 2019 und seinen Herbst. Es ist Mittagspause, man sitzt so beieinander und kommt ist Gespräch. Da taucht diese Idee auf, sie ist freundlich und anders und wurde gerade aus dem Gespräch heraus geboren. „Wir haben zusammen Mittagspause gemacht, da fiel uns auf, dass es vielen Kunden ja gar nicht allein um das Trainingsziel geht. Sie wollen mit guter Laune rausgehen, wenn sie mit schlechter Laune reinkamen.“ Möller spricht das in heiterer Gelassenheit aus. Der Sport- und Gesundheitstrainer setzt auf Familiarität. „Wir wollen, dass jedes Mitglied auch ein Freund wird.“ Zimmer wirkt in diesem Moment etwas ernster. „Ich glaube, ich habe länger schon mit dem Gedanken gespielt“, so die Frau mit dem Studium zu Gesundheitsmanagement über den Wunsch nach einem eigenen Weg. Irgendwann leuchtete den beiden Kollegen ein, dass die Chemie zwischen ihnen stimmt und man den gleichen Humor besitzt. Aber ihnen fällt noch etwas auf, dass für den Fall eines gemeinsamen beruflichen Weges einen Pluspunkt bedeuten könnte. Sie sind Mann, sie sind Frau, sie können also speziell auf eine männliche und eine weibliche Kundschaft eingehen, weil sie deren Motivlagen, physische Eigenheiten und Sensibilitäten verstehen. Es kam



zum besiegelnden Handschlag. Bleibt noch die Sache mit dem Strom und mit dem Alkohol. Zimmer und Möller führen in den Trainingsraum.

Auch hier ist es hell und der Raum wirkt, als wolle er den Lounge-Bereich baulich spiegeln. Aber hier geht es anders zur Sache, denn hier gibt es keine Barhocker und keine Smoothie-Maschine, mittels derer Vitaminsäfte zustande kommen. Hier gibt es aber auch keine Rotweine aus Portugal, kein Aperol oder Gin-Tonic. Hier ist die Welt, in der man sich die Belohnung zwischen Eiweiß-Shake und Cappuccino, zwischen herzhaften Waffeln, Vitaminen, Mineralien und auch mal einem Longdrink, ja erst verdienen muss.

Ein großer Ballettspiegel ist an der Wand angebracht und schräg hinter ihm findet sich eine helle und freundliche Spielecke für Kinder. „Du hast als Mama auch nicht oft die Möglichkeit, mit Kind Sport zu machen“, weiß Zimmer und legt



Elektro-Muskel-Stimulation

den Kopf in Schiefelage, als sie von der niedlichen Eigenart der Kinder spricht, die Trainingsbewegungen ihrer Eltern nachzuahmen. Dann führen Zimmer und Möller zu Ständern unweit des Spiegels. Hier befinden sich schwarze Westen, die voll mit Elektronik und Elektroden sind. Ein Witz macht die Runde, der nämlich, dass in Actionfilmen oft diejenigen solch ähnliche Westen tragen, die sich nachts von Wolkenkratzern in ein Museum hinein abseilen, um dort den Coup des Jahrhunderts zu landen. Doch Möller versichert, dass dieses Trainingsgerät eine hohe Erfolgsquote bei Rückenschmerzen verspricht. Tatsächlich setzen Physiotherapeuten schon seit langer Zeit auf Elektro-Muskel-Stimulation (EMS), wirke sie bei Halteübungen doch tief unter der Oberfläche des gesamten Körpers in die Muskelgruppen hinein. So werde eine hundertprozentige Auslastung des Muskels erreicht und diese Methode empfehle sich für Freizeitsportler ebenso wie beispielsweise für Rekonvaleszenten einer Gelenk-OP. „20 Minuten pro Woche reichen – ab jetzt!“ So steht es auf dem Flyer von VielGood, der von „Personal Training“ spricht. Jetzt, so langsam und allmählich, versteht man das Konzept dieses Fitness- und Sportanbieters. Es geht um Gesundheit, es geht nicht um Muskelberge. Vielmehr geht es um das Wohlfühlen, um die regelmäßige Dosis Bewegung und darum, den Mitgliedern und Interessenten eine jeweils ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, inklusive Blick für ihre ganz individuellen Bedürfnisse. Die können in der Mobilität bestehen, in dem Wunsch, den Körper zu formen und zu straffen, oder einen gesunden Rücken hinzubekommen.

Wieder zurück auf den Barhockern. Die Rede fällt auf weitere Aspekte des hiesigen Konzepts. Zimmer und Möller empfehlen, bei Interesse mit ihnen Termine und Zeiten zu vereinbaren. So könne man sich ganz auf den anderen einlassen und eine durch und durch abgestimmte gesundheitliche Zuwendung erhalten. Auch zu Fragen des Stoffwechsels, der Ernährung oder des Stresslevels. Zimmer, auch beschlagen in Yoga, verweist darauf, dass Übungen auch in der freien Natur denkbar seien. Individuell eben. Sport und Bewegung soll auf jeden Fall eine

„Insel geschenkter Zeit“ sein, das gilt für den Sport wie auch für den Ort Bamberger Straße 34. Das Konzept, welches Zimmer und Möller erdacht haben und seit Februar umsetzen, hat schon Freundschaften entstehen lassen. „Nach sechs Wochen kam ein Pärchen, das uns zur Hochzeit eingeladen hat - so etwas gibt uns so viel positive Energie“, erinnert sich Möller und weiß für seinen neuen beruflichen Weg die Familie hinter sich stehen. Mehr noch: „Du verschwendest dein Potenzial für etwas, das nicht du bist“, habe er mal von dort zu seinem beruflichen Vorleben zu hören bekommen. Nicht viel anders verhält sich die Sache bei seiner Geschäftspartnerin.

Warnende Stimmen wegen Corona und alledem haben sie aus der Familie nicht vernommen, bestärkende aber dafür jede Menge. Corona habe gezeigt, dass die Zeit reif für etwas Neues und Veränderung war. Das klingt mutig, aber Möller winkt lächelnd ab: „Wir hätten es auch ohne Corona gemacht.“



on steht für jeden passgenau bereit.



Bamberger Straße 34
96215 Lichtenfels
Telefon (160) 40 41 42 3
www.vielgood-lounge.de

FLECHT SOMMER 2021

FLECHTKULTUR erleben

Lichtenfels

**„FLECHT POP-UP“
FLECHT-GROSSPROJEKT
REGIONALER FLECHTHANDWERKERMARKT
FLECHKURSE UND WORKSHOPS • AUSSTELLUNGEN**

vom 23. JULI bis 19. September 2021

Alle Veranstaltungen vorbehaltlich der Corona-Lage. Kurzfristige Änderungen möglich.

Eine Gemeinschaftsinitiative von:



KULTUR SOMMER 2021

Konzerte • Lesungen • Kabarett
Open-Air · Innenhof Marktplatz 10, Lichtenfels

**SUZAN BAKER & DENNIS LÜDDICKE • HELGA SIEBERT
ZORAN DRVENKAR • MISS SOPHY & THE GROOVE
THE ORANGE SHAKERS • MARGAS CHAMBER
DUST BOWL • KLASSIK-OPEN-AIR • ANDREAS HÜGING
WART A-MOLL • KORBTHEATER ALFRED BÜTTNER**

Ab dem **3. Juli 2021** finden Sie alle Informationen zum Flecht- und Kultursommer unter:
WWW.FLECHT-KULTUR-SOMMER.DE

Dieses Projekt wird im Städtebauförderungsprogramm „Lebendige Zentren“ im Rahmen des Projektfonds mit Mitteln des Bundes und des Freistaats Bayern gefördert:



Bayerisches Staatsministerium für
Wohnen, Bau und Verkehr



Duft, dufter, dufte!

