



FÜRTH

31 Jahre

life

DAS MAGAZIN FÜR FÜRTH UND DEN LANDKREIS



Lokales

Michaelis-Kirchweih

Kunst & Kultur

Mode

Aus dem Landkreis

Wohnen & Garten

Gesundheit

Auto & Energie

COMÖDIE FÜRTH präsentiert:

VOLKER HEIBMANN

SINGT UDO JÜRGENS



BEGLEITET VON DER
THILO WOLF
BIG BAND

09.11.2023: BAMBERG
10.11.2023: FÜRTH Stadthalle
11.11.2023: BAD WINDSHEIM
ZUSATZVORSTELLUNG
06.02.2024: FÜRTH Stadthalle

TICKET TICKETS: 0911. 74 93 40
online: www.comoedie.de

Vorsicht: Wenn Trickbetrüger an der Haustüre klingeln



Mitarbeitende des Pflegestützpunktes Fürth kommen NIE
ohne Anmeldung! · Foto: Lettas

Aus aktuellem Anlass macht der Fürther Pflegestützpunkt (PSP) präventiv darauf aufmerksam, dass PSP-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter niemals ohne vorherige Terminvereinbarungen zu Beratungsgesprächen in die Wohnungen von Ratsuchenden kommen. Zudem fragen sie auch nicht nach Wertgegenständen oder Geldbeträgen und sie müssen einen entsprechenden Dienstausweis vorzeigen. Hintergrund der Warnung sind Vorfälle in Schwabach, wo in den

vergangenen Tagen Personen an Haustüren geklingelt haben und sich als vermeintliche Pflegestützpunkt-Mitarbeitende Zutritt zu den Wohnungen verschaffen wollten. In Fürth ist bislang noch kein Fall bekannt. Das Team des Pflegestützpunktes rät: Diese Personen auf keinen Fall in die Wohnung lassen. Im Zweifelsfall kann der PSP Fürth unter den Rufnummern (0911) 974-3031, -3032 oder -3033 kontaktiert, gegebenenfalls die Polizei (110) informiert werden.

A photograph of two wooden tree-shaped items, possibly coasters or small gifts, on a light-colored surface. The trees are intricately carved. In the background, there is a logo for 'WOLF am Bahnhof' with a green lightning bolt graphic.

Maxstraße 31 · Tel. (0911) 77 20 41 · www.wolf-am-bahnhof.de
Geschenkartikel · Haushaltswaren · Küchengeräte

Verkehr: Sicher am Steuer

Die Verkehrswacht Fürth e.V. veranstaltet am Samstag, 11.11., von 8.30 bis 12.30 Uhr auf dem Verkehrsstützpunkt in Sack, Boxdorfer Straße 2b, wieder ein Fahrsicherheitstraining für alle, insbesondere aber für ältere Menschen. Es werden verschiedene Situationen wie Gefahrenbremsung, Ausweichfahren, Ein- und Ausparken, Aquaplaning und Ähnliches unter der Moderation erfahrener Polizeibeamter und

Fahrlehrer geübt. Das Training für Senioren eignet sich bestens zur Feststellung der eigenen Fahrtüchtigkeit, das Ergebnis hat jedoch keinen Einfluss auf den Führerschein. Die Teilnahmegebühr von 45 Euro beinhaltet auch Getränke. Interessenten können sich ab sofort bei der Verkehrswacht, E-Mail: verkehrswacht-fuerth@t-online.de oder telefonisch unter (0911) 974-10 31 anmelden.



DORIS SOWINSKI

**Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Familienrecht**

Helmplatz 1, 90762 Fürth
Tel. 0911/97 59 22 22 - Fax. 0911/97 59 22 24

kanzlei@ra-sowinski.de · www.ra-sowinski.de

IMPRESSUM

FÜRTH LIFE · Das Magazin für Fürth und den Landkreis
REDAKTIONSSCHLUSS: 14 Tage vor Erscheinen
Unsere nächste Ausgabe erscheint am 28. November 2023
FÜRTH LIFE MEDIA HERAUSGEBER:
Jutta Keim · Heideweg 19 · 90513 Zirndorf · Telefon: (0911) 64 00 474
Mail: redaktion@fuerth-life.media
REDAKTION, Anzeigenberatung und Verkauf:
Andrea Flohr · Telefon: (0911) 999 46 00
Mail: redaktion@fuerth-life.media
DRUCK: Zeitfracht Medien GmbH · Emmericher Straße 10 · 90411 Nürnberg
COPYRIGHT: Nachdruck, Reproduktion oder sonstige Verwertung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags
HAFTUNG: Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen wird keine Haftung übernommen
INFORMATIONEN ZUM VERTEILUNGSGEBIET sowie unsere ANZEIGENPREISE finden Sie auf unserer WEBSEITE: www.fuerth-life.de
Der Titel „Fürth Life“ ist urheberrechtlich geschützt.

Bildung und Lesen: Neues Programm der vhs



Altbewährtes, aber auch viel Neues bietet das Herbst-/ Winterprogramm der Volkshochschule Fürth · Foto: Wunder

Die beste Nachricht gleich vorweg: Trotz gestiegener Ausgaben bleiben die Kurspreise bei der Volkshochschule Fürth (VHS) stabil. Etwa ein Zehntel der Veranstaltungen wird ohnehin kostenfrei angeboten.

„Wir beabsichtigen, diese Strategie weiterhin zu verfolgen“, erklärte VHS-Leiter Felice Balletta bei der Vorstellung des Programms für das bevorstehende Herbst- und Wintersemester. Diese Beständigkeit sei dank langjähriger Kooperationen mit Einrichtungen wie der Volksbücherei oder dem Welthaus sowie internen Einsparungen möglich.

Die Kursanzahl bewegt sich mit etwa 850 auf dem Niveau der Vorjahre. Beständigkeit hat auch die Druckversion des Programms, das man beibehalten möchte. „Unser Heft trägt eine Art von Journalkonzept“, erklärte Balletta. Er sieht beide Formate als Ergänzung: Obwohl die Angebote zunehmend über die Website gebucht würden, entdecken sie viele Interessierte oft zuerst in der gedruckten Ausgabe.

Die VHS legt im kommenden Semester erneut großen Wert auf politische Bildung – mit Vorträgen, Lesungen und häufig kostenfreien Veranstaltungen. „Gesellschaftliche Teilhabe sollte nicht vom Geldbeutel abhängen“, betonte Balletta.

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Republikgründung steht die Türkei mit 30 Veranstaltungen im Fokus.

Der Fachbereich Gesellschaft, Kultur hat neu etwa Kreativkurse zur Einführung in die Welt des Epoxidharzes, digitales Zeichnen und den Workshop „Reime und Beats – Schreibe deinen eigenen Rap-Song“ im Programm.

Im Bereich Beruf und Neue Technologien wird erneut ein Abendlehrgang zum Nachholen des qualifizierenden Mittelschulabschlusses angeboten. Im Fremdsprachenbereich erweitern Kroatisch und Rumänisch das Sprachen-Repertoire.

Besonders gefragt, insbesondere bei jungen Menschen, ist laut Balletta der Koreanisch-Kurs. Rund zehn Prozent aller Kurse werden online abgehalten, der Großteil findet weiterhin in Präsenz statt. „Insbesondere bei bestimmten Sprachkursen haben sich digitale Veranstaltungen etabliert“, so der VHS-Leiter.

Im Bereich Gesundheit stehen neben Klassikern wie Yoga oder Zumba auch Qigong und Feldenkrais auf dem Programm. Ein Schwerpunkt im Bereich Gesundheit bleibt das Thema Fairtrade und Nachhaltigkeit. Neu ist der Kurs „Männer an den Herd“, der sich an Senioren richtet und grundlegende Kochfertigkeiten vermittelt.

Altbewährtes, aber auch viel Neues bietet das Herbst-/ Winterprogramm der VHS, das Leiter Felice Balletta mit seinem Team zusammengestellt hat.



Foto: Ludwig Olah

Immersives Konzerterlebnis
27. Okt 2023 | 19:30 Uhr
Orchester Ventuno
Metamorphosis



Foto: Alexandros Tiakas

Konzert
12. Nov 2023 | 18 Uhr
Pascal Blenke
Gedankenspiele



Bild: Walfert Schütze

Premiere Schauspiel
17. - 26. Nov 2023
Schwester von ...
Monolog von Lot Vekemans
Inszenierung: Barish Karademir



Foto: Lena Semmelroggen

Konzert
30. Nov 2023 | 19 Uhr
Arash Sasan & Band
Green Dreams



Würzburger Straße 2 | 90762 Fürth | kulturforum@fuerth.de

www.kulturforum-fuerth.de



DIE KALENDER 2024 SIND DA!



Hallo, ich bin **Julius** vom Papierhaus Schöll!



HIER GIBT ES AUCH
STEMPEL UND
SCHILDER

Obstmarkt 1 - Fürth
Tel.: 0911 810029-0

Feierticket

Zusammen hin und sicher heim.
Mit dem Kärwa-Ticket der infra.



FÜR UNSERE
STADT
AM WERK

infrafürth

Ihr Taktgeber für ein lebendiges Fürth.

www.infra-fuerth.de/tickets



Dr. Thomas Jung freut sich auf die Königin der fränkischen Kirchweihen und den Bieranstich mit Freibier zur Eröffnung · Foto: Thomas Langer

Kirchweih in Fürth

Herzlich willkommen zur Michaelis-Kirchweih vom 30.09. bis 11.10.

Liebe Fürtherinnen und Fürther, liebe Gäste,

unsere Michaelis-Kirchweih trägt nicht ohne Grund den würdigen Titel Königin der fränkischen Kirchweihen. Sie ist in jedem Jahr der absolute Höhepunkt im Festreigen – und zwar nicht nur für uns Fürther, sondern auch für die zahlreichen Gäste aus ganz Deutschland, die alljährlich zu unserem Straßenfest in die Innenstadt strömen. Die Michaelis-Kirchweih muss man einfach hautnah erleben und die außergewöhnliche Stimmung auf sich wirken lassen. Genießen Sie also fröhliche und friedliche Stunden.

