



S

Stadtsteinacher Anzeiger

Mitteilungsblatt für die
Verwaltungsgemeinschaft Stadtsteinach

Ausgabe August 2016

An alle Haushalte

Franken genießen!



Festwochenende
mit Bauernmarkt,
fränkischem Sommerfest
und Brauereifest
20. bis 21. August 2015
auf dem Parkplatz
in der Knollenstraße



weitere Infos im Innenteil

genuss region®
OBERFRANKEN

- Stadtsteinach - Volkshochschule

Programmangebot Herbst/Winter

- Rugendorf - 14. August 2016

Dorfplatzfest

- Termine Stadtsteinach & Rugendorf

August-Termine im Überblick

Kontakt zur Verwaltung:



0 92 25/95 78 - 0 • Fax: 0 92 25/95 78 - 32

E-Mail: poststelle@stadtsteinach.de • E-Mail: poststelle@rugendorf.de

**Sprechtag des
VdK Kreisverbandes Kulmbach**

Im Monat September findet **kein** Außensprechtag des Sozialverbandes VdK im Rathaus Stadtsteinach statt.

Abgabeschluss

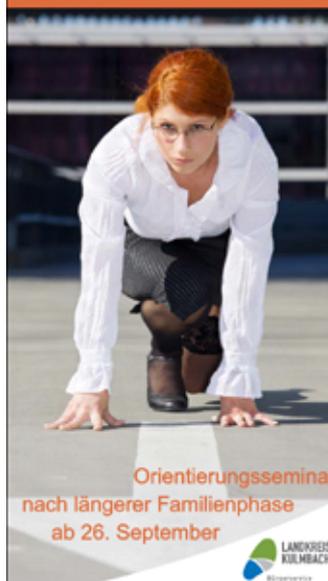
für die **August-Ausgabe**
des Stadtsteinacher Anzeigers ist

Mittwoch, 17. August 2016, 12.00 Uhr

bei der Verwaltungsgemeinschaft
Stadtsteinach, Rathaus.

Erscheinungstag ist Mittwoch, 31. August 2016.

**Neuer Start
für Frauen 2016**



Das 12wöchige Orientierungsseminar „Neuer Start“ bietet Frauen nach längerer Phase der Familienarbeit die Möglichkeit, in einer kleinen, motivierten Gruppe ganz gezielt und offen für alle Impulse am beruflichen Wiedereinstieg zu arbeiten.

26. September - 15. Dezember 2016
Kursort: Kulmbach
Kursgebühr: 100 €
maximal 16 Teilnehmerinnen

Information und Anmeldung:
Gleichstellungsstelle im
Landratsamt Kulmbach
Tel. 09221/707-150 (8-13 Uhr)

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert.



Kontaktdaten



**Rathaus Stadtsteinach
VG Stadtsteinach**

Anschrift: Marktplatz 8 - 95346 Stadtsteinach
Telefon: 09225/9578-0
Fax: 092225/9578-32
E-Mail: poststelle@stadtsteinach.de
Internet: www.stadtsteinach.de

**1. Bürgermeister der Stadt Stadtsteinach
VG-Vorsitzender**

Herr Roland Wolfrum Tel.: 09225 / 9578-0

Öffnungszeiten:

| | <u>Vormittag</u> | <u>Nachmittag</u> |
|------------|-----------------------|-----------------------|
| Montag | 07.30 Uhr - 12.00 Uhr | 13.30 Uhr - 16.00 Uhr |
| Dienstag | 07.30 Uhr - 12.00 Uhr | 13.30 Uhr - 16.00 Uhr |
| Mittwoch | 07.30 Uhr - 12.00 Uhr | |
| Donnerstag | 07.30 Uhr - 12.00 Uhr | 13.30 Uhr - 18.00 Uhr |
| Freitag | 07.30 Uhr - 12.00 Uhr | |



Rathaus Rugendorf

Anschrift: Am Baumgarten 1 - 95365 Rugendorf
Telefon: 09223/225
Fax: 092223/1429
E-Mail: poststelle@rugendorf.de
Internet: www.rugendorf.de

1. Bürgermeister der Gemeinde Rugendorf

Herr Ralf Holzmann Tel.: 09223 / 225
E-Mail: ralf.holzmann@rugendorf.de

Öffnungszeiten:

| | <u>Nachmittag</u> |
|------------|-----------------------|
| Donnerstag | 14.00 Uhr - 18.00 Uhr |

Kontaktdaten der Sachbearbeiter im Stadtsteinacher Rathaus

Geschäftsleitung

Herr Florian Puff Tel.: 09225 / 9578-17

Kanzlei

Frau Regina Brendel Tel.: 09225 / 9578-22
Frau Kathrin Kremer Tel.: 09225 / 9578-14

Kämmerei, Beitragsfestsetzung, Gebühren

Herr Matthias Stark Tel.: 09225 / 9578-16
Frau Monika Buß Tel.: 09225 / 9578-27
Herr Ingo Schwegler Tel.: 09225 / 9578-11

Kasse

Frau Tanja Vorwerk Tel.: 09225 / 9578-15

Ordnungsamt, Standesamt, Einwohneramt

Frau Kerstin Linß Tel.: 09225 / 9578-18
Herr Markus Korzendorfer Tel.: 09225 / 9578-12

Verkehrswesen, Bauhof

Frau Tatjana Friedlein Tel.: 09225 / 9578-20

Friedhofsverwaltung, Volkshochschule

Frau Susanne Gleich Tel.: 09225 / 9578-23

Fremdenverkehr, Stadthalle, Freibad, Bücherei

Herr Hans Kotschenreuther Tel.: 09225 / 9578-24

JÄGERKURS

Bayreuth – Kulmbach - Lichtenfels e. V.



Aktiv Natur erleben...

Sie sind ein naturverbundener Mensch und wollen den Jagdschein erwerben? Dann kommen Sie zu uns!

Jägerkurs Bayreuth - Kulmbach - Lichtenfels e.V.

...macht es möglich!

Wir sind ein eingetragener Verein (gemeinnützige Körperschaft) und bilden künftige Jäger nach der bayerischen Ausbildungs- und Prüfungsordnung aus. Zur Vermittlung der erforderlichen theoretischen und praktischen Kenntnisse stehen Ihnen erfahrene, bestens geschulte und qualifizierte Ausbilder zur Verfügung. Weiterhin verfügen wir über eine umfangreiche Präparatesammlung.

| | |
|----------------|----------------------------------|
| Kursbeginn | Dienstag, 20. September 2016 (*) |
| Lehrgangsdauer | 7 Monate |
| Anmeldeschluß | 10. September 2016 |

Unterricht Theorie Landgasthof Geuther, Bleicher Str. 52, 95326 Kulmbach

Unterricht Praxis Ausbildungsreviere Katschenreuth und Untersteinach

Schließausbildung Schießanlage Weismain

Voraussichtliche Prüfungstermine: im Mai + Juni 2017

Weitere Auskünfte bei:

Frank Hömberg Am Tiefbrunnen 25, 95326 Kulmbach
Lehrgangleiter Telefon: 0160 – 706 45 62

und

Rainer Müller Birkenweg 18, 95369 Untersteinach
Vorstand Jägerkurs e.V. Telefon: 0170 – 491 88 72

(*) bei ausreichender Teilnehmerzahl / Teilnehmerzahl begrenzt bei 15 Anmeldungen



Zentrum Bayern Familie und Soziales
Region Oberfranken



Außensprechtage

Die Beratungskräfte des Zentrum Bayern Familie und Soziales – Region Oberfranken – bieten an den Außensprechtagen folgende Dienstleistungen an:

- allgemeine Auskünfte und Beratungen mit Schwerpunkt zum
 - Schwerbehindertenrecht (Sozialgesetzbuch – Neuntes Buch – SGB IX)
 - Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG)
 - Landeserziehungsgeldgesetz (LERzGG)
- umfangreichere Beratungen, spezielle Problembearbeitungen die den Rückgriff auf eine Akte erfordern sowie Auskünfte zum
 - Bundesversorgungsgesetz (BVG)
 - Opferentschädigungsgesetz (OEG)
 - Soldatenversorgungsgesetz (SVG)
 - Zivildienstgesetz (ZDG)
 - Infektionsschutzgesetz (IfsG)
 - Bayerischen Blindengeldgesetz (BayBlindG)

die über allgemeine Hilfestellungen hinausgehen, nach vorheriger Terminvereinbarung.
- Aushändigen von Formularen und Hilfestellung beim Ausfüllen
- Entgegennahme von Anträgen
- Entgegennahme von Widersprüchen
- Verlängerung und Berichtigung von Schwerbehindertenausweisen

Sie erreichen das ZBFS – Region Oberfranken unter der Rufnummer 0921/605-1.

Sprechtagestermine
im Landratsamt Kulmbach - Konrad-Adenauer-Str. 5
2. OG, Zi. Nr. 238
zweiter Dienstag im Monat jeweils von 09.00 Uhr - 12.00 Uhr

nächster Termin: Dienstag, 09.08.2016

Bekanntmachung

Information für Betreiber von Gaststätten

Änderung beim Jugendschutzgesetz seit 1. April 2016: Konsum von E-Zigaretten und E-Shishas für Kinder und Jugendliche untersagt.

Seit April 2016 wurde das Jugendschutzgesetz hinsichtlich des Konsums und der Abgabe von Tabakwaren und anderen nikotinhaltigen Erzeugnissen und nikotinfreien Stoffen für E-Zigaretten und E-Shishas sowie deren Behältnissen geändert. Somit dürfen an Kinder oder Jugendliche diese weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen oder der Konsum dieser Produkte gestattet werden.

Betreiber von Gaststätten und gastronomischen Einrichtungen sind verpflichtet, diese Regelung per Aushang in Ihren Gasträumen öffentlich zu machen. Ein kostenloser Aushang „Auszug Jugendschutzgesetz“ kann im Bürgerbüro der Verwaltungsgemeinschaft Stadtsteinach abgeholt werden.

