

Freizeit



*Bayerische
Meerrettich-Königin
2019-2024*

Theresa I.

Jetzt Eintrittskarten gewinnen!



Spannung & Action
mit MINIGOLF
**PLAYMOBIL-
FunPark**

SEITE 7

Jetzt Eintrittskarten gewinnen!



Einzigartige
Erlebnisse im
**Freizeitland
Geiselwind**

SEITE 10

Jetzt Eintrittskarten gewinnen!



Ritter, Gaukler
& Sommerspaß
**Burg
Rabenstein**

SEITE 15

*ja*GDHOF
***** wellness & sport



Entdecken Sie Ihr Wohlfühl-Refugium,
scannen Sie einfach den QR-Code!

it's me-time

DAS GEFÜHL, DAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN.

Nie war Rebalancing im Urlaub so wertvoll wie heute. Das Wellness- & Sporthotel Jagdhof hat dafür eine völlig neue Dimension der Symbiose aus Wellness, Sport und Luxus geschaffen, die Ihnen den Spielraum gibt, zu sich selbst zu finden und Ihre Bedürfnisse neu zu definieren. Für mehr Self-Care mit Nachhaltigkeit.

ÜN-Preis schon ab € 213 p.P. im DZ-Classic



Hotel Jagdhof GmbH | GF: Josef Ritzinger | Putzgartenstr. 2 | 94133 Röhrnbach
Tel. 08582 9159-4660 | info@jagdhof-bayern.de | www.jagdhof-roehrnach.de

DER PILATUSHOF

freut sich auf Sie! Lernen Sie uns kennen!

ANZEIGE



Foto: © Der Pilatushof.de

Wir, die Familie Kupfer aus Hausen, sind ein Familienbetrieb und betreiben als Basis Obst- und Gemüseanbau. Der Grundgedanke für DER PILATUSHOF ist, unser eigenes Gemüse und Obst in Zusammenarbeit mit mehreren Landwirten aus der fränkischen Region in einer Kombination aus eigenem Hofladen, Hofcafe sowie im eigenen Restaurant, wenn es erntereif und direkt erntefrisch ist, anzubieten oder zu verarbeiten: Es kommt ohne Umwege vom Feld in unseren Verkaufsladen und / oder in unser

direkt angrenzendes Restaurant. Feinste regionale Küche erwartet Sie hier.

„Wir sind stolz, mit DER PILATUSHOF einen Weg zu gehen, auf dem wir uns selbst treu bleiben, aber trotzdem etwas ganz Neues schaffen.“

Zusätzlich zum Restaurant und Hofcafé lädt der Biergarten mit einem Erlebnisspielplatz und einer Dachterrasse zum Verweilen und sich Wohlfühlen. Es ist Platz für Sie – 300 Sitzplätzen im Innen- und 300 Sitzplätze im Außenbereich. Unser Ziel ist es, Sie von Frische und Qualität zu überzeugen und Ihnen einen Ort anzubieten, mit dem Sie sich identifizieren können, wenn es um gesunde Ernährung geht, ohne sich zu verbiegen. Unsere fränkische Region mit seiner vielfältigen, über Jahrzehnte gewachsenen, langjährigen Obst- und Gemüse tradition, in Kombination mit der sehr guten regionalen Küche, lädt Sie dazu herzlich ein.

Besuchen Sie uns – wir freuen uns auf Sie.

DER PILATUS HOF
LAND GUT GASTRO

ERLEBEN GENIEßEN WOHLFÜHLEN

DER PILATUS HOF

Pilatusring 32
91353 Hausen

Restaurant: 09191/9792830
Hofladen: 09191/9792832
Net: www.derpilatushof.de
Mail: info@derpilatushof.de

ANZEIGE



19. BAIERSDORFER KRENMARKT

So. 17. September

10.30–18.00 Uhr, Bayersdorfer Altstadt

Seit dem 15. Jahrhundert befindet sich rund um die Meerrettichstadt Bayersdorf das traditionsreichste Krenanbauggebiet der Welt. Da bleibt es nicht aus, die scharfe Wurzel jedes Jahr am dritten Sonntag im September mit dem Krenmarkt zu feiern. Unter dem Motto „Meerrettich und mehr für gesundes Leben“ steht die Altstadt ganz im Zeichen der scharfen Wurzel. Auf dem Festgelände finden Sie neben kulinarischen Köstlichkeiten auch viele landwirtschaftliche und handwerkliche Naturerzeugnisse. Markt- und Vereinsstände sorgen für leckeres Essen und gute Stimmung.

Die Altstadt ist von Samstag ca. 14.00 Uhr bis Sonntag, ca. 19.30 Uhr für den Durchgangsverkehr gesperrt. Umleitungen und Parkplätze sind ausgeschildert.

Genießen Sie mit uns einen Tag ganz im Zeichen der schärfsten Wurzel der Welt!

- **Genussmeile mit verschiedenen Meerrettich-Spezialitäten**
- **Bayersdorfer Krenweiber live erleben**
- **Buntes Markttreiben mit Kulinarischem, Nützlichem, Kuriosum**
- **Viele Informationen und Wissenswertes zum Thema Gesundheit**

Großer Markt unter dem Motto:
**„MEERRETTICH
UND MEHR FÜR
GESUNDES LEBEN“**



11.00 Uhr
Offizielle Eröffnung
des Marktes mit
der Bayerischen
Meerrettichkönigin
Theresa I.

www.baiersdorf.de

Änderungen vorbehalten



Geschichte erleben!

ANZEIGE

Die Museen Weißenburg laden diesen Sommer wieder zum Entdecken der Geschichte Weißenburgs ein, die bis in römische Zeit zurückreicht. Bereits am Ende des 1. Jh. n. Chr. entstand das römische Militärlager Biriciana



Römische Legionäre beim Römerfest Biriciana auf dem Kastellgelände © Museen Weißenburg/M. Bloier

und sicherte als Teil des raetischen Limes die Grenze des Römischen Reichs nach Germanien. Das Gelände des ehemaligen Kastells kann besichtigt werden und lädt zu einem gemütlichen und informativen Spaziergang ein. Wie ein echter Römer fühlt man sich, wenn man auf dem nachgebauten Nordtor steht. Am 2. und 3. September 2023 wird das Kastell im Rahmen des Römerfests Biriciana zum Leben erweckt. Mit vielen Darstellern, Akteuren und Händlern kann man in die römische Zeit eintauchen – römisch essen und trinken oder an einem „Probetraining“ mit römischen Legionären teilnehmen. Doch nicht nur für Erwachsene ist was los, denn im Kinder-Museumsland warten viele Workshops und Aktionen auf die kleinen und junggebliebenen BesucherInnen.

Wie man im römischen Biriciana lebte, zeigt außerdem das Römer-Museum in der Weißenburger Altstadt. Die Ausstellung widmet sich nicht nur dem militärischen Kapitel der Römerzeit in Weißenburg, sondern auch Handel und Handwerk, Religion und Migration – das antike Leben in der römischen Provinz war äußerst vielseitig! Das Highlight ist der berühmte Schatzfund von 1979. Ebenso beeindruckend sind die Römischen Thermen Weißenburg. Bis heute ist die antike Badeanlage eines der größten, vollständig ausgegrabenen römischen Bäder in Süddeutschland. Die römische Badekultur war ein zentraler Bestandteil des römischen Lebens. Hier wurde Körperpflege mit gesellschaftlichem Leben verbunden. Während des Aufenthalts in den verschiedenen warmen Becken und der Sauna, nutzte man die Gelegenheit zum Plaudern und Geschäfte machen.

Aktuelle Informationen und Veranstaltungen unter www.museen-weissenburg.de.

Ab ins Museum!

RömerMuseum | Kastell Biriciana
Bay. Limes-Informationszentrum
Römische Thermen | Wülzburg
ReichsstadtMuseum



MUSEEN
WEISSENBURG

Geschichte erleben!



BadeGeflüster | Römische Badekultur
UNESCO-Welterbe Limes | Workshops
Schatzsuche | Kindergeburtstag

03.08. Ferienprogramm
zum Limesmarsch 2023

02. - 03.09. Römerfest Biriciana
Kastellgelände Weißenburg

Museen Weißenburg
09141-907 189 | museum@weissenburg.de
www.museen-weissenburg.de



TIPP: Jeden ersten Sonntag im Monat taucht man für nur 1 € pro Museum und Person in die spannende Geschichte Weißenburgs ein.

Wo Wohnmobilisten was erleben können

ANZEIGE



Foto: djd/HöhlenErlebnisWelt Giengen-Hürben/Uwe Krüger

Giengen an der Brenz bietet einen schönen Stellplatz und viel Sehenswertes

((djd) . Schätzungen zufolge betreiben hierzulande etwa zehn Millionen Menschen zumindest gelegentlich Camping oder Caravaning. Wohnmobilisten schätzen die Nähe der Stellplätze zur Natur und die Flexibilität bei der Reiseplanung. Ein spannendes Ziel für Individualurlauber ist Giengen an der Brenz. Nur wenige Schritte von der schmucken Innenstadt entfernt kann man sein Fahrzeug am Ufer der Brenz parken. Der vollversorgte Stellplatz bietet Platz für acht Wohnmobile und kostet sechs Euro pro Übernachtung, hinzu kommen geringfügige Kosten für Strom und Wasser. Mehr Infos: www.giengen.de. Nicht versäumen sollte man in Giengen einen Besuch im Steiff Museum, eine Wanderung auf dem Holzsulpturenpfad inklusive Abenteuer mit dem Einhorn Panschi, die Charlottenhöhle und die restaurierte Alte Mühle.

