



Mitteilungsblatt

Mitteilungsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Marktleugast und deren

Mitgliedsgemeinden Markt Marktleugast und Markt Grafengehaig

Jahrgang 41

Freitag, den 4. Dezember 2020

Nummer 12

*„Ich werde Weihnachten in meinem Herzen ehren
und versuchen, es das ganze Jahr hindurch aufzuheben.“*

Charles Dickens

Liebe Mitbürgerinnen und liebe Mitbürger,

hören Sie auch die besinnlichen Weihnachtsglocken in der kristallklaren Winterluft?
Sehen Sie den wärmenden Schein der Kerzen?
Riechen Sie den verlockenden Duft von Bratäpfeln, Lebkuchen und Glühwein?
Die Weihnachtszeit ist da und mit ihr kommen Liebe, Licht und Frohsinn.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein zauberhaftes,
idyllisches und glückliches Weihnachtsfest mit funkelnden Sternen.
Ein kleines Stückchen dieser himmlischen Zeit
soll Sie durch den kommenden Frühling, Sommer, Herbst und Winter begleiten.

Ihr Franz Uome
Erster Bürgermeister
Markt Marktleugast

Ihr Werner Burger
Erster Bürgermeister
Markt Grafengehaig

Liebe Bürgerinnen und liebe Bürger,

wenn ein Jahr zu Ende geht und ein neues beginnt,
blicken wir gleichzeitig zurück und nach vorne.
Wir denken an das Gute, das uns widerfahren ist und
nehmen die schönen Momente mit ins neue Jahr.

Dies war die letzten Jahre auch der Anlass für unseren
nun schon zur Tradition gewordenen Neujahrsempfang.

Im Januar 2021 werden wir aufgrund der Corona-Krise
auf den Empfang verzichten.
Sicherlich haben Sie Verständnis dafür.

Wir wünschen Ihnen ein erfülltes, glückliches, zauberhaftes,
tolles, aber vor allem ein gesundes Neues Jahr!
Glauben wir ganz fest daran,
dass wir die Krise bald überstanden haben.

Herzliche Grüße
Ihre Ersten Bürgermeister

Franz Uome
Markt Marktleugast

Werner Burger
Markt Grafengehaig



Telefonverzeichnis der Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast

Name E-Mail-Adresse	Zimmer	Durchwahl
Uome, Franz Erster Bürgermeister Markt Marktlegast buergemeister@marktlegast.de	4	947-0
Burger, Werner Erster Bürgermeister Markt Grafengehaig burger@grafengehaig.de	4	3 55 Grafengehaig
Laaber, Michael Geschäftsstellenleitung laaber@marktlegast.de	4	947-13
Rau, Stefanie Sekretariat, Volkshochschule, Tourismus poststelle@marktlegast.de	4	947- 0
Tiroch, Roland Bauamt, tiroch@marktlegast.de	3	947-14
Taig, Norbert Liegenschaftsverwaltung taig@marktlegast.de	3	947-15
Kolb, Melissa Bauamt und Liegenschaftsverwaltung kolb@marktlegast.de	2	947-28
Witzgall-Gramalla, Gaby Kasse witzgall@marktlegast.de	3	947-26
Knarr, Mandy Kämmerei knarr@marktlegast.de	2	947-19
Oltsch, Lisa Kämmerei oltsch@marktlegast.de	2	947-18
Fechner, Cedric Kasse fechner@marktlegast.de	2	947-24
Knarr, Melanie Kasse knarr_m@marktlegast.de	2	947-16
Boßert, Renate Kasse bossert@marktlegast.de	2	947-16
Hofmann, Hans Standesamt, Gewerbe- und Ordnungsamt, Feuerwehrwesen hofmannh@marktlegast.de	1	947-22
Korzendorfer, Carolin Standesamt, Gewerbe- und Ordnungsamt Feuerwehrwesen korzendorfer@marktlegast.de	1	947-20
Prell, Katharina Einwohnermeldeamt, Friedhofsverwaltung prell@marktlegast.de	1	947-21
Telefax: (0 92 55)	947-50	

Dienstzeiten

Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast Neuensorger Weg 10

Montag bis Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr
und zusätzlich

Donnerstag 15.00 bis 17.30 Uhr

Erster Bürgermeister Franz Uome

Montag bis Mittwoch 08.30 bis 12.00 Uhr
und 14.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag 08.30 bis 12.00 Uhr
und 15.00 bis 17.30 Uhr

Freitag 08.30 bis 12.30 Uhr

Außerhalb der Dienstzeiten

Termine jeweils nach Vereinbarung

Erster Bürgermeister Werner Burger im Rathaus Grafengehaig

Montag bis Freitag 07.30 bis 09.30 Uhr

Außerhalb der Dienstzeiten

Termine zusätzlich täglich nach Vereinbarung

in der Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast

Termine jeweils nach Vereinbarung

Bekanntmachungen



Wohnungen

&

Häuser

GESUCHT

In unserer Verwaltungsgemeinschaft treffen
immer wieder Anfragen nach freien
Wohnungen und Häusern in unseren
Gemeindegebieten Marktlegast und
Grafengehaig ein.

**Haben Sie Wohnungen/Häuser
zu vermieten oder zu verkaufen?**

Bitte melden Sie sich bei unserem
Herrn Norbert Taig, Tel. 09255/ 947-15.
Nur so können wir Ihnen die Anfragen
weitervermitteln.

Vielen Dank!

Abgabebeschluss für die Januar-Ausgabe Mittwoch, 16. Dezember 2020 Erscheinungstag: Freitag, 8. Januar 2021

Zählerablesung

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger,
bitte denken Sie daran, Ihre Ablesekarte für die Wasserabrechnung fristgerecht **bis zum 31.12.2020** bei uns im Rathaus einzureichen.

Nur so ist sichergestellt, dass wir Ihnen mit der Endabrechnung die diesjährige Mehrwertsteuersenkung, rückwirkend für das komplette Jahr 2020, gutschreiben können.

Sollten Sie aufgrund eines technischen Fehlers keinen Ablesebrief im November erhalten haben, melden Sie bitte dennoch Ihren Zählerstand unter Angabe folgender Daten:

- Eigentümer
- Straße, Hausnummer
- Zählernummer
- Zählerstand
- Ablesedatum

Gerne können Sie den Zählerstand per E-Mail unter witzgall@marktlegugast.de oder telefonisch zwischen 08.00 Uhr und 12 Uhr unter Telefon 09255/ 947-26 melden.

Sollten wir bis zum 31.12.2020 keinen Zählerstand von Ihnen gemeldet bekommen, werden wir Ihren Wasserverbrauch an Hand der Vorjahreswerte schätzen und abrechnen.