Das Geschäft ist eine Besonderheit. Es ist auffällig und doch taktvoll, vornehm und doch nicht elitär. Es ist, als ob es schon immer da war und kein Lichtenfelser dürfte sich an eine Zeit ohne es erinnern. Die Parfümerie Hereth ist im hiesigen Gedächtnis als unverrückbarer Ort und feste Größe verankert. Anlass genug also, mal wieder reinzuschauen.

Da sitzen sie: Ingrid Scheer und Anita Engelhardt vom Verkauf, sowie die Kosmetikerin Kristina Ring und Pia Voigt, die zuständig ist für Verkauf und Büro. Vier von acht Mitarbeiterinnen. Es ist nahezu jedermanns Feierabend, aber sie sitzen hier an einem Tisch und wollen erzählen. Davon, wie sie Düfte empfinden, welche Traditionen hier herrschen und gewahrt werden, oder wie es nur sein kann, dass das Schaufenster immer wieder klug komponierte Szenen bietet. Eine Vorstellung taucht auf und sie lässt Jean Baptiste Grenouille aus Patrick Süskinds weltberühmten Roman „Das Parfüm“ herausblättern. Säße der Kerl jetzt hier auch noch am Tisch, würde er auch wirklich von nahezu jeder Mitarbeiterin erkannt werden. Man stelle sich vor, er stünde dann auf und würde hier mit geschlossenen Augen durch die Gänge streifen, sich in den Düften verlieren und nicht weiter stören. Gute Gelegenheit also, endlich das Gespräch zu beginnen. Eine Frage taucht auf: Wie kann ein Duftladen eigentlich gegen das Internet anstinken? „Tja wir haben auch junge Kunden und das Internet riecht ja nicht“, erklärt Voigt diesen Vorteil des Einzelhandels. Es ist, als ob sie in einem Satz die Vorteile des Sinnlichen gegenüber dem Virtuellen herausgearbeitet hätte.

Pia Voigt kommt auf die Ursprünge zu sprechen und darauf, dass das Haus schon 1973 eine Parfümerie war, vorher verbunden mit einem Reformhaus, deren Betreiber Hereth

hießen. Noch heute ist man privat geführt, wenngleich man aber auch einer Einkaufsgemeinschaft angehört. Das nämlich macht das Warenwirtschaftssystem praktikabler. Doch ein Haus wie dieses würde man leicht eher in einer Großstadt vermuten. Wie kann es sein, dass es in Lichtenfels funktioniert? Anita Engelhardt greift so etwas wie einen ethischen Aspekt auf. Der Kunde, so sagt sie, sei ja schließlich bereit, hier Geld auszugeben und also „nimmt man sich gerne für ihn Zeit und man merkt sich auch, was er schon daheim hat“. Wie sie das sagt, fällt ihrer Kollegin Voigt ein, das Erwähnte gestisch zu untermalen. Sie tut so, als greife sie in ein Regal und stelle ein Parfüm auf den Tisch und vor die imaginäre Nase eines imaginären Kunden. Dann erklärt sie diese Geste sicherheitshalber doch noch: „Es ist ja nicht so, dass man irgendwas aus dem Regal greift, so im Sinne, dass es schon passen wird.“

Eine beeindruckende Zahl taucht auf: 90 % der Kunden, die einen Duft im Sinn tragen, sagen bei einer Beratung hier: „Mensch, genau das ist er.“ Kristina Ring schwieg bisher. Nun aber kommt sie auf einen in ihren Augen nicht unwesentlichen Aspekt zu sprechen, den der Intimität nämlich. Als Kosmetikerin bekommt sie es in ihrer Kabine mit unterschiedlichsten Menschen zu tun, aber was in der Kabine besprochen wird, ist anvertraut und unter Verschluss.

Wer den Laden betritt, dem fällt auch das große Sortiment schöner Taschen und Handtaschen auf. Sie sind elegant, sie sind praktisch, sie sind elegant und praktisch. Sie sind vor allen Dingen auch namhaft und dennoch erschwinglich. Valentino, Joop, Guess und mehr. Ein Angebot, das einem in dieser Vielfalt im ganzen Landkreis so nicht oft unterkommt. Auch weitere modische Accessoires finden sich hier. Jetzt, in



Sie lieben ihre Parfümerie Hereth: Anita Engelhardt, Pia Voigt, Ingrid Scher und Kristina Ring. Sie stehen auch stellvertretend für ihre Kolleginnen Viola Pietschmann, Melanie Engelhardt und Maya Vascowa.

diesem Moment, will etwas ausgesprochen sein: Gibt es auch Moden bei Düften? Ingrid Scheer lächelt und spricht davon, dass es pro Jahr wohl zu drei Trends kommt. „Vor 30 Jahren gab es nicht so viele Facetten. Früher waren Herrendüfte eher herb und holzig-frisch, heute pudrig-weich.“ Aber keine Angst, es gibt auch Dinge, auf die man sich immer verlassen kann. So wie auf Chanel N° 5. Wer Süskinds Parfüm gelesen hat, stieß darin immer wieder auf den Begriff vom Olfaktorischen, von dem also, was den Geruchssinn betrifft. Hat eine Verkäuferin hier ein olfaktorisches Gedächtnis? Würde man hier einen Duft erkennen, der schon mal auf dem Markt war? Ja, bestätigt Voigt, das aber ließe sich nicht an einer Person festmachen, da diese ja stets einen Eigengeruch besitzt. Wie man also so über Düfte spricht, kommt man an der Stadt der Düfte nicht vorbei. Es ist Grasse und in den Hügeln nördlich von Cannes an der französischen Riviera liegend. Voigt gerät ins Schwärmen. „Es ist so, wie man es aus Filmen kennt“, bestätigt sie und erinnert sich an die Manufakturen, die sie dort anlässlich des Abschlusses an der Kosmetikschule besichtigt hatte. Noch heute staunt sie über das dort vorherrschende Wissen, das Können der Parfümeure und darüber, „wie viele Blüten man braucht, bis ein Döschen voll dabei rauskommt“. Dann redet man über Männer. Darüber, dass diese heutzutage auch Gesichtspflegebehandlungen in Anspruch nehmen. Gerne. Und sie kommen heutzutage auch der professionellen Fußpflege wegen.

Wieder eine Zahl und wieder dieselbe: 90. So alt ist der älteste Kunde hier. Mindestens. Das bedeutet viele Jahre Treue und rückt das Gespräch in die Nähe des Begriffs Tradition. Tatsächlich gibt es eine Firmentradition, die des gemeinsamen Ausflugs mit jenen Kollegen und Kolleginnen nämlich, die zu den anderen Filialen des gemeinsamen Einkaufsverbund gehören. Im Rahmen von Schulungen besucht man auch einander und Fortbildungen gibt es allmonatlich. Es geht um das Verstehen von Produktneuheiten oder Hauttypen. Dabei fallende Begriffe wie Naturkosmetik und Verträglichkeit münden in dem Wort Shiseido. Plötzlich scheint ein Mann namens Arinobu Fukuhara (1848-1924) mit am Tisch zu sitzen, der Apotheker in Japan war und diese Marke gründete. Wer durch das Geschäft geht, findet auch dessen berühmt gewordene Produkte hier, so wie man all dem begegnet, was bei unterschiedlichsten Hauttypen für einen sichtbaren Effekt sorgt. Anti-Aging, Biolifting, Peeling oder Regeneration der Haut sind hier keine leeren Versprechen. Vor allem ist man hier um all die vorherrschenden Zusammenhänge im Bilde. Auch das gehört zum Familiären, so wie die Schminkschulungen, die das Haus Externen anbietet und zu denen Voranmeldungen erwünscht sind. Alle sechs bis acht Wochen für maximal sechs Personen, eine Dauer von 2,5 Stunden und einen Beitrag um die 30 Euro. Die Welt von Hereth ist eine abwechs-



tina Ring (sitzend).
l, Stefanie Bauer



Kristina Ring ist eine der Fachfrauen für Kosmetikbehandlungen.



lungsreiche und kommunikative. Und wenn ein Mitarbeiter Geburtstag hat, dann bleibt das nicht unbemerkt. Die beiden Chefinnen Gabriele und Kristin Otto rufen persönlich an und gratulieren. Jetzt, in diesem Moment, streift der Plausch das Themenfeld Treue. Da wäre beispielsweise das Phänomen, wonach Männer ihren Düften treuer sind als Frauen. Oder wie Voigt es wörtlich ausdrückt: „Ein Mann ist einer Marke sehr treu, eine Frau wechselt eher.“ Treue besteht aber auch zu den Geschichtenerzählern, die es immer wieder schaffen, das Schaufenster so zu gestalten, dass es zu einem wie auch immer gearteten erzählerischen Blickfang wird. Seit 20 Jahren wird hierfür mit einer Firma aus Bamberg zusammengearbeitet und das in einem Turnus von fünf bis sechs Wochen. Wie man so beieinander sitzt, stellt man fest, dass man überhaupt sehr familiär ist. Das ist nicht alltäglich in der heutigen Zeit.