Viel Spaß und beste Unterhaltung wünscht Ihnen

Ihr Dr. Thomas Jung
Oberbürgermeister



Sparkassenbrief mit
3,25 % p.a.*

Aktion
gültig bis
3. November
2023

Machen Sie mehr aus Ihrem Geld!

Gleich Termin vereinbaren:
(09 11) 78 78 - 0

Alle Infos unter:



[sparkasse-fuerth.de/
mehr-zinsen](http://sparkasse-fuerth.de/mehr-zinsen)

*Mindestanlage 5.000 Euro, Laufzeit 6 Monate. Alternativ: 3 % Zinsen p. a. für eine Laufzeit von einem bzw. zwei Jahren. Gültig bis 3. November 2023.



Sparkasse
Fürth



Es ist wieder Kirchweih!

Mit Riesenrad, Baggers und Kärwa-Talern

Der Kärwataler ist anerkanntes Zahlungsmittel auf der gesamten Kirchweih. Und auch in entsprechend gekennzeichneten Geschäften in der Innenstadt können Sie während der ganzen Kärwazeit damit bezahlen. Übrig gebliebene Taler heben Sie einfach fürs nächste Jahr auf. Das Beste: Ein Taler kostet 90 Cent, ist aber **einen ganzen satten Euro** wert! Der Verkauf der Taler erfolgt im Vorfeld NUR

am Donnerstag, 28. September, 15–18 Uhr über die **Sparkasse** und zwar in den Geschäftsstellen Altenberg, Cadolzburg, Zirndorf sowie in der Soldnerstraße, am Stadion und direkt in der Fürther City, in der Maxstraße. Abgabe in 10er Packs, natürlich nur solange der Vorrat reicht. Damit möglichst viele Kirchweihfans in den Genuss kommen, werden nicht mehr als 100 Taler pro Person ausgegeben.

VERKAUFSOFFENE SONNTAGE AM 1. & 8. OKTOBER ZUR FÄRDDER KÄRWA



Stadt Fürth

13-18 UHR

Sonntags-Shopping-Events

Während der Michaelis-Kirchweih 2023 in Fürth laden die Einzelhändler in der City und in der Südstadt zum großen Einkaufs-Volksfest ein.

SHOPPEN IN FÜRTH

Am 1. Oktober, anlässlich des traditionellen Fürther Erntedankfestzuges, öffnen im Anschluss die teilnehmenden Geschäfte und Einzelhändler in der Fürther Südstadt und Innenstadt in der Zeit von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr.

Auch am 8. Oktober dürfen sich die Fürther:innen auf einen verkaufsoffenen Sonntag in ihrer Stadt mit zahlreichen Aktionen und Angeboten freuen.

VERKAUFSOFFENE SONNTAGE AM 1. & 8. OKTOBER

Michaelis-Kirchweih Fürth 2023

Sa, 30. September bis Mi, 11. Oktober

Samstag 30.9. ab 10.05 h Eröffnung
22.00 h Feuerwerk

Sonntag 1.10. ab 12.00 h Fränkischer Erntedankfestzug

Mittwoch 4.10. ab 14.00 h Seniorennachmittag

Donnerstag 5.10. ab 18.00 h Feierabendgwerch
20.00 h Betz'n-Tanz
ab 20.00 h Ballonglühn (wetterabhängig)

Freitag 6.10. 18.00 h Heiratslotterie

Dienstag 10.10. 10.00 - 19.00 h Familientag

Verkaufsoffene Sonntage:
1.10. + 8.10.
13.00 - 18.00 Uhr




www.michaelis-kirchweih.de

Immaterielles Kulturerbe
Wissen, Können, Wertigkeiten

Bring in
Kulturwettbewerb

Fürth Michaelis-Kirchweih („Kärwa“)



Foto: Norbert Mittelsdorf

Die Fürther Michaelis-Kirchweih heißt all ihre Gäste aus nah und fern herzlich willkommen!

besser eingblasen, wird die Eröffnungsfeier um 10.05 Uhr von den Fanfarenklängen des Posaunenchores der Auferstehungskirche hoch oben vom Rathausturm.

Los geht's dann am Theatervorplatz ab 10.15 Uhr. Dabei wird Tradition großgeschrieben. Sichtbar wird dies ganz besonders beim Heimat- und Volkstrachtenverein Stadeln. In eigens angefertigter Festtagstracht präsentieren die Frauen und Männer historische Volkstänze. Der Musikzug des TSV 1895 Burgfarnbach spielt zur Einstimmung zünftig auf, während Fürths Chef-Komödiant, Volker Heißmann, mit gewohnt fränkischem Humor durchs Programm führt. Wieder mit dabei ist übrigens auch das Kirchweih-Maskottchen „Kärwa-Betzala“.

Wenn dann der Wagen der Grüner Brauerei angerollt ist, das 50-Liter-Holzfass auf die kleine, weiß-grün geschmückte Bühne gehievt wurde, Dekan Jörg Sichelstiel den Kärwa-Segen gesprochen und Oberbürgermeister Thomas Jung die Kärwa-Gäste begrüßt hat, ist der große Moment nicht mehr weit. Und damit den Start der Michaelis-Kirchweih

auch wirklich alle mitbekommen, erkennen von den Wiesen am Karlsteg Böllerschüsse, zudem starten weiße und grüne Luftballons in den hoffentlich sonnigen Kärwa-Himmel über Fürth. Nunmehr steht der erste Kärwabummel an.

Einen farbenprächtigen Abschluss erfährt der erste Tag der Kirchweih um 22 Uhr, wenn die Schausteller und Marktkauflente auf der Fürther Freiheit das große Eröffnungsfeuerwerk mit Musik zünden.

DIE MICHAELIS-KIRCHWEIH 2023 IN ZAHLEN

- 7 Großfahrsgeschäfte
- 1 Riesenrad
- 1 Autoscooter
- 12 Kinderfahrsgeschäfte
- 2 Lauf- und Belustigungsgeschäfte
- 65 Imbiss- und Spezialimbissbetriebe
- 24 Ausschankbetriebe
- 6 Vollgastronomiebetriebe
- 2 Heringsbratereien
- 1 Ochsenbraterei
- 29 Süßwaren- und Eisbetriebe
- 4 Verlosungen
- 10 Spielgeschäfte
- 15 Wurf- und Schießbuden
- 97 Händler

KÄRWA IS IN FÄRDD

Michaelis-Kirchweih vom 30. September bis 11. Oktober

Das zwölfmonatige Warten hat ein Ende: Am Samstag, 30. September, ab 10.15 Uhr, schwingt Oberbürgermeister Thomas Jung wieder den großen Schlegel, um das erste Fass Grüner-Kärwabier anzuzapfen. Dicht gedrängt stehen die Menschen vor der Bühne am Stadttheater und warten auf die verheißungsvollen Worte des

Stadtobershauptes: „Ogschdoch'n is!“ – Die Kärwa ist eröffnet.“ Am Bühnenrand recken sich anschließend unzählige Arme in die Höhe, in der Hoffnung einen Krug gefüllt mit Kirchweih-Freibier zu ergattern. Doch bis das Freibier fließt, steht ein buntes Eröffnungsprogramm auf dem Plan. Eingeläutet, oder



Foto: Thomas Langer

Die Michaelis-Kirchweih ist einfach zum Reinbeißen schön.



Foto: Michael Wolf

Die zahlreichen Fahrsgeschäfte halten für jeden Geschmack etwas bereit.



SAMSTAG, 30.09.2023

10.05 Uhr
Eröffnungsfanfare
vom Rathausurm

ab 10.15 Uhr Eröffnung und Bieranstich

Vorplatz Stadttheater
mit Ansprache von OB Jung und
Dekan Sichelstiel

11.00 Uhr Einböllern
der Kirchweih am Karlsteg

22.00 Uhr
Eröffnungsfeuerwerk
der Schausteller mit Musik-
untermahlung auf der Fürther
Freiheit

SONNTAG, 01.10.2023

10.00 Uhr Gottesdienst
Traditioneller Festgottesdienst
in der Kirche St. Michael

ab 12.00 Uhr
Fränkischer Erntedank
Festzug

Zugstrecke: (Start) Herrnstraße
(Ecke Schwabacher Straße) –
Schwabacher Straße – Maxstraße –
Friedrichstraße – Rudolf-Breit-
scheid-Straße – Schwabacher
Straße (Fußgängerzone) –
Brandenburger Straße – Rathaus –
Königstraße – Ufer-/Weiherstraße
(Auflösung)

**ZWEI VERKAUFS-
OFFENE SONNTAGE AM**
1.10 + 8.10., 13-18 UHR

MITTWOCH 04.10.2023

14.00 Uhr
Seniorenachmittag
des Kulturtreff's, (Trixi's
Ochsenbraterei, Rudolf-
Breitscheid-Str.) 2,-€
(bis 16.30 Uhr)

Öffnungszeiten: NEU
tägl. 11.00 – 23.00 Uhr
Ausschank bis 22.45 Uhr



Foto: Norbert Mittelsdorf



Foto: Norbert Mittelsdorf



Foto: Norbert Mittelsdorf



Foto: Andrea Flohr

DONNERSTAG, 05.10.2023

18.00 Uhr
„Feierabend-Gwerch“
mit Musikern und Gauklern auf
dem gesamten Kirchweihgelände

20.00 Uhr Betz'n-Tanz
der Stadelner Kirchweih-
burschen (Vorplatz Stadttheater)

ab 20.00 Uhr
Ballonglühen
Heißluftballone erleuchten die
Wiesen am Ulmenweg, entfällt
bei ungeeignetem Wetter

FREITAG, 06.10.2023

18.00 Uhr
Heiratslotterie
Auslosung Vorplatz Stadttheater

DIENSTAG, 10.10.2023

10.00 bis 19.00 Uhr
Familientag
Kinderprogramm am Vorplatz
Stadttheater und verbilligte
Preise an allen Geschäften



KLEIN &
Seit 1850
JACOB

Schnell noch die
Farben des Sommers
einfangen?

Dazu gibt es in
unserem Lagershop...