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Marktgemeinderatssitzungen in der Wahlperiode 2020/2026



Markt Marktlegugast

Montag, 18. Januar 2021,
um 19.00 Uhr, im Bürgersaal

Markt Grafengehaig

Montag, 25. Januar 2021,
um 19.00 Uhr, im Sitzungszimmer

Markt/Stadt	Wasser- gebühren inkl. 7% MWSt.	Abwasser- gebühren	Gesamt- preis pro m ³
Marktschorgast	2,78 €	2,90 €	5,68 €
Presseck	2,95 €	2,94 €	5,89 €
Grafengehaig	1,69 €	4,49 €	6,18 €

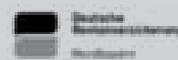
Aktuelles aus dem Fundbüro der Verwaltungsgemeinschaft Marktlegugast

Folgender Gegenstand ist aufgefunden worden und sucht nach seinem Eigentümer:

Abgabedatum	Fundsache	Fundort
16.11.2020	Autoschlüssel	Kirche/Teich in Mannsflur
18.11.2020	goldener Ring	Hohenberg/Zegast

Der Eigentümer kann sich gerne im Fundbüro in der Verwaltungsgemeinschaft Marktlegugast, Tel. 09255/ 947-21, melden.

Die Deutsche Rentenversicherung Nordbayern teilt mit:



Ehrenamtliche Versicherten- berater der Rentenversicherung helfen weiter

Kompetente Unterstützung vor Ort: 101 Frauen und Männer engagieren sich ehrenamtlich als Versichertenberaterin oder Versichertenberater bei der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern. Sie erteilen Auskünfte zu allen Fragen der Rentenversicherung, helfen dabei, Leistungen zu beantragen und das Versicherungskonto auf den neuesten Stand zu bringen.

Zudem informieren sie in Beratungen zum persönlichen Rentenbeginn, zur Rentenhöhe oder zu vielen anderen Angelegenheiten der gesetzlichen Rentenversicherung, bei Bedarf auch nach Feierabend oder am Wochenende. Der Service ist für Ratsuchende kostenlos.

Für die VG Marktlegugast und Umgebung ist Gerhard Schmidt ein möglicher Ansprechpartner. Termine können unter Tel. 09255/ 1509 vereinbart werden.

Haben Sie einen Stromausfall oder ein anderes Problem mit Ihrer Energieversorgung?

Dann wählen Sie bitte die folgenden Störungsnummern:

Störungsnummer für Strom (Bayernwerk)

Telefon: 0941/ 28 00 33 66

Störungsnummer für Gas (LuK Helmbrechts)

Telefon: 09252/ 704-0

Bekanntmachung über das Widerspruchsrecht von Wahlberechtigten hinsichtlich der Weitergabe ihrer Daten

Es wird darauf hingewiesen, dass die Meldebehörde nach den Vorschriften des Bundesmeldegesetzes (BMG) Parteien, Wählergruppen und anderen Trägern von Wahlvorschlägen, im Zusammenhang mit Wahlen und Abstimmungen auf staatlicher oder kommunaler Ebene, in den sechs der Wahl oder Abstimmung vorausgehenden Monaten, Auskunft aus dem Melderegister, über Vor- und Familiennamen, Doktorgrade und Anschriften von Gruppen von Wahlberechtigten, erteilen darf, für deren Zusammensetzung das Lebensalter der Betroffenen bestimmend ist (§ 50 Abs. 1 Satz 1 i.V.m. § 44 Abs. 1 Satz 1 BMG). Die Geburtstage der Wahlberechtigten dürfen dabei nicht mitgeteilt werden (§ 50 Abs. 1 Satz 2 BMG).

Die Betroffenen haben das Recht, der Übermittlung ihrer Daten durch die Einrichtung einer Übermittlungssperre zu widersprechen (§ 50 Abs. 5 BMG). Wer bereits früher einer entsprechenden Übermittlung widersprochen hat, braucht nicht erneut zu widersprechen; die Übermittlungssperre bleibt bis zu einem schriftlichen Widerruf gespeichert.

Wasser- und Abwassergebühren im Vergleich

Markt/Stadt	Wasser- gebühren inkl. 7% MWSt.	Abwasser- gebühren	Gesamt- preis pro m ³
Ludwigschorgast	0,83 €	2,61 €	3,44 €
Neuenmarkt	1,77 €	1,76 €	3,53 €
Himmelkron	1,71 €	2,10 €	3,81 €
Marktlegugast	1,42 €	2,68 €	4,10 €
Kulmbach	1,96 €	2,16 €	4,12 €
Kupferberg	2,42 €	2,16 €	4,58 €
Guttenberg	1,02 €	3,61 €	4,63 €
Stadtsteinach	1,98 €	2,70 €	4,68 €
Wirsberg	1,55 €	3,30 €	4,85 €
Rugendorf	1,90 €	3,18 €	5,08 €
Untersteinach	1,52 €	3,83 €	5,35 €

Wahlberechtigte, die ab sofort von diesem Recht Gebrauch machen möchten, können sich dazu mit uns schriftlich oder auch persönlich wie folgt in Verbindung setzen:

Verwaltungsgemeinschaft Marktkeugast

Neuensorger Weg 10

95352 Marktkeugast

Zimmer 1

Telefon: 09255/ 947-20 oder 947-22

E-Mail: korzendorfer@marktkeugast.de

Fünf Minuten Kultur zum Zuhören

Pfiffige Idee bringt kulturelle Genussmomente nach Hause



Kulturschaffende und Kulturinteressierte zusammen zu bringen auch in Zeiten des Lockdowns, das will eine Aktion unter dem Motto „Fünf Minuten Kultur zum Zuhören“. Ganz spontan haben sich mehrere Kulturschaffende aus dem Landkreis Kulmbach für die Idee begeistern lassen, einmal in der Woche bei Mitbürgerinnen und Mitbürgern anzurufen und am Telefon einen kulturellen Beitrag zu übermitteln. Vorab können Kulturinteressierte ihre Wünsche einreichen und geben gleichzeitig ein Zeitfenster für den Rückruf an. Erstmals läuft die Aktion am Dienstag, 24. November 2020, und dann immer dienstags zwischen 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr, zunächst bis Weihnachten.

Link zur Online-Anmeldung:
<http://formulare.landkreis-kulmbach.de/formcycle/form/provide/953/>

Die Initiative für das Projekt geht vom Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement (KoBE) am Landratsamt Kulmbach aus. Heike Söllner hat die pfiffige Projektidee, die auch schon in Augsburg und Schweinfurt erfolgreich umgesetzt wird, an einige Akteure aus der Kulturszene im Landkreis herangetragen und stieß dabei überall auf offene Ohren.