Parfümerie Aurel Hereth
Bamberger Straße 6
96215 Lichtenfels
Tel: (09571)9537-14





Wir sind wieder für Dich da!

Weil Qualität und Sicherheit beim Fitness- und Gesundheitstraining nie wichtiger waren, haben wir uns beides unabhängig zertifizieren lassen!

Gehe mit uns gemeinsam den ersten Schritt in eine aktive Zukunft!



Bamberger Str. 42 | 96215 Lichtenfels
Tel. 09571 72707 | studio@sport-praxis.de



Selbstschulung mit Erfolg

Es mag widersinnig klingen, aber in der Sport-Praxis Faulstich entschied man sich dazu, dem durch Corona bedingten Lockdown etwas abzugewinnen. Wenn er schon unvermeidbar war, so sollte er wenigstens zu etwas gut sein. Also Lernen. Eine kleine Geschichte um die Ressource Mitarbeiter und keine Lust auf Stillstand.

Swen Meister hat gute Laune. Der Sport- und Fitness-Kaufmann, der auch in die Leitung des Sportstudios eingebunden ist, sitzt wenige Meter von der Bamberger Straße im Außenbereich der Sport-Praxis, trinkt Wasser und blickt zurück. Wann, wenn nicht in dieser Zeit der Umstände, sollte die Zeit gekommen sein, wieder initiativ zu werden. Der Sportbetrieb stand still, aber die Zeit selbst stellt eben auch ein Gut dar. Immerhin. Warum also nicht in dieser Zeit Zertifizierungen anstreben? Vor allem zwei Richtungen schwebten Meister vor: das Hygienekonzept für die Gewährleistung jedweder gesundheitlicher Sicherheit von beispielsweise älteren Studiomitgliedern für die Zeit der Nachwehen von Corona, sowie die Einweisung sämtlicher Mitarbeiter in Fragen rund um Sicherheit und Arbeitsschutz. Es sollte nicht darum gehen, einen Betrieb lediglich am Laufen zu halten. Es gab vielmehr eine Absicht und einen Plan.

Reinigungspläne haben ihre Besonderheiten. Arbeitsschutz hat die seinen. Es gilt sie zu lernen und zu kennen. Schön und gut. Doch es tauchen auch andere Fragen auf, beispielsweise die: Ist immer jemand im Studio vor Ort erreichbar, der sich mit Erster Hilfe auskennt? Eine Frage mit Tragweite, denn Dienstpläne sollten derlei berücksichtigen und daraufhin erstellt werden. Und was gilt es über die Zusammenhänge zwischen Warmwetter und damit in Verbindung stehende Auswirkungen auf die Herzfrequenz älterer oder gesundheitlich anfälligerer Studiobesucher zu wissen? Oder über die Instandhaltung der Trainingsgeräte? In diesem Moment eröffnet sich im Gespräch mit Meister eine neue Qualität dieser Zertifizierungsangelegenheit. Denn in den studioeigenen hochmodernen Trainingsgeräten befindet sich Messtechnik, die etwa mit Pulsmessgeräten synchronisiert bleiben muss. Es sollte also stets genügend Mitarbeiter geben, die aus derlei Zusammenhängen Schlüsse zu ziehen in der Lage wären. Es ging nicht nur um eine beliebige Normerfüllung, sondern um eine Deutsche Industrienorm im größeren europäischen Rahmen: DIN EN 17229. Oder restlos bürokratisch ausgedrückt: „Zertifizierung für Fitness-Studios, Anforderungen an Studioausstattung und -betrieb – Operative und betriebliche Anforderungen.“ Die eigenen Mitarbeiter mit solchen Dingen zu konfrontieren, „hatte ich schon länger auf dem Schirm, aber jetzt haben wir die Zeit im Lockdown dazu genutzt“. Und die Mitarbeiter des Studios? Die, so Meister, zeigten sich sehr offen dafür, sich nun nachweislich mit Dingen zu befassen, zu denen sie in der Hektik des alltäglichen Geschehens sonst weniger Gelegenheit hatten.

Die BSA-Zert ist die unabhängige Zertifizierungsstelle der BSA-Akademie, eine Institution, die seit 1983 eine der führenden Bildungsanbieter im Markt Prävention, Fitness und Gesundheit darstellt. Sie galt es davon zu überzeugen, dass die innerbetriebliche Auseinandersetzung mit Fragen zwischen Erste Hilfe, Service, Sachkenntnis zu Maschinen, Hygiene und

sogar Gefahrenvermeidung im Umgang mit Gefahrstoffen (Reinigungsmittel etc.) erfasst wurden und nachzuweisen sind. Doch auch die eigenen Mitarbeiter sollten Berücksichtigung erfahren. „Das Thema Hautschutz ist ein wichtiges Thema, wir haben die Corona-Zeit dazu genutzt, es im Sinne des Gesundheitsschutzes unserer Kollegen zu Ende zu denken und haben Webinare durchgeführt. Durch häufige und auch vorgeschriebene Desinfektionen wird die Haut beansprucht. Bei ihr handelt es sich aber um das größte Organ und unlegbar um einen Teil unseres Immunsystems. Sie atmet sogar. Bei erhöhter Beanspruchung bedarf sie unbedingt erhöhten Schutzes und Pflege. In allen Mitarbeiterbereichen stehen darum Pflege parat.“ Überhaupt sei der Kernpunkt Hygienekonzept hausintern neu überdacht worden. Das wiederum wurde für zertifizierungswürdig anerkannt. All die Mühen, das interne Schulen und Lernen waren „kein blinder Aktionismus wegen Corona, das ist erarbeitetes Wissen, das bleiben wird“, bilanziert Meister.



Swen Meister freut sich über das Zertifikat und die damit verbundene Anerkennung des Mitarbeiterengagements.



Auferstanden aus Ruinen

Der 17. November 2019 war ein dunkler Tag für Nikos Martirosjan. Es war ein Sonntag und es war zu vorgerückter Stunde. Die Küche war schwarz und irgendwo hinter der rauchigen Undurchdringlichkeit aus Kohlenmonoxid musste der Flammenherd liegen. „Ich wollte selber löschen und konnte es nicht“, erinnert sich der junge Gastronom. Und



Nikos Martirosjan ist Gastronom aus Leidenschaft.

er erinnert sich auch des Feuerwehrmanns, der ihn zur Seite nahm und ihn mehr oder weniger dazu beglückwünschte: „Sei froh, dass du es nicht geschafft hast, du wärest in der Küche geblieben.“

Das wäre das Ende eines damals wohl erst 21-jährigen Lebens gewesen. Dann setzt eine kleine Pause ein, die aber schnell wieder vorüber ist. Nikos' Vater Armen näherte sich dem Tisch, grüßte kurz und ging durch eine Tür. Er und Nikos lächelten sich an und dafür finden

sie auch immer wieder einen Grund. Wenn nicht, dann schaffen sie ihn, denn sie boxen, zwicken und knuffen sich, sobald sie nur irgendwie Gelegenheit dazu finden. Es ist ein Vater-und-Sohn-Spiel, eine Gaudi mit langjähriger Tradition. So wie es in dieser griechischstämmigen Familie ja auch die Gastronomie ist.