Aquarell-Grundfarben im
Metallkasten sowie etwa
145 weitere Farbtöne,
Acryl- und Ölfarben, fast
90 verschiedene offene
Pigmente, Malblöcke, Pinsel,
Standard- und Doppelkeil-
rahmen in 33 Formaten,
bespannt und grundiert,
Bob-Ross-Sortiment,
interessante Fachbücher.

Wehlauer Str. 81 • 90766 Fürth
Telefon: 0911-73 12 51

www.klein-jacob.de

Frankenstein

Musical von
Kevin Schroeder (Buch, Liedtexte)
und Marian Lux (Musik)

nach dem gleichnamigen Roman
von Mary Shelley

Arrangement Markus Syperek

Produktion
Luisenburg-Festspiele
Wunsiedel/
Stadttheater Fürth



präsentiert von



Musikalische Leitung: Marian Lux | Inszenierung: Christoph Drewitz
Choreografie: Bart De Clercq | Ausstattung: Adam Nee

mit Torsten Ankert, Faye Bollheimer, Jonas Hein, Mareike Heyen, Timo Stacey
Ensemble: Fides Groot Landeweer, Sascha Luder, Silvio Römer, Ekaterini Tsapanidou, Elias Ziegler u. a.

Premiere: Fr 13. Okt 2023, 19.30 Uhr

Weitere Termine: 14. – 22. Okt 2023



stadttheaterfürth

Tickets: theaterkasse@fuerth.de
Tel.: 0911 - 974 2400
www.stadttheater.de

DO 19.10.23, 19.30 Uhr
Heinrich-Lades-Halle



Vikingur Ólafsson

Klavierabend
J.S.Bach „Goldberg-Variationen“

SO 28.1.24, 17 Uhr
Meistersingerhalle



Wagner / Lortot Der Ring an 1 Abend

vorgetragen von Jan Josef Liefers

Staatskapelle Weimar & 11 Solisten
Heiko Mathias Förster Leitung

MO 19.2.24, 19.30 Uhr
Meistersingerhalle



Daniel Hope

DANCE!
Daniel Hope widmet sich mit Werken von Gluck und Mozart über Tschaiakowsky bis zu Piazzolla tänzerisch-schwungvoller Musik aus vier Jahrhunderten

Zürcher Kammerorchester
Daniel Hope, Violine & Leitung

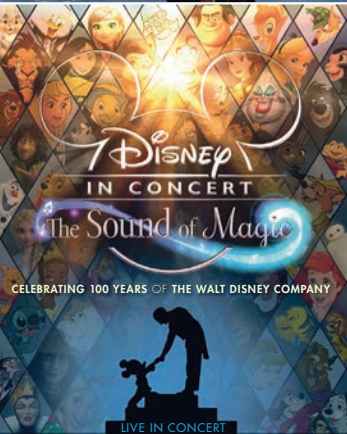
SO 31.12.23, 18 Uhr
Meistersingerhalle



Das große Silvesterkonzert

Last Night of the Year
Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz
Julian Steckel, Violoncello
Michael Francis, Leitung

Bizet Suite Nr. 1 aus „Carmen“
Saint-Saëns Cellokonzert Nr. 1
sowie Werke von J. Strauß, Offenbach und Lanner



28.12.23 19.30 Uhr, MEISTERSINGERHALLE
Pilsen Philharmonic Orchestra · Gottfried Rabl Leitung



Sa./So., 30./31. Dezember 2023
Stadttheater Fürth

FR 29.12.23, 19.30 Uhr, Meistersingerhalle

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

Württembergische
Philharmonie
Reutlingen
Adrian Prabhava,
Leitung



Der Originalfilm
mit LIVE-Orchester



nürnberg
musik

tickets 0911-433 4618 nuernbergmusik.de

Oktober November 2023

01.10. // Friedrich Rau

Lass uns ein bisschen swingen

01.10. // Der Theater Jugendclub wird 18!

06.10. // JAZZANGO Satumaa (Märchenland)

07.10. // Mirja Klippel & Alex Jønsson

Slow Coming Alive

12. – 22.10. // Entropie I + II *Eine Tanztheater-Performance in zwei Teilen*

Ab 16.10. // Community-Dance

27.10. // Orchester Ventuno

Metamorphosis

9.11. // Bjarte Eike und die

Barokksolistene

The Alehouse Sessions

10.11. // Fürther Glanzlichter 23

Vorstellung der Kunstschaffenden

11.11. // Hört Hört!

Preisverleihung Hörwettbewerb

12.11. // Pascal Blenke

Gedankenspiele

16.11. // Workshop Erzählnacht

17. – 26.11. // Schwester von ...

18.11. // Music of the past ... auf Ex!

25 Jahre 6appeal Vokalensemble

24.11. // Geschichten von den Älteren

Lesung mit Musik

25.11. // Die Fürther Erzählnacht

30.11. // Arash Sasan & Band

Green Dreams

Unser Kindertheaterprogramm unter:
www.kulturforum-fuerth.de

Premiere

Schwester von ...

Monolog von Lot Vekemans
Inszenierung: Barish Karademir
17. – 26. November, Große Halle

Foto: Alexandros Triakas



Würzburger Straße 2 // 90762 Fürth // kulturforum@fuerth.de
www.kulturforum-fuerth.de

HEISSMANN & RASSAU
UND ENSEMBLE
Sketch Parade 3.0
26. SEPT. bis 10. OKT. 2023

NORBERT NEUGIRG & hullerngroove
„Tusch eineinhalb-mal“
21. OKT. 2023

Q
ZU GAST IN DER
COMÖDIE
18. NOVEMBER 2023
19:30 UHR

KULT REVUE
Heißmann
Grins-Kissas Margo
21. NOV. BIS 10. DEZ. 2023

TBC
TOTALES SANDERBERGER CABARET
„Macht ja sonst keiner“
24.10.2023

GRÜNWALD
DEFINITIV VIELLEICHT
13.+14.12.2023
COMÖDIE FÜRTH

CAVEMAN
Die KULT-Comedy über Männer und Frauen!
20.12.2023

Sybille Bullatschek
„Ich darf das, ich bin Pflägekraft!“
19. OKT. 2023

MEDLZ
„(das) LAUFT BEI UNS“
20. OKT. 2023

MARIO BASLER
BASLER BASELST
25. OKT. 2023

Wolfgang KREBS
Die Weihnachts-Gala aus der Bayerischen Staatsoper
Die Weihnachts-Gala
15.+16. DEZ. 2023

DJANGO ASUL
RÜCKSPIEGEL 2023
21.+22. DEZ. 2023

APPAULKALYPSE
Jede Reise geht einmal zu Ende
PAUL PANZER LIVE
17.11.2023
NÜRNBERG MEISTERSINGERHALLE

Barry White
28. OKTOBER 2023
COMÖDIE FÜRTH

CHRIS BOETTCHER
„IMMER DIESE DRUCK!“
14. NOV. 2023

Josef Hader
HADER ON ICE
07.+08. MÄRZ 2024
FÜRTH STADTHALLE

Soiree im Schloss Burgfarnbach

In der festlichen Atmosphäre des Schlosssaales finden wieder ausgesuchte Konzerte statt. Dabei setzt das veranstaltende Kulturamt Fürth auf Kammermusik in traditioneller und ungewöhnlicher Besetzung, immer aber von hoher musikalischer Qualität der Interpret:innen.

OKTOBER 2023: Als herausragender Pianist hat sich Julius Asal auf diversen internationalen Festivals einen Namen gemacht – sowohl als Solist, als auch als Kammermusiker. 2012 gründete er mit den Brüdern Janis und David Marquard das Arcon Trio um sich verstärkt der Konzertliteratur des 20. und 21. Jahrhunderts zu widmen. Im Soiree-Programm hat das

mutig versierte Trio Werke von Brahms und Schumann sowie des in Fürth geborenen Komponisten Holmer Becker.

NOVEMBER 2023: Wie brillant Klang und Dynamik in der außergewöhnlichen Kombination aus Oboe und Akkordeon harmonieren können, zeigt das Duo Routine66. Seit einem Roadtrip auf der legendären Route 66, haben sich die aus Gran Canaria stammende Oboistin Laura Pérez Padilla und der ungarische Akkordeonist Krisztián Palágyi mit einzigartigen Konzerten auf großen internationalen Festivals einen Namen gemacht. Ihr apartes Programm beinhaltet u.a. Werke von Vivaldi, Debussy,



Kammermusikreihe „Soiree im Schloss Burgfarnbach“ Foto: © Malter

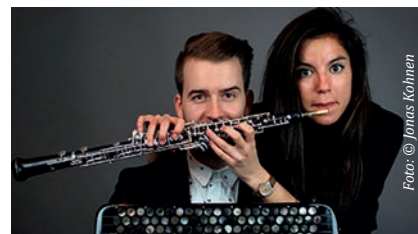
Sergei Voitenko, Bartók und Eduardo Martin.

Die Konzerte sind in einem Abonnement buchbar. Ein Saisonabonnement kostet 144 € (erm. 80 €). Restkarten (Bruttopreis 24 € / erm. 12 €) können jeweils am 1. Montag nach dem vorherigen Konzert beim Kultur-

amt Fürth telefonisch bestellt werden (Tel. 0911/ 974-1688). Die Bezahlung erfolgt bar an der Tages- bzw. Abendkasse. Diese öffnet eine Stunde vor Konzertbeginn. Die Konzerte beginnen um 19:30 Uhr im Schloss Burgfarnbach, Schloßhof 12, 90768 Fürth. Das Schloss ist nicht barrierefrei.



Arcon Trio: Samstag, 21. Oktober, 19:30 Uhr



Duo Routine66: Samstag, 25. November, 19:30 Uhr



Am Dienstag Nachmittag, 31. Oktober trifft sich eine bunte Geisterschar zum schaurig-schönen Stelldichein im Spukschloss Stadthalle. Gruselmonster, Spukgestalten und Co. treiben ihr Unwesen und feiern alle miteinander von 15 bis 18 Uhr eine coole Halloween-Party! Einlass ist um 14 Uhr. Der Obermagier Urs Jandl führt alle durch das Geisterschloss und hat in einer großen Halloweenkiste viele aufregende Überraschungen verstaut. Das Geisterteam der Tanzschule Streng bringt jede Menge

Mitmachspiele und Attraktionen mit, das Puppentheater hat spannende Gruselstücke auf Lager. Darüber hinaus gibt es eine Tombola mit vielen grandiosen Preisen, zwei Schminkfeen für den letzten Styling-Schliff sowie Airbrush-Tattoos für waschechte Geister und eine Malstation für den Gespenster-Nachwuchs.