Mit Beginn des zweiten (Teil-)Lockdowns vermissen erneut sehr viele Menschen die kulturellen Lichtblicke im Alltag; gleichzeitig gibt es gerade unter den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern viele, die zunehmend unter Einsamkeit leiden. Mit der Aktion möchten die Beteiligten einen kleinen Beitrag leisten, dass kulturelle Begegnungen auch weiterhin stattfinden können, in diesem Fall eben am Telefon, aber dennoch so, dass den Mitmenschen eine Freude im Alltag bereitet wird.

Bereits zum Auftakt der Aktion dabei sind Cosima und Johannes Asen, Rüdiger Baumann, Bernhard Fiedler, Roland Jonak, Friederike und Klaus Köstner, Jutta Lange, Karin Minet, Edina und Robert Thern sowie Günter und Bärbl Zeller – viele davon Mitglieder des Kulmbacher Literaturvereins oder vom Theater „Das Baumann“.

Und das kulturelle Angebot ist breit gefächert: Es werden Gedichte vorgelesen, die Zuhörer werden singend (auf Wunsch auch gerne gemeinsam singend) oder instrumental erfreut, es gibt kurze Theaterszenen zum Mithören, mundartliche, humorvolle, hintersinnige oder jahreszeitlich passende Texte werden rezitiert und sogar „Sagen aus dem Oberland“ kann am Telefon gelauscht werden. Auf eigene Text- oder Liedwünsche wird ebenso gerne eingegangen.

Die Nutzer des kulturellen Angebots rufen einfach kurz beim Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement (KoBE) am Landratsamt unter Tel. 09221/ 707-150 an und geben dabei die gewünschte kulturelle Richtung an. Dienstags erfolgt dann zum vereinbarten Termin der Rückruf durch eine Person aus dem Kreis der teilnehmenden Künstler.

Natürlich ist auch eine Online-Anmeldung möglich. Link zur Online-Anmeldung:
<http://formulare.landkreis-kulmbach.de/formcycle/form/provide/953/>

Wer selbst etwas Zeit investieren und einen eigenen kulturellen Beitrag leisten kann, wendet sich ebenfalls an die genannte Telefonnummer am Landratsamt „Das Netzwerk der Kulturanbieter soll gerne noch weiter wachsen und der kulturellen Kreativität sind bei dieser Aktion eigentlich keine Grenzen gesetzt,

sofern sie über das Telefon vermittelt werden kann“, so Heike Söllner vom Landratsamt.

Auch Landrat Klaus Peter Söllner freut sich sehr über die Umsetzung dieser guten Idee vor Ort. „Mich hat die Projektidee sofort begeistert und ich bin sehr dankbar, dass sich bereits zum Start der Aktion viele bekannte Persönlichkeiten aus unserer lokalen Kulturszene einbringen. Ihnen und allen, die noch dazu stoßen, darf ich herzlich danken für das Engagement. Wir unterstützen als Landkreis sehr gerne und stellen den organisatorischen Rahmen zur Verfügung. Gleichzeitig freue ich mich, heute den Startschuss für die Aktion geben zu können und rufe sehr gerne dazu auf, das Angebot rege zu nutzen. Es ist ein wunderbarer Beitrag dazu, Kultur in dieser Zeit der Einschränkungen auf sehr persönlichem Wege zu transportieren“.

Medizinische Versorgung

Sprechzeiten der Arztpraxis:

Josef Schmidt und Dr. med. Carola Klein

Kulmbacher Straße 6, 95352 Marktkeugast

Tel. 09255/ 255, Fax 09255/ 7694

Montag	07.30 Uhr - 11.30 Uhr 17.00 Uhr - 19.00 Uhr
Dienstag	07.30 Uhr - 11.30 Uhr
Mittwoch	07.30 Uhr - 11.30 Uhr nach Vereinbarung
Donnerstag	07.30 Uhr - 11.30 Uhr 17.00 Uhr - 19.00 Uhr
Freitag	08.00 Uhr - 13.00 Uhr

Notruf 112



Rettungswesen -

Integrierte Leitstelle an der Staatlichen Feuerwehrschule Geretsried

In Bayern können Sie rund um die Uhr über die **Notrufnummer 112** Hilfe durch Rettungsdienst

und Feuerwehr anfordern. Der Notruf 112 verbindet Sie mit der örtlichen Integrierten Leitstelle - aus allen Telefonnetzen vorwahl- und gebührenfrei.

Der Aufbau von Integrierten Leitstellen im Freistaat ist noch nicht flächendeckend abgeschlossen (Internetportal der Integrierten Leitstellen Bayern). Ist nur ein Mobiltelefon verfügbar und die Ortsvorwahl der Rettungsleitstelle nicht bekannt, kann über die vorwahl- und gebührenfreien Telefonnummern 110 (Polizei) oder 112 (Feuerwehr) Hilfe herbeigerufen werden. Polizei und Feuerwehr geben die Meldung an die Rettungsleitstelle weiter.

Die fünf „W“

Bei der Anforderung von Rettungsdienst und Feuerwehr benötigt die Leitstelle vom Anrufer Informationen zu den fünf „W“, um geeignete Einsatzkräfte in ausreichender Anzahl alarmieren zu können:

- **Wer ruft an?**

Nennen Sie Ihren Namen, Ihren Standort und Ihre Telefonnummer für Rückfragen!

- **Wo ist das Ereignis?**

Geben Sie den Ort des Ereignisses so genau wie möglich an (zum Beispiel Gemeindegemeinde/Stadtteil, Straßennamen, Hausnummer, Stockwerk, Besonderheiten wie Hinterhöfe, Straßentyp, Fahrtrichtung, Kilometerangaben an Straßen/Bahnlinien/Flüssen)!

- **Was ist geschehen?**

Beschreiben Sie knapp das Ereignis und das, was Sie konkret sehen (was ist geschehen? was ist zu sehen?), beispielsweise Verkehrsunfall, Absturz, Brand, Explosion, Einsturz, eingeklemmte Person!

- **Wie viele Betroffene?**

Schätzen Sie die Zahl der betroffenen Personen, ihre Lage und die Verletzungen! Geben Sie bei Kindern auch das Alter an!

• Warten auf Rückfragen!

Legen Sie nicht gleich auf, die Mitarbeiter der Leitstelle benötigen von Ihnen vielleicht noch weitere Informationen!

Nach dem Notruf

Leisten Sie „Erste Hilfe“, soweit Sie sich nicht selbst in Gefahr bringen!

Helfen Sie den Einsatzkräften beim Auffinden des Ereignisortes!

Ärztlicher Bereitschaftsdienst



Wichtig: Benötigen Sie außerhalb der regulären Sprechstunden Ihres Hausarztes ärztliche Hilfe bei **nicht** lebensbedrohlichen gesundheitlichen Problemen, die **nicht** den Einsatz des Rettungsdienstes notwendig

erscheinen lassen, hilft der Ärztliche Bereitschaftsdienst bei der Vermittlung eines Arztes. Der Ärztliche Bereitschaftsdienst ist bayernweit – aus allen Telefonnetzen vorwahl- und gebührenfrei – unter der Rufnummer **116 117** erreichbar. Weitere Informationen zum Ärztlichen Bereitschaftsdienst finden Sie unter <http://www.kvb.de/patienten/bereitschaftsdienst>.