Stadtsteinach, 21.06.2016
VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT STADTSTEINACH
gez.
Wolftrum, Gemeinschaftsvorsitzender



Holzfenster • Holz-Alu Fenster • Kunststofffenster • Denkmalschutzfenster
Reparaturverglasungen • Sonderformen • Haustüren • Wintergärten • Treppenbau
Innenausbau • Fliegengitter • Vordächer • Carports • Fußböden • u.v.m

Holz-Aluminium-Fenster

Lernen Sie die neue Fenstergeneration kennen:
Außen Alu - Innen Holz pur ..



energieeffizient

- Nachhaltiger Baustoff Holz
- Recyclingfähiger Baustoff Aluminium
- Für energieeffizienten Neubau und energetische Sanierung
- Beste Wärmedämmung dank herausragend niedriger U-Werte



wirtschaftlich

- Vergleichsweise niedrige Anschaffungskosten
- Wartungskosten entfallen fast vollständig
- Langlebig dank witterungsbeständigem Aluminium
- Beste technische Werte



variantenreich

- Verschiedenste Ausführungen
- Große Auswahl im Rahmendesign
- Fast unbeschränkte Farbauswahl für die Beschichtung
- Enorme Vielfalt verfügbarer Holzarten



hochwertig

- Witterungsbeständiges Aluminium
- Klimatisierendes Holz
- Aus eigener Produktion
- Geschulte Montage-Teams

Roland Schnaubelt • Badstraße 25 • 95365 Rugendorf
Telefon: 09223/370 • Telefax: 09223/1599

Tinnitus Selbsthilfegruppe feiert 20-jähriges Bestehen

Die Tinnitus-Selbsthilfegruppe feierte am 08. Juli mit einem Festabend und am 09. Juli 2016 mit einem Patientenseminar ihr 20-jähriges Bestehen.

„Die größten Menschen sind jene, die anderen Hoffnung geben können“

Unter diesem Gesichtspunkt und weil es vor rund 20 Jahren keinerlei Hilfe für Betroffene mit der Diagnose „Tinnitus“ gab, wurde die Selbsthilfegruppe Kulmbach gegründet. Dies geschah bei einem Treffen im Dezember 1996, bei dem acht Personen zusammenkamen. Nach nunmehr 20 Jahren wurden vier der damaligen Gründungsmitglieder und zwar Herbert Rösch, Steffie Daubitz, Martha Fritsch und Hans-Werner Tempel bei einem Festabend für ihr großes Engagement geehrt.

Seitdem unterstützt die SHG alle Betroffenen –aber auch deren Angehörige und steht Ihnen mit Beratung, Tipps und Kniffen bei, dem Tinnitus entgegenzutreten. Die Selbsthilfegruppe ist mit Kapazitäten vernetzt, die sich mit dem Thema Tinnitus und der damit oft verbundenen Hörminderung intensiv beschäftigen.

Wichtigstes auch, mit Gleichgesinnten Erfahrungswerte auszutauschen. Dies hilft den Betroffenen in einem sehr hohen Maße, weil sie sich verstanden fühlen. Genau das ist der Ansatzpunkt einer Selbsthilfegruppe. Man darf hier nicht nachlassen, die Betroffenen zu unterstützen, die oft am Anfang Ihres Leidens sehr großen psychischen Belastungen und Ängsten ausgesetzt sind. Aufklärung, Beratung und Unterstützung bei den täglichen Problemen stehen hier mit an erster Stelle.

Rund 600 Betroffene haben in diesen 20 Jahren von der Arbeit der Selbsthilfegruppe profitieren können. Die Arbeit der Tinnitus-Selbsthilfegruppe ist ein großartiger Beitrag für Stadt- und Landkreis Kulmbach, was auch von Vertretern aus der Politik gewürdigt wurde. Bei einem Patientenseminar am 09.07.2016 in der Steinachtalhalle konnten sich dann Betroffene und Interessierte gleichermaßen informieren.

Neben dem Geschäftsführer Herrn Michael Bergmann und dem Präsidenten der Deutschen Tinnitusliga Herrn Volker Albert nahmen weitere namhafte Fachleute wie Prof. Dr. Gerhard Göbel (ärztl. Berater der Klinik Roseneck in Prien), Dr. Volker Kratzsch (ärztl. Direktor und Chefarzt der Klinik für Hörbehinderung und Tinnitus aus Bad Grönenbach) sowie Dr. Frank Matthias Rudolph (Facharzt und Direktor der Mittelrhein-Klinik Bad Salzig) teil und gaben ihr Wissen an die Zuhörer weiter. Dabei wurde deutlich gemacht, dass es sich bei Tinnitus nicht um eine Krankheit sondern um ein Symptom handelt. Behandelt werden müsse deshalb gleichzeitig auch die Ursache, von dem der Tinnitus kommt. Hier ist jeder Patient sein eigener Arzt, so waren sich die Experten einig.

Die Tinnitus-Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. Samstag im Monat. Betroffene bzw. Interessierte sind hierzu herzlich eingeladen. Informationen finden Sie unter: tinnitus-selbsthilfegruppe-kulmbach.de, oder herbertroesch@t-online.de.

Bericht: Adele Magin Bilder: Harald Magin



Wasserwacht leistet hervorragende Dienste im Freibad

Gold für Wilma Zeitler, Heinz-Dieter Popp und Hans-Peter Frankenberger

Beim Ehrenabend der Stadtsteinacher Ortsgruppe der Wasserwacht im Juli wurden viele langjährige Aktive mit Orden- und Urkunden ausgezeichnet. Mit dem Staatlichen Ehrenzeichen am Bande in Gold für 40-jährige aktive Mitgliedschaft in der BRK-Wasserwacht zeichnete Landrat Klaus Peter Söllner mit Wilma Zeitler, Heinz-Dieter Popp und Hans-Peter Frankenberger drei Aktive der ersten Stunde aus. Sie sind alle drei namentlich auf dem ersten Dienstplan der Wasserwacht Ortsgruppe im Eröffnungsjahr des beliebten Familien-Freibades 1974 aufgeführt und stehen heute noch parat, wenn ihre Wasserwacht sie braucht. Das Staatliche Ehrenzeichen am Bande in Silber wurde Karin Krepinsky und Holger Hattinger für 25-jährige aktive Mitgliedschaft verliehen.



Die Goldene Ehrennadel des Bayerischen Roten Kreuzes für 40 Jahre Zugehörigkeit erhielten Konrad Bauer, Hans-Peter Frankenberger, Werner Hahn, Annemarie Hebentanz-Weiß, Emil Kremer, Josef Kremer, Robert Kremer, Bernhard Korkisch und Thomas Ploner. Mit der Silbernen BRK-Ehrennadel für 25 Jahre wurde Stefan Bergmann, Holger Hattinger, Peter Holhut, Petra Holhut, Yvonne Holhut, Alexander Korkisch, Monika Kotschenreuther, Christian Lorber, Nadine Rexfort, Martin Rödel, Caroline Schieber und Romina Schleicher gedankt.

„Die Wasserwacht Stadtsteinach genießt hohe Anerkennung und leistet hervorragende Dienste im Familien-Freibad. Mit ihrer freiwilligen Arbeit sind sie ein großer Garant der Sicherheit in unserem Schwimmbad“, würdigte Landrat Klaus Peter Söllner als Stadtsteinacher sowie in seiner Eigenschaft als Kulmbacher Kreisvorsitzender des Bayerischen Roten Kreuzes.

„Die Wasserwacht wird in Stadtsteinach gebraucht und ist seit der Eröffnung 1974 mit dem Freibad eng verwurzelt. Sie leistet freiwillig tausende von Stunden alljährlich bei der Badeaufsicht und ist dabei ein unverzichtbarer sowie unbezahlbarer Part der Sicherheit in

unserer Freizeiteinrichtung“, betonte Bürgermeister Roland Wolfrum. Ein großes Dankeschön hatte das Stadtoberhaupt für den Schwimmunterricht der Kinder parat.

Staatliche und BRK-Ehrungen prägten das Sommerfest der Wasserwachtgruppe Stadtsteinach. Unser Bild zeigt die ausgezeichneten Frauen und Männer zusammen mit der Ortsgruppenleitung und den Ehrengästen. Im Bild (von links) Landtagsabgeordnete Inge Aures, Hans-Peter Frankenberger, BRK-Kreisvorsitzender Landrat Klaus Peter Söllner, Wilma Zeitler, Stefan Bergmann, Holger Hattinger, Heinz-Dieter Popp, Karin Krepinsky, Bürgermeister Roland Wolfrum, Caroline Schieber, Landtagsabgeordneter Martin Schöffel, Romina Schleicher, stellvertretender Vorsitzender der Kreiswasserwacht Roland Weich und Stadtsteinachs Ortsgruppenleiter Ronald Beyerlein.

Text und Bild: kpw

Liebe Eltern, liebe ABC Schützen!

Wenn der Tag der Einschulung kommt, dann beginnt für unsere Kinder ein neuer Lebensabschnitt, das erste Mal geht es in die Schule. Dieser wichtige Schritt für das Leben ist natürlich auch mit gewissen Kosten verbunden. Wir von der Stadt Stadtsteinach wollen Sie, liebe Eltern dabei ein wenig unterstützen und überreichen Ihnen hiermit unser Gutscheinheft im Gesamtwert von 50 Euro, um all die Kosten, die im Zusammenhang mit der Einschulung anfallen zu minimieren. Die Gutscheine sind bei unseren Stadtsteinacher Schreibwarengeschäften in deren Sortiment sich Schulbedarfsmaterialien befinden bis spätestens 31.12.2016 einzulösen. Ich bedanke mich herzlichst bei meinen Stadtratskollegen aller Fraktionen, die meine Idee sofort positiv aufgenommen haben, sowie bei allen die sich als Sponsoren bei dieser Familienunterstützungsaktion beteiligen.

So wünsche ich nun allen Erstklässlern einen freudigen und erlebnisreichen Einschulungstag und viel Spaß in unserer Stadtsteinacher Volksschule.