Die Charlottenhöhle ist mit 532 Metern Führungsweg die längste Schauhöhle auf der Schwäbischen Alb.



Die freundliche Wohnmobilvermietung
in Roßtal / Buchschwabach-Industriegebiet

Planen Sie Ihren Urlaub für 2023?

Wie wäre es mit einem Urlaub
im Wohnmobil?

Unsere Wohnmobile stehen wieder mit großem
kostenlosen Zubehörpaket für Sie bereit.

*Wir wünschen allen Campingfans eine
schöne Vorfreude auf ihren Urlaub.*

Infos unter: www.Roettinger-Wohnmobile.de

Mietanfragen
und Infos unter
01590/6334432
(auch WhatsApp)



Liebe Freizeit-Fans,



am liebsten feiert man gemeinsam... Also, lassen Sie uns gemeinsam unsere neue Freizeit-Ausgabe feiern. Auf 24 Seiten präsentieren wir viele TIPPS, wie und wo Sie Ihre freie Zeit erlebnisreich und / oder erholsam verbringen können.

Wie Sie es von uns gewohnt sind, sind auch Gewinnmöglichkeiten enthalten. Zusätzlich, dieses Mal neu dabei, auf Seite 23 eine Empfehlung für den gesunden Schlaf: Viele Menschen sehen sich danach, durchzuschlafen und frischer in den Tag zu starten. Ein klein wenig Ihrer Freizeit gesund zu „verschlafen“, ist phantastisch!

Kennen Sie schon: www.radlland-bayern.de. Sie finden dort großartige Radtouren, wie z. B. den Limes-Radweg www.radlland-bayern.de/routen/limes-radweg/... In der September-Ausgabe geht es mit mehr Radtouren weiter.



Foto@ pixapay.com

**Herzlichst
Ihr FREIZEIT-TEAM mit Wolfgang Hopfner, Peter Vietz,
Gabi Borin und Ewald Schalast.**

Wochenendtouren – Franken

ANZEIGE

Wandernd die schönsten Ecken Frankens entdecken – ein guter Plan fürs Wochenende! Besser als zu Fuß lässt sich die Vielseitigkeit der nordbayrischen Region kaum erleben: Wälder, Wiesen, Felsen, Wein- und Biergebiete - und dazu viele Sehenswürdigkeiten. Die 25 Touren im Rother Wanderbuch »Wochenendtouren Franken« führen durch alle Mittelgebirge und Regionen in Bayerns Norden. Mit einer Dauer von zwei bis drei Tagen sind sie perfekt für ein Wochenende in der Natur.

Die höchsten Berge und größten Nadelwälder Frankens erwarten Sie im Fichtelgebirge, rauschende Bäche und einsame Mühlen im Frankenwald. Alle Mehrtagestouren sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Manche Touren schließen aneinander an, sodass man bis zu fünf Tage am Stück den Alltag hinter sich lassen kann. Fast alle Etappen können aber auch als Tagestouren unternommen werden.

**Rother-Wanderbuch
Zwischen Altmühltal,
Fichtelgebirge und Rhön
von Christof Herrmann
ISBN978-3-7633-3294-6**



Wir verlosen...

3 x Wochenendtouren Franken von Christof Herrmann

Senden Sie das Stichwort „Rother-Wanderbuch“ bis zum 24.07.2023 an verlosung@verlag-hopfner.de. (Buchwert ca. 19,- €)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und nach der Ziehung vernichtet.

IM WILDGEHEGE HUF EISEN – Wildtiere Hautnah Erleben!

ANZEIGE



BAYERISCHE
STAATSFÖRSTEN
Nachhaltig Wirtschaften

Wildtiere hautnah erleben!

WILDGEHEGE HUF EISEN
Veldensteiner Forst

Im Veldensteiner Forst in der Nähe von Pegnitz gelegen ist das Wildgehege Hufeisen ein Natuterlebnis der besonderen Art. Ein Besuch lohnt sich das ganze Jahr über.

Eintritt: Erwachsene 2 Euro
Kinder und Jugendliche bis
18 Jahre frei

Bitte beachten Sie die Infos
auf unserer Homepage!



Fotos: © Wildgehege-Hufeisen

Technik-Museum Sinsheim

– ein ideales Ausflugsziel

ANZEIGE

Täglich Technik zum Anfassen und Erleben auf über 200.000 m² - statt nur zu schauen, erkundet man hier Flugzeuge und nimmt Platz im Rennwagen-Cockpit oder steht im Führerstand einer Diesellok.



Foto © Quelle TMSNHSP

Dank der kinderfreundlichen Gestaltung und der Vielfalt der gezeigten Ausstellungsstücke wird der Nachwuchs für ein paar Stunden zum Piloten, Lokführer oder Rennfahrer, während die Erwachsenen beim Schlendern durch die Museumshallen in Erinnerungen schwelgen.

In Sinsheim grüßen schon von weitem die beiden voll begehbaren Überschall-Jets, Concorde und Tupolev Tu-144. In Speyer heißen das gigantische Space Shuttle Buran und eine Boeing 747 ihre Besucher willkommen. Die großzügigen Hallen und Außenflächen beherbergen prächtige Oldtimer, Formel-1-Legenden, rassige Sportwagen und beeindruckende Hubraumgiganten, majestätische Flugzeuge, gewaltige Loks, u. v. m.

Beide Museen sind mit dem PKW oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln leicht zu erreichen. Ist ein längerer Aufenthalt im Museum geplant, kann dieser mit einer Hotelübernachtung im 4* Hotel Sinsheim oder im Hotel Speyer inkl. Frühstück verbunden werden. Darüber hinaus stellen beide Einrichtungen ihren Gästen Caravan-Stellplätze zur Verfügung.

Technik Museum Sinsheim, Museumsplatz, 74889 Sinsheim
Tel. +49 (0)7261 / 9299-0, Fax: -70 | E-Mail: info@technik-museum.de
Homepage des Museums: www.technik-museum.de

Technik Museen Sinsheim Speyer

Auf ins Abenteuer Technik ...

www.technik-museum.de

Walters Maislabyrinth – mit faszinierenden Bauwerken

ANZEIGE

Sie finden Walters Maislabyrinth nördlich von Absberg, an der Straße nach Spalt, unmittelbar am Igelsbachsee (nahe Naturschutzgebiet). Parkplätze sind vorhanden.

Eintrittspreise: Kinder 6 - 17 Jahre 3,00 EUR
Erwachsene 4,00 EUR

Walters Maislabyrinth
 mit faszinierenden Bauwerken

1. Preis ein Fahrrad i.W.v. 800,- Euro

Parkplätze auf 40.000 m²

Eingang

Eintritt

Eintrittspreise: Kinder 6 - 17 Jahre 3,00 EUR, Erwachsene 4,00 EUR

Sie finden uns nördlich von Absberg, an der Straße nach Spalt, unmittelbar am Igelsbachsee (nahe Naturschutzgebiet). Parkplätze sind vorhanden.

Geöffnet ist **Walters Maislabyrinth** ab Sonntag, 23. Juli bis vorauss. Ende Oktober 2023 täglich von 10.00 - 19.00 Uhr

Es freut sich auf Ihr Kommen Familie Walter Griefsbuck 22, 91720 Absberg Telefon 09175/840, fax.absberg@web.de

Langau

Spalt

Absberg

Brombachsee

Igelsbach

Maislabyrinth

Golfplatz

Langau

Es freut sich auf Ihr Kommen Familie Walter Griefsbuck 22, 91720 Absberg Telefon 09175/840

www.labyrinth-brombachsee.de
info@labyrinth-brombachsee.de

WALTERS MAISLABYRINTH
 Geöffnet ab 23.07. bis Ende Oktober. Täglich von 10.00 bis 19.00 Uhr. Fam. Walter, Griesbuck 22, Absberg, Tel. 09175/840



WALTERS MAISLABYRINTH

DURCHS LABYRINTH ZU TOLLEN PREISEN. UNMITTELBAR AM IGELSBACHSEE.

Das 40.000 qm große Maislabyrinth der Familie Walter liegt nördlich von Absberg an der Straße Richtung Spalt, unmittelbar am Igelsbachsee. Im Labyrinth gibt es viele Rätsel zu lösen.

Faszinierende Bauwerke
 Anlässlich des 50. Geburtstags der Oper von Sydney, entdecken

wir verschiedene faszinierende und berühmte Bauwerke rund um den Globus.

Zu entdecken gibt es, 8 Stationen, mit spannenden Geschichten zum Thema, an denen man Fragen beantworten muss und zusätzlich 8 Stempelstellen.

Minigolf spielen beim PLAYMOBIL-FunPark ANZEIGE

Freut euch auf ein abwechslungsreiches Spiel in einer wunderschönen 5.000 qm Minigolf-Landschaft mit 18 Bahnen, alle mit hochwertigem Profi-Kunstrasen. Besondere Elemente wie Sandbunker, Steinbrücke oder Tunnels sorgen für Spannung und Action beim Spiel.



Fotos: ©PLAYMOBIL-FunPark



Vor Ort können unterschiedlichste Golfschläger und Bälle für kleine und große Champions ausgeliehen werden. Auch Scorecards zum Eintragen der Ergebnisse für bis zu sechs Spieler gibt es hier. Minigolf ist purer Freizeitspaß für alle: Jung und Alt, Profis und Anfänger, Familienausflüge, Kindergeburtstage oder Ausflüge mit Freund:innen.

Hier erlebt ihr eine tolle Zeit auf dem Geschicklichkeitsparcours direkt neben dem **PLAYMOBIL-FunPark**.

