

FÜRTH

34 Jahre

DAS MAGAZIN FÜR FÜRTH UND DEN LANDKREIS



Lokales

Michaelis-Kirchweih

Kunst & Kultur

Aus dem Landkreis

Garten

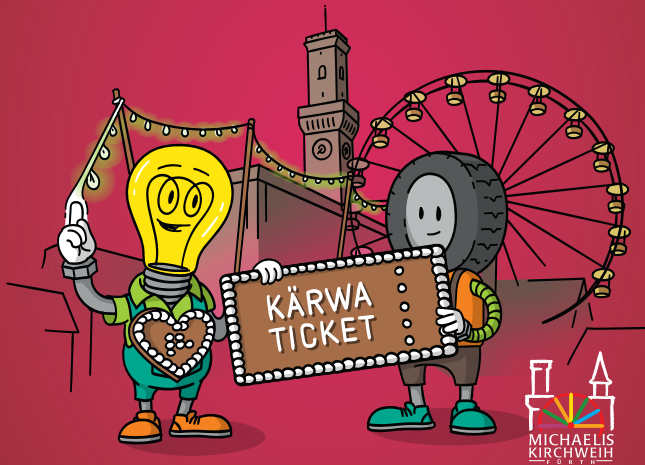
Bauen & Wohnen

Gesundheit

Mobilität

KärwaTeam

Doppelt gut für die Fürther Kirchweih:
100% Ökostrom aus Sonne, Wind und Wasser
und mit dem Kirchwehticket bequem hin und zurück!



FÜR UNSERE
STADT
AM WERK

infrafürth

Ihr Taktgeber für ein lebendiges Fürth. www.infra-fuerth.de/tickets

Kirchweih in Fürth

Herzlich willkommen zur Michaelis-Kirchweih von 3. bis 14. Oktober

Liebe Fürtherinnen und Fürther, liebe Gäste,

unsere Michaelis-Kirchweih trägt mit Stolz und völlig zurecht den ehrwürdigen Titel „Königin der fränkischen Kirchweihen“ und ist immaterielles Weltkulturerbe. Jedes Jahr ist sie der unumstrittene Höhepunkt unseres Festkalenders – und das nicht nur für uns Fürther, sondern auch für die vielen Besucherinnen und Besucher aus ganz Deutschland, die jährlich zur größten Straßenkirchweih Süddeutschlands in die Kleeblattstadt kommen. Man muss die Michaelis-Kirchweih persönlich erleben, um die außergewöhnliche Atmosphäre aufsaugen und auf sich wirken lassen zu können.

Lassen Sie sich von der fröhlichen und friedlichen Stimmung anstecken und genießen Sie unvergessliche Stunden auf diesem besonderen Fest. Herzlich willkommen – ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und beste Unterhaltung!

Ihr Dr. Thomas Jung
Oberbürgermeister

Programm zur Kärwa
Seite 4-5



Foto: © Mittelbayerische Zeitung

Der Kirchwehtaler: kleine Münze, große Tradition

Am 24. September wieder erhältlich bei der Sparkasse Fürth

Der Kirchwehtaler – Fürths inoffizielle zweite Währung – ist längst ein fester Bestandteil der Fürther Kärwa. Auch in diesem Jahr erfolgt die Ausgabe in der Sparkasse Fürth und zwar am 24. September zwischen 15 und 18 Uhr in folgenden Geschäftsstellen:

- Hauptgeschäftsstelle, Maxstraße 32, 90762 Fürth
- Geschäftsstelle Soldnerstraße 47, 90766 Fürth
- Geschäftsstelle Stadion, Laubenweg 60a, 90765 Fürth
- Geschäftsstelle Zirndorf, Sparkassenstraße 1, 90513 Zirndorf

Verkauft wird im praktischen Zehnerpack, pro Person sind maximal 100 Taler erhältlich. Schnell sein lohnt sich! Denn wer sich einen Taler sichert, spart bares Geld: Für 90 Cent erworben, ist er 1 Euro wert. Bezahlt werden kann damit übrigens nicht nur auf der Kirchweih, sondern auch in ausgewählten Geschäften der Innenstadt.

Gültig ist der Taler während der Kirchweih, die vom 3. bis 14. Oktober 2026 die Fürther Innenstadt mit Fahrgeschäften, Brauschänken, Losbuden und Bratwurstduft wieder in die „Königin der fränkischen Kirchweihen“ verwandelt.



Werbung

Unser besonderes
Angebot für
Sie zur Fürther
Kirchweih.

Investieren schafft Zukunft.

Sparkasse
Fürth

Deka
Investments

Jetzt Beratungstermin
vereinbaren:
sparkasse-fuerth.de/zertifikate
oder QR-Code scannen.



© Foto: Stadt Fürth
DekaBank Deutsche Girozentrale. www.deka.de

Finanzgruppe

Kärwa-Historie

Eine Geschichte mit besonderer Strahlkraft: Der Erntedankfestzug

Der Erntedankfestzug geht auf die Ereignisse der Jahre 1815 bis 1817 zurück. Damals hatten andauernde Missernten immer wieder Hungersnöte mit sich gebracht. Im Sommer 1817 wuchs wie durch ein Wunder aus dem nur noch spärlich vorhandenen Saatgut eine reiche Ernte heran und die Menschen konnten wieder aufatmen.

Spontan feierten die Fürther Einwohner dieses freudige Ereignis mit einem Erntedankfestzug. Ein reich geschmückter, hoch aufgeladener Erntewagen zog zur Kirchweih durch die Stadt. Und allen war die Freude über die reiche Ernte nach den langen, entbehrungsreichen Jahren anzusehen. Der Festzug war also kein von langer Hand geplanter Festakt, sondern ein spontaner Ausbruch des Glücks und der Freude. Diese Freude ist bis heute erhalten geblieben und strahlt noch immer auf die Kirchweih und den Festzug aus. Und genau das macht ihn auch so einzigartig.



Stadtführungen während der Michaelis-Kirchweih

Fürth und sein Kleeblatt: Theorien und Geschichten
Samstag, 03.10., 11 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Eingang Königstr. 88

Dauer: 90 Minuten, Preise: 10,00 €, ermäßigt 8,00 €

Die Altstadt und ihre Höfe

Samstag, 03.10., 14 Uhr und Samstag, 10.10., 14 Uhr

Treffpunkt: Marktplatz („Grüner Markt“), vor dem Gauklerbrunnen

Dauer: 90 Minuten, Preis: 10,00 €, ermäßigt 8,00 €

Blickpunkt Rathaus, Turm & Co.

Sonntag, 04.10., 11 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Eingang Königstr. 88

Dauer: 90 Minuten, Preis: 15,00 €, ermäßigt 12,00 €, Kinder (6-8 J.) 8,00 €, Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Für Menschen mit Gehbehinderung nicht geeignet.

Lebenssituation in der Südstadt im 19. Jahrhundert

Samstag, 10.10., 11 Uhr

Für Menschen mit Gehbehinderung bedingt geeignet.

Treffpunkt: Vor dem Letra-Haus, Karolinenstraße 17

Dauer: 90 Minuten, Preise: 10,00 €, ermäßigt 8,00 €

Märchen im Stadtpark

Samstag, 10.10., 15:30 Uhr

Treffpunkt: Vor der Auferstehungskirche, Nürnberger Str. 15

Dauer: 90 Minuten, Preise: 10,00 €, ermäßigt 8,00 €

Kinder bis 4 Jahre sind in Begleitung Erwachsener frei.