Ihr Bürgermeister
Roland Wolfrum

6. Stanicher Sommernachtsmärchen

AWO

AWO
6. Stanicher Sommernachtsmärchen
 Freitag, **26. August 2016** - 19.00 Uhr

Am Freitag, den 26. August 2016, findet ab 19:00 Uhr im Außengelände des Eisbärenstadels in Schwand bei Stadtsteinach zum sechsten mal das Sommernachtsmärchen statt. Auf Einladung der Wirtsleute Christine und Stefan Sesselmann wird die AWO-Märchentante Marianne Nowack in ihrer unvergleichlichen Weise Märchen erzählen. Unterstützt wird sie wieder durch Emmi Mähringer. Die Kinder sitzen im Halbkreis umrahmt von leuchtenden Fackeln, bzw. Lichtern. Die Eltern und Großeltern, soweit sie nicht bei den Kindern sein wollen, sitzen etwa zwanzig Meter entfernt am Stammtisch neben dem Grill, auf dem Bratwürste und Steaks bruzzeln, bei einem gemütlichen Glas Bier oder Wein. Nach jedem Märchen wird eine kleine Pause eingelegt, damit die Kleinen zu ihren Eltern können um "Proviant zu fassen". Je später der Abend, desto romantischer wird das Ambiente. Damit die Kinder bei Bedarf kuscheln können, sollte man Decken und Kissen mitnehmen. Wird ein Kind müde, können die Eltern in einer der Pausen, ohne die Erzählung zu stören, nach Hause gehen. Bei schlechtem Wetter oder wenn es draußen zu ungemütlich wird, geht es in den Eisbärenstadel, wo schon ein ganz langer "Märchenstammtisch" aufgestellt ist. Im letzten Jahr wurde ein Großteil der Kinder erst so gegen halb elf Uhr müde. Das Sommernachtsmärchen ist im Ferienpass des Kreisjugendringes enthalten. Der Eintritt ist frei.

Telefonnummern für weitere Infos:
 Eisbärenstadel: 0160/6537819
 AWO-Märchentante Marianne Nowack 09225/6789

nähere Infos:
AWO-Ortsverein Stadtsteinach - Tel.: 09225/6789

AWO Seniorengymnastik

Mit viel Spaß fit auch im Alter!

Unter diesem Motto steht auch der 58. Seniorengymnastikkurs der Arbeiterwohlfahrt. Angesprochen sind Frauen und Männer, die ihre Beweglichkeit erhalten oder sogar verbessern wollen. Dabei soll jedoch nicht der Leistungsgedanke, sondern der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt der Übungsstunden stehen. Niemand muss sich zu etwas zwingen, von dem er oder sie sich überfordert fühlt. Der zehnwöchige Kurs, mit jeweils 45 Minuten Dauer, **beginnt am Montag, 19. September 2016 um 17.00 Uhr in der Steinachtalhalle**. Wer mitmachen will, kann sich einfach an einem der Übungsabende anmelden. Bequeme Kleidung sollte man mitbringen.

nähere Infos:
AWO-Ortsverein Stadtsteinach - Tel.: 09225/6789

AWO Spieletreffen

für jung und alt -

jetzt immer mit dem Stanicher-AWO-Memory!

Der Ortsverein der Arbeiterwohlfahrt lädt für **jeden dritten Donnerstag im Monat, diesmal zum 18. August 2016**, zu einem Nachmittag der Spiele ein.

Dieser findet um 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr im Nebenzimmer der Gaststätte Ratskeller statt. Angeboten werden das neue Stanicher-AWO-Memory, Schach, Dame, Mühle, Halma, Mensch-ärgere-Dich-nicht, Kartenspiele und andere Gesellschaftsspiele. Die Spiele stellt der Ortsverein zur Verfügung. Wer möchte, kann aber auch eigene Spiele mitbringen. Kosten entstehen keine.

Wer möchte, kann Kuchen von der benachbarten Bäckerei Will mitbringen. Bei Anita Reuther bestellt man dann halt den Kaffee dazu. Der Leiter des Spielenachmittages, Max Gräbner, bietet auch einen Fahrdienst innerhalb des Stadtgebietes an; Telefon 09225/956239.

Weitere Informationen:
AWO-Ortsverein Stadtsteinach - Tel.: 09225/956239

**Anzeigenberatung:
 SAN@cm-creativmanagement.de**

Geführte Wanderung

Mit Hilde und Sepp Madl durch das Stadtsteinacher Land

Informationen und Anmeldung:
 Frankenwaldverein Stadtsteinach
 Herr Josef Madl - Tel.: 09225/95444

Wir erkunden Kultur und Natur im wildromantischen Steinachtal

Mittwoch, 10. August 2016

Treffpunkt: Parkplatz am Sportplatz in Stadtsteinach
Beginn: 13.00 Uhr - Ende: ca. 16.30 Uhr

Wanderstrecke: Sportplatz - Schneidmühle - Burgruine Nordeck - Waldschänke - Sportplatz
Streckenlänge: 4 km - bitte Rucksackverpflegung

Vom Sportplatz auf dem Fußweg entlang der Steinach zur Schneidmühle und weiter durch das Naturwaldreservat mit dem urwüchsigen Baumbestand. Unser nächstes Ziel ist die neu befestigte Burgruine Nordeck. Hier hören wir Musik und Sagen über das mittelalterliche Leben der Ritter. Nun geht es abwärts zur Steinach und über die Brücke zur Waldschänke, um unseren Hunger und Durst zu stillen. Das Spielmobil des Kreisjugendrings Kulmbach wird dort für weitere Aktivitäten aufgebaut. Von hier geht es zurück zum Ausgangspunkt.



Diese Strecke ist auch mit dem Kinderwagen zu befahren!

Hohe Ehre für Sepp Madl

Das höchste Ehrenzeichen des Frankenwaldtourismus - die goldene Verdienstnadel erhielt auf Vorschlag des hiesigen Tourismusvereines Josef Madl bei der Jahreshauptversammlung des Tourismusverbandes Naturpark Frankenwald.

Der Geehrte ist seit Jahr und Tag vor allem in seiner Funktion als Wanderwart des hiesigen Frankenwaldvereines im touristischen Bereich tätig. Aber auch auf Anfrage von Stadt und kommunalen Vereinen und Verbänden ist Sepp Madl unermüdlich in Sachen Wandern, Natur, Tourismus, Naturpark und ganz allgemein für unsere Gesellschaft ehrenamtlich unterwegs. Unabhängig dieser Ehrung ist auch sein Engagement im kirchlichen Leben hervorzuheben. Ein Mann für alle Fälle. Herzliche Glückwünsche auch von Seiten der Stadt Stadtsteinach.



Das Bild zeigt von links nach rechts: Kulmbachs Landrat Klaus Peter Söllner, der Geehrte Sepp Madl, Stadtsteinachs Bürgermeister Roland Wolfrum, der Kronacher Landrat Oswald Marr und der Hofer Landrat Dr. Oliver Bär

Hilfe, die ankommt!



Informatives vom Blutspendedienst

Mittwoch, **31. August 2016**
- Stadtsteinach -
 Volksschule - Alte Pressecker Str.18
 von 17.00 - 20.00 Uhr

Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes

Der TC Stadtsteinach lädt ein:

Italienische Nacht

in der Pizzeria La Racchetta

Italienische Köstlichkeiten,
Cocktails und mehr

Samstag, 27. August
ab 19 Uhr

Reservierung wird empfohlen:
Tel.: 09225 / 958 766

Verlosung mit attraktiven Preisen



August 2016

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| Donnerstag 04.08. | Familien-Freibad Stadtsteinach KJR Kulmbach | Familien-Freibad Stadtsteinach - Aktionstag „Plitsch, Platsch, Wasserspaß“ Spielnachmittag mit dem Spielmobil und dem Aktions-Team des KJR Kulmbach Beginn: 13:00 Uhr |
| Donnerstag 04.08. | Fotogruppe Stadtsteinach | Wochentreff in der Ausflugsgaststätte „Waldschänke“ Nähere Informationen: Herr Nietert - Tel.: 0160-93219839 Beginn: 18:00 Uhr |
| Freitag 05.08. | Fränkischer Stammtisch „Wer mooch ko kumma“ | Stammtisch in der Gaststätte „Zum Goldenen Hirschen“ Beginn: 19:00 Uhr |
| Samstag 06.08. | Verein zur Förderung und Betreuung des Bauernmarktes | Bauernmarkt in der Marktscheune / Knollenstraße Beginn: 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr |
| Sonntag 07.08. | Familien-Freibad Stadtsteinach Sporttauchclub Stadtsteinach Werbeagentur Schöffel | Familien-Freibad Stadtsteinach – Aktionstag Water-Walking-Ball Von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr |
| Mittwoch 10.08. | Frankenwaldverein Ortsgruppe Stadtsteinach | Ferienprogramm Kulturelle Wanderung im Steinachtal Informationen und Anmeldung: Tel.: 09225 / 95444 Beginn: 13:00 Uhr |
| Mittwoch 10.08. | VdK Ortsverband Stadtsteinach | Monatstreffen im Café „Michel“ Beginn: 14:00 Uhr |
| Donnerstag 11.08. | Fotogruppe Stadtsteinach | Wochentreff in der Ausflugsgaststätte „Waldschänke“ Informationen: Herr Nietert - Tel.: 0160-93219839 Beginn: 18:00 Uhr |
| Samstag 13.08. | BRK Wasserwacht Ortsgruppe Stadtsteinach | Familien-Freibad Stadtsteinach – Aktionstag „Seeräubertag“ mit der Abnahme Schwimmbadzeichen des Seeräubers im Stadtsteinacher Familien-Freibad Beginn: 12:00 Uhr |
| Samstag 13.08. | Familien-Freibad Stadtsteinach | Familien-Freibad Stadtsteinach – Aktionstag Die „Lange-Bade-Nacht“ Badebetrieb bis 23:00 Uhr „Ein kulinarischer Abendgenuss“ Das Kiosk-Team verwöhnt Sie zur Langen-Bade-Nacht mit pikanten Gerichten |
| Sonntag 14.08. | Kath. Kirche | Vorabendmesse zum Fest Mariä Himmelfahrt mit Lichterprozession zur Marienkapelle und Kräuterweihe Beginn: 20:00 Uhr |
| Montag 15.08. | Kath. Kirche | Messe mit Kräuterweihe in der kath. Pfarrkirche Beginn: 10:00 Uhr |
| Montag 15.08. | Familien-Freibad Stadtsteinach KJR Kulmbach | Familien-Freibad Stadtsteinach - Aktionstag „Plitsch, Platsch, Wasserspaß“ Spielnachmittag mit dem Spielmobil und dem Aktions-Team des KJR Kulmbach Beginn: 13:00 Uhr |