Die Minigolf-Anlage ist täglich von 11:00 - 19:00 Uhr geöffnet.
Eintritt: Erwachsene 5 € / Kinder 4 €.

Wir verlosen..

5 x 4 Freikarten für die Minigolf-Anlage

Senden Sie das Stichwort „PLAYMOBIL-Minigolf“ bis zum 24.07.2023 an verlosung@verlag-hopfner.de.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und nach der Ziehung vernichtet.

playmobil FunPark

Minigolf-Spaß für Groß & Klein!

Abwechslungsreiches Spiel auf 18 Bahnen in einer 5.000 qm großen Minigolf-Landschaft, direkt neben dem **PLAYMOBIL-FunPark**.

MINI GOLF

PLAYMOBIL-FunPark
Brandstätterstr. 2-10
90513 Zirndorf

Preise und Öffnungszeiten:
www.playmobil-funpark.de

Neue Sonderausstellung im Zirndorfer Museum **IM FOKUS – Privatfotografie von 1851 bis heute**

ANZEIGE



Fotos: © www.museum.zirndorf.de

Private Fotografien stehen für vielfältige Erinnerungen: Familienfeiern, Lebensstationen der Kinder, Urlaube, Weihnachts- oder Vereinsfeiern und vieles andere mehr. All diese Fotomotive, die ab dem 20. Jahrhundert abgeleitet werden, finden sich bis heute in fast jeder Familie und jedem Haushalt. In Alben, Schachteln oder Fotobüchern aufbewahrt, geben sie Aufschluss darüber, was als wichtig und erinnerungswürdig galt.

Für die neue Sonderausstellung des Zirndorfer Museums wurden zahlreiche Fotografien gesichtet und die Exponate sorgfältig ausgewählt: wiederkehrende Themen, die dem Besucher die Veränderungen der Lebenswelten der vergangenen Jahrzehnte vor Augen führen. Alle ausgestellten Bilder waren für den privaten Gebrauch gedacht,

auch wenn einige von Profis aufgenommen wurden.

Da Fotografie stets eng mit dem Fortschreiten der Technologie zusammenhängt und Fotoapparate daher genauso vielfältig sind wie die Menschen, die auf den Auslöser drücken, wird mit zahlreichen zeittypische Kameramodellen die Entwicklung veranschaulicht. Besucher und Besucherinnen begeben sich somit auf eine Zeitreise durch 170 Jahre Fotografiegeschichte!

Dauer der Sonderausstellung: bis 7. Januar 2023

Öffnungszeiten:

September-Juni Di - So 11:00-16:00 Uhr /

Juli-August Di-Do 11:00-16:00 Uhr Fr-So 11:00-17:00 Uhr

Nähere Informationen: Museum Zirndorf, Spitalstraße 2, 90513 Zirndorf, Tel.: 0911-96060590, www.museum.zirndorf.de

Museum Zirndorf Im Fokus
Privatfotografie von 1851 bis heute

bis 7. Januar 2024
Spitalstr. 2 90513 Zirndorf www.museum.zirndorf.de

ms **UNDINE** Treffpunkt netter Gäste 2023

Komm mit – fahr Schiff!

RUND UM DIE VOLKACHER MAINSCHLEIFE!

KAFFEEGEDECK mit Aussicht

Tagesaktuelle Abfahrtszeiten siehe WEB.Seite
www.mainschiffahrt.info
Startseite → zum Kalender → zum Datum

MITTAGESSEN
Fränkisch Prima Speisen



Ahoi bay. SOMMER.Ferien 2023 – ab VOLKACH



Rund um die Volkacher Mainschleife
1:30 Std. – weiße Route

29. Juli bis 10. September
NEU Di 11:30 Uhr
Mi + Do 14:00 Uhr
Fr + Sa + So + Feiertag
11:30 + 14:00 Uhr
Erwachsene EUR 15,--
Kinder (4-13 J.) EUR 5,-- (Ferien.Preis)

Schleusen.Rundfahrt
2:45 Std. – weiße + gelbe Route

01. August bis 07. September
NEU Di 14:00 Uhr
Mi + Do 10:00 Uhr
Erwachsene EUR 22,--
Kinder (4-13 J.) EUR 8,-- (Ferien.Preis)

Alle Abfahrts Station: Volkach – MAINLÄNDE
Großer, kostenfreier Parkplatz an der Station

MS Undine
ms_undine

FRÄNKISCHE PERSONEN SCHIFFFAHRT
REEDEREL KONTOR VOLKACH
HAUPTSTRASSE 42
97332 VOLKACH AM MAIN
FON 093 81 . 7 10 88 - 0
www.mainschiffahrt.info
mail@mainschiffahrt.info

Wann fährt heute das Schiff?



FOTOS: © www.mainschiffahrt.info

Alle Mann, Frau & Kinder an Bord! ANZEIGE

heißt es wieder für MS Undine am Main in Volkach. Regelmäßige 90-minütige Mini.Kreuzfahrten – zwischen der Nordsee und dem Schwarzen Meer – laden durch die Weinberge zum Schauen und Erholen ein.

NEU und interessant sind in den bay. Sommerferien am Dienstag-nachmittag um 14:00 Uhr „Die Großen Schleusen.Rundfahrten zu Berg und zu Tal“, so müssen auch Gäste aus Mittel- und Oberfranken nicht so früh aufstehen. Das ist das fränkische Wasserstraßenerlebnis mit einer ca. 3-stündigen Main.Schiffahrt für Jung und Alt, Groß und Klein. Weitere Abfahrten vormittags um 10:00 Uhr (Mi + Do).

Der Kapitän weiß über Schiffahrt, Wasserstraße und Sehenswürdigkeiten zu berichten. Der fröhliche Bordservice bedient Sie mit leckeren Speisen, kühlen Getränken und ausgezeichneten Frankenweinen von der Mainschleife.

Mehr Infos unter:
www.mainschiffahrt.info



Fotos: © www.mainschiffahrt.info

Ab nach draußen – Sommerhighlights in und um Neustadt a. d. Aisch ANZEIGE

Ein wahres Paradies für Naturfreunde: Die Stadt Neustadt a. d. Aisch ist der perfekte Startpunkt für Wander- und Radtouren im südlichen Steigerwald. Ein weitverzweigtes Netz aus gut ausgeschilderten Rundwegen umgibt die Stadt und führt Wanderer und Radler durch eine malerische Landschaft. Highlights sind die wildromantische Pfalzbachschlucht (Wanderweg N3, Länge ca. 7,5 Kilometer) oder der ganz neu beschilderte Themenwanderweg

„Auf den Spuren der Zisterzienser“ (Wanderweg N1, Länge ca. 10 Kilometer). Die perfekte Kombination von Kultur, Natur und kulinarischem Genuss verspricht eine Radtour entlang des



Foto: NEA © Christian Motzek



Museen im Alten Schloss

Aischgründer Karpfenmuseum
Markgrafenmuseum
KinderSpielWelten

Schaudepot: ein einzigartiger Blick hinter die Kulissen der Museumsarbeit

Öffnungszeiten:
Mittwoch, Freitag bis Sonntag 14 bis 17 Uhr,
Tel. (09161) 662 09 05, www.museen-im-alten-schloss.de
Untere Schlossgasse 8, 91413 Neustadt a.d.Aisch

100 Genuss ORTE Bayern

WIR SIND GENUSSORT 2018.
www.100genussorte.bayern

Neustadt an der Aisch

www.neustadt-aisch.de

Aischgründer GenussRadwegs (Länge ca. 70 Kilometer), der durch die abwechslungsreiche Landschaft des Aischtals führt. Eine wohlverdiente Pause lässt sich in der historischen Neustädter Altstadt mit ihren versteckten Gässchen, idyllischen Plätzen und ausgezeichneten Einkehrmöglichkeiten genießen. Daneben versprechen das Karpfenmuseum, das Bayerische Landesluftbildzentrum und das wunderschön gelegene Neustädter Waldbad (ent-)spannende Stunden.

**Bestellung kostenloser Wander- und Radkarten: Tourist-Info im Neustädter Rathaus | Marktplatz 5
91413 Neustadt a. d. Aisch
09161/666-14 | www.neustadt-aisch.de**

Maisel & Friends in Bayreuth – Das Genusserlebnis

ANZEIGE

Die Heimat von Maisel & Friends in Bayreuth ist ein Eldorado für Bierinteressierte, Feinschmecker sowie Kunst- und Kulturliebhaber.



Foto: © Michael Bauer

cher den Maisel & Friends Braumeistern bei der täglichen Arbeit zusehen oder an einem Bierseminar mit Sommelier teilnehmen. Darüber hinaus können Gäste Konzerte erleben, bierige Mitbringsel im Bier-Shop kaufen oder in einem der vielen Räume mit unvergleichlicher Atmosphäre ein privates oder geschäftliches Event veranstalten.

Direkt nebenan röstet die junge KaffeeManufaktur Crazy Sheep frischen Kaffee und dem Genuss können Freunde der Bierkultur in der modernen Gastronomie Liebesbier frönen, denn dort wählen sie aus 120 verschiedenen Biersorten aus aller Herren Länder. Inmitten traditioneller Materialien wie Leder, Stahl und Holz, die das alte Handwerk aufblitzen lassen, findet sich moderne Streetart-Kunst. Auch im Liebesbier Urban Art Hotel spielt die Kunst



Foto: © Riegg & Partner

eine wichtige Rolle, denn über 50 weltbekannte Streetart-Künstler haben jedes Zimmer des Hotels individuell gestaltet.