Dank VGN- Kombiticket ist die An- und Abreise zum Spukschloss mit der U-Bahn-Linie 1 (Haltestelle Stadthalle) völlig kostenlos und führt fast vor die Haustüre der Stadthalle.

GROßER SAAL
Obermagier Urs Jandl mit Zauberkünsten
Geisterteam der Tanzschule Streng

WINTERGARTEN
Puppentheater mit Gruselstücken aus der Halloweenkiste

AUFREGENDE ATTRAKTIONEN:
Kinderschminken | Airbrush-Tattoos
Malstation | Tombola



Fürth im Herzen des Fairen Handels Sonderausstellung im Stadtmuseum

Das Stadtmuseum Fürth zeigt vom 5. Oktober bis zum 17. Dezember 2023 die Sonderausstellung "WANDEL - Fürth im Herzen des Fairen Handels".

Die Ausstellung würdigt das Engagement und den Einsatz von Fürth für den Fairen Handel, der durch zahlreiche Beispiele verdeutlicht wird. Es gibt einen Einblick in die reiche Geschichte des Fairen Handels in Fürth und

verdeutlicht seine Bedeutung für die Stadt.

Die interaktiv angelegte Präsentation spricht dabei alle Sinne an und gibt Orientierung bei Kaufentscheidungen.

Der Eintritt beträgt 2 Euro, ermäßigt 1 Euro, und es können auch Faire Produkte im Museumscafé probiert werden.



MACH DEIN MUSICAL Ein unvergessliches Herbstferienprojekt

Kinder und Jugendliche im Alter von 8-16 Jahren entwickeln, texten und komponieren mit renommierten und erfahrenen Künstler:innen, Komponist:innen und Pädagog:innen ihre ureigene Show, die am finalen Projekttag auf der Bühne vor einem interessierten Publikum aufgeführt wird.

Angesprochen sind Musik- und Theaterbegeisterte oder solche, die es werden wollen, zwischen 8 und 16 Jahren. „Deine Bühne“ garantiert

außergewöhnliche Selbsterfahrungen mit persönlichem Erfolgserlebnis durch individuelle Förderung und Zielsetzung. Eine Musical-Woche in den Herbstferien, die man garantiert nie mehr vergisst!

Workshop: Dienstag, 31.10.2023 bis Samstag, 04.11.2023 von 10 bis 16 Uhr; Abschlusssaufführung am Samstag um 17 Uhr
Kulturforum Fürth - Kleiner Saal
Würzburger Straße 2.

GANZ.. SCHÖN NEU

**BIG
OPENING
AB 23.9.23**

Entdecken Sie den **neuen Murk** und feiern Sie mit uns die **Neueröffnung nach Umbau!**

comma, CARL GROSS



Anton-Murk-Straße 2 | 96193 Wachenroth
Mo. bis Fr. 10 – 18 Uhr | Sa. 10 – 16 Uhr
Tel. 09548 9 23 00 | www.murk.de



Herbst-Outfits für die ganze Familie

red. Es ist wieder Zeit für kuschelige Herbstmode. Die wichtigsten Trends der Herbst-/Wintersaison im Überblick:

POWER DRESSING

Klassische Mode aus dem Büroalltag wie Hosenanzüge, Blazer und Bleistiffröcke stehen im Mittelpunkt der Herbst- und Winteroutfits. Neu interpretiert mit Oversize-Blazern und Röcken mit Nadelstreifen.

ALL DENIM

Denim ist in diesem Herbst und Winter sehr beliebt. Von Jeansoveralls bis zu Kombinationen aus Jeansjacke und -rock, Denim von Kopf bis Fuß ist angesagt.

STATEMENT-PULLOVER

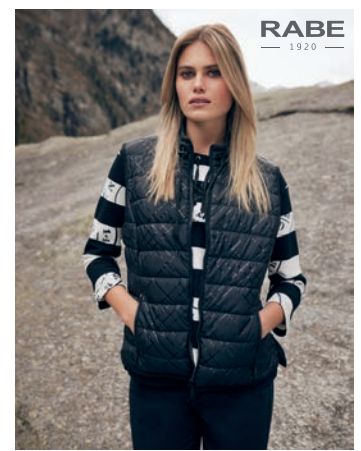
Kuschelige Strickpullover werden zum Fashion-Statement mit bunten Mustern und Prints.

SCHUHTRENDS

Overknee-Boots, Biker Boots, Cowboy Boots und Sneaker, auch hier gern mit dicker Sohle, liegen im Trend.

TRENDFARBEN

Schwarz bildet die Basisfarbe. Für Farbakzente sorgen z.B. Balenciaga-Blau, Barbie-Pink, Bottega-Grün und Lavender.





Mode

Herbst

Italian Feeling

Die neuen Trends lassen Sie mit einer Vielzahl von modischen Möglichkeiten stilvoll durch die kalte Jahreszeit kommen.

Ein Perlfang-Pullover mit entspannter Passform und auffälligem Rauten-Muster ist sowohl kuschelig als auch ein Blickfang für die Herbst/Wintersaison. In Kombination mit einer weiten, fließenden Jerseyhose kreieren Sie einen modernen Casual-Look. Das Rauten-Muster verleiht dem Pullover eine besondere Note und lässt sich vielseitig kombinieren. Ob mit Jeans oder einer eleganten Stoffhose – der Look wird garantiert zum Hingucker.



gesehen im Stadelner Modehaus

Der angesagte Layering-Look lässt sich super mit einem Cape stylen: Einfach drüberziehen und fertig. Das Cape greift den Oversize-Trend auf, daher können Sie ruhig mit den Proportionen spielen. Probieren Sie es mit einem (Mini)-Rock oder klassisch mit einer Slim-Fit-Hose aus. Für den perfekten

Layering-Look können Sie das Cape über einem schlichten Langarmshirt oder einer Bluse tragen, um dem Ganzen noch mehr Tiefe und Struktur zu geben. Und wenn es draußen ungemütlich wird, ist das Cape die ideale Alternative zur Jacke: Einfach drüber werfen und schon haben Sie eine trendige Lösung für kalte Tage gefunden.



gesehen im Stadelner Modehaus

monari



STADELNER MODEHAUS

Im Haus Nr. 90
 Plus-Mode
 Größen 46–56
 Im Haus Nr. 82
 Größen 36–44

monari

Stehmann
 KJBRAND

monari

Joseph Ribkoff

Bruno Magli

DORISSTREICH.

ZWEI HÄUSER, EIN GEDANKE
 EXTRAVAGANTE MODE IN ALLE GRÖßEN

© Stehmann GmbH

Fürth | Stadelner Hauptstraße | Haus-Nr. 90, Tel. 12 01 09 21
 Haus-Nr. 82, Tel. 765 95 28 | www.stadelner-modehaus.de
 Öffnungszeiten: Mo. geschlossen | Di.- Fr. 9.30 - 18.00 und Sa. 9.30 - 14.00 Uhr



gesehen im Stadelner Modehaus

monari

Rosenball, Shows und feinste Musik in der Paul-Metz-Halle Zirndorf

Die Auftritte vom **Thilo Wolf Jazz Trio** haben eine lange Tradition. In diesem Jahr wird als besonderer Gast die Sängerin **Bettina Meske** dabei sein. Am Samstag, 7. Oktober ist somit ein musikalisches Erlebnis garantiert. Von der Deutschen Musical Akademie wurde sie mit dem Deutschen Musical Preis als beste Nebendarstellerin in Thilo Wolf's Musical „Der Tunnel“ ausgezeichnet.

Rosenball der Stadt Zirndorf

Wenn der goldene Herbst Einzug hält, ist es Zeit für den Zirndorfer Rosenball. Am Samstag, 14. Oktober wird die Paul-Metz-Halle wieder festlich geschmückt sein und eine blühende Rosenpracht wird als Mittelpunkt der Saaldekoration erstrahlen.

Für die heißen Rhythmen sorgen die Musiker der erprobten Showband „Andorras“. Zwei Showeinlagen, mit den Tänzerinnen und Tänzern des TSC Rot-Gold und dem Weltmeister im Jonglieren Thomas Dietz, sind für die optischen Höhepunkte in den Tanzpausen vorgesehen.

Linedance Country Night

Bereits zum dritten Mal wird am Samstag, 28. Oktober, 19 Uhr, die „Linedance Country Night“ stattfinden. Die Tanzfläche wird

wieder bestens gefüllt sein, wenn die bekannte Formation „Country Friends“ ihr Publikum mit neuen, bekannten und altbewährten Songs unterhalten wird. Die Gastronomie in der Halle wird für so manches Country-Schmankerl sorgen.

Sebastian Reich & Amanda

In Veitshöchheim zählen sie zu den absoluten Publikumslieblingen – am Samstag, 18. November, 20 Uhr, sind sie mit der Show „Verrückte Zeit!“ live auf der Bühne zu sehen. Amanda hat natürlich auch einige ihrer Freunde mitgebracht und jede Menge lustige Überraschungen werden die Lachmuskeln des Publikums strapazieren.

die feisten

Das Gesangsduo Mathias Zeh und Rainer Schacht sind geniale Multiinstrumentalisten, pointierte Texter und Freunde. Am 27. November, 20 Uhr zeigen sie ihre Bühnenshow „jetzt“.

The Original golden Voices of Gospel

Am 3. Dezember präsentiert das Kulturamt eine der besten Gospelchöre weltweit. Lassen Sie sich durch Jahrhunderte der Spirituals, Traditionals und Gospels führen.