Fortsetzung August 2016

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| Donnerstag 18.08. | AWO-Ortsverein Stadtsteinach | AWO-Spieletreff im Nebenzimmer der Gaststätte „Ratskeller“. Angeboten werden das neue Stanicher-AWO-Memory, Schach, Dame, Mühle, Halma, Mensch-ärgere-Dich-nicht, Kartenspiele und andere Gesellschaftsspiele. Die Spiele stellt der Ortsverein zur Verfügung. Informationen und Fahrdienst (innerhalb des Stadtgebietes): Max Gräbner - Tel.: 09225 / 956239 Beginn: 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr |
| Donnerstag 18.08. | Fotogruppe Stadtsteinach | Wochentreff in der Ausflugsgaststätte „Waldschänke“ Informationen: Herr Nietert - Tel.: 0160-93219839 Beginn: 18:00 Uhr |
| Samstag 20.08. | Verein zur Förderung und Betreuung des Bauernmarktes | Bauernmarkt in der Marktscheune / Knollenstraße Beginn: 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr |
| Samstag 20.08. | Fränkischer Stammtisch „Wer mooch ko kumma“ | Sommerfest auf dem Parkplatz in der Knollenstraße Beginn: 18:00 Uhr |
| Sonntag 21.08. | Familien-Freibad Stadtsteinach Sporttauchclub Stadtsteinach Werbeagentur Schöffel | Familien-Freibad Stadtsteinach – Aktionstag Water-Walking-Ball Von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr |
| Sonntag 21.08. | Brauerei Schübel | Brauereifest am Beginn: 11:00 Uhr |
| Donnerstag 25.08. | Fotogruppe Stadtsteinach | Wochentreff in der Ausflugsgaststätte „Waldschänke“ Informationen: Herr Nietert - Tel.: 0160-93219839 Beginn: 18:00 Uhr |
| Freitag 26.08. | AWO-Ortsverein Stadtsteinach Gaststätte „Eisbärnstadl“ | 6. Schwändner Sommernachtmärchen Märchenstunde mit der AWO-Märchentante Marianne Nowack im Außengelände am Eisbärenstadel in Schwand. Bei schlechter Witterung findet die Veranstaltung im Saal statt. Informationen: Tel.: 09225 / 6789 Beginn: 19:00 Uhr |
| Samstag 27.08. | Kulturinitiative „Die Wüste lebt e. V.“ | 17. Stattfest - Das Ende der Grabenkämpfe Altes Rathaus / Kulmbacher Str. 1 Beginn: 18:00 Uhr |
| Samstag 27.08. | Familien-Freibad Stadtsteinach | Familien-Freibad Stadtsteinach – Aktionstag Die „ Lange-Bade-Nacht “ Badebetrieb bis 23:00 Uhr „Ein kulinarischer Abendgenuss“ Das Kiosk-Team verwöhnt Sie zur Langen-Bade-Nacht mit pikanten Gerichten Ziehung der Gewinner, die bei der Aktion „Sammeln von Aqua-Punkten“ teilnahmen Beginn: 19:00 Uhr |
| Samstag 27.08. | TC Stadtsteinach | Italienische Nacht in der Pizzeria "La Racchetta" Beginn: 19:00 Uhr |
| Mittwoch 31.08. | Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes | Spende Blut – Rette Leben Blutspende des Blutspendedienstes in der Volksschule in der Alten Pressecker Str. 18 Von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr |

September 2016

| | | |
|----------------------|--|--|
| Donnerstag 01.09. | Fotogruppe Stadtsteinach | Wochentreff in der Ausflugsgaststätte „Waldschänke“ Informationen: Herr Nietert - Tel.: 0160-93219839 Beginn: 18:00 Uhr |
| Donnerstag 01.09. | Gartenbauverein Stadtsteinach | Monatstreffen in der Gaststätte „Weißes Rößl“ Beginn: 20:00 Uhr |
| Freitag 02.09. | Fränkischer Stammtisch „Wer mooch ko kumma“ | Stammtisch in der Gaststätte „Zum Goldenen Hirschen“ Beginn: 19:00 Uhr |
| Samstag 03.09. | Verein zur Förderung und Betreuung des Bauernmarktes | Bauernmarkt in der Marktscheune / Knollenstraße Beginn: 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr |
| Samstag 03.09. | Schützengesellschaft Stadtsteinach | Königsabholung Beginn: 17:00 Uhr |
| Sonntag 04.09. | Schützengesellschaft Stadtsteinach | Schützenfest Beginn: 10:00 Uhr |
| Donnerstag 08.09. | Fotogruppe Stadtsteinach | Wochentreff in der Ausflugsgaststätte „Waldschänke“ Informationen: Herr Nietert - Tel.: 0160-93219839 Beginn: 18:00 Uhr |
| Samstag 10.09. | Kath. Kirche Kath. Kita | Second-Hand-Basar in der Schulaula der Mittelschule Stadtsteinach Alte Pressecker Str. 18 Beginn: 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr |
| Sonntag 11.09. | Kath. Kirche | Auszug der Wallfahrer nach Marienweiher Beginn: 05:15 Uhr |
| Sonntag 11.09. | Frankenwaldverein Ortsgruppe Stadtsteinach | Sternwanderung in Geroldsgrün Informationen und Anmeldung: Tel.: 09225 / 95444 Beginn: 09:00 Uhr |
| Mittwoch 14.09. | VdK Ortsverband Stadtsteinach | Monatstreffen im Café „Michel“ Beginn: 14:00 Uhr |
| Donnerstag 15.09. | AWO-Ortsverein Stadtsteinach | AWO-Spieletreff im Nebenzimmer der Gaststätte „Ratskeller“. Angeboten werden das neue Stanicher-AWO-Memory, Schach, Dame, Mühle, Halma, Mensch-ärgere-Dich-nicht, Kartenspiele und andere Gesellschaftsspiele. Die Spiele stellt der Ortsverein zur Verfügung. Informationen und Fahrdienst (innerhalb des Stadtgebietes): Max Gräbner - Tel.: 09225 / 956239 Beginn: 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr |
| Donnerstag 15.09. | Fotogruppe Stadtsteinach | Wochentreff in der Ausflugsgaststätte „Waldschänke“ Informationen: Herr Nietert - Tel.: 0160-93219839 Beginn: 18:00 Uhr |

Fortsetzung September 2016

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| Freitag 16.09. | Frankenwaldtheater und Fränkischer Theatersommer Landesbühne Oberfranken | „Einst um eine Mitternacht“ Gruselkomödie nach Edgar Allan Poe Feines Kammerstück von Markus Veith in der Alten Schule, Staffel 2 Beginn: 20:00 Uhr |
| Samstag 17.09. | Verein zur Förderung und Betreuung des Bauernmarktes | Bauernmarkt in der Marktscheune / Knollenstraße Beginn: 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr |
| Samstag 17.09. | Frankenwaldverein Ortsgruppe Stadtsteinach | Kulturelle Wanderung –Fränkisches Weinland Informationen und Anmeldung: Tel.: 09225 / 95444 Beginn: 08:00 Uhr |
| Donnerstag 22.09. | Fotogruppe Stadtsteinach | Wochentreff in der Ausflugsgaststätte „Waldschänke“ Informationen: Herr Nietert - Tel.: 0160-93219839 Beginn: 18:00 Uhr |
| Sonntag 25.09. | Kath. Kirche | Festgottesdienst zum Patronatsfest in der kath. Pfarrkirche Beginn: 10:00 Uhr |
| Donnerstag 29.09. | Fotogruppe Stadtsteinach | Wochentreff in der Ausflugsgaststätte „Waldschänke“ Informationen: Herr Nietert - Tel.: 0160-93219839 Beginn: 18:00 Uhr |
| Freitag 30.09. | Ortsteil Vorderreuth | Kirchweih im Ortsteil Vorderreuth Vom 30.09. bis 03.10.2016 |



Aktionstermine:

So., 07. August von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
 So., 20. August von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
 Bei schlechten Wetter an den einzelnen Tagen entfällt die Aktion.



17. Statffest



Stadtsteinacher Heimatmuseum

Öffnungszeiten:
August 2016

So., 07. Aug. 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
 Do., 11. Aug. 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
 So., 21. Aug. 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
 Do., 25. Aug. 14.00 Uhr - 16.00 Uhr

Kulmbacher Str. 11 - 95346 Stadtsteinach

Anzeigenberatung:

SAN@cm-creativmanagement.de



Werner Bunzel KG
Bestattungsinstitut

Weißdorf · Münchberg · Helmbrechts · Stadtsteinach



- Bestattermeister
- Funeralmaster
- Thanopraktiker

- Tag und Nacht erreichbar: Tel. 09252/6677
- alle Behördengänge, Trauerdruck
- Erd-, Feuer-, Seebestattung
- Grabmachertechnik u. Bestattungsvorsorge

Bestattungen Werner Bunzel KG
 Karl-Reichel-Straße 6 · 95237 Weißdorf
 Tel. 0 92 51-66 66, 66 67 · Fax: 0 92 51-75 44
 E-Mail: info@bunzel-bestattungen.de
 Internet: www.bunzel-bestattungen.de

Wir gratulieren zum Geburtstag

Am
 10.08.2016
Herrn
Josef Kremer,
 Frankenreuth 1
 zum 80. Geburtstag

Am
 16.08.2016
Herrn
Egon Wagner,
 Spitalgasse 3
 zum 70. Geburtstag

Am
 17.08.2016
Frau
Ekaterini Kalemí,
 Alte Pressecker Str. 3
 zum 70. Geburtstag



Impressum: Stadtsteinacher Anzeiger

Mitteilungsblatt für die
Verwaltungsgemeinschaft Stadtsteinach
Stadt Stadtsteinach und Gemeinde Rugendorf

Der Stadtsteinacher Anzeiger erscheint monatlich jeweils zum Monatsbeginn und wird an alle erreichbaren Haushalte des Verbreitungsgebietes verteilt.