Anmeldung direkt vor Ort in der Tourist-Information, telefonisch unter (0911) 974 35 00 oder per E-Mail an tourist-info@fuerth.de

Schenken mit Stil

Jetzt entspannt Weihnachtsgeschenke kaufen:

SCHÖLL
GEGRÜNDET 1847

**Wir führen
Künstlerbedarf,
hochwertige Schreib-
geräte und vieles mehr –
und für einen Plausch ist
auch noch Zeit ☺.**

**Obstmarkt 1 - Fürth
Tel.: 0911 810029-0**

Sanitär – Installation – Gasheizungen – Flaschnerei – Bäder



- Haushaltswaren
- Geschenkartikel
- Kühlschränke
- Waschmaschinen
- Geschirrspüler
- Öfen – Einbau – Geräte

Maxstraße 31 · (0911) 77 20 41 + 77 92 62 · www.wolf-am-bahnhof.de

Verkaufsoffener Sonntag: 11.10.2026 von 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr



Fädler Kärwa-Hezen

Wer diese Herzen als Anstecker trägt, zeigt nicht nur ein Herz für die Kirchweih: Die beliebten Pins werden auch heuer wieder an der Theaterschenke gegen Spende verkauft – und der Erlös kommt regionalen, sozialen Projekten zugute.

IMPRESSUM

FÜRTH LIFE · Das Magazin für Fürth und den Landkreis

REDAKTIONSSCHLUSS: 14 Tage vor Erscheinen

Unsere nächste Ausgabe erscheint am 24. November 2026

FÜRTH LIFE MEDIA HERAUSGEBER:

Jutta Keim · 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: be1druckt 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.

VERKAUFSOFFENE SONNTAGE AM 4.10. UND 11.10. ZUR FÄDDER KÄRWA

Stadt Fürth

Fürth feiert Kirchweih!

Vom 3. bis 14. Oktober heißt es wieder: bummeln, schlemmen & feiern – bei der traditionellen Michaelis-Kirchweih, einem der größten Straßenfeste Süddeutschlands.

Das absolute Highlight: der farbenfrohe Erntedankfestzug am 11. Oktober ab 11 Uhr. Über 3.000 Mitwirkende mit Musik, Trachten, geschmückten Wagen und bunten Gruppen sorgen für Gänsehautmomente – gekrönt vom großen Luftballonstart am Rathaus.

Und nicht vergessen: die verkaufsoffenen Sonntage am 4. und 11. Oktober – perfekt zum Shoppen und Genießen.

Mehr Infos: www.michaelis-kirchweih.de

13-18 UHR

SHOPPEN IN FÜRTH

Foto: © Vivian Gleß



An den beiden verkaufsoffenen Sonntagen lädt Fürths Einzelhandel zum Einkaufs-Bummel ein.



Ein Bummel über die Kirchweih inmitten der Stadt bietet facettenreiche Eindrücke, betört die Sinne und macht riesig Spaß.



Der Erntedankfestzug am Bauernsonntag ist unjubilierter Höhepunkt der Michaelis-Kirchweih.



Prächtige Trachten, aufwändig geschmückte Festwagen, starke Pferde und schwungvolle Musik begeistern das Publikum.

MICHAELIS-KIRCHWEIH FÜRTH

von Sa, 03. Oktober bis Mi, 14. Oktober

WILLKOMMEN!



Viel Spaß und gute Unterhaltung wünscht das Maskottchen „Kärwa-Betzila“ aus Fürth und begrüßt herzlich die Besucher der Michaelis-Kirchweih!



SAMSTAG, 03. OKTOBER

Eröffnung ab 10.15 Uhr auf dem Vorplatz des Fürther Stadttheaters mit Bieranstich

Einböllern, 11 Uhr der Kirchweih am Karlsteg

Eröffnungsfeuerwerk, 22 Uhr der Schausteller mit Musikuntertunung, auf der Fürther Freiheit

SONNTAG, 4. OKTOBER

Verkaufsoffener Sonntag, 13 bis 18 Uhr, in der Fürther Innenstadt

DIENSTAG, 6. OKTOBER

Seniorenachmittag, 14 bis 16 Uhr
Anmeldung bei der fubs (Mo-Fr, Tel.: (0911) 974 1785)

DONNERSTAG, 8. OKTOBER

„Feierabend-Gwerch“ ab 17 Uhr, Musiker und Gaukler auf dem Festgelände

Betz'n-Tanz, 19 Uhr, auf dem Vorplatz des Stadttheaters

Ballonglühen, 19.30 Uhr, auf der Wiese am Ulmenweg (entfällt bei schlechtem Wetter)

SAMSTAG, 10. OKTOBER

„Heiratslotterie“ ab 17 Uhr, Ziehung der Gewinner-Paare und Preisvergabe vor dem Stadttheater

SONNTAG, 11. OKTOBER

Festgottesdienst, 10 Uhr in der Kirche St. Michael

Erntedankfestzug ab 11 Uhr, Zugstrecke: Herrnstraße – Schwabacher Straße – Maxstraße – Friedrichstraße – Rudolf-Breitscheid-Straße – Schwabacher Straße – Brandenburger Straße – Rathaus – Königstraße – NEU! Marktplatz – Heiligenstraße – Kapellenstraße

Luftballonstart am Rathaus ca. 12 Uhr; Beginn der Live-Übertragung im Bayerischen Fernsehen (12 bis 14 Uhr)

DIENSTAG, 13. OKTOBER

Familienstag, 11 bis 19 Uhr, Kinderprogramm vor dem Stadttheater (13 bis 17 Uhr)

MITTWOCH, 14. OKTOBER

Prachtfeuerwerk 22 Uhr zum Kirchweihausklang, Wiese am Ulmenweg

Öffnungszeiten: täglich von 11 bis 23 Uhr
Ausschank bis 22.45 Uhr

Ausstellung Kirchweih in Miniatur
Modellbau-Ausstellung: Do, 8.10. bis So, 11.10., im Jüdischen Museum Franken, Königstr. 89 (Eintritt frei)
jeweils von 11 bis 20 Uhr

Weitere Informationen unter www.michaelis-kirchweih.de

Standkonzerte: Am Sa, 3.10., So, 4.10., und So, 11.10. sorgen verschiedene Kapellen und Spielmannszüge für zünftige Stimmung auf dem Kirchweihgelände.

Musikabende der Fürther Partnerstädte: Am Mo, 5.10. / Do, 8.10. / Fr, 9.10. / Sa, 10.10., jweweils ab 19.30 Uhr (vor AOK / Ecke Königswarter / Gabelsberger Straße)

Michaelis-Kirchweih Fürth 2026

Sa, 3. Oktober bis Mi, 14. Oktober



Foto: Andrea Flohr

Eine Besonderheit der Michaelis-Kirchweih ist, dass sie in der Innenstadt stattfindet, inmitten historischer Bauten.

Eröffnung und Bieranstich ab 10.00 h
Sa, 3.10. Eröffnungsfeuerwerk 22.00 h
Feierabend-Gwerch ab 17.00 h
Do, 8.10. Betz'n-Tanz 19.00 h
Ballonglühen ab 19.30 h
Sa, 10.10. Heiratslotterie 17.00 h
Fränkischer Erntedankfestzug ab 11.00 h

Di, 13.10. Familienstag 11.00-19.00 h
Mi, 14.10. Schlussfeuerwerk 22.00 h
Geöffnet tägl. 11.00-23.00 h (Ausschank bis 22.45 h)
www.michaelis-kirchweih.de

Verkaufsoffener Sonntag: 4.10. und 11.10.



21.-24.1.27, Stadttheater Fürth

Rock the Ballet®

ZURÜCK
MIT NEUER
SHOW!