Es ist neu hier und so ist auch der Name. „Plateia“ heißt das Lokal nun, das im Volksmund noch als „Kirschenbaum“ bekannt ist. Auf Höhe des ersten Stockwerks weht die Simea tis Ellados, die griechische Fahne. Sie verleiht dem Haus an der Adresse Marktplatz 4 ein schon leicht konsulatähnliches Aussehen und bei dem Gedanken schmunzelt Martirosjan auch. Eineinhalb Jahre lang war ihm weniger nach Schmunzeleien, er hatte schlaflose Nächte, Stress, ein Gedankenkreisen um das Gewesene und Werdende. „Die Küche war komplett kaputt, größtenteils abgebrannt, da war nix übrig. Der Durchgang war komplett weg, die Innenräume sehr verrauch.“ Das Mobiliar musste neu angeschafft werden und die komplette Kücheneinrichtung sowieso. Es musste ja weitergehen. Gegen schlaflose Nächte hilft auch Arbeit und die Familie packte an. Neben den großen Motiven gab es dazu für Nikos Martirosjan auch ein kleineres. „Ich liebe dieses Haus“, erklärt er und führt in einen anderen Trakt desselben. Dort hat er zum Gedenken an die Vergangenheit seines Plateia eine Fotografie

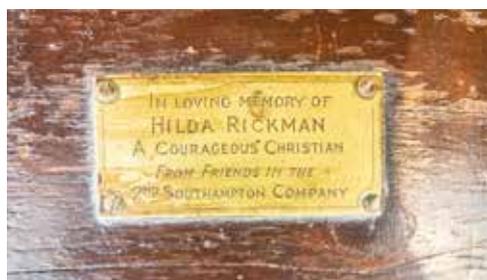
einrahmen lassen, die es als Gasthaus zu Zeiten zeigt, in denen Ablichtungen noch schwarz-weiß entwickelt wurden. Im Keller habe er viele Bilder des Hauses gefunden und nun sucht er nach Stellen, die sich mancher Bilder aus der Vergangenheit anzunehmen wüssten. Vielleicht das Stadtarchiv?

Der Vater kommt wieder durchs Bild, lächelt und geht nun in die andere Richtung davon. Dann erzählt sein Sohn Nikos davon, was hier alles neu und anders ist. Es ist auf jeden Fall barrierefreier, denn die Podeste, auf welchen manche Tische standen, sind nun weg. Auch verschwand der Pflastersteinboden unter Laminat. Doch vorher hatte er bei Nikos noch für eine zündende Namensidee zu sorgen, ein letzter Dienst quasi. „Die Pflastersteine im Raum haben mich auf die Idee gebracht, das Lokal Plateia zu nennen. Plateia heißt Marktplatz, Treff, Zentrum. Wie ich die Pflastersteine gesehen habe, dachte ich mir, dass man ja hier von außen reinkommt und doch irgendwie auf dem Marktplatz steht.“ Es ist also neu hier, es ist modern und es ist schön. Aber das ist es auch darum, weil das Tavernenhaft geblieben ist. Doch zu einem Teil der Inneneinrichtung hat der junge Mann eine besondere Verbindung. Es handelt sich um eine Kuriosität, denn wer genau hinsieht, der stellt fest, dass da ein Teil eines Chorgestühls im Plateia steht. Wie es hierher kam, das kann sich wohl keiner mehr erklären, noch dazu

scheint es aus England zu stammen. Auf ihm ist eine Plakette zu finden und sie ist ein englischsprachiger Gruß an eine Hilda Rickman, eine „mutige Christin“. Entboten wurde der Gruß von der 2. Southampton Company und das in liebevoller Erinnerung. Die Frau war also wohl schon tot und Nikos rührt nicht daran. „Das hat ja jemand mit viel Liebe gemacht, das soll da bleiben, das hat seine Geschichte!“ Mit Politur hat er das Andenken an jene Hilda Rickman deutlicher gemacht, sie aus dem Vergilbten, der Überpinselung und der Unleserlichkeit geholt. Sie ist jetzt irgendwie auch Stammgast hier.

Heimat. Im Herzen. Und im Raumkonzept. „Es gibt in Griechenland keine Wohnungen ohne Balkon“, erklärt Nikos zu den Tischen, die entlang des Gangs stehen und ihre eigenen Nischen bedeuten. Diese Nischen haben in seiner Vorstellung etwas Balkonartiges, sind klein und fein und dem Rest des Raumes doch irgendwie enthoben. Vor zehn, elf Jahren kam er nach Deutschland und hat sehr viel dafür getan, sich gastronomisch zu bilden. Plateia hat einen guten Ruf und der reicht von hier aus in die Landkreise Coburg, Kronach, Bamberg und Kulmbach hinein. Es ist alles hausgemacht und das zu Rezepten aus Thessaloniki. Etwas, worauf man an diesem Ort stolz ist, ist ein gebackener Käse mit Honig und Nüssen. Die Küche gibt viel her und dort führt Mutter Maria das Regiment. „Sie ist auch die Chefköchin“, lässt der Sohn wissen. Alles, was hier des Brandes wegen umgebaut wurde, ist durch die Hände des Vaters gelungen. Die Mutter wiederum hat sich bei den Rezepturen eingebracht. Er, Nikos, stand zur Überbrückung von 9 - 15 Uhr hinter einer Theke im Supermarkt, um dann noch von 16 - 22 Uhr in einem Schwimmbad die Kantine zu betreiben. In gewisser Weise begreift er die durch Corona und den Brand hervorgerufene Unterbrechung auch als wertvolle Zeit, die sich für allerlei Überlegungen rund um Optimierung nutzen ließ. Verbittert ist man wegen des Unglücks vom 17. November 2019 nicht. Im Gegenteil, man hatte den Humor zu sagen, was am 17. November 2019 schließen musste, hätte am 17. November 2020 zu öffnen gehabt. „Da, wo es aufgehört hat, da fängt es wieder an“, kommentiert der 23-Jährige die einstige Absicht. Doch dann kam Corona und der zweite Nackenschlag. Aber auch der wurde weggesteckt, man hält ja zu-

sammen. „Ich mag Lichtenfels“, bekennt der Gastronom und weiß es zu begründen. „Es haben viele Hilfe angeboten, es ist klein und fein, man kennt sich. Man geht raus und findet immer jemanden, mit dem man reden kann.“ Man trifft auch auf Freundschaft und Verständnis, so wie bei seinem Vermieter, dem er für sein Entgegenkommen Dankbarkeit und Respekt zollt. Oder seinem Nachbarn ein paar Meter weiter östlich, in dessen Tiramisu er verliebt ist. Mit dem Plateia ist ihm offenbar nicht nur ein gutes Lokal geglückt, sondern auch ein Name. Denn immerhin: „Viele Leute sprechen mich sogar an mit ‚Herr Plateia‘ und wenn ich mal meinen Namen wechseln sollte, so bin ich dann der Plateia.“



Taverne Plateia
 Marktplatz 4
 96215 Lichtenfels
 Tel.: 09571 / 9494 077
www.plateia-lichtenfels.de

CITYCENTER LIFE



mein
lifestyle

ABONNIEREN UND NICHTS MEHR VERPASSEN! CITYCENTER NEWSLETTER

Melde Dich auf unserer Website zu unserem Newsletter an! Wir senden dir regelmäßig tolle Aktionen, Angebote, News und Gewinnspiele!

www.citycenter.life



SOMMER

BON BINGO

CITYCENTER LIFE

01. JULI - 31. JULI

Und so gehts:

1. Kassenbon-Nummer prüfen!
2. BON-BINGO bei Übereinstimmung der letzten beiden Ziffern mit der wochengültigen Gewinnzahl. Deine Chance auf einen Wochen- und Hauptgewinn!
3. BON-BINGO-Gewinnspielschein ausfüllen, Kassenbon anheften. (Gewinnschein erhältlich in allen teilnehmenden Geschäften oder online unter www.citycenter.life/bonbingo)
4. Spielschein mit Kassenbon in Gewinnspiel-Briefkasten am Eingang des K+K SCHUH CENTERS im CITYCENTER LIFE werfen. Alternativ per Post an: creativmarketing, Michael-Och-Straße 5, 96215 Lichtenfels
5. Daumen drücken!