Zirndorfer Herbstmarkt für die ganze Familie



13 bis 18 Uhr **22. Oktober 2023** **ZiMa ZIRNDORF Marketing**

Zirndorfer Herbstmarkt

mit verkaufsoffenem Sonntag

- Kinderspielfläche am Marktplatz
- Bücherei-Rallye Museum bei freiem Eintritt
- Clown Caramel Seifenblasenkünstler
- Attraktive Aktionen und viele Aussteller in der Innenstadt

www.zirndorf-marketing.de

Am 22. Oktober findet in Zirndorf der traditionelle Herbstmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag von 13 bis 18 Uhr statt.

Es gibt zahlreiche Marktstände mit verschiedensten attraktiven Angeboten sowie ein kunterbuntes Kinderprogramm am Marktplatz mit Eisenbahnfahrten, Kinderschminken und Spielaktionen. Zusätzlich kreiert der Clown Caramel phantasievolle Ballontiere und die Herbstfee Calié überrascht mit Riesen-seifenblasen.

Eine Büchereirallye in der Stadtbücherei und ein Besuch des Städtischen Museums bei freiem Eintritt sowie eine Stadtführung (mit Gebühr) runden das reichhaltige Rahmenprogramm für die ganze Familie ab.

Die örtlichen Händler beteiligen sich ebenfalls mit vielen tollen Angeboten und herbstlichen Aktionen und laden zu einem entspannten Einkaufsbummel ein.

In den Gaststätten, Cafés und an den Marktständen finden die Besucher ein umfangreiches kulinarisches Angebot für jeden Geschmack. Sie können einigen Künstlern am Partnerschaftsplatz bei Ihrer Arbeit über die Schulter schauen oder aber auch das eine oder andere Kunstwerk erwerben. Außerdem haben Sie die Chance sich von einem ortsansässigen Künstler porträtieren zu lassen.

Weitere Informationen: ZiMa Zirndorf Marketing eG unter www.zirndorf-marketing.de, auf Facebook oder unter Tel. 0911 9600476.

Paul-Metz-Halle Zirndorf

- Samstag, 07.10.23, 20.00 Uhr, 26,- €
Thilo Wolf Jazz Trio
feat. Bettina Meske
- Samstag, 14.10.23, 20.00 Uhr, 27,- €
Zirndorfer Rosenball
Tanz- und Showtime im edlen Ambiente der Rose
- Samstag, 28.10.23, 19.00 Uhr, 10,- €
Linedance Country Night
- Samstag, 18.11.23, 20.00 Uhr, 25,- €
Sebastian Reich & Amanda
Verrückte Zeit
- Montag, 27.11.23, 20.00 Uhr, 29,- €
die feisten - jetzt
2MannSongComedy
- Samstag, 16.12.23, 20.00 Uhr, 26,- €
THE ORIGINAL GOLDEN VOICES OF GOSPEL

Kartenreservierung unter www.zirndorf.de/ticket oder im Kulturamt Zirndorf (Tel. 0911-9600108)





12 Jahre Herbstzauber in Raindorf

Die Herbstzauberer laden zum kunterbunten Herbstmarkt rund um Raindorf ein.

Lassen Sie sich verzaubern von traditionellem und innovativem Handwerk aus der Region!

Über 100 Aussteller präsentieren unter anderem

- Keramik, Holz, Glas und Edelstahl für Haus und Garten
- Schmuck aus verschiedenen Materialien
- Mode, Taschen und trendige Accessoires
- Kuseliges und Warmes aus Filz, Strick und Naturstoffen
- Gravuraktion: Glas kaufen und individuell gravieren lassen

Für die Gaumenfreude ist ebenfalls bestens gesorgt: Bratwürste, Steaks, Feuerwürste, Karpfen, Zwiebelkuchen und weitere Schmankerl sowie Obstbrände vom Hobby-Erzeuger.

Und für Naschkatzen gibt es Kaffee und Kuchen, süße Versuchungen aus Mandeln, Pralinen, Marmelade, Honig und vieles mehr!

Öffnungszeiten:

Samstag, 14. Oktober: 11 - 18 Uhr

Sonntag, 15. Oktober: 10 - 18 Uhr

Am Sonntag findet ab 13 Uhr eine „Kochvorführung“ der Firma Neff im Raindorfer Küchenzentrum statt.

Eintritt frei!

Kostenfreie Parkplätze!

Veranstalter/Kontakt: Die Herbstzauberer, Ansprechpartner:

M. Lehnberger, Winterleite 13, 90587 Veitsbronn, Tel.: 09101 2722 o. 0160 2609775, herbstzauber-raindorf@t-online.de

Bahnverbindung: Fürth-Markt Erlbach, Haltestelle Raindorf

Sortierter Kinderbasar in Oberasbach

Alles rund ums Kind: „Sortierter Kinderbasar – von Anorak bis Zauberkasten“

Der Förderverein St. Johannes veranstaltet einen Baby- und Kinder-Herbstbasar in Oberasbach, Jahnalle am Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße 16 am 21. Oktober von 16 bis 18 Uhr. Es werden ca. 6.000 Artikel angeboten. Gut erhaltene Herbst- und Winterbekleidung (nach Größen und nach

Junge/Mädchen sortiert, Größe 46 bis 152), Schuhe, Erstausrüstung sowie Kinderspielzeug und Sportgeräte (In- und Outdoor-Spielzeug/Fahrzeuge, Lego, Playmobil, Bücher, Spiele uvm.). Auch Weihnachtsgeschenke sind dabei. Es gibt Kaffee, selbstgebackenen Kuchen und Erfrischungsgetränke zur Pause. Kostenlose Parkplätze sind vorhanden. Infos unter Tel. 0178 1077876.





Besuchen Sie uns in Bamberg oder unter www.der-kamindoktor.de

Ausstellung Bamberg
Böttgerstr. 8
96050 Bamberg
0951 / 180 738 90
bamberg@der-kamindoktor.de

KAMINKASSETTEN NACH MASS
Austausch Kamineinsatz und Nachrüsten offener Kamine

Bis zu **83,5%**
Wirkungsgrad*

Bis zu **6,5 - 15 kW**
Wärmeleistung*

In Größe und Form individuell an jeden offenen Kamin anpassbar!

A+
*größenabhängig

VORHER

NACHER

GREEN SERIES S
4 Grundmodelle in 3 verschiedenen Höhen und Farben

R 175R 150R 125R

S 175S 150S 125S

E 175E 150E 125E

L 175L 150L 125L

Weitere Informationen finden sie oben im QR-Code oder unter www.der-kamindoktor.de

Welche Kaminöfen müssen stillgelegt werden?

txn. Alte Kaminöfen tragen zur Feinstaubbelastung bei. Dafür ist nicht nur eine veraltete Brennkammer-Geometrie verantwortlich, sondern oft auch das Verhalten der Nutzer: Nasses Holz, falsches Befüllen oder das Anfeuern mit Pappe oder Papier führen zu erhöhten Staubemissionen. Der Gesetzgeber hat deswegen strenge Grenzwerte für Staub und Kohlenmonoxid eingeführt.

„Besitzer veralteter Kaminöfen haben noch bis Ende 2024 Zeit, um ihre Einzelraum-Feuerungsanlage auf die geltenden Bestimmungen umzustellen“, erklärt Martin Bentele, Geschäftsführer beim Deutschen Pelletinstitut. Betroffen sind Kaminöfen, die zwischen 1995 und dem 21.3.2010 installiert wurden. Sie müssen ab Anfang 2025 strengere Grenzwerte für Staub und Kohlenmonoxid einhalten. „Ist dies nicht möglich, muss der Kaminofen spätestens Ende nächsten Jahres stillgelegt oder nachgerüstet werden“, so der Experte.

Eigenheimbesitzer sollten die Gelegenheit nutzen und über den Wechsel auf einen modernen Pelletkaminofen nachdenken. Dank der automatischen Steuerung und des klimaschonenden Brennstoffs eignet sich ein Pelletkaminofen als wirtschaftliche und flexible Zusatzheizung in Übergangs- oder Spitzenzeiten.

Holzpellets aus Sägewerksresten verbrennen nahezu CO₂-neutral und ihr Wassergehalt liegt unter 10 Prozent. Dadurch sind zertifizierte Holzpellets deutlich sauberer als Scheitholz - bei ihrer effizienten Verbrennung entsteht nur sehr wenig Staub. Und noch ein Vorteil: Pellets lassen sich leichter und sauberer lagern als Scheitholz.

Für erste Informationen zum Austausch des alten Kaminofens empfiehlt sich ein kostenloses Erstgespräch mit einem Pelletspezialisten. Kontaktadressen finden sich online unter pelletfachbetrieb.de.

Die passenden Käufer finden – Home Staging kann entlasten und dabei helfen

txn. Ein neuer Job in einer anderen Stadt, eine Scheidung oder ein Trauerfall in der Familie – manchmal wandelt sich das Leben rasant und fordert viel Kraft. Wenn in diesen stressigen Momenten dann auch noch die Eigentumswohnung oder eine geerbte Immobilie verkauft werden muss, sind viele überfordert.

Das ist auch kein Wunder, denn ein Immobilien-Verkauf ist nicht nur ein enormer organisatorischer und zeitlicher Aufwand, sondern oft auch mit Emotionen verbunden. „An vielen Immobilien hängen Erinnerungen und private Verkäufer unterschätzen oft ihre eigenen Gefühle“, erklärt Iris Houghton von der Deutschen Gesellschaft für Home Staging und Redesign DGHR.

Deswegen empfiehlt es sich, den Hausverkauf von Profis begleiten zu lassen, denn eine sachliche Herangehensweise ist in der Regel erfolgversprechender. Hier setzt das sogenannte Home Staging an, mit dem sich die

Immobilie optimal für den Verkauf vorbereiten lässt. Home Stager*innen helfen dabei, ein Haus voller gelebter Erinnerungen in ein modernes Zuhause für neue Generationen umzuwandeln.

Mit hellen Farben, dezenten Details, einer gekonnten Beleuchtung und modernem Mobiliar aus ihrem Fundus gestalten sie die Räume neu. Alles wirkt dann großzügig und modern, ohne zu persönlich zu sein. Potentielle Käufer fühlen sich sofort emotional angesprochen. „Home Staging ist eine wichtige verkaufsfördernde Hilfe, weil die Eigentümer nicht nur Zeit und Kraft sparen, sondern auch schneller einen besseren Verkaufspreis erzielen“, weiß die Expertein aus Erfahrung.