Apotheken Notdienst

durchgehend dienstbereit
Beginn morgens 08.00 Uhr
bis nächsten Tag 08.00 Uhr

Mi., 02.12.	Adler-Apotheke, Münchberg
Do., 03.12.	Waldstein-Apotheke, Sparneck
Fr., 04.12.	Stadt-Apotheke, Münchberg
Sa./So., 05./06.12.	Adler-Apotheke, Münchberg
Mo., 07.12.	Pittroff-Apotheke, Helmbrechts
Di., 08.12.	Markt-Apotheke, Stambach
Mi., 09.12.	Engel-Apotheke, Münchberg
Do., 10.12.	Pittroff-Apotheke, Helmbrechts
Fr., 11.12.	Markt-Apotheke, Stambach
Sa./So., 12./13.12.	Engel-Apotheke, Münchberg
Mo., 14.12.	Stadt-Apotheke, Helmbrechts
Di., 15.12.	Rathaus-Apotheke, Marktkeugast
Mi., 16.12.	Franken-Apotheke, Münchberg
Do., 17.12.	Stadt-Apotheke, Helmbrechts
Fr., 18.12.	Rathaus-Apotheke, Marktkeugast
Sa./So., 19./20.12.	Franken-Apotheke, Münchberg
Mo., 21.12.	Adler-Apotheke, Münchberg
Di., 22.12.	Waldstein-Apotheke, Sparneck
Mi., 23.12.	Markt-Apotheke, Stambach
Do., 24.12.	Adler-Apotheke, Münchberg
Fr., 25.12.	Waldstein-Apotheke, Sparneck
Sa./So., 26./27.12.	Markt-Apotheke, Stambach
Mo., 28.12.	Engel-Apotheke, Münchberg
Di., 29.12.	Adler-Apotheke, Münchberg
Mi., 30.12.	Stadt-Apotheke, Münchberg
Do., 31.12.	Engel-Apotheke, Münchberg

Leider lagen zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch keine weiteren Daten für Januar 2021 vor.

Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann nicht übernommen werden.

Anschriften der Apotheken:

Helmbrechts

Pittroff-Apotheke, Münchberger Straße 10, Tel. 09252/ 6191
Stadt-Apotheke, Luitpoldstraße 29, Tel. 09252/ 91240

Stambach

Markt-Apotheke, Marktplatz 1, Tel. 09556/ 1800

Münchberg

Adler-Apotheke, Kulmbacher Straße 7, Tel. 09251/ 1374
Stadt-Apotheke, Bayreuther Straße 4, Tel. 09251/ 1301
Engel-Apotheke, Karlstraße 16, Tel. 09251/ 6868
Franken-Apotheke, Bahnhofstraße 2., Tel. 09251/ 6327

Marktkeugast

Rathaus-Apotheke, Kulmbacher Straße 3, Tel. 09255/ 256

Sparneck

Waldstein-Apotheke, Marktplatz 1, Tel. 09251/ 1880

Wasserversorgungsanlagen

Vollzug der Trinkwasserverordnung und des Wasch- und Reinigungsmittelgesetzes



Wasch- und Reinigungsmittel enthalten bekanntlich Phosphate. Selbst bei ordnungsgemäßer Abwasserbehandlung gelangen diese in die Gewässer und beeinträchtigen die Wassergüte nachteilig.

Die jeweilige Wasserhärte beeinflusst die Dosierung von Wasch- und Reinigungsmitteln. Bei härterem Wasser wird mehr, bei weicherem Wasser weniger Waschmittel benötigt, um den gleichen Reinigungsgrad zu erzielen.

Damit Sie die Dosierungsempfehlungen der Hersteller dieser Produkte sinnvoll anwenden können, teilen wir Ihnen den Wasserhärtebereich sowie den pH-Wert des Trinkwassers regelmäßig mit:

Wasserversorgungsanlage	pH-Wert	Grad dH	Härtebereich
Marktkeugast	8,2	4,83	1
Hohenberg	8,9	5,26	1
Zweckverband Walbergrüner Gruppe	7,2	4,74	1

Aufgrund der letzten Trinkwasseruntersuchungen vom September 2020 entspricht das Trinkwasser aus den obigen Versorgungsanlagen voll den Anforderungen der Trinkwasserverordnung. Sie sollten in Zukunft die Dosierung der Wasch- und Reinigungsmittel dem Härtebereich entsprechend vornehmen. Dadurch können Sie Geld sparen und leisten zudem einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz.

Impressum



Mitteilungsblatt

Mitteilungsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Marktkeugast und deren

Mitgliedsgemeinden Markt Marktkeugast und Markt Grafengehaig

Verwaltungsgemeinschaft Marktkeugast, Neuensorger Weg 10
Eingang altes Schulhaus, 95352 Marktkeugast
Tel.: (09255) 947-0, Fax: (09255) 947-50

E-Mail: poststelle@marktkeugast.de, Sekretariat, Zimmer 4

Verantwortlich für den Inhalt:

für den Markt Marktkeugast:
Franz Uome, Erster Bürgermeister und Gemeinschaftsvorsitzender
für den Markt Grafengehaig:
Werner Burger, Erster Bürgermeister und
stv. Gemeinschaftsvorsitzender

Verlag, Anzeigenverwaltung
und technische Gesamtherstellung:
LINUS WITTICH Medien KG
Peter-Henlein-Straße 1, 91301 Forchheim
Tel.: 09191/7232-0

Fax: 09191/7232-30 (Anzeigen)
E-Mail: info@wittich-forchheim.de
Internet: <http://www.wittich.de>



Nachlesen im Internet

Unser Mitteilungsblatt finden Sie auch
auf unserer Homepage unter
www.markt-marktkeugast.de/
Gemeinde/Aktuell/Mitteilungsblatt

Wasserversorgung Marktleugast**Wasserwart: Harald Hahn**

Handy-Nr. 0170/ 385 24 23

Vertreter: Christian Haber

Handy-Nr. 0151/ 161 281 19

Abwasseranlagen**Klärwärter: Rainer Haber**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 23

Vertreter: Udo Hübschmann

Handy-Nr. 0151/ 161 281 21

Kläranlage Grafengehaig**Klärwärter: Alexander Platthaus**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 16

Wasserversorgungsanlage Zweckverband/**Walberngrüner Gruppe****Wasserwart: Michael Villa**