1x
Mitsubishi
Space Star

2x
Nova Motors
Retro Star



BON Nr. 10 **Wochengewinne**
Bons gültig von Do 01.07.21 - Sa 17.07.21

BON Nr. 95 **Große BON BINGO Ziehung**
Bons gültig von Do. 01.07.21 - Sa. 31.07.21

CITYCENTER LIFE

Mainau 4
96215 Lichtenfels

Center-Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. zwischen
08.00 - 20.00 Uhr

life.citycenter
www.citycenter.life

* Aktion gültig von 01.07.21 - 31.07.21 im CITY CENTER LIFE, außer bei EDEKA und Spiel-In. Teilnahme ab 18 Jahren. Gewinne können nicht ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Vollständige Teilnahmebedingungen und Gewinne unter www.citycenter.life.
** Abbildungen ähnlich.

SOMMER

BON BINGO

CITYCENTER LIFE

**01. JULI
31. JULI**

Frohe Bescherung und ein Happy End! Es weihnachtet jetzt nämlich ausnahmsweise sommerlich im CITYCENTER LIFE. Hintergrund: Das Weihnachts-Bon-Bingo konnte wegen des einsetzenden Lockdowns leider nicht ausgespielt werden und musste warten. Jetzt ist das anders, jetzt heißt es darum aber auch Sommer-Bon-Bingo und wird unter fairen Bedingungen und gleichen Chancen zum ersehnten Abschluss gebracht. Ausstehend sind nämlich noch die Gewinne der 4. Woche mit der Bon-Nummer 10,

sowie die große Ziehung der Hauptgewinne mit der Bon-Nummer 95.

Und jetzt?

Die wichtigste Frage und Frage aller Fragen ist natürlich die: Was geschieht denn mit den bisher eingeworfenen Bons? Keine Angst: **WIRKLICH ALLE BISHER EINGEWORFENEN BONS MIT DEN NUMMERN 10 UND 95 BEHALTEN IHRE GÜLTIGKEIT!**

Die nachzuholende Ziehung der großartigen Gewinne erfolgt schon im Laufe des Julis 2021. Ihre Vorfreude mag lange gedauert haben, aber sie wird sich lohnen, denn bald ist Bescherung und den Gewinnern ein Wohlgefallen.



Die 4. Ziehung mit der Gewinnzahl 10 wird nun, nachdem die Lockdown-Phase beendet ist, wiederholt. Ihr erhaltet nun, eine nochmalige Gewinnchance auf diese Gewinne. Die bisher eingeworfenen Bons behalten Ihre Gültigkeit.

Alle Bons mit der Endnummer 95 die während der Logdown-Phase in den noch geöffneten Läden (Vitale Apotheke, Müller, Aldi, Apollo, Textilreinigung) gezogen wurden, sind ebenso für die Hauptziehung gültig. Außerdem führen wir das Gewinnspiel nun fort. Auch hier behalten die bisher eingeworfenen Bons behalten Ihre Gültigkeit.

Lichtenfelser
Vereine stellen
sich vor



Das CHW verbindet Menschen mit Leidenschaft für Geschichte.

Vom Stöbern im Phänomen Mensch

Das CHW ist ein Begriff. Der Geschichtsverein hat Renommee und einen Zweck: Förderung von Wissenschaft, Bildung und Kultur in Franken. Aber vor allem hat er Aufwind, denn während die meisten Vereine unter Corona litten, erhielt der oberfrankenweit rührige Verein mit Sitz in Lichtenfels sogar verstärkt Zulauf. Anlass für ein bisschen Fließtext und noch mehr Interview.

Es ist kurz vor der Fußball-Europameisterschaft (Anm. d. Red: Redaktionsschluss war am 10. Juni 2021) und wer auf die Webseite des CHW (Colloquium Historicum Wirsbergense) ging, durfte einmal mehr feststellen, dass dieser Verein doch zu allem etwas zu sagen hat. Der CHW-Referent Robert Schäfer wird passend zum Ereignis auf die Anfänge des Fußballsports in Oberfranken eingehen. „Von der Fußlümmelei zum Massenphänomen“ heißt der Vortrag des Leiters der CHW-Bezirksgruppe Regnitztal. So viel zum Allzuweltlichen. Wer sich für Religion oder Religionsgeschichte interessierte, der war 2016 bei „Die Reformation in Staffelstein und Umgebung“ gut aufgehoben. Was von dem Fischeisener zu Banz geologisch, literarisch oder bildkünstlerisch zu halten sein dürfte, war

auch schon Thema. So wie der Dreißigjährige Krieg oder die Frage, wer die ersten Bauern in Schönbrunn waren, welche Kulturgeschichte die Linde besitzt oder welche Nazis auf der Rattenlinie nach Südamerika gelangten. Hinter all dem Wissen, das für Vortragsgäste anschaulich aufbereitet wird, stecken Referenten, die sich leidenschaftlich mit ihren Themen befassen, die recherchieren, lesen, Vermerke sammeln, Gedanken in Form bringen und für die Weiten, die Tiefen und die Kuriosa der Geschichte brennen. Sei es hobbymäßig oder weil sie eh vom Fach sind. 19 Bezirksgruppen hat das CHW in Oberfranken und man sagt, es sei der größte Geschichtsverein Bayerns. Über 100 Vorträge, Symposien und Exkursionen stellt der Verein alljährlich frankenweit auf die Beine und bereichert in Sommern die Kulturkalender zudem durch Wanderungen und Führungen. Wörtlich übersetzt steht CHW für das „Historische Gespräch von Wirsberg“ (Gründungsort). Was es damit, dazu und mit noch mehr auf sich hat, verrät im Interview Günter Dippold. Er ist Bezirksheimatpfleger (Oberfranken), Honorarprofessor für Volkskunde/Europäische Ethnologie an der Universität Bamberg und in diesem Zusammenhang vor allem eines: 1. Vorsitzender des CHW e.V.



Bezirksheimatpfleger Prof. Dr. Günter Dippold steht dem Verein vor.

Hat das CHW schon mal forschend etwas zutage gefördert, was bis dato unbekannt war?

G.D: Jein. Das CHW als Institution forsch nicht, aber einzelne Mitglieder gewiss. Darstellung und Rezeption neuer Methoden, Erkenntnisse oder neuer Fragestellungen geschehen im CHW.

Was wissen Sie über die CHW-Gründer?

G.D: Viel. Zehn Männer, darunter acht Pfarrer, ein Arzt und ein Lehrer haben sich 1924 zu einem Stammtisch getroffen. Alles Akademiker, die auch Historischer Stammtisch Wirsberg hätten sagen können, aber Colloquium Historicum Wirsbergense klingt halt akademischer (Dippold schmunzelt). Einer der Gründer, der Arzt Eduard Margerie, entstammte einer Hugenottenfamilie, wuchs in Wirsberg auf und befasste sich intensiv mit der Geschichte dieses Ortes.

Wie wuchs der Verein?

G.D: Wir dürften jetzt aktuell bei 1900 liegen. Für Wachstum gab es immer wieder Schubzeiten. Wir freuen uns über neue Mitglieder, denn alle, die hinzukommen, bringen zusätzliche Ideen in den Verein. 20 Euro Jahresbeitrag sind bestimmt keine ernsthafte Belastung für den Einzelnen. Dem CHW aber ermöglichen sie, sein Programm durchzuführen und neue Publikationen herauszubringen.

Verlieh Corona Schub?