Choreographed by
Adrienne Canterna

MI 9.12.26, 19.30 Uhr, Stadttheater Fürth

Quadro Nuevo

„December“

DO 10.12.26, 19.30 Uhr, Stadttheater Fürth

Heilige Nacht mit **Rainer Maria Schießler**

Eine Weihnachtslegende
nach Ludwig Thoma

Pfarrer Rainer Maria Schießler, Rezitation
Geschwister Siferlinger, Dreigesang
Matthias Pürner, Steirische Harmonika

DO 11.2.27, 19.30 Uhr, Stadttheater Fürth

Familie Flöz

„Feste“

„Familie Flöz erzählt
Geschichten mit einem
Witz, einem Charme,
einem Furor, der die Leute
süchtig zu machen scheint.“
Süddeutsche Zeitung

nürnberg
musik

tickets 0911-433 4618 nuernbergmusik.de

KULTUR  FORUM

Oktober 2026

04./05.10. Das Neinhorn

Theater Geist - für Kinder ab 4 J.

**Ab 12.10. Community-Dance &
Community Singing**

16./17.10. The Core of Me

Tanztheaterstück des Jugendtanzensembles

22.10. Ania Paz Trio

Contemporary Latin Jazz

24.10. Kasita Kanto

Singer-Songwriter Duo

**25./26.10. Der scheue
Schneck**

Das Weite Theater -
für Kinder ab 3 J.

November 2026

01.11. Macbeth

Schauspiel von William Shakespeare

05./06.11. TRANSIT Metropolmusik e.V.

Peter Fulda Trio trifft Orchester Ventuno

08./09.11. Die Perle

Pohyb's & Consorten - ab 4 J.

20.-29.11. LESEN!

Das Literaturfestival in Fürth

Foto: Kerstin Nussbaecher

www.kulturforum-fuerth.de



Girl from the North Country

Deutschsprachige Erstaufführung

Musical von Bob Dylan (Musik und Liedtexte)
& Conor McPherson (Buch)

* * *

Stadttheater Fürth &
Musical Frühling in Gmunden

16. bis 23. Oktober 2026



Karten und Infos unter www.stadttheater.de



Foto: Rudi Giegler

Stadttheater
Fürth

DIE KULT-REVUE ZUR WEIHNACHTS-ZEIT VOLKER HeiBmann MARTIN Rassau Grins-Kistlas Mard 24.11. - 15.12.2026 COMÖDIE FÜRTH	VOLKER HEIßMANN MUSIK TRUMPF 4. OKTOBER 2026 NÜRNBERG KIA ARENA	MARTIN FRANK Grüße aus Anlegro Süd 03.10.2026 NÜRNBERG KIA ARENA	HARALD SCHMIDT VOLKER HEIßMANN REGIERT VON THILO WOLF 16. + 17.11.2026 Comödie Fürth
Wolfgang KREBS Die Weihnachts-Gala 16. + 17. DEZ. 2026	Die KULT-Comedy über Männer und Frauen CAVEMAN 18. SEPT. + 14. NOV. 2026	Wigald Boning Bernhard Hoöcker 15. OKT. 2026	Wigald Boning Bernhard Hoöcker 15. OKT. 2026
HELMUT SCHLEICH live 2026 18.11.2026	MOMENT SAMMLER unterwegs SCHMIDBAUER 20. OKTOBER 2026	viva voce DITO! 25.-31.10.2026	HART ABER HERZLICH! WITZ VOM OLLI 21. NOV. 2026 COMÖDIE FÜRTH
DIANGO ASUL RÜCKSPIEGEL 2026 18./19. DEZ. 2026	CARNEVALE ALLA COMEDIA BARONE 11.11.2026	BENNI STARK 05.11.2026	Reimart Lachkude Willy Astor 30. JAN. 2027
„Mr. POLICE“ Sting Trio 08.01.2027	Ladies Night 29. DEZ. 2026 - 03. JAN. 2027	DIE WESTERN-HAGEN SHOW LIVE KONZERT MIT BAND 09.01.2027 COMÖDIE FÜRTH	INGO APPELT MÄNNER NERVEN STARK 31. JANUAR 2027
Barbara Ruscher Romantik - aber zack, zack! 27.02.2027	Andreas Rebers „rein geschäftlich“ Bilanz 13.03.2027	ROLF MILLER ICH SAG NIX 27.01.2027	HEISSMANN RASSAU SKETCH PARADE 7.0 02. - 24.01.2027

COMÖDIE FÜRTH
 ☎ 0911. 74 93 40
 TICKET
www.comoedie.de

ZAHL
WAS DU
KANNST!

Macbeth

Schauspiel von William Shakespeare
Fürther Bagaasch/Kulturforum Fürth**31.10./01.11./02.11.2026**

Kulturforum Fürth, mehrere Szenenorte

Foto: Elke Walter

The Core of me

Ein Tanztheaterstück des Jugendtanzensembles

16./17.10.2026
Kulturforum Fürth, Große Halle

Foto: Kerstin Nussbaecher

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

Soiree im Schloss

BURGFARNBACH

Das Acelga Quintett präsentiert im Oktober unter dem Motto „Mit Herz und Humor“ ein abwechslungsreiches Programm von Bläserquintett-Klassikern bis zu selten gespielten Werken. Im November steht beim Konzert „East and West“ das Akkordeon als Instrument des Jahres 2026 im Fokus: Das Duo Yilin Han und Piotr Motyka spielt Werke von Mozart, Ligeti sowie zeitgenössische Kompositionen.

„Mit Herz und Humor“



Acelga Quintett: Hanna Mangold – Flöte · Julius Kircher – Klarinette · Amanda Kleinbart – Horn · Sebastian Poyault – Oboe · Antonia Zimmermann – Fagott

Sa, 24.10., 19.30 Uhr

Karten (Bruttopreis 26 € / erm. 14 €) können jeweils am 1. Werktag nach dem vorherigen Konzert beim Kulturamt 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, Fürth. Das Schloss ist nicht barrierefrei.

„East and West“

Akkordeonduo
Yilin Han – Akkordeon
Piotr Motyka – Akkordeon**Sa, 14.11., 19.30 Uhr**

Fürther Herbst-Highlights

GASTSPIEL 2026

Am 17. und 18. Oktober 2026 öffnen Fürther Künstler:innen ihre Ateliers und bieten Einblicke in ihr vielfältiges Schaffen. Entdecken Sie Werke aus Malerei, Skulptur, Fotografie, Klangkunst, Animationsfilm etc. und lassen Sie sich von der lebendigen Kunstszene der Stadt inspirieren.

APFELMARKT

Am 18. Oktober 2026 bietet die Stadtpark-Allee eine vielfältige Auswahl an Apfelsorten und regionalen Spezialitäten an, wie Marmeladen, Säfte und Schnäpse. Zudem werden Blumen, Imkereiprodukte, Obst, Kunsthandwerk,

Gestecke und Obstbäume verkauft. Informationsstände zu Streuobst, Imkerei und Artenvielfalt laden mit Mitmachaktionen besonders Kinder zum Entdecken ein.

FÜRTH GLANZLICHTER

Am 6. und 7. November 2026 verwandeln kreative Lichtinstallationen zahlreiche Gebäude in Fürth. Sie thematisieren wichtige Jahrestage der Stadt und bedeutende deutsche Jubiläen, die so eindrucksvoll erlebbar werden. Ein abendlicher Spaziergang entlang der farbenfroh beleuchteten Fassaden, der sich lohnt.