Wer sich über Home Staging informieren möchte oder Ansprechpartner vor Ort sucht, findet weiterführende Informationen online unter dghr-info.de.

Effizienz + Komfort

Die Rolle der Haustür: Eine gut isolierte Haustür trägt dazu bei, den Energieverlust zu reduzieren und den Innenraum des Gebäudes vor Temperaturschwankungen zu schützen: Sie minimiert den Wärmeverlust im Winter und den Wärmeeintritt im Sommer. Dadurch wird der Energieverbrauch für die Heizung oder Kühlung des Gebäudes deutlich gesenkt.



- Fenster
- Rollläden & Markisen
- Haustüren RC2 & RC3
- Vordächer
- Wohnungstüren RC2
- Kundendienst
- Terrassendächer

Gestalten Sie Ihre Tür

Online: www.akf-fenster.de

Bei Bestellung über den Konfigurator sowie Sicherheitstüren gibt es

200,- € Bonus!



Leyher Str.100 90431 Nürnberg - 0911 244 18 0 - www.akf-fenster.de

Umweltschonend heizen

Es muss nicht immer die Wärmepumpe sein

txn. Die Wärmepumpe spielt in der aktuellen Diskussion um zukunftsorientierte Heizsysteme eine herausragende Rolle. Dabei wird immer wieder vergessen, dass es auch noch andere Technologien gibt, die ohne fossile Brennstoffe auskommen.

Dazu zählen beispielsweise Infrarot-Flächenheizungen. Sie werden mit Strom betrieben und wie bei den Wärmepumpen profitiert die Umwelt vom immer höheren Anteil grünen Stroms in den Leitungsnetzen. Wer die Infrarot-Heizung mit einer Photovoltaikanlage auf dem eigenen Dach kombiniert, nutzt Sonnenenergie zum sauberen Heizen, wird unabhängiger von Energielieferanten und spart viel Geld.

Infrarot-Flächenheizungen haben allerdings noch weitere Vorteile - zum Beispiel beim Wohnkomfort: „Infrarotstrahlung erwärmt den Raum sofort, nicht erst verzögert, wie es bei klassischen Heizkörpern der Fall ist“, erklärt Ralf Barthmann, Geschäftsführer von VitruLAN, dessen Unternehmen das Heizsystem V4heat produziert und vertreibt. „Zudem profitieren Allergiker von der Infrarot-Heizung, da sie keine Luftströme erzeugt und somit auch keinen Staub aufwirbelt.“

Ebenfalls wichtig: Ein Infrarot-Heizsystem kommt ohne Heizungsraum oder Lagerflächen für Brennstoffe aus. Das flache Hightech-Heizgewebe wird vom Maler oder Trockenbauer direkt an der Wand oder der

Decke verlegt und anschließend einfach verputzt. Der Elektriker kümmert sich um den Anschluss. Es gibt keine störenden Heizkörper, die kostbaren Wohnraum blockieren.

Zudem ist die Energieeffizienz der Systeme beeindruckend gut. Das liegt auch daran, dass beispielsweise Möbel die Heizwärme speichern und dann in den Raum abgeben. Im Vergleich zur herkömmlichen Öl- oder Gasheizung kann die Temperatur in Wohnräumen ohne Komfortverluste um bis zu 2 °C gesenkt werden. Das verringert den jährlichen Heizenergie-Bedarf um rund 12 Prozent.

Ausführliche Informationen gibt es online unter V4heat.com. Für eine individuelle fachliche Beratung zu Infrarot-Flächenheizungen empfehlen sich Fachbetriebe des Elektriker- und Malerhandwerks vor Ort.

Wie sicher sind Ihre Fenster und Türen ?



41 Jahre Ihr Fachgeschäft für:
Schlösser · Schlüssel · Sicherheit

Königstraße 69 - Fürth
Tel. (0911) 77 13 79
gegenüber Rathaus



Eine Infrarot-Flächenheizung ist eine gute Alternative zur Wärmepumpe: Sie erzeugt angenehme Wärme im ganzen Haus und lässt sich mit einer Photovoltaikanlage kombinieren.

Seit 45 Jahren Meisterbetrieb Firma MÜSCH

MÜSCH Sanitär + Heizung
Meisterbetrieb Inh. Robert Crafts



- Installation
- Rohrreinigungs-Service
- Solar- und Brennwerttechnik
- Kundendienst

Flugplatzstrasse 32
Tel: 0911 / 73 73 41

90768 Fürth
www.firma-muesch.de



EGAL OB SIE LIEBER DUSCHEN ODER BADEN
DIE NEUE ARTWEGER TWINLINE
MACHTS MÖGLICH!



reisscreativ.de

KVN
vorm. **Sperber**

dein spezialist
für gartengeräte

liebe dein gerät

liebe-dein-gerät.de

KVN Kommunaltechnik Vertrieb Nordbayern GmbH Aischweg 1 90768 Fürth



Naturnahe Gärten brauchen Planung

Wichtig bei der Planung ist die Wegführung, da sie maßgeblich für die Gestaltung interessanter Blickachsen ist. Gerade Linien wirken modern und klar, geschwungene Pfade sind verspielter.

Nützlichen Tieren durch die kalte Zeit helfen

txn. Wer die natürliche Artenvielfalt in seinem Garten erhalten will, kann dazu den Herbst nutzen. Denn nützliche Insekten und Vögel brauchen Überwinterungshilfen. Eine einfache und doch sehr wirkungsvolle Möglichkeit: Den Garten nicht zu sehr „aufräumen“.

Meist finden Singvögel in einem naturnah gestalteten Garten so viel Nahrung, dass sie in einem normalen Winter kaum zusätzliches Futter benötigen.

Dabei gibt es noch weitere Vorteile auch für die Pflanzen selbst. Wenn Stauden und andere Blütenpflanzen im Herbst unbeschnitten bleiben, sind sie besser vor Kälte und Frost geschützt. Die abgestorbenen Pflanzenteile bilden quasi einen natürlichen Wärmeschutz.

Laub- und Reisighaufen in geschützten Gartenecken bieten Kleintieren wie Igel ein Zuhause. Welke Stauden, Stängel und Blattwedel sollen unbedingt stehen bleiben, denn hier überleben nützliche Insekten. Samen bildende Sommerblumen wie Bechermalve, Strohhblume, Ringelblume oder Sonnenblume dienen den Singvögeln im Winter als Nahrung. Auch spätblühende Stauden wie Prachtscharte, Chrysanthemen, Aster oder Fette Henne haben es gar nicht nötig, schon im Herbst geschnitten zu werden.

Außerdem sehen Frucht- und Samenstände auch in den Wintermonaten bei Frost gut aus. Wichtig ist jedoch: Kranke Pflanzenteile unbedingt im Herbst entfernen, damit die Pflanze im nächsten Jahr nicht gleich wieder infiziert wird.

Weitere Information unter www.neudorff.de

Igel sind eine Freude für jeden Naturgärtner, denn sie fressen vor allem Gartenschädlinge. Wenn es im Herbst kühler wird und sie keine Nahrungstiere mehr finden, brauchen Igel ein schützendes Quartier. Besonders geeignet sind sogenannte Igelhäuser, die den nützlichen Stacheltieren für die kalten Monate ein sicheres Dach über den Kopf bieten.

Foto: Neudorff/txn

Mit Betonsteinen gestalten

txn. **Betonsteine sind nicht nur sehr langlebig, sondern auch sehr maßgenau, so dass sie einfach und schnell verlegt werden können.**

Wie groß ist die Rasenfläche, welche Sträucher eignen sich, wo sollten die Obstbäume gepflanzt werden? Wer seinen Garten plant, denkt meist zuerst über die Bepflanzung nach. Damit die grüne Oase rund ums Eigenheim tatsächlich zum Ausruhen und Entspannen einlädt, braucht es aber mehr: Es kommt auch auf Freiplätze wie die Terrasse oder Gartenwege an, um die Zeit an der frischen Luft richtig genießen zu können. Der Bodenbelag sollte bei jedem Wetter sicher zu betreten sein. Rutschfeste und stabile Betonsteinpflaster gewährleisten durch

die raue Oberflächenstruktur hohe Trittsicherheit. Außerdem ist der Baustoff frostbeständig und druckfest. Das besondere Plus ist die umfangreiche Palette an Farben und Formen. Ob als Quadrat, Rechteck, Dreieck, Kreis oder mit unterschiedlich geformten Kanten: Betonsteinpflaster bietet fast unbegrenzte Gestaltungsmöglichkeiten – von streng geometrischen Großformaten bis zu verspielten Mosaik-elementen. Die Planung der Terrasse und Gartenwege findet idealerweise rechtzeitig in der kalten Jahreszeit statt, damit zur nächsten Saison alles fertig ist.

**SCHRAUBENHANDEL
FÜRTH**

Pylypiw e.K.

+49 (0)911- 77 41 14

90763 FÜRTH · LUDWIGSTRASSE 27





Foto: Adobe/Nancy J. Ondra

Den Garten auf den Winter vorbereiten

Wenn die Laubbäume im Herbst auf Sparflamme umschalten und sich auf den Winter vorbereiten, lassen sie ihre buntgefärbten Blätter fallen. Für Hobbygärtner ist die farbenfrohe Pracht jedes Jahr wieder eine Herausforderung. Dabei gibt es einige sehr gute Möglichkeiten, um Herbstlaub zur Bodenverbesserung im eigenen Garten einzusetzen.

Herbstzeit ist auch Pflanzzeit!

txn. Jetzt ist die Zeit gekommen, um den heimischen Garten fit für den Winter zu machen. Es geht darum, sowohl den Pflanzen als auch den Gartennützlingen gut durch die kalte Jahreszeit zu helfen. Damit der Rasen den Winter gut übersteht, muss das Laub abgeharkt und die Grünfläche gemäht werden, solange die Halme noch wachsen. Ein kaliumhaltiger Herbststrasendünger stärkt die Pflanzen und wirkt wie ein natürliches Frostschutzmittel.