Handy-Nr. 0151/ 161 281 14

Vertreter: Klaus Keil

Handy-Nr. 0151/ 161 281 15

Kleider-Container des Bayerischen Roten Kreuzes**Standorte Markt Marktleugast**

Marktleugast	Jahnstraße und Lehenweg (vor dem Dr. Julius-Flierl-Seniorenheim)
Mannsflur	BRK-Heim
Neuensorg	Feuerwehrhaus
Tannenwirthaus	Betriebszufahrt Firma Hermos
Hohenberg	Parkplatz am Sportheim

Altglas- und Weißblech-Container**Standorte Markt Grafengehaig**

Grafengehaig	Parkplatz hinter der Frankenwaldhalle
Eppenreuth	Feuerwehrhaus
Walberngrün	Richtung Hüttenbach-Talsenke
Weidmes	Ortsende Richtung Kleinrehmühle
Horbach	

Kleider-Container des Bayerischen Roten Kreuzes**Standorte Markt Grafengehaig**

Grafengehaig	Parkplatz hinter der Frankenwaldhalle
Eppenreuth	Feuerwehrhaus
Walberngrün	Richtung Hüttenbach-Talsenke
Weidmes	Ortsende Richtung Kleinrehmühle
Horbach	

Abfallwirtschaft

Wilde Müllablagerungen an den Containern

Das ist kein Kavaliersdelikt!



Es wird darauf hingewiesen, dass leere Glasflaschen nicht neben den Glascontainern abgestellt werden dürfen. Sollte der Container bereits voll sein, so wird gebeten zunächst auf die weiteren Container (Standorte) auszuweichen.

Wer Müll oder Wertstoffe auf Straßen, Plätzen oder neben den dafür vorgesehenen Containern liegen lässt, verschmutzt nicht nur die Umwelt, sondern begeht eine Ordnungswidrigkeit und kann mit Bußgeld geahndet werden.

Auch wenn sich der Landkreis darum bemüht, die Containerplätze sauber zu halten, werden sie immer wieder für Sperrmüll oder anderen Müll verwendet.

Bürger, die einen Umweltsünder bei der illegalen Beseitigung von Abfällen beobachten, sollten sich nicht scheuen, diesen der zuständigen Dienststelle (Landratsamt Abfallwirtschaft Tel. 09221/ 707-109/ 199 oder in der Gemeinde) zu melden. Ein derartig umweltfeindliches und gegenüber der Allgemeinheit rücksichtsloses Verhalten ist weder zu beschönigen, noch zu entschuldigen. Die ordnungsgemäße Entsorgung von Abfällen ist für jeden Bürger unproblematisch und ohne nennenswerten Aufwand im Regelfall kostenlos möglich (Sperrmüll).

Wir weisen darauf hin, dass die Abgabe von Altglas und Weißblech nur werktags in der Zeit von 08.00 Uhr bis 19.00 Uhr erfolgen darf!

Die Abgabe der Altkleider darf nur in den dafür vorgesehenen Kleidersäcken erfolgen. Kleidersäcke des BRK sind in der Verwaltungsgemeinschaft Marktleugast, Neuensorger Weg 10, Zimmer 2 (Kasse) kostenlos erhältlich.

Altglas- und Weißblech-Container**Standorte Markt Marktleugast**

Marktleugast	Jahnstraße
Mannsflur	am Sportplatz
Marienweiher	ehem. Mülldeponie - an der Kreisstraße Richtung Stammbach
Hohenberg	Parkplatz am Sportheim
Tannenwirthaus	Betriebszufahrt Firma Hermos
Neuensorg	am Salzsilo an der Zufahrt zum Waldsportplatz

Müllabfuhrtermine**Mittwoch/Donnerstag** **02./03.12.2020**

Restmüll/Biotonne

Mittwoch/Donnerstag **09./10.12.2020**

Papier/Biotonne

Mittwoch/Donnerstag **16./17.12.2020**

Restmüll/Biotonne

Dienstag/Mittwoch **22./23.12.2020**

Gelber Sack/Biotonne

Mittwoch/Donnerstag **30./31.12.2020**

Restmüll/Biotonne

Donnerstag/Freitag **07./08.01.2021**

Papier/Biotonne



Es wird darauf hingewiesen, dass die Biotonnen-Entleerung grundsätzlich am selben Wochentag wie die Restmüll-, Papier- oder Wertstoffsammlung erfolgt (gemäß Abfuhrkalender) und sich ebenso verschiebt.

Wir bitten alle Bürgerinnen und Bürger, die ihre Biotonne zur Abfuhr bereitstellen, darauf zu achten, keine Störstoffe in die Biotonne zu geben.

Sammelstelle für Kühlgeräte und Elektroschrott aus Haushalten

Es besteht die Möglichkeit, an der Dauersammelstelle des Landkreises bei der Firma Drechsler Umweltschutz KG, Von-Linde-Straße 6 in Kulmbach, unbrauchbare Kühlgeräte und Elektroschrott abzugeben.

Die Öffnungszeiten sind:

Dienstag	07.00 Uhr - 11.00 Uhr
Donnerstag	15.00 Uhr - 19.00 Uhr
Freitag	13.00 Uhr - 17.00 Uhr
Samstag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr

Problemmüllsammlung aus Haushaltungen

Der nächste Termin in der Verwaltungsgemeinschaft Marktkeugast:

Mi., 24.03.2021

15.00 Uhr bis 15.30 Uhr Bushaltestelle am Dorfteich, Mannsflur

Mi., 07.04.2021

18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Frankenwaldhalle, Grafengehaig

Mi., 16.06.2021

16.30 Uhr bis 17.30 Uhr Dreifachsporthalle, Marktkeugast

Mi., 28.07.2021

16.00 Uhr bis 16.30 Uhr Parkplatz Kirche, Tannenwirtshaus

Mi., 08.09.2021

17.15 Uhr bis 17.45 Uhr früherer Schulhof, Neuensorg

Mi., 06.10.2021

16.00 Uhr bis 16.30 Uhr Bushaltestelle Kindergarten, Eppenreuth
17.00 Uhr bis 17.30 Uhr Parkplatz, Marienweiher



Die Annahme von haushaltsüblichen Mengen Problemmüll an dieser Sammelstelle ist - **mit Ausnahme von Altöl, Autobatterien und Autoreifen** - für Haushaltungen kostenlos.

Nehmen Sie bitte Rücksicht auf unsere Kinder und die Umwelt. Geben Sie Ihren Problemmüll nur in die Hände der Fachleute vor Ort und stellen Sie bitte niemals Abfälle unbeaufsichtigt oder außerhalb der Sammelzeiten ab.

Sonderabfälle aus dem nicht-privaten Bereich (Gewerbe, Handwerksbetriebe, Handel, Dienstleister, öffentliche Einrichtungen, usw.) können im Rahmen der Problemmüllsammlungen für Haushaltungen NICHT angenommen werden.