Das Herzstück des historischen Brauereiareals ist das Stammhaus der Brauerei Gebr. Maisel aus dem Gründungsjahr 1887, das man im Rahmen einer Erlebnistour erkunden kann. Die Tour spannt den Bogen über die historischen Wurzeln hinaus und zeigt, wie sich das Brauhandwerk und die Bierleidenschaft im Laufe von vier Maisel-Generationen weiterentwickelt haben. Neben der Besichtigung der historischen Brauerei können Besu-

auf dem Gelände der Familienbrauerei Maisel trifft Handwerk auf Genuss, Tradition auf Innovation und Kunst auf historische Gemäuer.

Mehr erfahren unter: www.maiselandfriends.com/erleben

ERLEBE UNSERE LEIDENSCHAFT FÜR BIER & GENUSS

BESUCHE UNS IN BAYREUTH UND LASS DICH BEGEISTERN!



BIER-ERLEBNISWELT | TASTINGS & BIERSEMINARE | TAGUNGEN | ERLEBNISTOUREN
HOTEL & GASTRONOMIE LIEBESBIER | FEIERN & GENIESSEN

maiselandfriends.com

Action, Fun und Abenteuer – Freizeitland Geiselwind

Das Freizeit-Land startet in die 54. Saison!

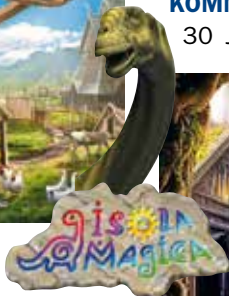
Es ist endlich wieder soweit, das Freizeit-Land erwacht aus der Winterpause und hält viele tolle Neuheiten und Veränderungen für Familien und Abenteuerer bereit, denn Tuki und seine Mitarbeiter haben die Wintermonate genutzt, um tolle neue Erlebnisse zu schaffen.

MIT YULLBE IN DIE VIRTUELLE REALITÄT

Freut euch in dieser Saison auf spektakuläre und einzigartige Erlebnisse in einer noch nie dagewesenen Dimension und taucht ab in die Virtuelle Realität in unserer ersten Neuheit „Yullbe Go Geiselwind“. Einigen dürfte der Name nicht unbekannt sein, denn bei dieser Neuheit handelt es sich um eine Attraktion, die aus dem Hause Mack auch im Europa Park erlebbar ist.

NORDISCHE ABENTEUER IM FORBIDDEN KINGDOMS

2020 haben wir unseren dritten Themenbereich „Forbidden Kingdoms“ im Waldbereich mit unseren Attraktionen „Ramses“ und der Highspeed-Schleuder „Merlin and the magic Circle“ eröffnet. Nun, zwei Jahre später, erweitern wir diesen Bereich und nehmen unsere Gäste mit in das mystische nordische Zeitalter der Wikinger. Erlebt im Laufe der Saison zwei brandneue Attraktionen, eingebettet von nordischen Gebäuden aus massivem Holz und weiterer Thematisierung im nordischen Stil. In unserer Attraktion „Mjölner Saga“, die sich eher an unsere jugendlichen Gäste und Adrenalinjunkies richtet, kann man sich auf 40 Metern Höhe wie Thors Hammer durch die Luft wirbeln lassen und einzigartige



Manöver und Loopings erleben. Für Familien und Besucher, die es lieber etwas ruhiger mögen, haben wir mit „Yggdrasil“ (Der Lebensbaum) eine in Deutschland einzigartige und interaktive Familienattraktion geplant. In diesem Karussell können bereits Familien mit kleineren Kindern Platz nehmen und mit magischen Stäben die Tiere auf „Yggdrasil“ verzaubern, um so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Wer da wohl den Highscore aufstellt?

KOMMT MIT AUF DIE MAGISCHE INSEL

30 Jahre durften unsere großen und kleinen Gäste unsere T-REX World erkunden und die vielen Urzeitriesen entdecken. Ab dieser Saison können unsere Besucher die Attraktion in neuem Gewand erleben, sowohl von außen als auch von innen. Mit viel Liebe und Aufwand wurden die 30 Animatronics restauriert, erneuert und mit UV-Farben bemalt um zum neuen Namen „Isola Magica“ zu passen. In dieser Attraktion begrüßt euch ab sofort unser Schamane Mago und nimmt euch mit auf die Magische Insel. Erlebt einen eigenen Soundtrack, eine neue Gestaltung und erkundet die vielen magischen Wesen, die auf der Insel leben.

Wir verlosen...

5 x 2 Eintrittskarten

Senden Sie das Stichwort „Freizeit-Land-Geiselwind“ bis zum 24.07.2023 an verlosung@verlag-hopfner.de.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und nach der Ziehung vernichtet.

Fotos: © Freizeit-Land-Geiselwind

**FREIZEIT-LAND
GEISELWIND**
FREIZEITPARK & RESORT

Seaside
jetzt traumhafte
Übernachtung buchen!

www.seaside-resort.de
oder 0174 7408 959

EIN ORT • ZWEI ZIELE

WILLKOMMEN IM FREIZEIT-LAND ERLEBNISRESORT

ALLE INFOS UND BUCHUNG UNTER WWW.FREIZEIT-LAND.DE



Wandern im Naturpark Steigerwald

ANZEIGE

Mit dem Auto lässt sich der kleine Steigerwaldort Unterrimbach über die BAB3 leicht erreichen. Am idyllisch gelegenen Lamm-Bierkeller findet sich schnell ein Parkplatz. Von hier startet eine besonders schöne Tageswanderung durch die vielfältige Kulturlandschaft des Naturpark Steigerwald. Die mittelschwere Tour verläuft auf einer Länge von ca. 22 km abseits vielbefahrener Straßen.

Zunächst führt der Weg vom Keller weg, spitz nach links bergauf auf den hier asphaltierten Wanderweg „B10“. Am Scheitel der Anhöhe vereinigt sich der „B10“ nach rechts abbiegend mit dem Wanderweg „B4“, dem die Wanderer ab hier folgen. Der „B4“ biegt schon nach 400 m links in den Wald ab. Nach 2 km biegt der „B4“ nach rechts auf einen asphaltierten Weg ein und vereinigt sich mit dem Wanderweg „Blaues Dreieck“. Dem „Blauen Dreieck“ folgt die Tour ab hier nach Rosenbirkach. Hier lädt das Gasthaus „Grüner Baum“ zu einer Einkehr ein.

Weiter geht es auf dem „Blauen Dreieck“ in Richtung „Schloßbrünnlein“ und der Weg vereinigt sich mit dem Wanderweg „B3“. Die Wegweiser des „B3“ zeigen von hier an die Richtung der Tour. Gleich bei der Quelle am „Schloßbrünnlein“ ist ein schöner



Foto: ©Drei-Franken-Eck

Rastplatz. Weiter geht es auf dem „B3“ bis nach kurzer Zeit der Wanderweg „B8“ kreuzt. Diesem folgt die Tour nun nach links abbiegend in Richtung Appenfelden und von dort bis kurz vor Oberrimbach. Hier biegt der „B8“ rechts nach Oberrimbach ab, die Tour läuft aber geradeaus auf den Wanderweg „B9“, der bis zurück nach Unterrimbach den Weg zeigt. In Unterrimbach lässt sich der Tag perfekt bei einer Brotzeit auf dem Bierkeller ausklingen.

Weitere Informationen unter www.drei-franken-info.de/traumrunde

Abenteuer erleben
im
Drei-Franken-Eck

NATURPARK
STEIGERWALD

Kommunale Allianz
Drei-Franken-Eck
Burghaslach | Geiselwind | Schlüsselfeld
www.drei-franken-info.de

Baukästen! – Sie waren das Spielzeug der Kinder aus allen Generationen in den vergangenen Jahrhunderten.

ANZEIGE

Jeder, der einmal einen Baukasten besaß oder noch besitzt, verbindet Erinnerungen damit. Was für ein Spaß unterschiedlichste Türme zu bauen – und wieder einzureißen! Technische und handwerkliche Kompetenzen waren gefragt, es ging also um ein Mindestmaß an konstruktiver Vorstellungskraft. Lernen beim Spielen.

Der Baukasten als Kinderspiel schaut auf eine lange Historie zurück. Die ersten bekannten Nennungen um 1800 entstammen dem Spielwarenkatalog des Georg Hieronimus Bestelmeier. Die dort erwähnten „Baukästlein“ enthielten Klötze aus Holz. Um die Mitte des 19. Jahrhunderts erwähnt auch der Pädagoge Friedrich Fröbel die erzieherisch wertvollen, meist hölzernen „Spielgaben“. Holz ist neben Stein eines der originären Baukastenmaterialien.

Populär wurden Baukästen 1882 mit der Erfindung des Anker-Steinbaukastens mit Kunststeinen. 1915 kam der hölzerne Schweizerbaukasten von Carl

Zweifel in Mode, 1949 dann die steckbaren Legosteine aus Kunststoff. Weiterentwicklungen sind etwa die Systeme Baufix, Fischertechnik oder Plasticant. Doch auch technische Experimente können mit speziellen Baukästen nachgebaut werden, wie zum Beispiel mit den Metallbaukästen von Märklin.



MÄRKLIN Metallbaukasten 1034, Gebr. Märklin & Cie GmbH, Göppingen, 1960er Jahre, Leihgabe: Spielzeugmuseum Sugenheim, Foto: Benedikt Feser

Die Sonderausstellung „Vielfalt der Norm – Baukästen im Laufe der Jahrhunderte“ zeigt Objekte aus dem Spielzeugmuseum im Alten Schloss Sugenheim und legt ein Augenmerk auf die vier Hauptmaterialien, aus denen Baukästen im Laufe der Zeit hergestellt wurden: Holz, Stein, Metall und Kunststoff.