20. – 29. November:

Zehn Tage lang wird Fürth zur Bühne der Literatur

Vom 20. bis 29. November 2026 findet in Fürth das Literaturfest LESEN! statt, bei dem namhafte deutschsprachige Autor*innen aus ihren aktuellen Werken lesen und Einblicke in ihren Schreibprozess geben. Zu den Gästen zählen unter anderem Jochen Schmidt mit seinem neuen Roman „Hoplopoia“, Son Lewandowski mit dem Debüt „Die Routinen“, Ronja von Rönne, Josef Winkler, Heike Geißler sowie Leif Randt, dessen Romanverfilmung

„Allegro Pastell“ ebenfalls gezeigt wird. Am 28. November steht eine Crime-Lesung regionaler Autor*innen auf dem Programm, bevor Christoph Peters mit seinem Buch „Entzug“ das Festival abschließt. Begleitend gibt es den U20 Frankenslam für junge Slam-Poet*innen, ein vielfältiges Kinderprogramm am bundesweiten Vorlesefest sowie Workshops und Ausstellungen im kultur.lokal.fürth. Das Kulturforum Fürth bildet dabei das Zentrum des Festivals.

Namhafte Autor*innen der deutschsprachigen Literaturszene in Fürth:



WEITERE THEMENBEREICHE DES LITERATURFESTES LESEN!

Zahlreiche Kooperationspartner*innen beteiligen sich mit ihren Programmen rund um die Literatur. So lädt die Schule der Phantasie zu Buchwerkstätten ein, das jüdische Museum Franken und die Tourist Information bieten literarische Führungen an, die Kofferfabrik und die

Kaltscher Galerie & Workspace sind ebenso dabei wie das Stadtmuseum und die Volksbücherei. Da kann man nur sagen: Auf nach Fürth! Das volle Programm ist online einsehbar unter: www.fuerth.de/LESEN
www.facebook.com/lesenfuerth
www.instagram.com/lesenfuerth

Kulturamt der Stadt Fürth · www.fuerth.de/LESEN

PAUL-METZ-HALLE ZIRNDORF



PROGRAMM

HERBST/WINTER 2026

- 07.10. Tanznachmittag für Senioren
- 10.10. Rosenball der Stadt Zirndorf
- 24.10. Linedance Country Event
- 11.11. Tanznachmittag für Senioren
- 21.11. Klaus Karl-Kraus:
„Budderblätzli, Bunsch und Bäggli“
- 28.11. Luise Kinseher:
„Mary from Bavary – endlich SOLO!“
- 04.12. Weihnachten mit David Lugert
- 17.12. Kindertheater:
„Das Dschungelbuch“



David Lugert



Klaus Karl-Kraus



Luise Kinseher

Foto: Martina Baggahn

Vorverkauf im Kulturamt Zirndorf, Fürther Str. 8
(0911/9600108 · www.zirndorf.de/ticket)

Herbst-Winter-Saison in der Paul-Metz-Halle

Mit einem Knaller für Tanz-begeisterte startet die Herbst-Winter-Saison des Zirndorfer Kulturprogramms der Paul-Metz-Halle:

ROSENBALL

Der „Rosenball der Stadt Zirndorf“ lockt die Fans ausgelassener Feiern am 10. Oktober in den festlich dekorierten großen Saal, inklusive Live-Musik von „T.O.P. – Trio & More“ und Shows von Lichtkünstler Perujo sowie dem „I'm Art Showballett“.

SENIOREN-TANZNACHMITTAGE

Für Senioren gibt es zusätzliche Tanznachmittage am 7. Oktober und 11. November mit Orgelmusik von Roland Bittel.

LINEDANCE COUNTRY EVENT

Bewegt geht es im großen Saal am 24. Oktober mit dem „Linedance Country Event“ weiter, hier gibt es nur noch wenige Restkarten.

KABARETT-HERBST

Wer kennt und liebt ihn nicht? Klaus Karl-Kraus zählt zu den fränkischen Legenden. In Zirndorf gastiert er am 21. November und erzählt von „Budderblätzli, Bunsch und Bäggli“, quasi eine vorweg genommene Bescherung mit kritischen Untertönen.

Großes Kino wird die Gäste auch am 28. November erwarten, wenn Luise Kinseher alias Mary from Bavary ihr jubilierendes Jubiläumsprogramm „Endlich SOLO!“, Pointen-Feuerwerk und Lachoffensive zugleich, präsentiert.

Am 4. Dezember präsentiert David Lugert (A-cappella-Band Viva Voce) solo ein unterhaltsames Weihnachtsprogramm frei nach Lorient unter dem Titel „Früher war mehr Lametta“. Er wird begleitet von Gitarrist Franz Dietlein und dem Fürther Pianisten Michael Leipold.

HIGHLIGHTS IM ADVENT

Am 17. Dezember zeigt das Tournee-Theater Hamburg eine berührende „Dschungelbuch“-Inszenierung für Jung und Alt.

Vorverkauf im Kulturamt Zirndorf, Fürther Str. 8, (0911/9600108 www.zirndorf.de/ticket)

FOREVER QUEEN

PERFORMED BY QUEEN ALIVE

21.10.2026 | Zirndorf, Paul-Metz-Halle

Eine eindrucksvolle Hommage an eine der größten Rockbands aller Zeiten: „FOREVER QUEEN- PERFORMED BY QUEEN ALIVE“ bringt die legendären Songs von Freddie Mercury und Queen mit großer Bühnenenergie, markantem Sound und emotionalen Höhepunkten zurück auf die Bühne. Von „We Will Rock You“ bis „Bohemian Rhapsody“ erwartet das Publikum ein mitreißender Konzertabend voller Dynamik und Gänsehautmomente. Ein besonderes Highlight ist das bewegende Duett „Barcelona“ mit Sopranistin – eine musikalische Verneigung vor Freddie Mercury und Montserrat Caballé.

FOREVER QUEEN ★ eine Tribute Show voller Leidenschaft
Termin: 21.10.2026 | 19:30 Uhr | Zirndorf, Paul-Metz-Halle
Tickets & Informationen: www.ForeverQueen.de



WEITERE SHOWS:



ONE NIGHT OF MJ ★
die Michael Jackson Tribute-Show
29.10.2026 | Nürnberg, Meistersingerhalle



All I Want For Christmas ★
festliche Show für die ganze Familie
10.12.2026 / Nürnberg, Meistersingerhalle

TICKETS: resetproduction.reservix.de/events



Veranstalter: Reset Production e.K., 07548 Gera
www.resetproductions.de



15 JAHRE

Veranstalter: Die Herbstzauberer

Herbstzauber in Raindorf

Kreatives erleben | Kulinarisches genießen

17./18. Oktober 2026
Samstag 10 – 18 Uhr, Sonntag 10 – 18 Uhr

Eintritt frei!
über 130 Aussteller

15 Jahre Herbstzauber in Raindorf

Feiern Sie mit beim herbstlich bunten Wochenende voller Genuss, Kreativität und Handwerkskunst!

Die Herbstzauberer laden herzlich zum traditionellen und stimmungsvollen Herbstmarkt in Raindorf ein. Entdecken Sie die Vielfalt von über 130 Ausstellern aus der Region, die mit liebevoll gefertigtem Handwerk, außergewöhnlichen Ideen und besonderen Produkten begeistern:

- Schönes und Nützliches aus Keramik, Holz, Glas und Edelstahl für Haus & Garten
- Individuell gefertigter Schmuck aus unterschiedlichstem Material
- Handgemachte Mode, stilvolle Taschen und trendige Accessoires
- Wärmendes und Kuscheliges aus Filz, Strick und Naturstoffen
- Exklusiv: Glasobjekte direkt vor Ort personalisieren lassen – mit individuellem Gravurservice!

Natürlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz! Ob Bratwurst, Steak,

Fisch, Bagger oder Zwiebelkuchen – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Dazu erwarten Sie regionale Spezialitäten sowie zahlreiche süße Leckereien wie hausgemachte Kuchen, Schokofrüchte, gebrannte Mandeln, Pralinen, Honig und vieles mehr.

Öffnungszeiten:

Samstag, 17. Oktober: 10–18 Uhr

Sonntag, 18. Oktober: 10–18 Uhr

Eintritt frei!