G.D: Wir wollten ja immer schon etwas mehr im Internet machen und jetzt hat uns Corona aus der Komfortzone des Konjunktivs vertrieben. Das Online-Angebot hätte es ohne den Corona-Tritt in den Hintern nicht gegeben. Ich bin nun selber vom Erfolg der Online-Veranstaltungen überrascht worden und es schalten sich auch Leute von weit außerhalb des Kerngebiets zu. Bei einem Vortrag in einem Saal sind auch oft nicht so viele Menschen da, wie bei einem Online-Vortrag. Dort finden sich oft gar über 200 Geschichtsinteressierte vor dem Bildschirm.

Wird es auch nach Corona bei diesem ergänzenden Online-Vortragsangebot bleiben?

G.D: Ja. Es wird beide Linien weiterhin geben, die übliche vor Publikum und die vor Publikum im Netz. Ob es eine Mischform aus beiden geben wird, kann ich noch nicht sagen. Schau' mer mal. Was ich feststelle, ist, dass sich im Internet eine Community gebildet hat, in der das Gefühl von Zusammengehörigkeit herrscht.

Was macht Geschichtsforschung für Sie persönlich so reizvoll?

G.D: Ich glaube, sie ist eine der besten Wege, um etwas über den Menschen an sich zu erfahren, über sein Wesen also.

Warum war es den CHW-Gründern so wichtig, dass sich auch Laien mit Geschichte befassen sollten?

G.D: Achten zu lernen, was man kennt und dass man sich und die anderen besser verstehen kann.

Kommt es vor, dass der Professor Dippold über eine Laiengeschichtsarbeit Bauklötze staunt?

G.D: Ja und das ist gar nicht so selten.

Bestehen Kontakte zu ähnlichen Vereinen im Ausland?

G.D: Nein. Aber es gab im Ausland Beitritte zum CHW. Jüngst sogar tatsächlich in Benin und Pittsburgh.

Das klingt kurios.

G.D: So wie neulich die Sache mit dem Mann, der das jemals höchste Beitrittsalter beim CHW hatte. Ein Erlanger, der unsere Online-Vorträge verfolgte und 87 ist.

Das Stadtmagazin dankt für das Gespräch.

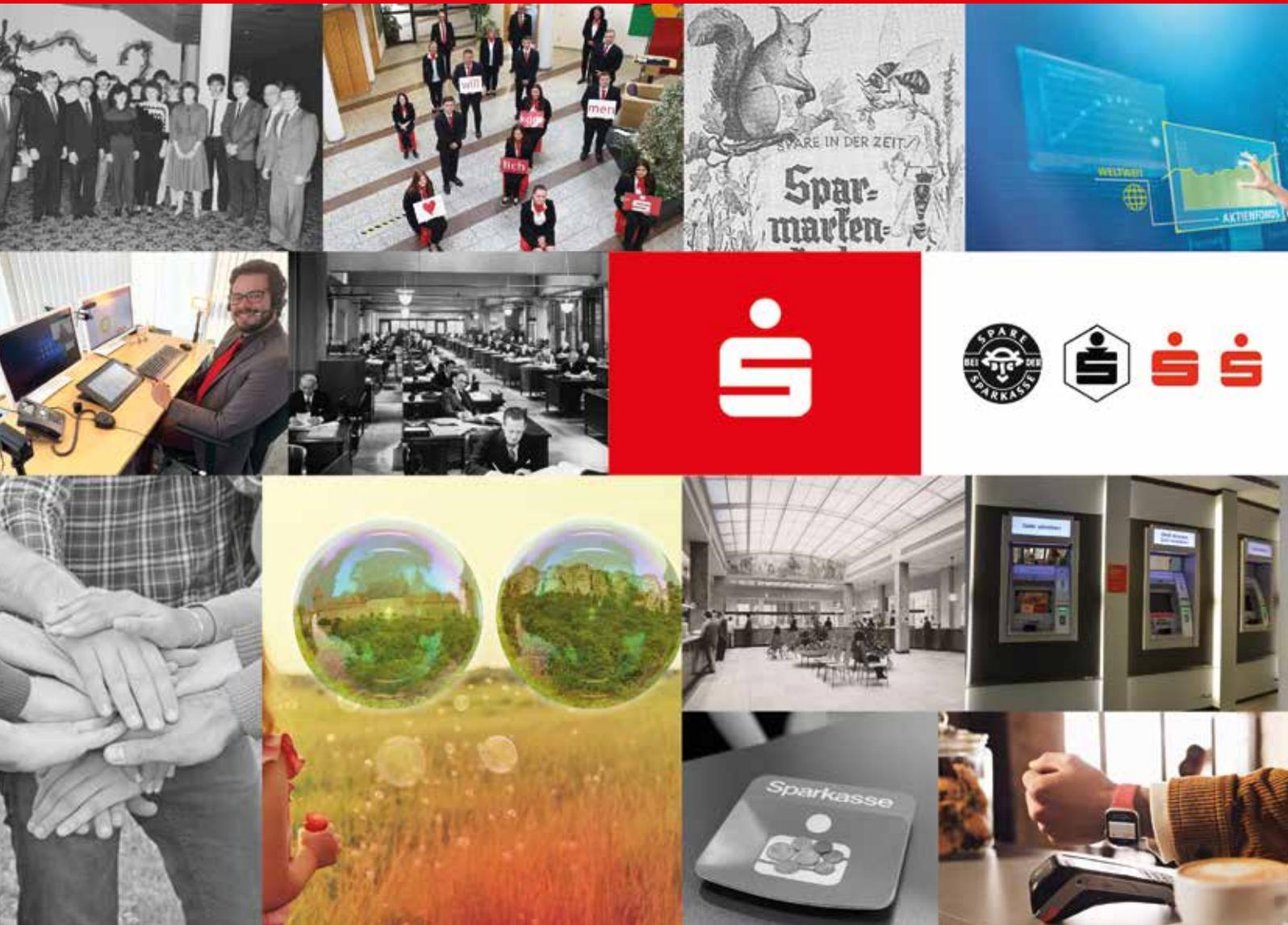


Colloquium Historicum Wirsbergense e. V.
Brückleinsgraben 1
96215 Lichtenfels

www.chw-franken.de



Wir gestalten Zukunft. Seit 1821.



200
Jahre



Sparkasse
Coburg - Lichtenfels

Wir gestalten Zukunft.
Seit 1821.

DIE 10 GRÖSSTEN FITNESS-IRRITÜMER

Teil 3 + 4

**DURCH VIELE BAUCHÜBUNGEN
BEKOMME ICH EINEN SIXPACK!**

FALSCH!

Und damit dieser Mythos gleich mal aus der Welt geschafft ist: Dies ist definitiv nicht möglich, da eine lokale Fettverbrennung an einer bestimmten Stelle des Körpers durch Training dieser regionalen Muskelgruppen praktisch ausgeschlossen ist. Und da nun mal eine starke Reduktion Deines Körperfettanteils auf ein Minimum an Körperfett notwendig ist, um sichtbare Bauchmuskeln zu erzeugen, wird Dich auch eine Stunde alleiniges Bauchtraining pro Tag nicht ans Ziel bringen.

Das Einzige, das Du hierdurch erreichen würdest, ist eine (weitere) Verschlechterung Deiner Körperhaltung, die langfristig gesehen auch Rückenprobleme auslöst. Und da die Bauchmuskulatur eine den Körper nach innen rotierende Muskelgruppe ist, die Dich bezüglich Deiner Körperhaltung eher nach vorne zusammenzieht, ist dies dann wiederum auch noch schlecht für Deine Bandscheiben- und Wirbelsäulengesundheit.

Die Lösung liegt vielmehr in einem regelmäßigen + intensiven Krafttraining für Deinen gesamten Körper und einer zielgerichteten, speziellen Ernährung in Kombination mit einem genau dafür geplanten Ausdauertraining!