Das interaktive Ausstellungskonzept lädt große und kleine Besucher ein, sich an den kreativen Mitmachstationen selbst als Baumeister zu versuchen, und macht den Museumsbesuch zu einem lebendigen Erlebnis. Bauen Sie mit!

Eintrittspreise:

Erwachsene: 5,00 Euro, Kinder: 3,00 Euro | Gruppen, ab 20 Pers.: 4,00 Euro pro Person | Im Eintritt ist eine Audioführung enthalten.

Zwei Ausstellungen in einem Museum! Bis 5. November 2023

GLANZ & GEHEIMNIS
Pracht und Macht des orientalischen Schmucks

VIelfalt der Norm
Baukästen im Laufe der Jahrhunderte

Knauf-Museum Iphofen, Am Marktplatz, 97343 Iphofen • Tel. 0 93 23 / 31 - 528
oder 0 93 23 / 31 - 0 • Öffnungszeiten: Dienstag bis Samstag 10 bis 17 Uhr
Sonntag 11 bis 17 Uhr www.knauf-museum.de

Limesfest in Kipfenberg vom 11.- 15. August 2023

ANZEIGE

Die Marktgemeinde lädt zur spannenden Zeitreise ein! Zwei Bauwerke zeichnen die Geschichte Kipfenbergs aus: Der historisch bedeutende Limes, der vor 2000 Jahren als Grenze des Imperiums Romanum zum freien Germanien durch Kipfenberg verlief – heute UNESCO-Weltkulturerbe – und die einmalig gelegene Burg.



Fotos: © Markt Kipfenberg

Am **Sonntag, 13. August**, feiert Kipfenberg am historischen Marktplatz diese beiden baulichen Zeugen seiner bewegten Geschichte mit einer **Reise in die Römer- und Mittelalterzeit**. In einer neuen Inszenierung zieht die Limeskönigin mit der Ehrenlegion und ihrem farbenprächtigen Gefolge am Marktplatz ein. In sechs bewegten Bildern vom Fall des Limes bis zur Grundsteinlegung der Burg durchschreiten wir 1000 Jahre, bis Ritter Kropf mit den prachtvoll gewandeten Adeligen und seinen Untertanen Hof hält.



Anschließend ziehen alle Gruppen beim **historischen Festzug** durch den Ort. An allen Festtagen wird auf gut bayerische Art im Festzelt gefeiert: Verbringen Sie gemütliche Stunden mit zünftiger Blasmusik, feiern Sie ausgelassen mit den Stimmungsbands und drehen Sie eine Runde im Vergnügungspark. Am Sonntagvormittag findet hier auch der **Volkstanz** des Heimat- und Volkstrachtenvereins Kipfenberg mit der Blaskapelle Beratzhausen statt.

Ein Highlight ist die Kinder-Mitmach-Konzert-Party **am Montag, den 14. August, mit Annalena und Janina von der DONIKKL Crew**, die mit Gute-Laune-Songs und jede Menge Spaß das Publikum zum Tanzen, Singen und Lachen bringen. **Monique Sonnenschein** unterhält im Anschluss die kleinen Besucher mit ihrem Zauber-Mitmach-Theater, Kinderschminken, Riesenseifenblasen und Ballonmodellage.

Infos und Programm unter: www.kipfenberg.de/limesfest

Altmühltaler Lamm-Abtrieb am 23. und 24. September

ANZEIGE

Das Highlight der Erlebnisveranstaltung für die ganze Familie ist der Abtrieb der Schaf-, Lamm- und Ziegenherde über die Böhminger Altmühlbrücke (an beiden Tagen um 11 Uhr) mit musikalischem Festzug.

Großer Woll- und Handwerkermarkt zum Bummeln und Staunen (ab jeweils 10 Uhr) rund ums Römercastell, Wirtshaus und Hotel.

Rahmenprogramm: Vorführung alter Handwerkstechniken, Infostände, Schafschuren, geführte und kostenlose Naturwanderungen, Hütehundvorführungen, Kutschenfahrten.



Fotos: © Markt Kipfenberg

Kinderprogramm: Bastel- und Mitmachaktionen, Streichelgehege, Ballonweitflugwettbewerb am Sonntag, Hüpfburg.

Schmankerl vom Altmühltaler Lamm im Festzelt und Biergarten zu zünftiger Blas- und Volksmusik.

Kipfenberg erleben



Entdecken Sie die Mitte Bayerns beim Radeln und Wandern auf vielfältigen Wegen oder bei Kanutouren auf der Altmühl. Eingebettet in die Landschaft des Naturpark Altmühltal bietet Kipfenberg viel Abwechslung: Museen rund um die Römer, Bajuwaren und die Fastnachtsfigur Fasenickl, Freizeitspaß sowie traditionelle Märkte und Feste zum Mitfeiern.



www.kipfenberg.de



Infos und Programm unter: www.kipfenberg.de/lammabtrieb

Wanderführer – Odenwald

ANZEIGE



Der Odenwald ist ein Mittelgebirge, welches sich im Westen zur Rheinebene öffnet. Die Hänge sind als Bergstraße mit ihrem südländischen Flair und als Weinanbaugebiet bekannt. Im Norden zeichnet sich die Grenze weniger klar ab und verläuft in Höhe von Darmstadt Richtung Osten bis an den Main. An der Ostseite führt der Main entlang und trennt den Odenwald vom Spessart.

Wanderführer Odenwald – 24 Tagestouren
Ulrike Gaube, www.conrad-stein-verlag.de

Wir verlosen...

3 x OUTDOOR Wanderführer

Senden Sie das Stichwort „Wanderführer Odenwald – 24 Tagestouren“ bis zum 24.07.2023 an verlosung@verlag-hopfner.de.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und nach der Ziehung vernichtet.

Impressum

Freizeit erscheint fünfmal pro Jahr und wird im angegebenen Verteilergebiet in nahezu jeden Haushalt zugestellt.

HERAUSGEBER:

VERLAG HOPFNER

WERBEAGENTUR & VERLAG

WOLFGANG HOPFNER

UST.-IDENTNUMMER: DE133447951

GEISSEESTRAÙE 13, 90439 NÜRNBERG

TEL.: 0911-941 508-0,

FAX: 0911-941 508-19

E-MAIL: info@verlag-hopfner.de

INTERNET: www.verlag-hopfner.de

V.I.S.D.P.: W. HOPFNER

ANZEIGEN + REDAKTION VERANTWORTLICH:

Karin Tonesz 0911 - 941508-14

redaktion@verlag-hopfner.de

Geisseestr. 13, 90439 Nürnberg

ANZEIGENANNAHME: Medienberater

Peter Vietz, Gabi Borin und Ewald Schalast,

0151-470 43 303 - schalast@verlag-hopfner.de

0911-94 15 08-11 - gabi.borin@verlag-hopfner.de

0172-84 111 30 - vietz@verlag-hopfner.de

REDAKTION: redaktion@verlag-hopfner.de

DRUCK: MAYER & SÖHNE GMBH, AICHACH

VERTEILUNG: NORIS WERBUNG - Fürth

AUFLAGE-GESAMT: 155.000

Die Familien-Erlebnismühle Altmühltaler Mühlenmuseum

ANZEIGE

Das Altmühltal – einst das Tal der Mühlen. Eine hat aber doch überlebt. Die Dietfurter Mühle im oberpfälzischen Dietfurt a. d. Altmühl, heute das Altmühltaler Mühlenmuseum. Angetrieben durch die Wasserkraft der Weißen Lauer laufen hier auf vier Etagen über 100 Riemenscheiben. Ein Spektakel für Groß und Klein. **Aber was hat diese Dietfurter Mühle im Altmühltal mit Elvis zu tun?** Als Elvis Presley seinen Wehrdienst in der US-Army im hessischen Friedberg leistete, kam er bei den Manövern in die Oberpfalz nach Grafenwöhr und von dort auch ins Altmühltal. 1958 wurde Elvis dabei direkt an der Dietfurter Mühle bei der Brückenwache gesehen. Anlass für Rudi Rengnath vom Altmühltaler Mühlenmuseum für die Ausstellung „Elvis Presley auf Manöver in Bayern“. 50 Photographien amerikanischer Militärphotographen zeigen hier Elvis von seiner weniger bekannten Seite.



Elvis Presley Manöver in Bayern 1958-1960

Täglich von 8:00 bis 20:00 Uhr geöffnet. Führungen bei laufender Mühle sind um 10:00, 14:00 und 16:00 Uhr und nach Vereinbarung.
Tel. 08464 - 209

www.altmuehltalermuehle.de

Altmühltaler Mühlenmuseum

Die Familien-Erlebnismühle

Letzte Mühle im Altmühltal

92345 Dietfurt

Hauptstraße 51

Tel. 08464/209, Fax: 9206

Ausstellung:

Elvis Presley, Manöver in Bayern.

Brückenwache an der Dietfurter Mühle

Tägl. geöffnet von 8 - 20 Uhr.