Herausgeber: cm creativ management AG
 Schwarzach 16
 95336 Mainleus
 09229 / 973 - 45 90, Fax 973 - 45 91
info@cm-creativmanagement.de

Verantwortlich für den **amtlichen Teil**:
 Der Gemeinschaftsvorsitzende Roland Wolfrum
 Marktplatz 8, 95346 Stadtsteinach

Verantwortlich für den **Anzeigenteil und sonstige redaktionelle Beiträge**: Manfred Weber - Dipl.-Betriebswirt (FH)

Bei Bedarf werden Einzel Exemplare durch creativ management zum Preis von 1,00 € zzgl. Versandkosten verschickt. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

Für Anzeigenveröffentlichungen und Fremdbeilagen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die zur Zeit gültige Preisliste. Für nicht gelieferte Mitteilungsblätter infolge höherer Gewalt oder anderer Ereignisse kann nur Ersatz des Betrages für ein Einzel exemplar gefordert werden. Weitergehende Ansprüche, insbesondere auf Schadensersatz, sind ausdrücklich ausgeschlossen.

**Volkshochschule Stadtsteinach
Marktplatz 8, 95346 Stadtsteinach**

Leiter:

Roland Wolfrum, Erster Bürgermeister
Tel.: 09225/9578-0

Anmeldungen:

Susanne Gleich

Tel.: 09225/9578-23

Fax: 09225/9578-923

E-Mail: gleich@stadtsteinach.de

Geschäftszeiten:

| | |
|---------------------|---------------------|
| Montag bis Freitag | 7.30 bis 12.00 Uhr |
| Montag und Dienstag | 13.30 bis 16.00 Uhr |
| Donnerstag | 13.30 bis 18.00 Uhr |

Herbst-/Wintersemester 2016/2017

**Programmangebot für den Zeitraum September
2016 bis Februar 2017**

Allgemeine Mitteilungen der Volkshochschule:

1. Anmeldungen sind zuverlässig **bis spätestens 8 Tage** vor Kursbeginn an die Stadtverwaltung Stadtsteinach während der Geschäftszeiten zu richten. Die Kursgebühren sind am ersten Kurstag in bar zu entrichten.
2. **Es wird darauf hingewiesen, dass Anmeldungen – auch telefonische – verbindlich sind und dass bei einem unentschuldigtem Nichterscheinen die Gebühren zu entrichten sind.**
3. Soweit nichts anderes angegeben, findet ein Kurs in der Regel statt, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer eingeschrieben haben. Bei weniger Teilnehmern ist mit der Leitung der Volkshochschule abzusprechen, ob dieser Kurs durchgeführt wird.
4. **Erhalten Sie keine Nachricht, findet der Kurs in jedem Fall statt.**
5. Während des Semesters entsprechen in der Regel die Unterrichtstage und die unterrichtsfreien Tage denen der öffentlichen Vollzeitschulen.
6. Für Unfälle und Eigentumsverluste übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.
7. **Die Kurse werden in den Räumen der Volksschule Stadtsteinach, Alte Pressecker Straße 18**, abgehalten; die Hausordnung der Volksschule gilt deshalb auch für die Veranstaltungen der VHS.

Programmänderungen bleiben vorbehalten!

Allgemeines

Heimatmuseum

Öffnungszeiten:

1. und 3. Sonntag im Monat und dem darauffolgenden Donnerstag
Sonntag 14.00 bis 17.00 Uhr
Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Gruppenbesuche nach vorheriger Anmeldung durchgeführt werden. Weitere Auskünfte erteilt die Stadt Stadtsteinach (Tel. 09225/9578-0) oder das Fremdenverkehrsamt Stadtsteinach (Tel. 09225/9578-24). Die Entwicklungsgeschichte einer deutschen Kleinstadt wird wohl in keinem anderen Museum so prägnant dargestellt wie im Heimatmuseum von Stadtsteinach. In den 13 Räumen mit insgesamt 250 qm Ausstellungsfläche befinden sich Geräte von Handwerkern, wie z.B. Schuhmachern, Schneidern, Gerbern sowie aus der Land- und Forstwirtschaft.

Bücherei

Schulbücherei

Öffnungszeiten:

Dienstag 7.45 bis 8.15 Uhr

Stadtbücherei

Öffnungszeiten:

Donnerstag 17.00 bis 19.00 Uhr

In der Bücherei stehen mehr als 5.000 Medien den Interessenten und Lesern zur Verfügung, wie z.B. Sachliteratur, Romane, Kinderbücher, Märchenkassetten, Zeitschriften und Spiele.

Gesundheit

Yoga

Yoga beinhaltet spezielle Entspannungs-, Atem- und Körperübungen, die so durchgeführt werden, dass sie ausgleichend und stärkend auf Körper, Geist und Seele wirken. Körperliche Beschwerden und Blockaden können sich rasch auflösen. Gleichzeitig baut der Übende Muskelkraft und Flexibilität auf, außerdem Konzentration und Selbstbewusstsein, die es ihm ermöglichen, seinen Alltag gelöster und erfolgreicher zu bewältigen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke und ein Kissen.

8 Abende, jeweils Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr

Beginn: 10. Oktober 2016

Gebühr: 64,00 €

Kursleiterin: Brigitte Schmidt, Yogalehrerin

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Mehrzweckraum

Alzheimer und Demenz vorbeugen! Utopie oder Wirklichkeit?

- Mitmach-Vortrag -

Was man inzwischen über das Nachlassen und die Aufrechterhaltung der geistigen Kräfte alles weiß! Es vergeht keine Woche mehr, in der die Medien über das Problem der Demenz berichten. Es wird intensiv geforscht und dabei sind ein paar Ergebnisse von immenser Bedeutung herausgekommen, was das Nachlassen der geistigen Kräfte betrifft.

Der Vortrag wird aufzeigen, mit welchen Mitteln (und da sind keine Pillen gemeint) man das Risiko, später demenz zu werden, erheblich senken kann.

Die wirksame Strategie lautet: Die Verbindung von körperlicher und geistiger Aktivität. Lassen Sie sich überraschen.

Dieser Vortrag ist für Erwachsene (50plus).

1 Abend

Dienstag, 27. September 2016

18.30 bis 20.00 Uhr

Gebühr: 7,00 €

Referentin: Daniela Thoma

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Bowentechnik kennenlernen und bei sich selbst anwenden

- Vortrag mit Übungen -

Bowtech, benannt nach dem Erfinder Tom Bowen, ist eine sanfte Methode, um Blockaden und Schmerzen des gesamten Körpers zu lösen. Das geht mit sanften Berührungen und festgelegten Griffabfolgen. Durch sanfte Griffe über Bindegewebe, Muskeln, Sehnen und Nerven wird der Energie- und Lymphfluss ange-regt. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über die Wirkungsweise von Bowtech und erlernen die wichtigsten Selbstbehandlungsgriffe.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte und Decke mit, so können Sie gleich richtig mitmachen. Auch ein Getränk – Wasser – ist sinn-voll, da Bowtech neben Selbstheilungskräften auch die Entgiftung des Körpers anregt.

Für zu Hause erhalten Sie Übungen in Schriftform. Unkostenbeitrag 10 Ct./Seite

1 Abend

Mittwoch, 05. Oktober 2016

19.00 bis 20.30 Uhr

Gebühr: 7,00 €

Kursleiterin: Monika Wolf, Ergotherapeutin

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Reinigungsprogramme für die inneren Organe

- Vortrag -

Viele Menschen haben es sich zur Gewohnheit gemacht sich täglich zu waschen – von außen – eine innere Reinigung findet so gut wie nie statt. Dabei ist es weitaus wichtiger, die inneren Organe (Leber, Niere, Darm, Blut) mindestens 2 x im Jahr eben-falls zu reinigen. Mit Kräutern, Lebensmitteln und etwas Zeit, kann jeder das selbst zu Hause durchfüh-ren.

Mit den Reinigungen lassen sich gesundheitliche Störungen die durch Schlacken verursacht wer-den bessern, oder auch ganz zum Verschwinden bringen und somit mehr Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft im Alltagsleben erreichen.

Die entsprechenden Rezepte können anschließend einzeln für 0,20 € pro Rezeptblatt erworben werden, somit kann sich jeder das mitnehmen, was er gerne einmal probieren möchte.

1 Abend

Mittwoch, 25. Januar 2017

18.30 bis 20.30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Referentin: Silvia Elisabeth Gumbrecht

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Kinder-/Jugendentspannungstherapie

- Vortrag mit praktischen Übungen -

Dieser Abend ist für Eltern, die erkannt haben, unter welchem immensen Druck unsere Kinder stehen, um den täglichen Anforderungen gerecht zu werden. Lern- und Konzentrationsstörungen, Ängste, Unruhe, Schlafstörungen, Aggressionen, Erschöpfungszustände u.v.m. können bereits im Grundschulalter Folge davon sein.

Welche Möglichkeiten gibt es dem entgegen zu wir-ken und was kann ich zu Hause davon umsetzen. Ein praktischer Übungsteil zeigt uns wie sich die Kinder- und Jugendentspannungstherapie zusam-mensetzt. Worum es dabei geht und welche Methoden angewendet werden können. Bequeme Kleidung und eine Decke wird benötigt.