Kostenlose Parkplätze!

Bequem mit der Bahn anreisen:

RB 12 Fürth – Markt Erlbach

Haltestelle: Raindorf

Veranstalter/Kontakt:

Die Herbstzauberer
Ansprechpartner: M. Lehnberger
herbstzauber-raindorf@t-online.de
Infos auch auf Instagram:
herbstzauber_in_raindorf




Klosterhofspiele

Termine

Premiere, 07.11.26	Sonntag, 22.11.26
Donnerstag, 12.11.26	Donnerstag, 26.11.26
Freitag, 13.11.26	Samstag, 28.11.26
Sonntag, 15.11.26	Sonntag, 29.11.26
Donnerstag, 19.11.26	Donnerstag, 03.12.26
Freitag, 20.11.26	Freitag, 04.12.26
Samstag, 21.11.26	Samstag, 05.12.26

Spielort

Kulturhof
Alte Zennstraße 13
90579 Langenzenn

Tickets kaufen
Nürnberger Str. 22, 90579 Langenzenn
09101-9043530
karten@klosterhofspiele.de



Kriminalistisches Reiseabenteuer in Langenzenn

Begleiten Sie den Meisterdetektiv Hercule Poirot auf einer denkwürdigen Fahrt mit dem berühmtesten aller Züge!

Ein verschneiter Zug, eine illustre Gesellschaft und ein Mord, der alle Reisenden zu Verdächtigen macht: Ab dem 7. November 2026 laden die Klosterhofspiele Langenzenn e. V. zu „Mord im Orientexpress“ in den Kulturhof Langenzenn ein.

Mitten in der Fahrt kommt der legendäre Orientexpress plötzlich zum Stehen. Ein Passagier wird tot in seinem Abteil aufgefunden und schnell steht fest: Der Mörder muss sich noch an Bord befinden. Jeder der Reisenden hat etwas zu verbergen, jeder könnte ein Motiv haben. Für den berühmten Detektiv Hercule Poirot beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit.

Die Klosterhofspiele zeigen Ken Ludwigs Bühnenfassung in der

Übersetzung von Michael Raab. Unter der Regie von Stefan Rieger erwartet das Publikum ein spannender Kriminalfall mit überraschenden Wendungen und jeder Menge Gelegenheit zum Miträtseln: Wer lügt? Wer sagt die Wahrheit? Und wer ist der Mörder?

Seit 1982 bringt die Laintheatergruppe in Langenzenn Theater auf die Bühne. Mit insgesamt 14 Vorstellungen im November und Dezember geht die Reise nun in einem der berühmtesten Züge der Kriminalgeschichte auf die Bühne. Karten gibt es über Reservix sowie im Kartenvorverkauf in Langenzenn. Weitere Informationen und alle Spieltermine finden sich auf der Website der Klosterhofspiele Langenzenn.

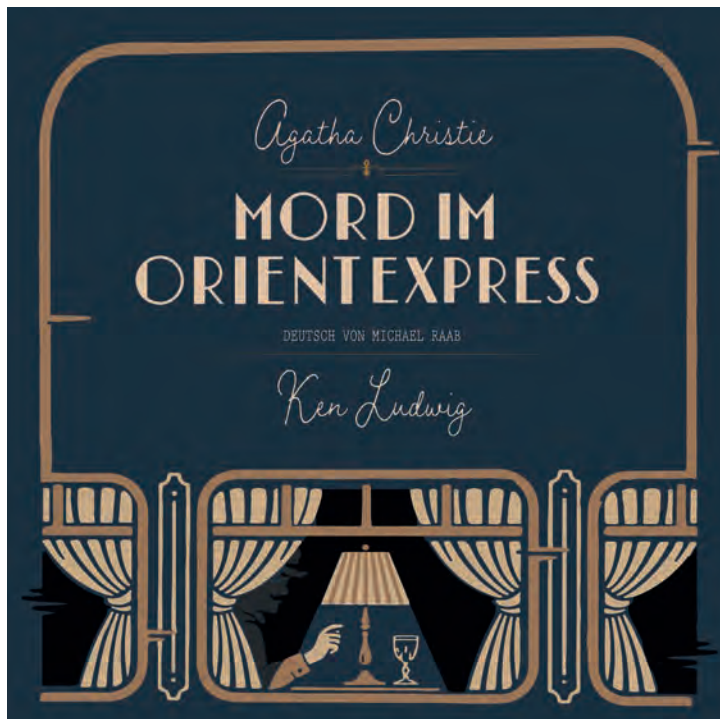




Foto: AdobeStock / Marzi

Gartentipps für den Herbst

Der Herbst ist die ideale Pflanzzeit

Der warme Boden fördert das Wurzelwachstum und Herbstregen erleichtert die Bewässerung. Pflanzen wie Obst- und Nussbäume, Beerensträucher sowie winterharte Stauden wachsen so im Frühjahr kräftiger. Wichtig sind

frostfreier Boden, ausreichend große Pflanzgruben, gutes Andrücken der Erde mit Wässern und Winterschutz durch Mulch oder Laub. Empfindliche Exoten sollten jedoch erst im Frühjahr gesetzt werden.

Heckenpflege im Herbst

Immergrüne Hecken profitieren im Herbst von einem Formschnitt, damit sie während der kalten Wintermonate attraktiv und gesund bleiben. Überlange Triebe können Sie mit der Heckenschere in Form

bringen. Vermeiden Sie jedoch starke Rückschnitte, da die Pflanzen jetzt keine Gelegenheit mehr haben, ihre Wunden zu verschließen – so könnten Frostschäden entstehen.

So retten Sie vertrocknete Pflanzen

Hitze und Trockenheit haben viele Gartenpflanzen geschwächt, doch vertrocknete Triebe bedeuten nicht zwangsläufig das Ende. Bei Sträuchern und kleinen Bäumen hilft die Gartenschere-Methode: Äste werden von außen nach innen bis zu einem grünen, gesunden Bereich zurückgeschnitten, idealerweise kurz über einem Wachstumsknopf („Auge“). Danach erfolgt eine gründliche Wässerung (2×15–20 Liter) und eine leichte

Düngung. Sind keine grünen Stellen mehr sichtbar, ist die Pflanze abgestorben. Bei Stauden schneidet man braune Triebe radikal zurück. Auch hier folgen intensive Bewässerung und Düngung. Nach 3–4 Wochen zeigen sich bei lebenden Pflanzen neue Triebe; fehlen diese, sind die Stauden verloren. Vor Neupflanzungen empfiehlt sich das Einarbeiten von Kompost und eine Boden-Ruhephase über den Winter.



Profitieren Sie mit unserer App von Gutscheinen, Rabatt-Coupons und tollen Aktionen!



So werden Sie App-Nutzer:

1. App herunterladen
2. Registrieren
3. Von den Vorteilen profitieren

Die App jetzt herunterladen und direkt loslegen

Download direkt über den QR-Code starten



Baumschule Michael Popp
Fliederweg 11
90617 Puschendorf

Tel.: +49 (0) 9101-21 21
info@baumschule-popp.de
www.baumschule-popp.de

Den Rasen winterfit machen

Bis zum ersten Frost sollte der Rasen regelmäßig gemäht und von Laub sowie Fallobst befreit werden. Im Oktober stärkt eine kaliumreiche organische Herbstdüngung die Frostresistenz und das Pflanzengewebe. Mikroorganismen und Mykorrhiza ver-

bessern die Nährstoff- und Wasseraufnahme. Die Gabe eines organisch-mineralischen Bodenverbessers lockert den Boden und regeneriert die Grasnarbe, idealerweise an einem Regentag ausgebracht. So kommt Rasen gesund über den Winter.