Führungen bei laufender Mühle:

10, 14, 16 Uhr und Vereinbarung.

www.altmuehltalermuehle.de

muehlenmuseum@web.de



Begegnung über **70 lebensgroßen Dinosauriern** und anderen Urzeittieren auf einem 1,5 Kilometer langen, wie verzaubert wirkenden Waldweg und taucht ein in die Welt der Urzeitriesen. An vielen Stationen heißt es mitmachen und dabei spielerisch dazu lernen. Im Museum erwarten euch Sensationen wie das **echte Skelett** eines jugendlichen **T.rex**, ein Original-Skelett des jüngsten jemals gefundenen **Allosauriers** oder „**Dracula**“ – der wohl **größte und schwerste Flugsaurier!**

Neu 2023: **echte Dinosaurier-Eier** in einer faszinierenden Sonderausstellung!

direkt an der A9, Ausfahrt Denkendorf

dinosaurier
museum
altmühltal

DINOSAURIERMUSEUM.DE



Mobilheim am Brombachsee – Natur pur

Zwei verschiedene Wohlfühlhäuser zur Auswahl

Ihr Traum? Ihr Ferienhaus! Ihre Kapitalanlage?

Überzeugen Sie sich von der Qualität der Häuser und unserem Vermietsystem



Das Mobilheim Family (kleines Foto) und das Family XL ab 58.310 Euro.

Die beiden Tinyhaushotels im NATURAMA Beilngries und am Brombachsee sind bereits erfolgreich gestartet. Sie machen Urlaubern und den Tiny Haus-Vermietern gleichermaßen große Freude.

Und die Erfolgsgeschichte geht weiter, denn jetzt steht bereits das nächste Projekt am Campingplatz am Brombachsee in den Startlöchern. Werden auch Sie zum Haus-

Vermieter am Brombachsee, sichern Sie sich eine Renditemöglichkeit und nutzen Sie das Haus selbst.

In den aktuellen Zeiten sind gute Renditemöglichkeiten überaus rar gesät. Warum lohnt es sich, zum Vermieter zu werden? Weil sich Mobilheime immer größerer Beliebtheit erfreuen. Die Mobilheime, die beim Campingplatz am Brombachsee in der Tourismusregion Fränkisches

Seenland ein Feriendorf bilden werden, bieten mit komfortabler Küchenzeile, hochwertigem Bad mit Dusche und WC, modern eingerichtetem Wohnbereich und separatem Schlafbereich ein unvergleichliches Urlaubsvergnügen. Sie können zwischen den beiden Haustypen Family und Family XL wählen.

Werden Sie Eigentümer eines Ferienhauses, das Sie

vermieten und natürlich auch selbst für Ihren Urlaub nutzen können. Urlaub in Bayern boomt und Mobilheime sind der Mega-Trend. Ihr Mobilheim, gebaut vom Mobilheim-Spezialisten, ist also eine optimale Wertanlage. Gerne können Sie ein Mobilheim am Brombachsee besichtigen.

Wir freuen uns auf Sie!

www.tinyhaushotels.de

Details zur Vermietung

Wer kümmert sich um die Reinigung?

Die Reinigung wird von einem Partner vor Ort durchgeführt.

Wer kümmert sich um die Vermietung und den Gast-Check-In?

Alle Arbeiten rund um den Vermietungsprozess werden von uns und von unseren Partnern übernommen.

Was kommt an Nebenkosten dazu?

Pacht sowie Nebenkosten je nach

Verbrauch werden abgerechnet.

Kann das Haus vom Eigentümer auch selbst genutzt werden?

Das Haus kann für Gäste gesperrt und selbst genutzt oder auch alternativ komplett nur zur Selbstnutzung angeschafft werden ohne Vermietung.

Nur zur Feriennutzung, kein Dauerwohnsitz.

Besichtigungstermine

Sichern Sie sich jetzt direkt Ihren Besichtigungstermin am Brombachsee und melden Sie sich an unter

www.tinyhaushotels.de

MobilHeimPark/Waldcamping Brombach,
Am Sportpark 13, 91785 Pleinfeld

BURG RABENSTEIN – Ritter, Gaukler und Sommerspaß

Großer Mittelaltermarkt vom 4. bis 6. August



Burg Rabenstein gilt als eine der 100 Top Sehenswürdigkeiten Frankens. Die mittelalterliche Burg hoch oben auf dem Felsporn im Herzen der Fränkischen Schweiz verzaubert Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Hier lässt es sich auf vielfältigste Weise eintauchen in frühere Zeiten: bei einem Tagesausflug, bei einem außergewöhnlichen Abendevent oder bei einer Feier im großen Stil. Und wer mag, kann auch in einem der 22 Burghotelzimmer übernachten.

Einzigartig ist auf Burg Rabenstein die große Vielfalt des Angebots im gleichnamigen Naturparadies mit Tropfsteinhöhle, Falknerei, Ekehrmöglichkeiten und romantischen Wanderwegen. Von Dienstag bis Sonntag gibt es täglich Besichtigungen der über 800 Jahre alten Burg Rabenstein mit ihren Prunk-, Waffen- und Rittersälen von 11:00 - 16:15 Uhr, Führungen durch die Sophienhöhle mit ihrer Tropfstein-Wunderwelt und einem der vollständigsten Höhlenbärenskelette weltweit von 10:30 - 17:00 Uhr sowie eine faszinierende Flugschau am Nachmittag um 15:00 Uhr in der Falknerei. Für das leibliche Wohl ist tagsüber in der urigen Gutsschenke mit Biergarten gesorgt. Am Abend ist das Burgrestaurant geöffnet.



Die Sophienhöhle



Hochzeit

Großer Mittelaltermarkt

Zu Beginn der Sommerferien, vom 4. bis 6. August, findet auf Burg Rabenstein der größte Mittelaltermarkt Nordbayerns mit Handwerkern, Händlern, Künstlern, buntem Lagerleben, Ritterschaukämpfen,

Mitmachgelegenheiten für die Kinder, Musik und faszinierender Feuershow statt. Eine Zeitreise, die lange in Erinnerung bleibt.

Feuer, Whisky und Magie

Besondere Highlights bieten sommers wie winters Abendveranstaltungen in der Burg: Wildschwein-Grillbuffets mit einem ganzen Wildschwein vom Spieß (14.08., 27.08.), Höhlenzauber „Sophie at night“ mit anschließendem Burgmenü (13.08., 24.08.), Feurige Abende (21.10., 18.11.), Whisky Tastings (17.11., 18.11.), Magic Dinner (02.10., 27.10.), Murder Mystery Dinner (28.10., 03.11.) und Gruseldinner mit Dracula, Dr. Jekyll & Mr. Hyde oder Jack the Ripper (13.10., 31.10., 11.11.).



Wulli & Sonja



Trommelfeuerwerk

Musik in Burg und Höhle

Musikfreunde begeistern Burgkonzerte wie „Jazz vom Feinsten“ mit Rainer Glas (08.10.), „Rhythm & Soul“ mit dem Klavierkabarettisten Martin Schmitt (19.10.) und ein Geigenkonzert der Extraklasse mit Iskandar Widjaja (05.11.). In der Sophienhöhle finden freitagabends Höhlenkonzerte statt mit „Musik aus 1001 Nacht“ (11.08.), „Gregorianik“ (18.08. & 29.09.), „Wulli & Sonja“ (01.09.), „Good Times Tonight“ (15.09.) und einem „Trommelfeuerwerk“ (06.10.). Abrunden lässt sich das Musikerlebnis mit einem Konzertmenü im Burgrestaurant und einer Übernachtung im Burghotel.

Übernachten und feiern

Burg Rabenstein ist Premium Partner Hotel der Burgenstraße und eines der ausgewählten Sight-sleeping-Hotels in Bayern. Die Burg ist auch eine außergewöhnliche Eventlocation für Familienfeiern, Firmenevents, Tagungen und Hochzeiten. Für besondere Events kann sogar die ganze Burg gemietet werden.

Weitere Informationen unter:

www.burg-rabenstein.de, Bus 343
Tel. 0 92 02 / 9 70 04 40

Wir verlosen...

10 Familienkarten für eine Höhlenführung durch die Sophienhöhle!

(Kartenwert für 2 Erw. und 2 Kinder je 23,- Euro)

Senden Sie das Stichwort „Burg Rabenstein“ bis zum 24.07.2023 an verlosung@verlag-hopfner.de.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und nach der Ziehung vernichtet.

Luxus, Wellness, Porzellan – Ein Tag im böhmischen Kurbad



Bis 15.10.2023, Porzellanikon Hohenberg a. d. Eger
Prominente Persönlichkeiten wie die Kaiserin Sisi, auf Kur in einem böhmischen Kurbad treffen! Und dabei Klatsch, Tratsch, die High Society und natürlich ganz viel wunderbares Porzellan aus Böhmen erleben. Die Sonderschau präsentiert böhmisches Porzellan auf eine erzählerische und anschauliche Art und entführt die Museumsgäste auf eine Zeitreise ins 19. Jahrhundert nach Böhmen. Ausgewählte Stücke aus internationalen Sammlungen zeigen die Pracht des böhmischen Porzellans und seine einmalige Qualität.

Porzellanikon Hohenberg a. d. Eger
Schirndinger Straße 48, 95691 Hohenberg a. d. Eger

Sonderausstellung „Luxus, Wellness, Porzellan – Ein Tag im Böhmischem Kurbad“
Service „Ferdinand-Form“ von Kaiserin Elisabeth, Klösterle, 1851–1858
© Schloss Schönbrunn Kultur- und Betriebsges. m.b.H.
Foto: Alexander Eugen Koller / Sammlung Bundesmobildendpot

Klo & Co. Sanitärkeramik vom Plumpsklo bis zur Hightech-Toilette

Bis 26.11.2023, Porzellanikon Selb

Die Sonderausstellung widmet sich dem einen Thema, das uns alle angeht, über das aber kaum jemand spricht: der Toilette. Neben allerlei Interessantem, Witzigem und Skurrilem rund ums Wasserklosett können Sie u. a. Kaiserin Sisis Bidet bestaunen und auch erfahren, wie man im Weltall pinkelt.