Auskünfte über die Entsorgungsmöglichkeiten für Sonderabfälle aus dem nicht-privaten Bereich gibt die Abfallberatung des Landkreises unter den Telefonnummern 0 92 21 / 707-109 (Frau De Meyer), -151 (Frau Flieger) oder -199 (Herr Zenk).

Ätzend	Explosive Stoffe	Entzündend wirkende Stoffe	Entzündbare Stoffe	Unter Druck stehende Gase
Giftig	Reizend	Gesundheitsschädlich	Umweltgefährlich	

Wenn Sie auf einem Behältnis eines der oben abgebildeten Symbole finden, enthält es gefährliche Substanzen, die in jedem Fall als Problemmüll behandelt werden müssen!

Termine für stationäre Schadstoffannahme für Haushalte

Stationäre Schadstoffannahme jeden ersten Samstag im Monat (Verschiebung aufgrund von Feiertagen möglich) von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr auf dem Grundstück der Firma Drechsler Umweltschutz, Von-Linde-Straße 17, Kulmbach.

Standesamtliche Nachrichten**Eheschließungen**

Tina Heise und Michael Klaus Schramm, beide wohnhaft in Marktkeugast, haben am 03.10.2020, in Marktkeugast, die Ehe geschlossen.

Sterbefälle

Wilhelm Alfons Pittroff, zuletzt wohnhaft in Marktkeugast, Lehenweg 3, ist am 01.10.2020, in Marktkeugast, verstorben.

Willi Jahreis, zuletzt wohnhaft in Marktkeugast, Lehenweg 3, ist am 04.10.2020, in Marktkeugast, verstorben.

Johann Baptist Goller, zuletzt wohnhaft in Marktkeugast, Hauptstraße 35, 95352 Marktkeugast, GT Hohenberg, ist am 10.10.2020, in Marktkeugast, verstorben.

Margareta Knoll, geb. Fraas, zuletzt wohnhaft in Marktkeugast, Lehenweg 3, ist am 03.11.2020, in Marktkeugast, verstorben.

JOBS

IN IHRER REGION

Ein Produkt der
LINUS WITTICH Medien Gruppe

LINUS WITTICH

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

Zeitungszusteller m/w/d

Zustellergesuch für das Mitteilungsblatt der VG Marktkeugast

- Marktkeugast (745 Exemplare)

Interessiert?

Sie sind monatlich am **Mittwoch und/oder Donnerstag und/oder Freitag für uns tätig.**

Wir liefern die Zeitungen an Ihr Haus. Die Bezahlung erfolgt monatlich, Beilagen werden extra vergütet. Der Zustellervertrag wird im Rahmen der Minijobs geregelt. Wir suchen Schülerinnen/Schüler, Rentnerinnen/Rentner sowie Hausfrauen/Hausmänner.

Bewerbungen bitte

telefonisch unter: **09191/7232-40 oder -27**
oder
per E-Mail: vertrieb@wittich-forchheim.de
per WhatsApp: 0177 9159845
online unter: zusteller.wittich-forchheim.de

LINUS WITTICH Medien KG
Peter-Henlein-Straße 1, 91301 Forchheim



Neues aus der Bücherei

Herzlich willkommen

in der Gemeindebücherei Marktlegast

**Das Buch und der Leser -
sie stehen immer im Mittelpunkt!**

Unsere Bücherei in Marktlegast hat den Anspruch, alle Bevölkerungsschichten anzusprechen und ist dabei zugleich ein Ort der sozialkulturellen, ehrenamtlichen Gemeindegemeinschaft.

Öffnungszeiten:

mittwochs von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Während der Schulferien bleibt die Bücherei geschlossen!

Die Ausleihe ist kostenlos!

Über Ihren Besuch und Ihr Interesse würden wir uns sehr freuen.

**Ihre Büchereileitung
Gabi Schickgramm**



Neues aus der Volkshochschule

Wintersemester 2020/2021

Sommersemester 2021

Wintersemester 2021/2022

Aufgrund der aktuellen Entwicklungen hinsichtlich der Corona-Pandemie veröffentlichen wir die Veranstaltungen nur unter Vorbehalt. Wir bitten um Ihr Verständnis!

Sport & Gesundheit

Muskelaufbautraining für einen gesunden Rücken I

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig. Die meisten Rückenprobleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Rückentraining lassen sich Rückenschmerzen vermeiden und Beschwerden lindern.

Kursleiterin: Karin Hoch

6 Abende, jeweils Montag von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Beginn: Montag, 11. Januar 2021

Gebühr: 15,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Fatburner Stepp Aerobic

In dieser Stunde ist Schwitzen ein angenehmer Nebeneffekt. Wie der Name schon sagt, wird in diesem Kurs Fett verbrannt und im aeroben Training das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Die Gymnastik-Übungen zwischen den Cardio-Sequenzen formen den Körper und straffen das Bindegewebe. Wir arbeiten mit einer Herzfrequenz von ca. 110 - 130 bpm und vervollständigen das Training mit muskelkräftigenden Übungen. Im Cardio-Training benutzen wir den Stepp, da es einfach sehr viel Spaß macht. Dazu noch motivierende Musik und die Stunde vergeht im Nu.

Kursleiterin: Karin Hoch

6 Abende, jeweils Montag von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Beginn: Montag, 11. Januar 2021

Gebühr: 15,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Muskelaufbautraining für einen gesunden Rücken II

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig. Die meisten Rückenprobleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Rückentraining lassen sich Rückenschmerzen vermeiden und Beschwerden lindern.

Kursleiterin: Karin Hoch

6 Abende, jeweils Montag von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr

Beginn: Montag, 11. Januar 2021

Gebühr: 15,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Senioren-Fitness I

Zielgerichtete Gymnastik für Senioren - das hält nicht nur Körper, Geist und Seele fit, sondern bringt auch mehr Bewegung und Vitalität.

...und ganz nebenbei macht es auch noch richtig Spaß und sorgt für Unterhaltung!

Kursleiterin: Karin Hoch

6 Nachmittage, jeweils Donnerstag von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2021

Gebühr: 15,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast



Diese Ausgabe enthält in Teil- oder Vollaufflage eine Beilage von

Licht- und Kraftwerke Helmbrechts

Wir bitten unsere Leser um Beachtung.



Weil Erfolg nur im Miteinander entstehen kann. Die Ed. Züblin AG gehört zum Konzern der STRABAG SE. Zusammen sind wir ein europäischer Technologiekonzern für Baudienstleistungen und erstellen jährlich tausende Bauwerke weltweit, indem wir die richtigen Menschen, Baumaterialien und Maschinen zur richtigen Zeit am richtigen Ort versammeln. Ohne Teamarbeit – über geografische Grenzen und Bereiche hinweg – wäre dies nicht möglich. Werden Sie Teil unseres Teams!