Alles für den Garten und ein schönes Zuhause



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



**AUSSTELLUNGSGESTÜCKE
STARK REDUZIERT!**

Gartenmöbel,
Loungegruppen
ABVERKAUF



Geschenke und
Deko für Haus
und Garten



Innensauna und
Gartensauna, auch
Maßanfertigung



Parkett, Laminat,
Kork, Designboden,
Innentüren



WIR SIND WEBER® WORLD PARTNER



GRILLS · ZUBEHÖR · GRILLKURSE





txn-Foto: KI generiert/Bona
Ein Wischroboter hilft bei der laufenden Reinigung von Holzböden



txn-Foto: SG Weber/txn
Bei Badfugen zählt nicht nur die Optik. Risse, ausbrechende Kanten und lockerer Mörtel sind Hinweise darauf, dass eine fachgerechte Erneuerung sinnvoll ist.



txn-Foto: SG Weber/txn
Risse, offene Ränder und dunkle Verfärbungen zeigen, dass eine Silikonfuge überprüft werden sollte.

Holzböden bequem reinigen

Worauf es beim Wischroboter ankommt

txn. Den Boden wischen, ohne selbst zum Eimer zu greifen: ein Wischroboter macht das möglich. Rund 20 % der Deutschen nutzen bereits entsprechende Technologien. Wenn der Wischroboter jedoch auf einem Holzboden zum Einsatz kommt, gibt es einiges zu beachten, denn das Naturmaterial reagiert empfindlicher als Fliese oder Vinyl.

Holz verträgt keine stehende Nässe. Dringt zu viel Feuchtigkeit ein, quillt das Material und die Oberfläche leidet, auch scharfe Reiniger setzen einem geölten oder lackierten Holzboden zu. Ein Wischroboter arbeitet zwar mit wenig Wasser – entscheidend ist aber, was er aus seinem Tank auf die Dielen bringt. Denn ein Roboter reinigt nur so gut wie die Lösung, mit der er arbeitet. Wer den Tank allein mit Wasser füllt, wischt lediglich losen Staub fort. Zurück

bleibt ein feiner Schmutzfilm aus Fett und Abrieb, der sich später als matter Schleier oder als Streifen zeigt. Eine geeignete Reinigungslösung nimmt diesen Film auf, ohne das Holz anzugreifen. Deswegen lohnt es sich, auf spezielle Produkte wie den Bona Holzbodenreiniger für Wischroboter zu setzen. Der pH-neutrale Bodenreiniger auf pflanzlicher Basis trocknet schnell und streifenfrei. Angereichert mit ätherischen Ölen, sorgt der Reiniger für angenehmen Duft. Er eignet sich für versiegeltes sowie geöltes Holz und verbessert die Leistung des Wischroboters.

Der Roboter übernimmt dann zuverlässig die laufende Pflege und schon dabei das Holz. Ob Dielenboden oder Massivholzparkett, regelmäßige Reinigung und Pflege sind wichtig, damit ein Holzboden viele Jahrzehnte halten kann.

txn. Die Fugen im Bad verlieren mit der Zeit oft ihr einheitliches Aussehen, was von harmlosen Ablagerungen bis zu bröckelndem Mörtel reichen kann. Entscheidend für eine Sanierung ist, ob das Material noch fest und dicht ist. Oberflächliche Verschmutzungen lassen sich meist schonend entfernen, während Risse oder bröckelnde Stellen einen Austausch erfordern. Scharfe Reinigungsmittel können den Mörtel schädigen und sollten nur ge-

mäß Anleitung verwendet werden. Besonders in feuchten Bereichen wie Dusche und Badewanne ist auf anhaltende Verfärbungen oder muffigen Geruch zu achten, da dies auf Feuchtigkeitsschäden und Schimmel hinweisen kann. Bei deutlichen Schäden sollte der Fugenmörtel fachgerecht erneuert werden. Die Arbeiten sollten von einem Fliesenfachbetrieb durchgeführt werden, der auch angrenzende Silikonfugen prüft.

txn. Silikonfugen im Bad sind wichtige Feuchteschutzschichten, die regelmäßig auf Schäden wie Risse, Ablösungen oder Verfärbungen überprüft werden sollten. Saubere und trockene Fugen zeigen am besten den Zustand des Materials. Kleinere Mängel können Hausbesitzer selbst kontrollieren, bei anhaltenden Problemen sollte ein

Profi hinzugezogen werden. Eine Erneuerung erfordert sorgfältige Entfernung der alten Fuge und fachgerechte Vorbereitung; besonders in Nassbereichen empfiehlt sich die Ausführung durch Experten. Regelmäßiges Lüften und Entfernen von stehendem Wasser reduziert Feuchtigkeitsschäden.



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

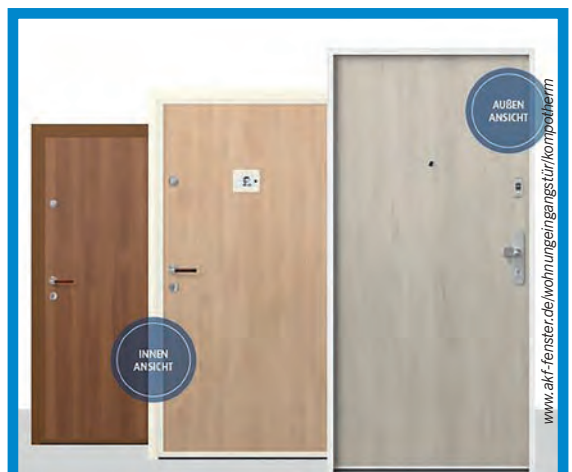


**Hochwertige
Energiespar-
Aluminiumtüren**
auch als Sicherheitstüren.

Überzeugen Sie sich
und besuchen unsere
Ausstellung!

BEST QUALITY **KÖSTER**
MADE IN GERMANY
Exklusive Haustüren aus Aluminium

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



Wohnungseingangstür von KOMPOtherm®



Unauffällig und leise: Dezentrale Lüftungsgeräte führen überschüssige Luftfeuchtigkeit ab und lassen frische Luft in die Wohnräume. Das senkt das Schimmelrisiko und verbessert die Wohnqualität.

Automatische Lüftung

tnx. Beim Duschen beschlägt der Spiegel, beim Kochen steigt Dampf auf und allein durch das Atmen entsteht Luftfeuchtigkeit. In einem 3-Personen-Haushalt verdunsten täglich bis zu zehn Liter Wasser. Wenn nicht regelmäßig gelüftet wird, schlägt sich die Luftfeuchtigkeit dort nieder, wo es am kühleren ist - an den Innenseiten von Außenwänden, meist hinter Möbeln, und in Raumecken. Bleibt es dort länger feucht, kann sich gesundheitsschädlicher Schimmel bilden.

Das Umweltbundesamt empfiehlt regelmäßiges und ausreichendes Lüften, um Schimmelbildung vorzubeugen. Dafür braucht es im Alltag allerdings viel Disziplin: mehrere Male pro Tag sollten gegenüberliegende Fenster weit geöffnet werden.

Wer das Schimmelrisiko senken und den Wohnkomfort deutlich steigern möchte, sollte über ein dezentrales Lüftungssystem nachdenken. Pendellüfter beispielsweise von Stiebel Eltron werden mindestens paarweise in die Außenwände eingebaut. Während ein Gerät verbrauchte Luft abführt, strömt über das gegenüberliegende Pendant frische Außenluft nach. Immer nach 40 Sekunden wird gewechselt. Der Luftaustausch funktioniert vollautomatisch - niemand muss mehr an das Öffnen der Fenster denken - und ist auch noch flüsterleise.