1 Abend

Dienstag, 25. Oktober 2016

19.00 bis 21.00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Kursleiterin: Tanja Sünkel, Heilpraktikerin

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Apitherapie

- Vortrag -

Apitherapie ist die Heilung aus dem Bienenstock. Wertvolle Naturprodukte wie Honig, Gelee Royal, Blütenpollen, Propolis und Bienenwachs helfen uns bei der Gesunderhaltung und Heilung. Viele Bienenprodukte können auch in der „Hausapotheke“ einfach und schnell verwendet werden. An diesem Abend erfahren Sie mehr über die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten dieser Jahrtausend alten Heilmethoden.

1 Abend

Dienstag, 17. Januar 2017

19.00 bis 20.30 Uhr

Gebühr: 7,00 €

Referentin: Tanja Sünkel, Heilpraktikerin

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Gesellschaft

Autobiographisches Schreiben

Schreibend erzählen – Erinnerungen bewahren. Für sich selbst, für die Enkel oder für die Öffentlichkeit.

5 Abende, jeweils Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr

Beginn: 22. September 2016

Gebühr: 40,00 €

Kursleiterin: Andrea Senf

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Kreatives Schreiben

- Schnupperkurs -

Spielend schreiben – lieben, morden oder Blümchen pflücken – alles ist erlaubt. Auf dem Papier ...

3 Abende, jeweils Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr

Beginn: 12. Januar 2017

Gebühr: 24,00 €

Kursleiterin: Andrea Senf

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Malkurse

Aquarellmalerei leicht gemacht / Zeichnen mit Tusche und Feder

Beide oben genannte Themen sollen in diesem Weiterführungskurs erläutert, vorgeführt und ausprobiert werden. **Dieser Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.** Sie erhalten unter professioneller Anleitung umfangreiches Wissen über die Aquarellmalerei. Im zweiten Teil üben wir das Zeichnen mit Tusche und Feder, lavieren mit Pinsel oder kolorieren mit Aquarellfarbe dieses Bild und werden auch mit Pastellkreide unsere Fähigkeiten testen. Zwei interessante Maltechniken, welche man gegebenenfalls gut in einem Bild kombinieren kann. Mitzubringen: Aquarellfarbe, Aquarellpinsel (Größe 8 und 12), Bleistift, Radiergummi, Aquarellpapier (ca. 200 – 300 g) Größe A 3, Ausziehtusche, eine Zeichenfeder und Federhalter.

Alle Materialien sind bei Bedarf auch über die Kursleiterin zu erwerben.

7 Abende, jeweils Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beginn: 21. September 2016

Gebühr: 56,00 € + evtl. Materialkosten

Kursleiterin: Gabriele Bujak

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Mehrzweckraum

Acrylmalerei leicht erlernt

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene!

Wir malen mit Acrylfarben, mit Pinsel und Spachtel. Wir lavieren dünne Farbschichten oder spachteln die Farben inpasta. Das Ziel besteht darin, ein Acrylbild von Grund auf entstehen zu lassen.

Mitzubringen: Wenn vorhanden Acrylfarben, Borstenpinsel, Mischpaletten sowie Keilrahmen (versch. Größen).

Alle Materialien sind bei Bedarf auch über die Kursleiterin zu erwerben.

4 Abende, jeweils Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beginn: 25. Januar 2017

Gebühr: 32,00 € + evtl. Materialkosten

Kursleiterin: Gabriele Bujak

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Mehrzweckraum

Gestalten

Künstlerisches Gestalten mit Ton für Anfänger und Fortgeschrittene

Vergessen Sie für ein paar Stunden den Alltag und setzen Sie Ihre Fantasien ins Figürliche um. Mit fachkundiger Unterstützung erlernen Anfänger, durch Pinch- und Wulsttechnik, das Aufbauen von Figuren und Skulpturen. Fortgeschrittene können ihr Erlerntes weiter ausbauen.

5 Abende, jeweils Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr

1. Kurs

Beginn: 19. September 2016

Gebühr: 60,00 € + Kosten für Material und Brennen

2. Kurs

Beginn: 07. November 2016

Gebühr: 60,00 € + Kosten für Material und Brennen

Kursleiter: Manfred Freiberger

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Kreativraum

Fotokurse

Grundkurs Digitale Fotografie – nicht nur für Anfänger

Der (Stadtsteinacher) Fotograf „Günter Nietert“ freut sich, auch im Herbst-/Wintersemester 2016/2017 wieder einen Fotografie-Grundkurs über die VHS Stadtsteinach anbieten zu können.

Der Kurs richtet sich an Hobby- und oder Freizeitfotograf(en)/innen, die sich ausführlicher mit der Digitalfotografie und den Bildbearbeitungsmöglichkeiten befassen möchten, oder auch schon ein wenig Erfahrung hier haben. Holen Sie also das Beste aus Ihren digitalen Bildern heraus. Die richtige Perspektive, die optimale Kameraeinstellung und ein paar Mausclicks führen hier schon zum Erfolg. Die Teilnehmer lernen, in Theorie und Praxis, den Umgang mit ihrer Digitalkamera, auch unter gestalterischen Gesichtspunkten. Außerdem werden die Grundlagen der Bildbearbeitung anhand eigener Bilder vermittelt. Die Wirkung von Blende und Verschlusszeit an der Kamera, sowie die Wirkung der Brennweite auf das Bild wird genauso im Kurs behandelt wie die digitale Bildbearbeitung Ihrer gemachten Fotos mit dem Erstellen von Ausschnitten, Farb- und Tonwertkorrekturen, Gradationskurven, Schärfen, etc. Eine kleine praktische Einlage (gemeinsame Fototour) sollte nach Absprache mit den Teilnehmern ebenso möglich sein.

Mitgebracht werden sollten: eigene Kamera mit Bedienungsanleitung und dem dazugehörigen USB-Kabel. PC-Kenntnisse sind erforderlich. Notebook wäre von Vorteil.

10 Abende, jeweils Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Beginn: 12. September 2016

Gebühr: 80,00 €

Kursleiter: Günter Nietert

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Aufbaukurs Digitale Fotografie

Dieser Fotokurs richtet sich an alle diejenigen, die bereits am „Grundkurs Digitale Fotografie“ teilgenommen haben und an Fotografen, die bereits ein wenig Erfahrung haben.

Das Erlernte aus dem Grundkurs soll in diesen Fortgeschrittenen-Einheiten vertieft werden. Die praktische Umsetzung (auch in der Bildbearbeitung) der behandelten Themenbereiche wird dann im Vordergrund stehen. In Bildbesprechungen werden die gemachten Fotos analysiert und Verbesserungsvorschläge, hinsichtlich Bildgestaltung und Aufnahmetechnik, erarbeitet.

Mitgebracht werden sollten: eigene Kamera mit Bedienungsanleitung und dem dazugehörigen USB-Kabel. PC-Kenntnisse sind erforderlich. Notebook wäre von Vorteil.

10 Abende, jeweils Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Beginn: 16. September 2016

Gebühr: 80,00 €

Kursleiter: Günter Nietert

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Tanzkurse

Die wichtigsten Tänze - für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs erlernen wir Grundschnitte in Cha-Cha-Cha, Rumba, Discofox, Foxtrott, Blues und Langsamer Walzer.

5 Nachmittage, jeweils Samstag, 15.00 bis 16.30 Uhr

Beginn: 17. September 2016

Gebühr: 45,00 €

Kursleiter: Manfred Schramm, Tanztrainer

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Turnhalle

Discofox und Discochart – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Discofox ist der auf Tanzveranstaltungen am häufigsten gespielte Tanz. Er macht so richtig Spaß, wenn man einige Figuren beherrscht.

Discochart sind zusätzliche Modefiguren im Discofox.

5 Nachmittage, jeweils Samstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Beginn: 17. September 2016

Gebühr: 35,00 €

Kursleiter: Manfred Schramm, Tanztrainer

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Turnhalle

Bildervortrag

Nordirland

Nordirland kennen wir von den Auseinandersetzungen zwischen Protestanten und Katholiken, die aber eine Auseinandersetzung zwischen Engländer und Iren oder zwischen „oben“ und „unten“ ist. Nordirland bietet aber herrliche Landschaften, die im Mittelpunkt des Vortrags stehen, z.B. Basaltsäulen, die über zig Meter ins Meer abfallen, alte Alleen, wie die „Dark Hedges“, wo 250jährige Buchen eine Straße einrahmen, fantastische amphibische Welten, ein Meer von Inselchen, Mooren und Wasser. Auch der für die Republik wichtige Shannon entspringt direkt an der Grenze.

Nordirland ist aber auch ganz Irland mit seinen Destillen („Bushmills“ soll die älteste für ganz Irland sein), alten Burg- und Klosterruinen und fantastischen Gärten. Und immer ist auch das Meer nicht weit, die Küste rahmt auch Nordirland ein. Und dann die Städte: Belfast, die Heimat der Titanic oder Londonderry mit der vollständig erhaltenen Stadtmauer oder Armagh, wo schon der Heilige Patrick wirkte und das er zum Erzbisum für die ganze Insel vorgesehen hatte.

Dienstag, 22. November 2016

Beginn: 19.00 Uhr

Unkostenbeitrag: 2,00 €

Referent: Friedhelm Haun

Veranstaltungsort: Volksschule Stadtsteinach, Medienraum

Anzeigenberatung:

SAN@cm-creativmanagement.de

Schreibwaren Goller – Ihr Profi rund um Schule und Büro

Schulanfang: Wir bieten günstige Preise, kompetente Beratung und eine Tombola, bei der jedes Los gewinnt. Gratis-Lose bei Einkauf ab € 5.—
Nutzen Sie unseren Bestellservice (FAX / Mail)!