Als Nr. 1 im deutschen Hoch- und Ingenieurbau bietet ZÜBLIN ein umfassendes Leistungsspektrum und entwickelt im In- und Ausland maßgeschneiderte Lösungen für Bauvorhaben jeder Art und Größe. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Für unseren Standort **Neudrossenfeld** suchen wir ab sofort einen/eine

Mitarbeiter/Mitarbeiterin für Bauhof (m/w/d)

(Job-ID: req34411)

Zu Ihren Aufgaben gehört das Führen eines LKWs mit Ladekran zum Transport von Baumaschinen und -materialien. Sie übernehmen die Verantwortung für Ladungs- und Transportsicherheit sowie kleine Wartungs- und Pflegearbeiten am Fahrzeug. Schlossertätigkeiten und Lagerverwaltung fallen ebenfalls in Ihren Zuständigkeitsbereich.

Sie verfügen über einen Führerschein Klasse CE und können idealerweise einen Bagger führen. Berufserfahrung in einer vergleichbaren Position ist von Vorteil. Zuverlässigkeit und eine selbständige Arbeitsweise runden Ihr Profil ab. Bei Interesse senden Sie uns bitte Ihre vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen über unser Onlineportal www.karriere.zueblin.de zu.

ZÜBLIN Bau GmbH, Bereich Bayreuth

Frau Elke Gehauf
An der Autobahn 8
95512 Neudrossenfeld
Tel. +49 9203 6898-217

Weitere Details finden Sie auf www.zueblin.de (Rubrik Karriere).

Senioren-Fitness II

Zielgerichtete Gymnastik für Senioren - das hält nicht nur Körper, Geist und Seele fit, sondern bringt auch mehr Bewegung und Vitalität.

...und ganz nebenbei macht es auch noch richtig Spaß und sorgt für Unterhaltung!

Kursleiterin: Karin Hoch

6 Nachmittage, jeweils Donnerstag von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2021

Gebühr: 15,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

„Oh Schreck, die Stimme ist weg! Was nun?“

Ich bin Logopädin und habe täglich mit Stimmstörungen zu tun. Viele Stimmstörungen entstehen durch den dauerhaften und auch falschen Einsatz von Stimme im Alltag bzw. im Berufsleben. Lehrer, Erzieher, Sänger, Sekretärinnen, Ärzte und viele mehr sind täglich auf den Einsatz ihrer Stimme angewiesen.

Doch was ist, wenn die Stimme dauerhaft heiser ist oder einfach wegbricht?

Wie kann ich vorbeugend mit meiner Stimme umgehen, um genau dies zu vermeiden?

Wie sollte ich mich im Akutfall verhalten?

Was könnte der Grund dafür sein, dass ich mich ständig räuspern muss oder meine Stimme nicht mehr dauerhaft belasten kann?

Was kann ich tun, wenn ich bei mir eine Stimmstörung feststelle? Wo sollte man hingehen, gibt es Beratungsstellen?

Wie sieht eine logopädische Therapie speziell bei Stimmstörungen aus?

Diese und weitere Fragen würde ich gerne gemeinsam mit Ihnen besprechen.

Kursleiterin: Logopädin und Sprachtrainerin Franziska Merz

1 Abend, Donnerstag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Termin: Donnerstag, 21. Januar 2021

Gebühr: 13,00 € (mind. 10 Teilnehmer erforderlich)

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Entspannungsmix-Workshop

Schnupperstunde aus Meditation, Autogenem Training und Muskelentspannung nach Jacobsen. Wieder in die Ruhe und Gelassenheit gelangen!

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Kursleiterin: Karin Wagner, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Psychologischer Coach, ÜL-AT und PMR

1 Vormittag, Samstag von 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr

Termin: Samstag, 23. Januar 2021

Gebühr:

5 Teilnehmer 27,00 € pro Teilnehmer

6 Teilnehmer 22,00 € pro Teilnehmer

7 Teilnehmer 19,00 € pro Teilnehmer

8 Teilnehmer 16,50 € pro Teilnehmer

9 Teilnehmer 14,50 € pro Teilnehmer

10 Teilnehmer 13,50 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Entspannungsreise mit Klangschalen sowie eingehender Körperreise als Meditation

Wieder in die Mitte gelangen, Ruhe und Kraft tanken und genießen, sanfte Blockadenlösung im Körper dadurch möglich!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

Kursleiterin: Karin Wagner, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Psychologischer Coach, ÜL-AT und PMR

1 Vormittag, Samstag von 10.45 Uhr bis 11.30 Uhr

Termin: Samstag, 23. Januar 2021

Gebühr:

5 Teilnehmer 18,00 € pro Teilnehmer

6 Teilnehmer 15,00 € pro Teilnehmer

7 Teilnehmer 13,00 € pro Teilnehmer

8 Teilnehmer 11,50 € pro Teilnehmer

9 Teilnehmer 10,00 € pro Teilnehmer

10 Teilnehmer 9,00 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Empathisch und konstruktiv kommunizieren

Welche Erfolge lassen sich durch eine empathische Gesprächsführung erzielen? Wichtig ist hierbei, dass man sein Gegenüber wirklich wahrnimmt, indem man sich auf die Emotionen und Gedanken einlässt und gut zuhört, damit man sich richtig versteht.

Wie lassen sich Konfliktgespräche konstruktiv und effektiv meistern?

Welche Möglichkeiten gibt es für das Argumentieren in Stresssituationen? Wie lässt sich dabei eine innere Haltung entwickeln, geprägt von Gelassenheit und Souveränität?

Der Kurs gibt Einblicke in relevante Konzepte und Strategien von anerkannten, renommierten Wissenschaftlern und Trainern.

* Das Jahr neigt sich dem Ende zu,
lassen Sie sich vom Geist der Weihnacht verzaubern
und rutschen Sie gut ins neue Jahr!

* Frohe Weihnachten



Landtechnik Martin Schmidt

Reifenservice - Forst- und Gartentechnik - Stihl und Viking

Weickenreuth 3 | 95236 Stammbach | Tel. 0 92 55/3 30 | Fax 82 01

E-Mail: schmidtwickenreuth@gmx.de

*Frohe Weihnachten
und alles Gute für 2021*

wünschen wir von Herzen allen unseren Kunden,
Freunden und Bekannten.

Ihr Taxiunternehmen Kunzelmann

Tel. 09255/1877

Marienweiher, im Dezember 2020

Betriebsurlaub
vom 24.12.2020 bis 03.01.2021



Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!