Die Geräte können aber deutlich mehr als nur für frische Luft sorgen. Ein integrierter Wärmeübertrager nimmt die in der Abluft enthaltene Heizungswärme auf und gibt sie anschließend an die einströmende Frischluft weiter. Diese wird gefiltert

und von Staub befreit. Bei Bedarf lässt sich ein zusätzlicher Filter gegen allergieauslösende Pflanzepollen integrieren.

Nicht nur zu feuchte Raumluft ist ein Problem auch zu trocken sollte die Luft nicht sein. Wenn im Winter viel geheizt wird, kann die relative Luftfeuchtigkeit dauerhaft unter 30 Prozent sinken, was Augen, Haut und Schleimhäute reizt. Um dem entgegenzuwirken, übertragen die Pendellüfter die Feuchtigkeit aus der Abluft an die einströmende Frischluft. Sensoren passen dabei die Leistung an und sorgen für ein angenehmes Raumklima. Die Planung des Lüftungssystems gehört in die Hände eines Fachbetriebs. Die



13 EIGENTUMSWOHNUNGEN in Fürth-Burgarrnbach, Hiltmannsdorfer Straße

In bester Wohnlage mit guter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr mit folgenden Highlights:

- 2- bis 4-Zimmerwohnungen
- Regeneratives, zukunfts-sicheres Heizungssystem
- Erdgeschosswohnungen mit Gartenanteil
- Tiefgaragenstellplätze
- Mehr-Personen-Aufzug
- Kontrollierte Wohnraum-lüftung mit Wärmerück-gewinnung
- Sichtholzdachstuhl in den DG-Wohnungen
- Klingel-, Sprech- und Videoanlage

ROST WOHNBAU GmbH | Würzburger Straße 592 | 90768 Fürth
Tel: 0911 75 10 02 | info@rost-wohnbau.de

Fachleute ermitteln den benötigten Luftwechsel und wählen geeignete Einbauorte. Anschließend stimmen sie die Geräte und deren Steuerung auf das Gebäude ab. Wichtig: Eine Lüftungsanlage kann nutzungsbedingte Feuchte abführen, hilft aber

nicht gegen undichte Bauteile. Bei sichtbarem Schimmel muss deshalb zunächst die Ursache geklärt werden. Weitere Informationen zu dezentralen Lüftungsgeräten gibt es unter stiebel-eltron.de und im SHK-Fachbetrieb vor Ort.

MÜSTCH
Sanitär + Heizung
GmbH



**MEISTERBETRIEB
IN DER 3.
GENERATION**

- Bäder
- Kundendienst
- Heizungstechnik
- Wärmepumpen

Flugplatzstraße 32 90768 Fürth | Tel: 0911/737341 | info@firma-muesch.de

Sollte sich wirklich das Elektroauto in seiner jetzigen Form durchsetzen, werden wir in Zukunft auch Kabeltrommeln in unser Sortiment aufnehmen, da leider auch für unser Geschäft keine Anbringung einer Lademöglichkeit genehmigt wurde und die Vision austauschbarer Akkus an der „Tankstelle“ eher einem Science Fiction Roman als der Realität entspricht.

Unsere Eröffnungsangebote nach unserem Umbau enthalten daher noch keine Kabeltrommeln, also nutzen Sie das Fahrrad und die „Öffentlichen“ um auch während der Kirchweih zu uns kommen zu können. Bei einer überrasgenden Schätzer Makrele am Königsplatz dürfen Sie gerne unsere kostenlose Broschüre „Demokratie stärken“ lesen und das „Hetzelsdorfer“ ist bei den Angeboten sowieso dabei...



Wegen der schwierigen Verkehrssituation während der Kirchweih beinhalten alle Angebote die kostenlose Zustellung nach Hause!

*Betten
Bauernfeind*

Unsere Angebote zur Fürther Kirchweih:

Kaltschaummatratze, RG 55, mit waschbarem Bezug, mit guter Schulterentlastung und spürbarer Lendenwirbelstütze, verschiedene Härtegrade **statt 899,- € jetzt 699,- €**

Taschenfederkernmatratzen in verschiedenen Höhen (19 – 25 cm) **ab 699,- €**

Kaltschaummatratze, RG 50, verschiedene Härtegrade, **ab 679,- €**

Kopfkissen mit waschbarer Baumwollhülle, ideal für Schwitzer und Allergiker als Nackenstützkissen, 40 x 80 cm **nur 75,- €**, 80 x 80 cm **nur 95,- €**

Kopfkissen, 80 x 80 cm, mit 800 gr. orig. halbweißer Gänsehalbdaune, **nur 69,- €**

54-Punktsteppbett, mit Mako-Batist mit nur 450 gr. (!) 1a weiße orig. bayerische Gänsedaune, 135 x 210 cm, das Ganzjahresbett, vor Ihren Augen gefüllt, **nur 299,- €**

Dauneneinziehdecke aus unserer Näherei mit unserer bayerischen Gänsedaune gefüllt, als Ganzjahresbett oder Winterbett, in jeder Größe machbar, **ab 437,20 €**

Und für alle Vegetarier und Veganer die kompromißlose Bettfüllung:

Kapok, die Pflanzendaune, extrem leicht, braucht keine Pestizide und Herbizide beim Wachsen, ist feuchtigkeitsregulierend und hat einen hohen Lufteinschluss;

Kissen 40 x 80 cm, Bezug KbA Batist, reine Baumwolle, **jetzt nur 89,- €**

Ganzjahresdecke 800 gr., Bezug Edelbatist, 135 x 200 cm, **jetzt nur 139,- €**

Winterdecke, 1200 gr., Bezug Edelbatist, 135 x 200 cm, **jetzt nur 189,- €**

Allergikerbett für das ganze Jahr, 60°Grad waschbar, 135 x 200 cm, **jetzt nur 119,- €**

90762 Fürth/Bayern · Königsplatz 8 · **Telefon 0911/775680**
Montag - Freitag, 8.30 - 18.00 Uhr · Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

Am Bauernsonntag, 11.10., traditionell von 13.30 - 17.00 Uhr geöffnet!



Foto: AdobeStock/fizikes

Entspannung lernen:

So bringen Sie Ihr Stresslevel ins Gleichgewicht

Das autonome Nervensystem ist evolutionär darauf ausgelegt, uns vor akuten Gefahren zu schützen, indem es den Kampf-oder-Flucht-Modus aktiviert. Heute reagiert es jedoch oft auf chronischen Alltagsstress, ohne dass die angesammelten Stresshormone durch körperliche Aktivität abgebaut werden können. Dies führt zu dauerhafter Anspannung im Körper. Um das Nervensystem zu regulieren, können Methoden wie die 4-7-8-Atemtechnik helfen: Dabei atmen Sie vier Sekunden lang

durch die Nase ein, halten den Atem sieben Sekunden und atmen anschließend acht Sekunden langsam durch den Mund aus. Dieser Ablauf wird meist viermal wiederholt. Auch Gesichtseisbäder, moderate Bewegung, eine ausgewogene Ernährung zur Unterstützung der Darm-Hirn-Achse sowie Traumaarbeit zur Verarbeitung tieferliegender Spannungen können sinnvoll sein. Ziel ist nicht die vollständige Stressfreiheit, sondern ein besseres Erkennen und Steuern Ihrer eigenen Reaktionen.