Porzellanikon Selb, Werner-Schürer-Platz 1, 95100 Selb

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag und an Feiertagen 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntagseintritt nur 1,-- Euro, Kinder bis 18 Jahre frei

www.porzellanikon.org



Sonderausstellung „Klo & Co. Sanitärkeramik vom Plumpsklo bis zur Hightech-Toilette“
Englisches Wasserklosett „Pescadas“, 1892, Porzellan mit Unterglasurblau-Dekor © LWL-Freilichtmuseum Detmold

Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan
in Selb & Hohenberg a.d. Eger

LUXUS,
WELLNESS,
PORZELLAN

Ein Tag im böhmischen Kurbad

KLO & Co.

Sanitärkeramik
VOM
Plumpsklo
bis zur
HIGHTECH-
TOILETTE

PORZELLANIKON
SELB
bis 26.11.
2023

PORZELLANIKON
HOHENBERG
bis 15.10.
2023

Schirndinger Straße 48, 95691 Hohenberg a.d. Eger | Werner-Schürer-Platz 1, 95100 Selb | Eintritt sonntags nur 1,00 € | Kinder bis 18 Jahre kostenlos

Stadtsteinach im Naturpark Frankenwald

Auf Entdeckungstour durchs Stadtsteinacher Land

Staatlich anerkannter Erholungsort

Weitere Informationen:
www.stadtsteinach.de

Genießen Sie die unberührte Natur auf den Wanderwegen in unserem Naturwaldreservat



Der **Geopfad** durchs Steinachtal:
lehrreich & atemberaubend



Unser Frankenwald Steigla:
Zum **Forstmeistersprung**

Erlebnisachse Steinachtal

Das Mittelalter neu erleben!

5 Wandertouren

3 Fahrradtouren

14 historische Orte

Analog & Digital aufbereitet



Touristinfo Stadtsteinach - erlebnisachse.stadtsteinach.de - 09225 / 957824

Badespaß für die ganze Familie

Sommerparadies Naturpark Oberer Bayerischer Wald

Schier unendlich ist das Urlaubsangebot für Familien im Naturpark Oberer Bayerischer Wald. Langeweile ist hier ein Fremdwort. Abwechslung und Spannung für die Kinder, Eltern oder Großeltern wird hier groß geschrieben und sicher findet jeder das, was ihm am besten gefällt.

Strahlender Sonnenschein, tiefblauer Himmel und 30 Grad im Schatten – da kommt eine Abkühlung im kühlen Nass wie gerufen. Für Wasserratten ist der Naturpark Oberer Bayerischer Wald ein wahres Paradies. Gerade in den Sommermonaten locken zahlreiche Freibäder, Badeseen, Natur- und Strandbäder, das kühle Nass in vollen Zügen zu genießen. Aber auch bei schlechtem Wetter ist in den Hallen-, Erlebnis- und Gesundheitsbädern der Wasserspaß garantiert. Während sich die Kinder an den Wasserrutschen und Sprungtürmen vergnügen, können sich die Erwachsenen den spannenden Dampfbädern und Saunalandschaften widmen und sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen.

Für alle, die es etwas aufregender möchten: Die Flüsse und Seen laden zu jeder Menge Action und Abenteuer ein. Der Naturpark Oberer Bayerischer Wald ist ein wahres Paradies für Wassersportler: Stand-Up Paddling, Angeln, Bootfahren, Segeln, Windsurfen – das alles und vieles mehr ist möglich und wartet nur darauf entdeckt und ausprobiert zu werden.

Alle erfrischenden Informationen gibt es beim Landratsamt Cham, Tourist-Info, Rachelstr. 6, 93413 Cham, Tel 09971-78431 oder unter www.bayerischer-wald.org/wasserspass

ANZEIGE



Foto: © touristik@ira.landkreis-cham.de

SOMMERURLAUB IM NATURPARK OBERER BAYERISCHER WALD



Tourist-Information Landkreis Cham • Tel. 09971 / 78 431 • www.bayerischer-wald.org

Sterr 
 **** Hotel ♥ Chalets

Der
 Bayerische
Wald
 Premium
 Hotels

RELAX
 GUIDE
 2023

Dein Sommer

IM BAYERISCHEN WALD

32 ZIMMER & SUITEN • 2 SPA-SUITEN
 3 SPA-SUITEN DELUXE • 6 LUXUS-CHALETS

BURGHOTEL STERR Michael Sterr · Neunußberg 35 · 94234 Viechtach · Tel. 09942 805-0 · info@burghotel-sterr.de
www.burghotel-sterr.de · www.bergdorf.de






 PANORAMAHOTEL
GROBAUER

Servis bei Freunden

Schenken Sie
Erholung & Genuss
Gutscheine bestellen
auf unserer
Homepage

Erholung, Genuss & Lebensfreude direkt am Nationalpark Bayerischer Wald



BAYERWALD-BLÜTENZAUBER

- 5 Übernachtungen inkl. Halbpension
- Begrüßungstrunk
- 1x Eintritt in die Landesgartenschau in Freyung
- 1x Kräuterstempelmassage (30 Min)
- 1x Blütenseife
- 1x Wilde Waldbeere – der Nationalpark-Partner Schnaps 0,5 l
- Nutzung von Hallenbad, Sauna, Fitnessraum

p. P. im DZ ab € **510,00**



Hotel Grobauer e. K. | Alois Grobauer | Kreuzbergstraße 7-9 | 94518 Spiegelau, OT Oberkreuzberg
Tel. 08553 / 91109 | Fax 08553 / 91110 | E-Mail info@hotel-grobauer.de | www.hotel-grobauer.de



Hotel Gottinger

Traditionshaus mit einzigartigem Weitblick in den Bayerischen Wald

JAHRES-ANGEBOT

- 7 Nächte im Komfort-DZ inkl. Frühstücksbuffet
- 7x 3-Gang Wahlmenü abends
- Nutzung des Wellnessbereiches
- Leihbademantel

p. P. im DZ ab € **640,-**



Original
Bayerischer
Biergarten



SCHNUPPERANGEBOT

- 3 Nächte im Komfort-DZ inkl. Frühstücksbuffet
- 3x 3-Gang Wahlmenü abends
- Nutzung unseres Wellnessbereiches
- Leihbademantel

p. P. im DZ ab € **280,-**

Erika Gottinger-Jany und Marita Gottinger GbR, Hauzenberger Str. 10, 94065 Waldkirchen
Tel. 08581 / 9820, info@hotel-gottinger.de, www.hotel-gottinger.de



st. Florian

★★★★★

natürlich. herzlich. genießen.

IM FAMILIENGEFÜHRTEN 4 STERNE SUPERIOR WELLNESSHOTEL ST. FLORIAN
IN FRAUENAU DIREKT AM NATIONALPARK BAYERISCHER WALD



Sommer-Deal

bis 10.09.2023 buchbar
Anreise ist täglich möglich

Unser Top-Angebot für Sparfüchse!

- 4 Übernachtungen mit Rundumgenuss
- Vitales Frühstücksbuffet
- Nachmittagsimbiss
- Abends 5-Gang-Menü
- Freie Benutzung des St. Florian Spa:
Beheizter Innen- und Außenpool,
4 Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine,
Infrarotliegen, Erfrischungsbars,
Fitnessraum, großzügige Ruheräume
und großer Wellnessgarten
- Alle Inklusivleistungen

4 Nächte
p. P. im DZ ab
520 €



Herzlich und individuell umsorgen 40 Mitarbeiter maximal 80 Gäste.
Ein Wohlfühlort für Genussmenschen.

P.S. Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!



Weitere
Last Minute Angebote
finden Sie unter
www.st-florian.de



Hotel St. Florian • Michaela Koller • Althüttenstr. 22 • 94258 Frauenau
Tel. 09926 / 9520 • E-Mail: info@st-florian.de • www.st-florian.de

Hotel · Gasthof zum Bach

Neukirchen beim Hl. Blut im Bayerischen Wald!

Evergreen

- 7 ÜN mit HP im Komfort-DZ
- 7x Schlemmer-Frühstücksbuffet
- 7x Abendmenü zur freien Wahl
- Nachmittags erwartet Sie eine Auswahl an Suppen, Salaten und Kuchen

ab 378 EUR p.P.
(bei 4 ÜN 232,00 p.P.)

Familien-Appartements für 2-6 Personen
ab 59,00 Tagespreis



Komfort Zimmer 2.0

Hotel-Gasthof zum Bach
Inhaber: Josef Hastreiter
Marktstraße 1
93453 Neukirchen b. Hl. Blut
Tel.: 09947 / 1218
gasthof-zum-bach@t-online.de

www.zum-bach.de



URLAUB IM BAYRISCHEN WALD
– fernab von Massentourismus und Hektik
einfach mal die Seele baumeln lassen – Familienurlaub, Aktivurlaub, Zeit zu zweit,... all das und noch viel mehr ist bei uns möglich...