**WENN ICH RÜCKEN- ODER GEL-
LENKSCHMERZEN HABE, SOLLTE
ICH VORERST NICHTS TRAINIEREN.**

Auch das ist in so gut wie fast allen Fällen FALSCH, denn:

Meist ist das Training gerade in einer solchen Situation die einzige Möglichkeit, um dadurch dann letztendlich den Schmerzzustand zu verbessern.

Vielmehr macht das Schonen die Situation in den allermeisten Fällen eher noch schlechter als besser, da die ursächlichen Probleme, wie z. B. eine fehlende Gelenkstabilisation, muskuläre Dysbalancen, fehlende Gelenkschmiere etc. dadurch nicht behoben werden können.

Physiotherapeutische Maßnahmen verbessern sicherlich vorübergehend die Symptomatik und beheben eventuell, zumindest für kurze Zeit, auch einen Teil der Ursachen, jedoch können auch diese das eigentliche Übel nicht an der Wurzel packen. Und somit wird die Schmerzproblematik immer wieder aufflammen.

Daher ist in den meisten Schmerzsituationen ein geplantes, kontrolliertes und korrekt ausgeführtes Kraft- + Ausdauertraining im wahrsten Sinne des Wortes die beste Medizin.

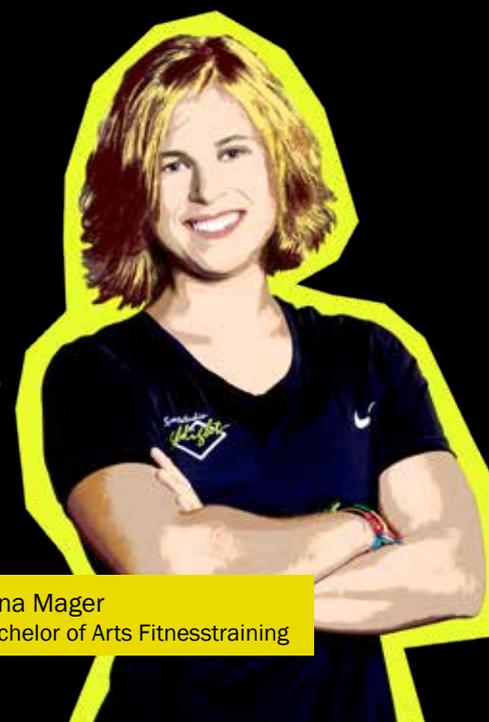
Highlight
This is **FITNESS.**

Pabstenweg 10
96215 Lichtenfels
09571/739112

www.sportstudio-highlight.de



Matthias Hornung
Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation



Lena Mager
Bachelor of Arts Fitnessstraining

This is **FITNESS.**



Eine erwachte Idee

Der Vater war dagegen. Oh ja. Was seinem Sohn da durch den Kopf ging, das war allerhand und unbekannt. Jetzt aber hat Grundfeld mit Fußballgolf einen Freizeitspaß, der auch Urlauber anzieht und das Oberm Maintal bewirbt.

Wäre da nicht dieser Urlaub 2015 gewesen, dann wüchse jetzt auf dem 20 000 qm großen Areal Weizen oder Mais. Patrick Zenk war samt Familie auf Föhr und dort stieß er auf eine Fußballgolf-Anlage. Und hat sich „nix dabei gedacht“. Doch wieder daheim angekommen, war der Alltag auch wieder da und mit ihm die zum damaligen Alltag gehörende Frage, was denn nun beruflich werden soll und was mit dem Grund zu geschehen habe.

Der Vater hatte Patrick Zenk ein Grundstück überschrieben, auf dass dort weiterhin Landwirtschaft betrieben werde. Doch die Zeiten hatten sich geändert. „Entweder du machst Landwirtschaft groß oder spezialisierst dich, oder du machst keine Landwirtschaft“, drückt es Patrick Zenk aus. Mit solchen Überlegungen wachte er auf und mit solchen Überlegungen ging er zu Bett. Dann, in einer darauffolgenden Nacht, erwachte er wieder und er sah klar: Fußballgolf! Doch wie erklärt man das dem Vater? Und selbst wenn man den überzeugen kann, bleibt ja noch die eigene skeptische Ehefrau. Eines Tages saßen sich

Vater und Sohn gegenüber. Der Vater, ein Grundfelder seit eh und je. Ein Alt-eingesessener, einer, der seine Familie von der Landwirtschaft ernährt hat und mit der Scholle verwachsen war. Einer auch, dem Landwirtschaft nicht nur Erwerbsmöglichkeit, sondern natürlichste Selbstverständlichkeit, Sinn und Zweck und Taktgeber für ein ganzes Leben war. Und jetzt sitzt da der Junior gegenüber und kommt mit solchen Flausen wie Fußballgolf daher? „Was willst du denn mit diesem Blödsinn?“, sagte der Senior. Er rechnete nicht mit Juniors Schlagfertigkeit. „Dann habe ich ihm 50 Euro (Vater fuhr Diesel) auf den Tisch geknallt und ihm gesagt, er soll mal schön auftanken und zu so einer nächstgelegenen Anlage fahren.“ An dieser Stelle hätte der Vater abwinken und auf seinem Standpunkt beharren können. Doch er nahm das Geld, stieg in seinen Diesel und fuhr los. Als er nach vielen Stunden wieder heimkam, hatte er seinem Sohn etwas zu sagen: „Ja, okay. Ich unterstütze dich!“ Schön und gut, blieb jetzt aber noch die Sache mit der Ehefrau.

Wenn man mit Patrick Zenk und seiner Frau Katrin über die 18 Bahnen ihres Fußballgolfplatzes streift, dann weiß man manchmal gar nicht so genau, wer von den beiden lieber vom Fußballgolf erzählt. Ehemann Patrick schwärmt davon, dass es in Schweden erfunden

wurde und in geraumer Zeit gar olympische Disziplin werden soll. Eine schöne Aussicht bei hier schöner Aussicht, denn es ist ein sommerlicher Tag, dann und wann erhebt sich ein laues Lüftchen, über Wipfeln naher Bäume sind die Türme von Vierzehnheiligen zu sehen, auf der gegenüberliegenden Seite wiederum thront Kloster Banz und im Südwesten erhebt sich der Staffelberg über das Tal. Zwischen 30–120 Meter sind die Bahnen lang und was es hier nicht gibt, sind lieblose Plastikhindernisse oder irgendwelche Barrieren und Schikanen aus Metall. Hier, auf diesem Gelände entlang der Straße, die zur Basilika Vierzehnheiligen führt, steht dafür ein indianisch anmutendes Tipi aus Weidengeflecht, hier sind alle Blockaden, die man umspielen muss, aus Felsen, aus Holz oder aus Weidengeflecht.

Das alles wäre hier so in dieser auf Natürlichkeit setzende Weise nicht vorzufinden, wenn Katrin Zenk nicht auch der Idee gegenüber skeptisch gewesen wäre. Aus dieser Skepsis heraus stellte die Frau, die sich als „Natur-Freak“ bezeichnet, eine ernst gemeinte Bedingung: „Wenn du dein Fußballgolf willst, will ich meinen Baumlehrpfad!“ Den hat sie bekommen und er führt entlang der 18 Bahnen zu allerlei Stationen mit interessanten Bepflanzungen, so auch zu einer Prunus cerasifera, oder anders



Patrick und Katrin Zenk ist etwas
Erfahrungskraft geglückt.



ausgedrückt: Blutpflaume. Ihr Steckbrief verrät, dass sie zu den Rosengewächsen zählt und von Persien nach Frankreich gebracht wurde. „Wir haben alte Baumarten wie Mispeln, Schwarzpappel oder Sommerlinde hier. Man setzt auch auf einheimische Sträucher und Hecken ohne Dornen für Heckenbrüter.“

Wie Patrick und Katrin Zenk so auf dem Platz stehen und die Bälle mit dem Fuß einzulochen suchen, geraten sie ein bisschen in schwärmerisches Staunen. Er wegen des neuen Trendsports überhaupt und sie wegen des Rasens hier. „Es ist das gleiche Saatgut wie in der Allianz-Arena vom FC Bayern München – ich habe es aber erst hinterher erfahren.“ Wobei man bei einem kleinen Nebenkapitel wäre, denn zum Fußball und zum FC Bayern hat man hier eine Verbindung. Zugegeben, sie ist etwas dünn, aber sie ist charmant. Die Oma des einstigen Bayern-Profis und frisch gebackenen U21-EM-Siegers Niklas Dorsch ist die Cousine von Patrick Zenks Vater.