Foto: Privat

Waldbaden:

Mit allen Sinnen eintauchen und neue Kraft schöpfen

Waldbaden, auch Shinrin-Yoku genannt, bedeutet, den Wald bewusst mit allen Sinnen zu erleben und dadurch Stress abzubauen sowie das Wohlbefinden zu steigern. Simone Six von „Naturkraft Tanken“ bietet in der Region Roßtal, Fürth und Nürnberg geführte Waldbaden-Erlebnisse an, bei denen es nicht um Bewegung, sondern ums Innehalten und bewusste Wahrnehmen geht. Wissenschaftliche Studien

belegen positive Effekte wie Blutdrucksenkung, verbesserte Schlafqualität, gesteigerte Konzentration und eine Stärkung des Immunsystems durch den Aufenthalt im Wald. Neben Entspannung fördert Waldbaden auch die Naturverbundenheit und das Bewusstsein für deren Schutz. Die Angebote richten sich an Einzelpersonen, Gruppen und Unternehmen und verbinden Erholung mit Achtsamkeit.

Naturkraft Tanken · Waldbaden & Naturcoaching
Simone Six · Tel. 0152/09775276 · www.naturkraft-tanken.de

Verkehrswacht Fürth

Training für mehr Fahrsicherheit

Die Verkehrswacht Fürth führt auch heuer ein Fahrsicherheitstraining für jedermann, insbesondere Seniorinnen und Senioren, durch. Die Teilnehmenden werden mit ihrem eigenen Fahrzeug verschiedene Situationen unter der Anleitung von Polizeibeamtinnen und -beamten sowie Fahrlehrerinnen und -lehrern üben. Dazu gehören beispielsweise Gefahrbremmung, Ausweichfahren, Ein- und Ausparken oder Vollbremsung unter Aquaplaning. Das Ergebnis hat keinerlei Einfluss auf den Führerschein.

Das Training findet am Samstag, 24. Oktober, auf dem Verkehrsübungsplatz in Sack, Boxdorfer Straße 2b, 90765 Fürth, statt.

Geübt wird vormittags von 8.30 bis 12.30 Uhr. Interessierte können sich ab sofort bei der Verkehrswacht Fürth anmelden, per Mail an verkehrswacht-fuerth@t-online.de oder unter Tel. (0911) 974 10 31.

Je nach Teilnehmerzahl ist die Änderung des Programmablaufs oder die Absage der Veranstaltung vorbehalten. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 45 Euro (inklusive Getränke) kann auf das Konto der Verkehrswacht Fürth e.V., IBAN DE 26762500000380022392 BIC BYLADEM1SFU, unter dem Stichwort „Fahrsicherheitstraining“ überwiesen werden. Die Anmeldung wird erst bei Eingang der Teilnahmegebühr wirksam.

Verkehrswacht Fürth · Tel. (0911) 974 10 31
verkehrswacht-fuerth@t-online.de

Online-Beteiligung

zum künftigen Nahverkehrsplan Fürth

Für die Stadt Fürth wird derzeit ein neuer Nahverkehrsplan erarbeitet. Dieser soll die Grundlage für die mittel- und langfristige Weiterentwicklung des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) und der damit verbundenen Überplanung des Busnetzes auf dem Fürther Stadtgebiet bilden. Mit dem Ziel einer stärker kundenorientierten Ausrichtung des ÖPNV sollen die Bedürfnisse der Menschen in Fürth in den Mittelpunkt gestellt werden.

Im Rahmen des Erarbeitungsprozesses sind daher verschiedene Möglichkeiten vorgesehen, sich aktiv an dem Prozess zu beteiligen und somit maßgeblich an der Überplanung des Busnetzes mitzuwirken. Den Auftakt macht nun eine Online-Beteiligung.

Der Prozess wird hierbei von verschiedenen Gremien begleitet. Für Bürgerinnen und Bürger ist eine Online-Beteiligung sowie das sogenannte Forum NVP vorgesehen – ein Veranstaltungsformat, das Interessierten einen direkten Austausch mit den Verantwortlichen der Stadtverwaltung sowie weiteren Fachplanern ermöglicht. Mit dem Beratungskreis NVP werden Vertreterinnen und Vertreter ver-

schiedener Interessensgruppen sowie benachbarte Aufgabenträger beteiligt und angehört.

Mit der nun startenden Online-Beteiligung haben alle interessierten Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, das heutige Busnetz zu bewerten, Handlungsbedarf zu identifizieren und Maßnahmevorschläge zu priorisieren. Hierfür stehen zwei Anwendungen zur Verfügung. Einerseits eine Befragung mit der Möglichkeit der Angabe von genutzten Linien sowie häufig besuchten Zielorten, andererseits ein kartenbasierter Ideen-Melder. Aufgerufen sind auch explizit Bürgerinnen und Bürger, die den ÖPNV nicht oder nur selten nutzen.

Die Stadt Fürth freut sich über eine rege Beteiligung. Über den nachfolgenden QR-Code bzw. Link gelangen Interessierte zur Beteiligungsplattform www.nvp-fuerth.mitmachen.app:



Referat für Planen, Bauen, Grün und Infrastruktur
Florian Ilgner · Stadtplanungsamt / Abteilung Verkehrsplanung
Telefon (0911) 974 33 65 · Mail: florian.ilgner@fuerth.de



Fahrschule Schäfer

Fürth PKW • Zweirad • LKW

Schnell, sicher und mit Spaß zum Führerschein!

Bei uns erhältst Du eine erfolgreiche Ausbildung auf höchstem Niveau.

Vach

Brückenstraße 4
90768 Fürth / Vach

Unterricht: jeden Mo. 19⁰⁰ Uhr

Burgfarnbach

Würzburger Straße 530

90768 Fürth / Burgfarnbach

Unterricht: jeden Mi. 19⁰⁰ Uhr

Poppenreuth

Hans-Vogel-Straße 54

(Eingang Poppenreuther Straße)

90765 Fürth / Poppenreuth

Unterricht: jeden Di. 19⁰⁰ Uhr

Klinikum – Eigenes Heim

Friedrich-Ebert-Str. 65

90766 Fürth

Unterricht: jeden Do. 19⁰⁰ Uhr,
jeden Sa. 13⁰⁰ Uhr

Anmeldung nach telefonischer Vereinbarung
Tel.: 0911/7658395 | Mail: koppi@fahrschulefuerth.de



Situative Reifenpflicht

txn. Viele glauben, dass die sogenannte „situative Pflicht“ noch Entscheidungsspielraum lässt. Dem ist aber nicht so – bei Glatteis, Reifglätte, Schnee und Schneematsch sind laut Straßenverkehrsordnung Winterreifen mit entsprechender Kennzeichnung zwingend vorgeschrieben.

Achtung: Die mit dem M+S-Kennzeichen versehenen Reifen dürfen nicht mehr gefahren werden, nur das Schneeflockensymbol erfüllt die Winterreifenpflicht.

Gleiches gilt für Allwetterreifen. Wer dieser Pflicht nicht nachkommt, riskiert ein Bußgeld und einen Punkt im Verkehrsstrafregister.

Und kommt es zu einem Unfall, kann es richtig teuer werden, wenn die Kasko-Versicherung die Regulierung ganz oder teilweise ablehnt oder die Versicherung des Unfallgegners eine Mitverursachung wegen unzureichender Bremsmöglichkeit anrechnet.



SCHRAUBENHANDEL
FÜRTH



+49 (0)911- 77 41 14

90763 FÜRTH · LUDWIGSTRASSE 27

ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.

Wenn Sie Ihre Nacken-
schmerzen aktiv
angehen wollen.

200 EURO
SPAREN
BIS 31.10.2026*

Kieser Nürnberg-Gleisshammer
Regensburger Straße 72
Telefon (0911) 946 94 94
kostenlose Parkplätze

Kieser Nürnberg-Rosenau
Bärenschanzstraße 2
Telefon (0911) 946 94 32
kostenlose Parkplätze
[kieser.com](https://www.kieser.com)

*Gilt für Neukunden bei Aboabschluss bis 31.10.2026. Nur in teilnehmenden Studios.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Auszahlung im Gegenwert.

KIESER

KRAFT FÜRS LEBEN