**Marktplatz 10, Stadtsteinach, Tel. 9775,
FAX 9773, Mail: st.67@gmx.de**



Gemeindliche Nachrichten

Freie Wähler zu Gast bei Bodenschlägel Objekteinrichtungen & Schreinerei Eine leistungsfähige mittelständische Rugendorfer Handwerksfirma 58 Beschäftigte, davon elf Auszubildende

Bericht: Klaus-Peter Wulf

Prominenten Besuch hatte die mittelständische Handwerksfirma Bodenschlägel Objekteinrichtungen & Schreinerei in Rugendorf. Geschäftsführender Gesellschafter Jürgen Bodenschlägel gab persönlich den Gästen der Freien Wähler Kreisgruppe Kulmbach, zu denen sich auch der Bayerische Landesvorsitzende Hubert Aiwanger und Landtagsvizepräsident MdL Peter Meyer gesellten, einen Einblick in das Unternehmen. „Seit über 75 Jahren stehe das Unternehmen, bereits in der dritten Generation, für Präzision und Qualität im Schreinerhandwerk. Beschäftigt werden aktuell 58 Mitarbeiter, davon elf Auszubildende. In den letzten zehn Jahren waren es zusammen mehr als 100 Azubis“, erklärte Jürgen Bodenschlägel, der Obermeister der Kulmbacher Innung ist, bei einer Powerpoint-Präsentation. Er ließ nicht außen vor, dass die Firma Bodenschlägel in diesem Jahr noch freie Lehrstellen habe. Wer den Schreinerberuf erlernen möchte, dürfe sich gerne unter der Telefonnummer 09223/9710 oder Email info@bodenschlaegel.de melden. Durchgeführt wird alle Jahre ein „Tag des Schreiners“, um Interessierten einen Einblick ins Unternehmen

zu ermöglichen und damit die Bevölkerung einmal Gelegenheit hat sich den modernen Betrieb persönlich anzusehen.

Wir besuchen vor jedem Treffen unserer Kreistagsfraktion oder der Freien Wähler Kreisgruppe Kulmbach einen Betrieb, sagte der Vorsitzende und Kreistags-Fraktionssprecher Klaus Förster. Er bedankte sich bei Hans, Birgit und Jürgen Bodenschlägel für die Gastfreundschaft und betonte: „Die Bodenschlägels setzen sich mit Herzblut für ihren Betrieb ein. Alle Achtung, es ist sehr respektabel, was ihr hier aus kleinsten Anfängen für einen mittelständischen Betrieb geschaffen habt“, betonte Förster.

Landrat Klaus Peter Söllner schaute auf einen Vorzeigebetrieb par excellence im Landkreis Kulmbach, auf den man sehr stolz ist. Bei schon vielen öffentlichen Aufträgen war das Rugendorfer Unternehmen stets ein verlässlicher Partner. Jürgen Bodenschlägel mache sich auch als Obermeister der Kulmbacher Innung um seinen Berufsstand verdient, werbe für ihn und sei ein starker Rückhalt des beruflichen Schulzentrums in Kulmbach. Außergewöhnlich viel tue Bodenschlägel bei allerhand Gelegenheiten für die Ausbildung.

Der Bayerische Landtagsvizepräsident MdL Peter Meyer lobte zum Abschluss der Besichtigung und vielen aufgenommenen Informationen die sehr leistungsfähige mittelständische Handwerksfirma Bodenschlägel. Er habe zusammen mit den weiteren Gästen erfahren dürfen, dass Schreiner ein sehr anspruchsvoller Beruf ist und was das Unternehmen zu leisten imstande ist.

„Für ein Praktikum geeignet!“ bewertete der Kulmbacher Obermeister der Schreiner-Innung, Jürgen Bodenschlägel (links) die handwerkliche Arbeit des Landesvorsitzenden der Freien Wähler Bayern, Hubert Aiwanger und Vorsitzenden der Freien

Wähler Kreisgruppe Kulmbach, Klaus Förster (werkelnd links und rechts am Werk Tisch) bei der Besichtigung, die dabei von vielen weiteren Gekommenen kritisch beobachtet wurden.

Unser Bild zeigt (weiter von links) Hans Bodenschlägel, Andy Sesselmann, Landrat Klaus Peter Söllner, Rugendorfs Bürgermeister Ralf Holzmann, Philipp Simon Goletz, Dieter Schaar, Anita Sack, Norbert Volk und Landtagsvizepräsident Peter Meyer.

Foto: kpw



Gemeindliche Nachrichten

Kinder freuen sich über neue Seilbahn

Bild und Bericht: Klaus Klaschka

Nun gibt es wieder eine Seilbahn auf dem Kinderspielplatz im Rugendorfer Ortsteil Losau.



20 Jahre stand dort bereits ihre Vorgängerin, mit der seine inzwischen schon erwachsenen Kinder durch die Luft brausten, wie sich Bürgermeister Ralf Holzmann erinnerte. Allerdings bestand diese Holzständerkonstruktion ihre letzte Sicherheitsinspektion nicht mehr, so dass sich der Gemeinderat dazu entschied, sie durch eine neue mit stabilen Stahlstützen zu ersetzen. Das Material besorgte die Gemeinde, den Rest besorgte der Bauhof.

In naher Zukunft sollen außerdem für die Spielplätze in Losau und in Rugendorf je ein Schaukelpferd (Federspielgerät) angeschafft werden.

Kirchliche Nachrichten

Jungcharbericht Juli 2016



Fußballturniere und kulturelle Veranstaltungen machten den Jungcharabschluss fast einen Strich durch die Rechnung. Trotzdem wurde eine kleine Jungchar-Olympiade zum Finale der diesjährigen Jungcharsaison abgehalten. Ob beim „Schraubenschätzen“, „Kronkorkenschnipsen“ oder dem „Bettlakenzunknöpfen“. Spaß war angesagt und Fingerfertigkeit war gefragt. Als die Olympiade beendet war wurden Medaillen und Urkunden an Jessica Rödel, Natalie Werner, Leonie Wallsteiner, Alicia Schrepfer und Viktoria Steger verteilt.

Und da das Wetter auch noch mitspielte, saß man anschließend noch bei einem Eis gemütlich zusammen. Der Zwickerich bedanke sich bei seinen Jungchar-Helfern Jassy, Melli, Flo, Sebastian, Franzi, Marion und Simone für eine super Jungcharsaison. Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Eltern und der Gemeinde Rugendorf für die Bereitstellung des Foyer's für die Krippenspielproben und dem Jungcharabschluss.

Nun sind Ferien. Die neue Jungcharsaison beginnt dann wieder am Samstag, den 17. September um 13:00 Uhr im Gemeindesaal. Dann werden wir hoffentlich auch wieder viele neue „Jungcharler“ begrüßen. Bis dahin wünscht Euch der Zwickerich und sein Jungchar-Team einen schönen Urlaub und tolle Ferien

Frank Preußners

Fliegengitter nach Maß

Für Ihre Fenster und Türen

- ✔ Spannrahmen ✔ Drehrahmen
- ✔ Schiebeanlagen ✔ Rollo
- ✔ Lichtschachtdeckungen
- ✔ Gittersafe ✔ Pendeltüren

Neuhoff



Die Pendeltür

HERMANN SCHMIDT
Bauelemente

Am Anger 1
95365 Rugendorf
Tel.: 0 92 23 / 13 45
Fax: 0 92 23 / 9 45 91 70

Ausstellungsraum
Stadtsteineich
Kronacher Str. 12
95346 Stadtsteineich
Tel.: 0 92 25 / 95 63 93



www.laemmermann-online.de

Veranstaltungen Juni 2016

09. August 2016, 19:00 Uhr:
VdK-Stammtisch
Veranstalter: VdK Rugendorf
Ort: Gasthaus Losnitztal in Losau

14. August 2016, 11:00 Uhr:
Dorfplatzfest
Veranstalter: SKC Rugendorf
Ort: Dorfplatz Rugendorf

25. bis 27. August 2016:
Tischtennis Trainingslager TTG Mücke
Ort: TTC-Halle Rugendorf

27. August 2016:
Sommerparty
Veranstalter: Jugendparlament Stadtsteinach
Ort: Haus der Jugend, Rugendorf

**Veranstaltungen und Termine
der Gemeinde Rugendorf**

Gymnastikgruppen:

Seniorengymnastik - mit Doris Held
Jeden Montag um 19.00 Uhr im Haus der Jugend -
Saal

Fitness mit Fun - mit Judith Hofstetter
Treffpunkt: jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr im Haus der
Jugend - Saal
(bitte Gymnastikmatte mitbringen)

Gymnastik 50 plus - mit Hanne Roth

*****Vorschau*****Vorschau*****Vorschau*****

Neuer Kurs "Gymnastik 50 Plus"
mit Hanne Roth
ab Mittwoch 5. Okt 2016

Achtung:
Die Übungsstunden beginnen dann immer
bereits um 18:30 Uhr.