E-Bike Verleih (KTM Fulllys)



Familien-Suite

Hotel ★★★ Weber

Triefenried/Bayerischer Wald



Gutscheine
zum Ausdrucken
auf unserer
Homepage

SPORT, WELLNESS & GESUNDHEIT
zwischen Geißkopf und Großer Arber im Bayerischen Wald



Fordern Sie
kostenlos unseren
Hausprospekt an

WEBERS WOHLFÜHLTAGE
gültig bis 10.12.2023
4 Nächte inkl. Webers Verwöhn Pension
1 Ganzkörper Anti Stressmassage
1 Bio Release Kopfmassage
1 Harmonische Fußmassage
1 Glas Prosecco gratis
p. P. im DZ ab € 488,-



Wellnesshotel Weber | Walter Weber | Triefenried, Pometsauer Weg 1 | 94239 Zachenberg
Tel. 09921 / 2426 | E-Mail: info@wellnesshotel-weber.de | www.wellnesshotel-weber.de

2-TAGES-ARRANGEMENT

- 2x Übernachtung mit Halbpension
 - 1x Upgrade 4-Gang-Abendmenü plus Aperitif
 - Naturmoorpackung
 - Rückenmassage mit Einreibung
 - Gesichtspackung Dr. Eckstein
- ab € 303,- p. P.**

Skypool
PANORAMSAUNA
Hallenbad
 SKYTERRASSEN
 DAMPFBAD
Tecaldarium
 Adultsbereiche
 FITNESSRAUM
Wellnessuiten
 PUTTING GREEN
 Kinderspielraum

Landhotel
Sternwirt

Das **Wellnesshotel** zwischen Nürnberg und Amberg

**TAGESPREIS**

inkl. Halbpension p. P. ab 106,- €

Landhotel Sternwirt | Jürgen Haas

Schloßplatz 3-4 | D-91249 Weigendorf-Högen

Tel. 09663 / 425 | info@landhotel-sternwirt.de

www.landhotel-sternwirt.de



Mariandl
 SINGENDER WIRT
 Musik- & Wellnesshotel
 ★★★★★

GESCHENK-TIPP

Gutschein anfordern unter
www.singenderwirt.de

DAHOAM BEIM SINGENDEN WIRT

Traumhaft schöne Urlaubstage in Elisabethzell Bayerischer Wald

**SOMMERTRAUM IM MARIANDL**

01.07.-31.08.2023 | So-Fr (außer Feiertage)

2 ÜN mit Halbpension ab € 194,- p. P.

3 ÜN mit Halbpension ab € 291,- p. P.

4 ÜN mit Halbpension ab € 388,- p. P.

inkl. Muntermacherfrühstück
 5-Gang-Abendmenü

mehrmals wöchentlich Musik und Tanz
 Leih-Bademantel und Badetücher
 Teebar und Obstkorb im Wellnessbereich

weitere Angebote unter www.singenderwirt.de



HOTEL MARIANDL - SINGENDER WIRT • Inh.: Stefan Dietl • Azoplatz 3 • 94353 Elisabethzell

Tel. 09963 / 2990 • info@singenderwirt.de • www.singenderwirt.de

Welche Matratze braucht mein Körper?



Schlafexperte Anton Böll weiß genau, worauf es beim Matratzenkauf ankommt. Er begleitet sie in Nürnberg bei der Suche nach der optimalen Matratze.

Nürnberg hat ein Kompetenzzentrum rund um das Thema Matratze und orthopädisches Liegen. Der zertifizierte Schlafexperte Anton Böll betreibt das Ergonomischen Liegezentrum schlafTEQ Nürnberg in der Pillenreuther Straße 157.

Dort nutzt er die neueste Technologie aus der Schlafforschung des renommierten Schlafforschungsinstituts Proschlaf aus Salzburg. Im Zentrum steht dabei immer die Lösung der häufigsten Probleme beim Matratzenkauf, nämlich:

Wie erkennt man die passende Matratze, wenn man noch nicht darauf geschlafen hat?

Welche Materialien sind die besten für den Körper?

Wie kann ich auch nach Jahren sicherstellen, dass die Matratze passt?

Im Zentrum seiner Tätigkeit steht für Hr. Böll immer die individuelle Beratung, die schlussendlich zu einer maßgeschneiderten Lösung für den Kunden führt. Das Ergebnis von mehr als 25 Jahren Schlafforschung zeigt, dass der Zonenaufbau und die Oberflächengestaltung von Matratzen einen großen Einfluss auf das Liegeverhal-

ten haben. Deshalb wurde der Liege-Simulator entwickelt. Mit diesem hochmodernen Messgerät wird der individuelle Liegedruck erhoben, sodass ein optimaler Zonenaufbau ermittelt werden kann. Dieser Aufbau wird dann in eine dem Körper anpassbaren Matratze mit individuellem Zonenaufbau eingebaut und den Kunden in und um Nürnberg geliefert.

Individuelles Liegedruckprofil für jeden Kunden

„Dem Thema Schlaf wurde in unserer Gesellschaft viel zu lange nicht die Bedeutung zugesprochen, die es verdient hat“, sagt Anton Böll. Denn vielen ist unklar, dass zwei von drei Kardinalzuständen im Schlaf ablaufen. Der Tiefschlaf sorgt für Energiespeicherung und Zellenergieerneuerung, die REM-Phase für Reproduktion und Regeneration des Gehirns. „Umso wichtiger ist es, dass wir einen gesunden und erholsamen Schlaf bekommen“, so Herr Böll.

Wer Herr Böll bei seiner Arbeit beobachtet, erkennt schnell seine umfangreiche Erfahrung und sein fundiertes Wissen im Bereich Matratzen. Darüber hinaus zeichnet ihn die einfühlsame Art aus, mit der er die Probleme seiner Kunden versteht und darauf reagiert.

Wer bei Anton Böll, dem zertifizierten Schlafexperten, in Nürn-

berg einen kostenlosen Beratungstermin bucht, bekommt das volle Programm rund ums Thema Schlaf. In ruhiger Atmosphäre werden die körperlichen Bedürfnisse des Kunden mittels Schlafanamnese ermittelt und die Liege- sowie Schlafsituation erhoben und analysiert. Zusätzlich zur ergonomischen Liegedruckmessung am Liege-Simulator erhält man Tricks und Tipps zur Optimierung der Hygieneeffektoren.

Auf Basis der ermittelten Messwerte wird eine individuelle Matratze, welche genau auf den Körper und seine Bedürfnisse angepasst ist, noch vor Ort erstellt und ein sofortiges Probeliegen ist möglich. „Es gibt mehrere voll- und teilindividualisierte Modelle und unterschiedliche Materialien von Taschenfederkern über Schaumstoff bis Latex, welche die Individualität der Matratze noch weiter hervorheben.“, erklärt Anton Böll.

Wichtig: Die ermittelte Matratze kann über ihre gesamte Nutzungsdauer immer wieder neu angepasst werden. Im Rahmen der 100% Service-Garantie geschieht dies in den ersten 6 Monaten nach dem Kauf kostenlos, um beim Kauf kein Risiko einzugehen. Außerdem sind kostenlose Hausbesuche innerhalb eines 50-Kilometer-Radius und kostenlose Telefonberatung inkludiert.

Termine für die Analyse am Liege-Simulator dauern pro Person ca. 60-90 Minuten. Am einfachsten lassen sich die kostenlosen Termine per Telefon und online vereinbaren.

Fragen & Antworten mit Ilyas Merl

Physiotherapeut und Geschäftsführer von schlafTEQ

Wie kann die Wirbelsäule im Schlaf am besten durch die Schlafunterlage entlastet werden?



Die Anpassung der Schlafunterlage an die Anatomie ist äußerst wichtig, da jeder Mensch anders gebaut ist. Becken-, Schulter-, und Taillenbreite, sowie Gewichtsverteilung sind hier essenzielle Faktoren. Hier gilt wieder, dass es kein Pauschalrezept gibt und es keine One-Fits-All-Matratze geben kann. Es braucht eine Analyse, um eine Matratze individuell auf den Körper einer einzelnen Person anzupassen.

Ist weiches Liegen gefährlich, da dadurch das natürliche Drehen während des Schlafs verhindert wird?

In der Nacht sind Bewegungen nur in einem gewissen Ausmaß notwendig, da Körpersysteme wie Blut und Lymphe diese benötigen. Die Bandscheibe braucht allerdings keine Bewegung während der Nacht, da sie diese während des Tages bekommt. Beim Schlafen werden die Bandscheiben regeneriert und mit Nährstoffen versorgt. Dies geschieht mittels Diffusion, da die Bandscheibe nicht durchblutet ist. Die Behauptung, dass weich liegen gefährlich ist und der Bandscheibe schadet, kann den sogenannten Nocebo-Effekt auslösen, das Gegenteil eines Placebos. Es wird jemandem Angst gemacht und durch den Glauben der Person, dass es ihr schlecht gehen wird, wird es ihr in Folge auch schlecht gehen. Diese Angstmache ist sehr kritisch zu betrachten. Ob jemand weich oder fest liegen soll, hängt immer von individuellen Umständen ab. Aufgrund unterschiedlicher Beschwerdebilder kann eine weiche oder harte Lagerung notwendig sein. Es gibt kein Pauschalrezept, dass für alle passt!



TERMIN FÜR KOSTENLOSE LIEGE-ANALYSE:

+49 911 37 43 21 11 • nuernberg@schlafteq.de
Pillenreuther Straße 157 • 90459 Nürnberg
schlafTEQ.de

JETZT IN SCHWABACH!

boc24.de



DIE RIESIGE FAHRRAD- UND E-BIKE AUSWAHL!



SCHWABACH
Am Falbenholzweg 15
 [boc24.de/schwabach](https://www.boc24.de/schwabach)

Verantwortlich: BIKE & OUTDOOR COMPANY GmbH & Co. KG,
Friedrich-Ebert-Damm 111c, 22047 Hamburg.



Da fahr' ich am besten!