Der Herbst ist auch die optimale Pflanzzeit für Rosen, Gehölze und Stauden. Hier empfiehlt es sich, auf insektenfreundliche Arten zu achten. Wichtig ist eine gute Pflanzerde. „Finden die Pflanzen einen lockeren und strukturstabilen Boden vor, gelangt genug Sauerstoff an die Wurzeln und die Wasserversorgung ist stabil.“



Foto: Neudorff/txn

Für alles Andere gilt: Keinen nackten Boden im Winter! Es lohnt sich, die Erde vor Frost und Auswaschungen zu schützen. Dafür eignet sich Herbstlaub perfekt. Es kommt als dicke Mulchschicht auf abgeerntete Beete und unter Sträucher. Das Laub zersetzt sich bis zum Frühjahr zu fruchtbarem Humus und führt damit zu lockerem, fruchtbarem Boden. In der dicken Laubschicht überwintern Nützlinge wie Marienkäfer, und für Regenwürmer ist das Laub ein Festessen.

Warum nicht mal eine traditionelle, regionale Apfelsorte pflanzen? Im Herbst in hochwertige torffreie Pflanzerde gesetzt, wurzeln die Obstgehölze bis zum Frühjahr gut durch. Vier Wochen später wird gedüngt, um die jungen Pflanzen für die stressigen Wintermonate zu stärken.


Baumschulen & Rosenkulturen
Michael Popp

Nutzen Sie jetzt den Vorteil der Herbstpflanzzeit!
Wir beraten Sie gerne!



Fliederweg 11 - 90617 Puschendorf - Tel. 09101-21 21
www.baumschule-popp.de

Wenn frostempfindliche Kübelpflanzen im Freien überwintern müssen, eignen sich Schilfmatten und Naturfließ als Schutz. Wenn

möglich, die Pflanzen an windgeschützte Stellen bringen. Das gilt auch für mediterrane Kräuter wie Lavendel und Rosmarin.

Alles für den Garten und ein schönes Zuhause



Holz- und Gartenfachmarkt
Erichmühle GmbH
Erichmühle 1, Wendelstein
Tel. 09129/909939-0
www.erichmuehle.de



Bodenbeläge, Innentüren, Wohnambiente



Moderne Holz- und Metall-Gartenhäuser, Carports



Individuelle Zaun- u. Sichtschutzelemente, Terrassenbeläge



Gartensaunen, Innensaunen, Infrarot-/Solethermen



Kohle-, Gas-, Pellet- und Elektrogrills, Zubehör und Service

WIR PLANEN, FERTIGEN UND MONTIEREN, ALLES AUS EINER HAND

Gesund bleiben und Einsamkeit vermeiden



Die GesundheitsregionPlus engagiert sich im Rahmen des Präventionsschwerpunktes 2023 des Staatsministeriums Gesundheit und Pflege „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht“. Einsamkeit ist nicht nur ein Gefühl, sondern kann auf Dauer krank machen.

Doch nicht jeder, der alleine ist, ist automatisch einsam und nicht jeder, der einsam ist, ist automatisch alleine. Einsame Personen erleben eine Unstimmigkeit zwischen den gewünschten und den vorhandenen sozialen Kontakten. Beispielsweise können sich Menschen, die viele Bekanntschaften, doch keine tiefgründigen Freundschaften haben, einsam fühlen, wenn sie sich diese wünschen würden. Somit bedingt die Einsamkeit unerwünschte und

negative Gefühle. Einsamkeit wird häufig mit Alleinsein verwechselt oder damit in Verbindung gebracht. Jedoch muss das Alleinsein nicht unbedingt mit Gefühlen der Einsamkeit einhergehen. Es ist vielmehr die eigene Entscheidung von Personen über einen gewissen Zeitraum alleine sein zu wollen und geht nicht automatisch mit negativen Gefühlen einher. Die Folgen von Einsamkeit sind umfassend:

- es erhöht die Gefahr an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen
- es kann Stress auslösen und sich dadurch ungünstig auf die Gesundheit auswirken
- es kann sich negativ auf die Psyche auswirken
- es erhöht das Sterberisiko kranker Personen

Wenn persönliche Treffen nicht möglich sind, schafft telefonieren soziale Bindung und Nähe zueinander. Vereinsbesuche bringen Menschen mit gleichen Interessen zusammen. Das ehrenamtliche Engagement erhöht den Sinn im Leben, senkt Gefühle der Einsamkeit und steigert die Bindung zu anderen Menschen. Gemeinsam aktiv sein hilft, in einer Gruppe neue Kontakte zu knüpfen, erhöht das mentale sowie körperliche Wohlergehen und die sozialen Beziehungen. Musik verbindet und bietet die Gelegenheit in Kontakt zu anderen Menschen zu treten, wie beispielsweise bei einem Konzert, Tanzabend oder in einem Chor. Das Gute liegt häufig so nah nämlich in der direkten Nachbarschaft.

Anlaufstellen für regionale Angebote sind Stadtteil- und Gemeindezentren. Die Gesundheitsregion Plus hat in Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren aus der Stadt das Projekt „ZUSAMMENGEFÜRTH“ entwickelt, das über „Gesund.Leben.Bayern“ finanziert wird.

Genauere Informationen zu den Veranstaltungen und eine Übersicht zu den Anlaufstellen finden Sie unter www.gesundheitsregion-fuerth.de.

Veranstaltungshinweise aus der GesundheitsregionPlus:

Demenz-Kino im Babylon
27.09.2023, 19.00 - 20.30
„DIAGNOSE DEMENZ - Ein Schrecken ohne Gespenst“

Theaterstück: "Ich erinnere mich genau"
05.10.2023, 19.00 - 20.30 fußs,
Das kleine Ensemble

Demenz-Kino im Babylon
18.10.2023, 19.00 - 20.30
„Blauer Himmel, weiße Wolken“

Brot & Suppe
08.11.2023, 18.30 - 21.00
Gemeinsam kochen, reden und essen.

Fachforum Einsamkeit
20.11.2023, 15.00 - 17.30
Verschiedene Vorträge rund um das Thema Einsamkeit und die damit einhergehenden Herausforderungen.

Nähere Informationen zu den jeweiligen Aktivitäten und Veranstaltungsorten finden Sie unter www.gesundheitsregion-fuerth.de/termine
Im diesem Kalender finden Sie alle Termine der GesundheitsregionPlus Stadt Fürth und von Netzwerkpartner:innen.

Das Bett für alle Fälle...



Ob Schlafen, Ausruhen, Entspannen, bei Wirbelsäulenproblemen, Pflegen, Regenerieren, gefertigt in Mittelfranken, natürlich bei uns...



*Betten
Bauernfeind*

90762 Fürth/Bayern · Königsplatz 8 · **Telefon 0911/775680**
Montag - Freitag 8.30 - 18.00 Uhr Samstag 9.00 - 13.00 Uhr
info@bettenbauernfeind.de

Am diesjährigen **Bauernsonntag, 1. Oktober**,
ist unser Geschäft von 14.00 - 17.00 Uhr geöffnet.



Laura Schneider, Kieser Training-Kundin seit 8 Jahren

„Rückenschmerzen? Dazu habe ich inzwischen eine klare Haltung.“

**JETZT
200 EURO
SPAREN***

Rund 80 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Laura Schneider hat ihr Rückenproblem mit einer starken Entscheidung gelöst.

Die 32-jährige IT-Beraterin muss in ihrem Beruf sehr viel sitzen. Die Folgen: Eine immer schlechter werdende Haltung und schließlich Rücken- und Nackenbeschwerden. „Schonung oder Massagen linderten die Schmerzen nur kurzfristig. Beim Joggen wurde es manchmal sogar noch schlimmer. Aber ich musste etwas tun und eine Freundin hatte mir von Kieser Training erzählt. Also habe ich es ausprobiert und mich direkt wohlfühlt.“

Die Ursache von Rückenbeschwerden beseitigen

Nach einem detaillierten Gespräch und einer ärztlichen Trainingsberatung erhielt Laura Schneider ein exakt auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm: „Man hat mir alles genau erklärt. Ich hatte ja vorher noch nie trainiert. Wie sich

schnell gezeigt hat, ist es ein Training, das das Problem an der Ursache packt. Und was mir auch direkt gefiel, war, dass meine Gesundheit im Mittelpunkt stand und keine Sporttrends.“

Rückenschmerzen entstehen am häufigsten, wenn die tiefliegende Muskulatur des Rückens oder des Nackens zu schwach ist. Diese Muskelpartie verbindet Wirbelkörper und -segmente, streckt den Rücken und hält uns aufrecht. Sie wirkt wie ein natürliches Korsett, das die Wirbelsäule schützt und stabilisiert. Für einen gesunden Rücken ist die Stärkung dieser Muskelpartie also von größter Bedeutung.

Kieser Training setzt dafür spezielle computergestützte Trainingsgeräte ein. Diese ermöglichen eine exakte Analyse

und eine präzise Kräftigung der normalerweise schwer erreichbaren tiefen Rückenmuskulatur. Meist reichen schon 12 bis 18 Trainingseinheiten, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Die Geräte werden ganz individuell auf den Trainierenden eingestellt und das Training persönlich begleitet. Es ist einfach, sicher und geht schnell.

Ein „genial wirksames“ Training

Das hat auch Laura Schneider überzeugt: „Das Training im speziellen Rückengerät selbst dauert nur zwei Minuten und ist, zusammen mit dem ergänzenden Ganzkörpertraining, genial wirksam. Schon nach kurzer Zeit waren meine Schmerzen weg und sind seitdem nicht wiedergekommen.“

**BESUCHEN SIE UNS
AM 14. UND 15. OKTOBER
ZUM AKTIONS-WOCHENENDE**

Nürnberg-Gleisshammer

Zerzabelshofstraße 29 | Tel. (0911) 946 94 94

Nürnberg-Rosenau

Bärenschanzstraße 2 | Tel. (0911) 946 94 32

kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

*Gilt für Neukunden bei Aboabschluss bis zum 15.10.2023. Nur in teilnehmenden Studios. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Auszahlung im Gegenwert.