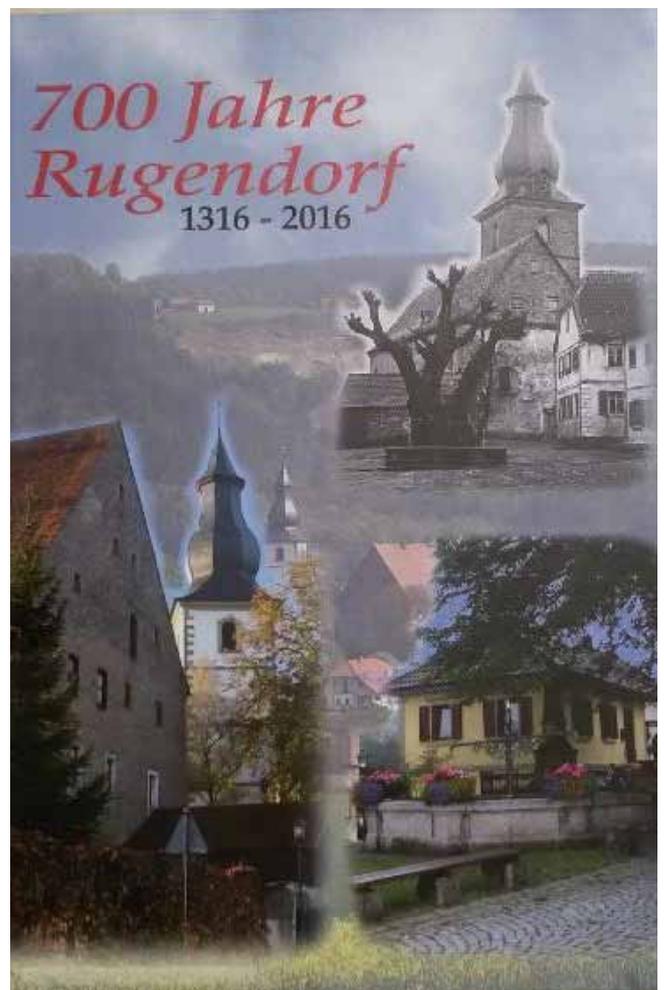
*****Vorschau*****Vorschau*****Vorschau*****

Wir gratulieren zum Geburtstag

Am
21.08.2016
Frau
Carmen-Marina Witzg
Zettlitz 1
zum
70. Geburtstag



Chronik



SKC 1981 RUGENDORF

Dorfplatzfest am Sonntag, 14. August 2016

ab 11:00 Uhr Fröhschoppen

ab 11:30 Uhr Mittagessen

(Rouladen, Pfefferhaxe m. Kl.)

ab 14:00 Uhr Kaffee/Kuchen

ab 16:00 Uhr Bratwürste/Steak/Schaschlik

Pommes/Bauch

ab 18:00 Uhr Weinstadl



+ LIVE-Musik + LIVE-Musik + LIVE-Musik + LIVE-Musik +

Auf Euer Kommen freut sich der SKC 1981 Rugendorf



Ratgeber Gesundheit

Der Rücken

Der Homo digitalis verspielt mit seinen schlaun Gadgets die Errungenschaften der Evolution. Die gekrümmte Haltung im Alltag verursacht Rücken- und Nackenschmerzen und drückt auf die Seele. Höchste Zeit, mal wieder Rückgrat zu zeigen.



Vielleicht hätten wir im Wasser bleiben sollen. Schon klar, der Mensch ist ein Landtier, aber sein Bauplan, also das ganze Drama mit der Wirbelsäule, geht letztlich auf die Fische zurück. Sie haben als erste Lebewesen das Prinzip Rückgrat entwickelt. Vor gut 400 Millionen Jahren war das. Seitdem haben wir zwar gelernt, uns aufrecht an Land zu bewegen. Allerdings sind wir gerade dabei, uns das wieder abzugewöhnen.

„Die Zivilisation ist um ein Vielfaches schneller als die Evolution.“

Der moderne Mensch ist gewissermaßen zum Rückenleiden verdammt. Der [Medizinprofessor Detlev Ganten](#) hat viele Jahre lang die [Berliner Charité](#) geleitet und sich in mehreren Büchern mit diesem Problem auseinandergesetzt. Er sagt: „Die Zivilisation ist um ein Vielfaches schneller als die Evolution.“ Wir können uns also nicht schnell genug körperlich auf die Herausforderungen einstellen, die unsere Erfindungen verursachen.

Etwa 80 Prozent aller Deutschen hatten bereits mindestens einmal Rückenschmerzen; jeden Tag verspürt ein Drittel bis die Hälfte aller Erwachsenen zumindest ein leichtes Zwicken. Der Übergang vom körperlich schuftenden Arbeiter in Industrie und Landwirtschaft zum Büroangestellten hat daran nichts geändert. Die Digitalisierung des Lebens macht uns mehr denn je zu Sitzenbleibern und schafft neue Krankheitsbilder. Die schicken Gadgets konterkarieren die Errungenschaften der Evolution. Dabei ist der Zusammenhang von Körperhaltung und seelischem Befinden so unmittelbar wie offensichtlich: Zeig mir, wie du gehst, und ich weiß, wie's um dich steht.

Kopf hoch und den Überblick behalten

Das menschliche Rückgrat ist ein Wunderwerk. 24 beweglich gelagerte Wirbel tragen Rumpf, Kopf und Arme. Prall mit Wasser vollgesogene Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern puffern Stöße ab. 143 Muskeln, die meisten nur wenige Zentimeter lang und nicht willentlich kontrollierbar, halten die Stütze aufrecht und reagieren blitzschnell auf kleinste Schwankungen. Gut geschützt, verläuft die wichtigste Nervenleitung des Menschen, das Rückenmark, durch die bewegliche Achse. Diese biomechanische Konstruktion machte die Stärke des Homo erectus aus - des aufgerichteten Menschen. Eine kluge Strategie: Kopf hoch und den Überblick behalten. Weitsicht bekommen.

Man muss nur in öffentlichen Verkehrsmitteln sitzen, um die anatomischen Auswirkungen des Digitalzeitalters zu studieren. Menschen, die in Büchern, Zeitungen oder Zeitschriften blättern, wirken wie exotische Wesen. Krümm und schlaff beugen sich stattdessen alle über ihr schlaues Spielzeug, ihre Smart Devices, und vergessen ihren Körper, [bis dieser sich schmerzhaft in Erinnerung ruft](#). Der Homo digitalis hat den Homo erectus zwar intellektuell überholt. Ergonomisch ist er ihm jedoch deutlich unterlegen.



Stefanie Prackleitner
Heilpraktikerin

Leistungsschwerpunkte:

[funktionelle Osteopathie](#)

[Darmsanierung](#)

Kronacher Str. 30

95346 Stadtsteinach

Tel. 09225 / 245 315

mail@heilpraktiker-stadtsteinach.de

www.heilpraktiker-stadtsteinach.de

In Ihren Wänden
in guten Händen



Radspitz
PFLEGE TEAM GmbH

Seibelsdorf, Rinnig 15 96364 Marktrodach

Ihr häuslicher Pflegepartner

Grund-, Behandlungs- und Verhinderungspflege
Hauswirtschaftliche Versorgung
Pflegeberatungsbesuche
Zusätzliche Betreuungsangebote

Rufen Sie uns an **Tel. 09223 / 215 1501**

Die Muskeln werden unflexibel und verkümmern

Während die Nackenmuskeln beim erhobenen Haupt vier bis fünf Kilogramm tragen müssen, sind es beim um 60 Grad vorgeneigten Kopf - also in der typischen Handy-Haltung - 27 Kilogramm. Das beweglichste Gelenk des Menschen, die Schulter, wird unflexibel, wenn die lange Bizepssehne stundenlang fixiert ist, um ein [Tablet](#) zu halten. Der große Lendenmuskel verkümmert durch ständiges Sitzen. Steht der Homo digitalis wirklich mal auf, zieht der verkürzte Muskel die untere Wirbelsäule ins Hohlkreuz.

Entsprechend zwickt es Menschen der Smartphone-Ära an den schwächsten Punkten. Die Halswirbelsäule gerät aus der Balance. Der Trapezmuskel, der Hinterkopf und Schultern verbindet, ist dauerhaft verspannt. Die Bandscheiben der Lendenwirbel werden einseitig belastet und bekommen keine Nahrung. Das geschwächte Gewebe gibt nach. [Bandscheibenvorfall](#). Die Armsehnen sind gereizt, die Handgelenke schmerzen.

Quelle: www.focus.de/gesundheit/ratgeber/ruecken/titel-aufrecht-durchs-leben



**Anzeigenschluss
September- Ausgabe
19. August 2016**

SAN@cm-creativmanagement.de

Tel. 0 92 29 / 973 45 90 . Fax 973 45 91

Erholung, Gesundheit, Sport

Kostenlose Zusatzangebote in der Lohengrin Therme Bayreuth

Tai Chi | AQUA Sound
Wassergymnastik
Klangmeditation im Biosanarium
IM SOMMER:
Barfuß-Pfad und AQUA Running
Alle Angebote täglich!
Info: Tel. 0921 79240-0



Bis 15. September
ist Sommersaison in der
Lohengrin Therme mit
verlängerter Badezeit,
kostenlosen Strandkörben,
Sonnenliegen und
Sonnenschirmen im
Außenbereich.

Thermenwelt:
tägl. von 9 – 22 Uhr
Sauna/Wellness:
tägl. von 11 – 22 Uhr

Kurpromenade 5
95448 Bayreuth
Tel. (09 21) 79 24 0-0
www.lohengrin-therme.de


**LOHENGRIN
THERME
BAYREUTH**

Staatlich anerkannte Heilquelle
Heilquellenkurbetrieb

EINDRÜCKE DIE BLEIBEN

DRUCK mit DRUCKVEREDELUNG von



LOUIS HOFMANN Ihre Druckerei

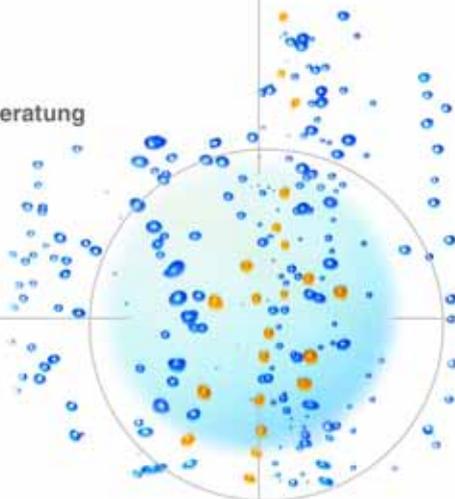
Telefon: 0 95 62 / 98 30-0 · Internet: www.LH-Druckerei.de

management know how + creative ideen

ihre quelle für erfolg

Von der Analyse
über die Konzeption und Beratung
bis zur professionellen
Umsetzung:

-  **Werbemittel**
- Geschäftsdrucksachen**
- Direktmailing-Aktionen**
- Messe-Auftritte**
- Mitarbeiter-Seminare**
- Internet-Präsenzen**




creativ management

creativ management AG
Schwarzach 16
95336 Mainleus

Tel. 0 92 29 - 973 45 90
Fax 0 92 29 - 973 45 91

info@cm-creativmanagement.de
www.cm-creativmanagement.de