Themawechsel: Zurück zum Anfang und zu den Schwierigkeiten. „2015 im Herbst haben wir eine Bauvoranfrage gestellt und ein Planungsbüro gesucht.“ So ein Büro habe man zwar gefunden, doch das winkte ab: „Zu heikel“, so hieß es zum Vorhaben. Dann aber fand man im Planungsbüro Strukturdesign einen Partner. Dessen Chef Bernd Gierlich „war auch mal Grundfelder und wir waren mal Nachbarn“, lässt Patrick Zenk wissen. Doch auch bei Strukturdesign legte man die Stirn in Falten und baute vor: „Das wird nicht einfach.“ Es ging um Bürokratisches, denn immerhin stellte das Vorhaben eine „sachbezogene Flächenplannutzungsänderung“ dar.

Es galt mit Denkmalschutz und Naturschutzbehörde Austausch zu pflegen, Überzeugungsarbeit zu leisten und nicht immer sei das leicht gewesen. Doch 2018 konnte das Ergebnis vorgestellt und eröffnet werden.

Zenk lacht, wenn er sein Grundfeld in Verbindung mit Fußballgolf in den Mund nimmt. Tatsächlich ist der Sport nur in Metropolen bekannt, aber jetzt „sind wir in einer Riege mit München, Dortmund, Frankfurt, Dresden“. Die nächste für Wettkämpfe zertifizierte Anlage befindet sich 250 Kilometer weit weg. Tatsächlich gebe es in Deutschland rund 40 solcher Anlagen, aber nur 14 davon seien nach maßgeblichen Vorgaben zertifiziert. Die hiesige ist es auf jeden Fall und zieht Familien, Urlauber, Touristen, Firmenausflügler und Schulklassen an. Selbst die Jugendabteilung vom 1. FC Nürnberg war schon da. Grundfeld ist schließlich nicht irgendwo, sondern auf Augenhöhe mit München, Dortmund, Frankfurt.

Bei ihrem Streifzug über den Platz sind Zenks an Bahn 7 angelangt. Hier wächst ein Baum-Hasel und hier hat der Vater Franz Zenk besonders gerne gesessen. Er sah von hier aus auf sein nah gelegenes Vierzeihenheiligen, das er auf Grundfeld gemünzt „die schönste Dorfkapelle der Welt nannte“, er sah seinen Staffelberg und sein Kloster Banz. Er sah auch, wie seine Enkel freudig die Spielflächen mähten und eine Erkenntnis stellte sich ein: Heimat hat Zukunft - auch anders. 14 Mitarbeiter hat das Vierzeihenheiligen vorgelagerte Unternehmen und gastronomisch ist es hier auch. Zu besonderen Anlässen und nach Vereinbarung kochen die Ordensschwwestern von Vierzeihenheiligen sogar Klöße, Schäufele und Sauerbraten.



Fußballgolf Obermain
Vierzeihenheiligen Straße 30
96231 Bad Staffelstein-Grundfeld
Tel.: +49 157 / 85053775
www.fussballgolf-obermain.de



**Sagen &
Geschichten**
aus Lichtenfels

Das Edelfräulein Podica

Der berühmte Ludwig Bechstein (1801-1860) hatte auch sie in seiner Sammlung. Der Schriftsteller, Bibliothekar, Archivar und Apotheker war neben den Gebrüdern Grimm der wohl bekannteste Sammler deutscher Märchen und Volks-sagen. Das Lichtenfelser Burgfräulein Podica ist also prominent. Hier ist ihre Geschichte.

Es heißt, dass dort, wo heute das Bergschloss steht, einst eine stolze Burg gestanden habe. In ihr lebte ein adliges Fräulein, das seine Liebe einem gleichfalls adligen jungen Mann schenkte. Der Name des Junkers war Kunemund und er liebte Podica von Herzen. Er wollte sie ganz bestimmt zum Altar führen und zu seiner Frau machen. Dann aber erhielt er Nachricht, wonach eine Fehde ausgebrochen war und seine Kraft, sein Mut

und seine Tapferkeit in Dienst genommen werden. Podica erschrak und sie war um Leib und Leben ihres Geliebten besorgt. Sollte sie Witwe werden, noch bevor sie verheiratet war? Zum Zeichen ihrer Treue gab sie ihrem Geliebten ein Unterpand mit auf seinen Weg. Es war ein Handschuh und diese Geste rührte Kunemund so sehr, dass er den Schwur tat, dieses ihm teure und wertvolle Andenken unter allen Umständen wieder zu seiner Podica zurückzubringen. Die Trommeln schlugen zum Streite, der Krieg begann und der Junker? Er fiel. Podica wartete bangen Herzens auf Nachrichten und die kamen. Als sie erfuhr, dass ihr Geliebter getötet wurde, da brach ihr das Herz und ihr Leib hauchte seinen Geist aus. Doch dieser Geist fand nie Ruhe und ging nächstens in den Gemäuern der Burg umher. Manchmal

vernahmen Menschen dort seufzende Worte: „Kommt denn nicht mein Kunemund?“

Der Geist des Fräulein Podica könnte sehr wohl seine Ruhe finden, doch dazu bedürfte es nur eines Satzes, der da heißt: „Längst starb dein Kunemund bei Scheßlitz.“ Doch es heißt, dass noch niemandem dieser Satz eingefallen sei und das Edelfräulein Podica darum noch wartend in den Gemäuern des Burgberges umgehe, obwohl die Burg selbst schon längst verfallen ist. So berichtet es Ludwig Bechstein. Doch was der große Gelehrte nie erfahren konnte, ist, dass jene Podica noch manchmal bei den Führungen durch die unterirdischen Gänge von Lichtenfels auftaucht und wieder entschwindet.



LEBEN UND ARBEITEN

IN DER REGION

KOINOR

STELLENANGEBOTE:

MARKETING MITARBEITER /
MEDIENGESTALTER M/W/D

BERUFSKRAFTFAHRER/-IN IM
FERNVERKEHR M/W/D

MITARBEITER LOGISTIK / LAGER /
VERSAND / TRANSPORT FERTIGWARE
M/W/D

TECHNISCHER EINKÄUFER M/W/D



AUSBILDUNGSBERUFE:

POLSTERER M/W/D

POLSTER- UND
DEKORATIONSNÄHER M/W/D

FACHKRAFT FÜR
LAGERLOGISTIK M/W/D

FACHLAGERIST M/W/D

INDUSTRIEKAUFLEUTE M/W/D

FACHINFORMATIKER
SYSTEMINTEGRATION M/W/D

Koinor Polstermöbel GmbH & Co. KG, Landwehrstraße 14, 96247 Michelau
Ina Kober-Naumann, bewerbung@koinor.de, Tel. + 49 (0)9571 / 892-330, www.koinor.com/jobs



Lif-Card

Der Lichtenfelser Einkaufsgutschein



Verkaufsstellen

Sparkasse Coburg-Lichtenfels, Kronacher Str. 9 | VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG, Marktplatz 34-36
Geschäftsstelle des Obermain Tagblattes, Bahnhofstr. 14 | Bürgerservice 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



Die perfekte Geschenkidee!

Einlösbar in über 80 Unternehmen in Lichtenfels.

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

Auch online unter:
www.lichtenfels.shop





KAUF
lokal

HIER BIN ICH
DAHEIM

*Hier kauf
ich ein...*



AHA
Abstand + Hygiene
+ Alltag mit Maske