Wir lieben Riesenräder.
Plakette fällig?
Don't worry. Go KUBA.

Viel Spaß auf der Kärwa
wünscht Ihnen die KUBA -
seit 30 Jahren in Fürth für
Fürth.

Prüfstelle Fürth	· Benno-Strauß-Straße 17	· 90763 Fürth
Prüfstelle Veitsbronn	· Bruckleite 2	· 90587 Veitsbronn
www.kuba-gmbh.de	· info@kuba-gmbh.de	· 0911 97 33 99 0

ROSA **SICHERE ENERGIE.**

HEIZÖL · PELLETS · KRAFTSTOFFE · SCHMIERSTOFFE · TANKSTELLEN · BRENNSTOFFE

ROSA Tel.: 0911 960250
www.rosa-mineraloele.de

TotalEnergies
Autorisierter Händler

Fahrschule Schäfer
Fürth PKW • Zweirad • LKW

Fahrlehrer (m/w/d) gesucht!

Wir suchen ab sofort einen/eine Fahrlehrer/in in Voll- oder Teilzeit. Flexibles Arbeiten bei bester Bezahlung.

Vach
Brückenstraße 4
90768 Fürth / Vach

Burgfarrnbach
Würzburger Straße 530
90768 Fürth / Burgfarrnbach

Poppenreuth
Hans-Vogel-Straße 54
(Eingang Poppenreuther Straße)
90765 Fürth / Poppenreuth

Klinikum – Eigenes Heim
Friedrich-Ebert-Str. 65
90766 Fürth

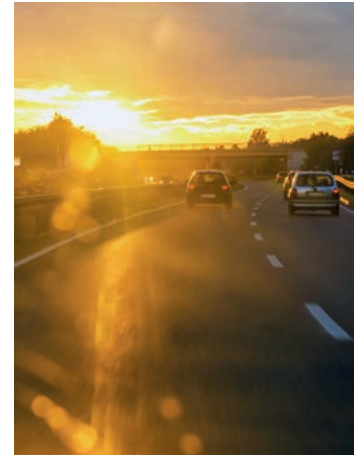
Weitere Informationen unter Tel.: 0911/7658395
Bewerbung bitte per Mail an: koppi@fahrschulefuertth.de

www.fahrschulefuertth.de
Inhaber: Dirk Kopitz (Koppi)

Wenn Sonne die Sicht nimmt

txn. So schön die Abend- oder Morgensonne auch ist: In der kalten Jahreszeit steht sie oft so niedrig, dass sie Autofahrern genau in die Augen scheint. Die Sicht wird dann extrem schlecht, die Unfallgefahr steigt dramatisch. Ähnliches gilt auch bei Dunkelheit, wenn entgegenkommende Autos mit ihren Scheinwerfern blenden. Deshalb sollten die Scheiben in der dunklen Jahreszeit noch sauberer gehalten werden als sonst. Denn Schlieren und Schmutzreste brechen das Licht, die Sicht wird verschwommen. Das gilt auch für die Brille: Sie sollte zum Fahren stets geputzt sein. Apropos Brille: Ein regelmäßiger Sehtest ist nicht nur für Fehlsichtige empfehlenswert. Trotzdem kann die Sonne so blenden, dass der Fahrer nichts mehr sehen kann. Dann heißt es, den Fuß vom Gas nehmen. Damit die Sonnenblende richtig schützt, darf die Sitzposition im Auto übrigens nicht zu niedrig sein. Thiess Johannssen von den Itzehoer Versicherungen weiß: „Die tief stehende Sonne wirkt bei einem Unfall nicht strafmindernd, weil

der Fahrer sicherstellen muss, dass er stets ungehinderte Sicht hat.“ Blenden nachts entgegenkommende Scheinwerfer, heißt es auch hier: abbremsen. Nicht ins Licht, sondern nach unten rechts auf die weiße Begrenzungslinie



schauen, dabei den Verkehr aber aus dem Augenwinkel beobachten. Damit Autos von hinten nicht blenden, sollte der Rückspiegel auf Nachteinstellung gekippt werden. Foto: Ralf Geithe/Fotolia/Itzehoer

Stromanbieter: wann sich ein Wechsel lohnt

txn. Nicht nur die Preise für Gas steigen. Auch Strom ist deutlich teurer geworden: Ein Anteil des Stroms wird durch Gas gewonnen. Angesichts der zunehmenden Kosten denken viele Menschen über einen Anbieterwechsel nach. Einige Überlegungen im Vorfeld helfen dabei, die passende Entscheidung zu treffen. Vor der Suche nach neuen Tarifen gilt es, die bestehenden Kosten und Konditionen genau zu kennen. Ein gründlicher Blick in die bestehenden Vertragsunterlagen und die letzte Rechnung hilft dabei, andere Angebote sinnvoll zu vergleichen.

Auf der Suche nach einem neuen Tarif kann der örtliche Grundversorger eine Alternative sein, auch als Übergangslösung. Grundversorger sind diejenigen Energiedienstleister, die vor Ort die meisten Haushaltskundinnen und -kunden mit Strom und/oder Gas beliefern. Gut zu wissen: Wenn Verbraucher es ausdrücklich wünschen, muss das Unternehmen den entsprechenden Haushalt in die Grundversorgung aufnehmen.

Auch wenn eine Preiserhöhung ins Haus flattert, lohnt sich ein scharfer Blick in den bestehenden Vertrag. Manche Anbieter garantieren bestimmte Preise und dies im Vertrag ausdrücklich festgehalten ist. In solchen Fällen lohnt es sich zu prüfen, ob die Preiserhöhung überhaupt wirksam ist. Verlangen Anbieter mehr als 40 Cent pro Kilowattstunde, kann sich ein Wechsel auszahlen.

Mitunter ergibt auch die gründlichste Recherche nur teure Tarife. Verbrauchern bleibt dann oft nur, in den sauren Apfel zu beißen. Allerdings müssen sie sich nicht ewig binden und sollten Verträge abschließen, die sie schon nach kurzer Zeit wieder kündigen können. Mehr Informationen und Tipps gibt es bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder kostenfrei unter 0800 - 809 802 400.

hele Workwear-Shop

Arbeitsschutz-, Berufskleidung und mehr ...



ONLINE-SHOP
www.hele.de

Besuchen
Sie unseren
Workwear-Shop
in Heilsbronn und
entdecken Sie
unsere große
Auswahl.

**Aktuelle
Angebote**



www.hele.de/eShop/Workwear-Shop/

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9:00 - 12:30 Uhr
13:30 - 17:30 Uhr

HELE GmbH · Gutenbergstr. 16 · 91560 Heilsbronn · Tel. 09872 / 9771-50 · info@hele.de · www.hele.de

Was ist
downshifting?



Mehr Sinn im Leben, mehr Zeit für Familie

txn. Höheres Alter, Umbrüche in der Familie und im Privatleben, veränderte Werte, Gesundheit: Gründe, beruflich kürzer treten zu wollen, gibt es viele. Dabei können auch Lebensphasen und Generationszugehörigkeit eine Rolle spielen. Wer mit dem Gedanken spielt, Arbeitszeit zu reduzieren, sollte sich möglichst klar darüber sein, was ihn antreibt – das hilft dabei, die individuell passende Entscheidung zu treffen. Sabbatical statt Dienstwagen, Sinn statt Beförderung und im Zweifelsfall auch weniger Gehalt zugunsten einer besseren Work-Life-Balance: Gerade jüngere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer erwarten von ihren Jobs mehr als

Karriere und gutes Gehalt. Vor allem Menschen der Generation Y, die treffend auch als „Gen Why“ bezeichnet wird, wünschen sich sinnstiftende Tätigkeiten. Können sie dieses Bedürfnis nur unzureichend im Job befriedigen, müssen Betroffene der Arbeitswelt nicht gleich vollständig entsagen. Downshifting bietet mehr Zeit für die Dinge, die einem im Leben wichtig sind – zum Beispiel ein Ehrenamt oder mehr Zeit für Familie und Freunde.

Studien zufolge erwarten besonders Beschäftigte unter 30 Jahren aus der sogenannten Generation Z von ihren Jobs viel Flexibilität und sind weniger bereit, Werte



Downshifting: Der bewusste Schritt zu einem Leben mit Fokus auf die Dinge, die im Leben wichtig sind.

txn-Foto: Randstad/adobestock/Pixel-Shot

wie Selbstverwirklichung und Zufriedenheit zugunsten der Karriere zurückzustellen. Wird der Beruf zunehmend zum quälenden Brotjob, kann Downshifting für eine neue Balance und mehr Spielräume sorgen. Ein Teilzeitjob etwa lässt genügend Zeit für eigene Projekte oder ermöglicht eine nebenberufliche Weiterbildung. Untersuchungen zeigen: Arbeit zählt zu den häufigsten Faktoren für Stress. Ständiger

Leistungsdruck raubt Energie und Lebensfreude. Downshifting bietet einen Weg aus der Überbeanspruchung und kann schwere Folgen wie Burn-out verhindern. Mitunter liegt die Lösung in einer beruflichen Neuorientierung – unter Umständen ein recht radikales Downshifting: Wer sich für einen Neuanfang entscheidet, beginnt zwar wieder ganz unten auf der Karriereleiter, gewinnt dafür aber Zufriedenheit zurück.



Der Gartenzwerg

Gartengestaltung mit Pfiff!

markilux

Die Beste unter der Sonne

Markisen und Überdachungen

- Gartenanlagen
- Teichanlagen
- Schwimmpool

- Steinarbeiten
- Beregnungsanlagen
- Rollrasen

- Metallarbeiten
- Holzarbeiten

- Sonnenschutz
- Markisen

- Gartenhäuser
- Zaunanlagen
- Carports



Der Gartenzwerg

Am Seukenbach 17

90556 Seukendorf

0911/765 90 53

www.der-gartenzwerg.de

info@der-gartenzwerg.de



Ein Schmankerl fürs Auge

Mo. – Fr., 9.00 – 18.00, Sa. nach Vereinbarung

BERATUNG · PLANUNG · AUSFÜHRUNG

Mit attraktiver Ausstellung
für Haus und Garten