Innenausbau

Paneele • Kassetten
rustikale Decken
Balken • Fertigtüren
Wandverkleidungen
Treppenrenovierungen

Fußböden

Massivholzdielen
Fertigparkett
Korkparkett • Vinyl
Laminat • Linoleum
Leder • Kautschuk

Holz-Dietel

Sparneck-Stockenroth ☎ 09251/94690

**Aufmaß-,
Liefer- und Montageservice**

Hobelware

Profilbretter
Hobeldielen
Kanthölzer
Balkenbohlen
Glattkantbretter

Holz im Garten

Balkonverkleidungen
Bodenholz • Zäune
Spielgeräte
Carports • Gartenhäuser
Sichtschutz • Pflanzkästen

Viele Praxisbeispiele werden aufgezeigt, besprochen und können in kleineren Übungen ausprobiert werden.

Diese Kommunikationsstrategien können sowohl im Alltag als auch im beruflichen Kontext Anwendung finden.

Kursleiterin: Sibylle Huth

1 Abend, Mittwoch von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Termin: Mittwoch, 27. Januar 2021

Gebühr: 17,00 €

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) anschauend erklärt

TCM - ein 5.000 Jahre altes Gesundheitskonzept, das im Gegensatz zur westlichen Medizin, den Menschen noch als Ganzes betrachtet. Erfahren Sie Interessantes über die TCM Grundlagen, Ernährung nach den 5 Elementen, wie wir durch gezielte Übungen unser Qi in Fluss bringen, was es mit den 5 Wandlungsphasen: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser auf sich hat und wie wichtig das Gleichgewicht von Yin und Yang in unserem Körper ist.

Sie selbst sind Ihre größte Energiequelle. Sie erfahren, wie bestimmte Bewegungen Sie in Schwung halten und wieder ins körperliche Gleichgewicht bringen können.

Einfache Übungen zum Nachmachen und gezieltes Klopfen von Meridianen und Akupressurpunkten runden den Vortrag ab.

Kursleiterin: Birgit Fiedler

1 Abend, Dienstag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Termin: Dienstag, 23. Februar 2021

Gebühr:

5 Teilnehmer 10,00 € pro Teilnehmer

7 Teilnehmer 7,50 € pro Teilnehmer

9 Teilnehmer 6,00 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Muskelaufbautraining für einen gesunden Rücken I

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig. Die meisten Rückenprobleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Rückentraining lassen sich Rückenschmerzen vermeiden und Beschwerden lindern.

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Abende, jeweils Montag von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Beginn: Montag, 1. März 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Fatburner Stepp Aerobic

In dieser Stunde ist Schwitzen ein angenehmer Nebeneffekt. Wie der Name schon sagt, wird in diesem Kurs Fett verbrannt und im aeroben Training das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Die Gymnastik-Übungen zwischen den Cardio-Sequenzen formen den Körper und straffen das Bindegewebe. Wir arbeiten mit einer Herzfrequenz von ca. 110 - 130 bpm und vervollständigen das Training mit muskelkräftigenden Übungen. Im Cardio-Training benutzen wir den Stepp, da es einfach sehr viel Spaß macht. Dazu noch motivierende Musik und die Stunde vergeht im Nu.

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Abende, jeweils Montag von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Beginn: Montag, 1. März 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Muskelaufbautraining für einen gesunden Rücken II

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig. Die meisten Rückenprobleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Rückentraining lassen sich Rückenschmerzen vermeiden und Beschwerden lindern.

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Abende, jeweils Montag von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr

Beginn: Montag, 1. März 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

DAS BAD AUS EINER HAND




— SCHÖNER BADEN —

**Wir danken unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen,
wünschen frohe Weihnachten und alles Gute für 2021.**

Am Kirchbühl 4 - 95352 Marktlegast - Tel. 09255/1405 www.doering-baederdesign.de





*Wir bedanken uns bei allen Kunden für das im
vergangenen Jahr entgegengebrachte Vertrauen
und wünschen Ihnen und Ihrer Familie
ein gesegnetes Weihnachtsfest,
viel Glück im neuen Jahr und
weiterhin eine gute Fahrt.*



Fa. Ott

Tankstelle - Transporte
Weststr. 11
95352 Marktlegast



Mit den besten Weihnachtsgrüßen verbinden wir
unseren Dank für die angenehme Zusammenarbeit
und wünschen für das neue Jahr Gesundheit,
Glück und Erfolg.



Elektro Nixdorf

Münchberger Str. 1a
95352 Marktlegast
Tel. 09255 334

Leben mit Diabetes

Diabetes Typ 2 ist eine chronische Erkrankung, die den Menschen das ganze Leben begleitet. Im Gegensatz zu anderen Erkrankungen hängt der Erfolg der Behandlung von der Mitarbeit des Patienten ab. Das Ziel dieses Kurses besteht darin, den Betroffenen zu einem eigenständigen Umgang mit Diabetes im Alltag zu befähigen. Es werden Grundkenntnisse über die Erkrankung, Ernährung, Einflussfaktoren und Vermeidung von Folgeerkrankungen vermittelt. Dieser Kurs ist für Betroffene, interessierte Angehörige und Pflegepersonal.

Kursleiterin: Iris Völkel, Diabetesberaterin DDG

5 Abende, jeweils Dienstag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Termin: Dienstag, 2. März 2021

Gebühr:

3 Teilnehmer	59,00 € pro Teilnehmer
4 Teilnehmer	45,00 € pro Teilnehmer
5 Teilnehmer	38,00 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Senioren-Fitness I

Zielgerichtete Gymnastik für Senioren - das hält nicht nur Körper, Geist und Seele fit, sondern bringt auch mehr Bewegung und Vitalität.

...und ganz nebenbei macht es auch noch richtig Spaß und sorgt für Unterhaltung!

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Nachmittage, jeweils Donnerstag von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 4. März 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Senioren-Fitness II

Zielgerichtete Gymnastik für Senioren - das hält nicht nur Körper, Geist und Seele fit, sondern bringt auch mehr Bewegung und Vitalität.

...und ganz nebenbei macht es auch noch richtig Spaß und sorgt für Unterhaltung!

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Nachmittage, jeweils Donnerstag von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 4. März 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Workshop „Sag nicht JA, wenn Du NEIN sagen willst“

Oft trauen wir uns nicht, NEIN zu sagen aus Angst vor Zurückweisung oder um den anderen nicht zu verletzen. Andererseits können wir uns nur dann selbst achten und wertschätzen, wenn wir ohne Angst das vertreten, was wir im Inneren für richtig halten. In diesem Workshop erarbeiten wir Strategien, um die eigene Stärke des „Ich“ zu entdecken und lernen Methoden für die Veränderung kennen.

Bitte mitbringen: Stift, Block, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und 2,00 € fürs Skript.

Kursleiterin: Karin Wagner, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Psychologischer Coach, ÜL-AT und PMR

1 Vormittag, Samstag von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr

Termin: Samstag, 13. März 2021

Gebühr:

5 Teilnehmer	27,00 € pro Teilnehmer
6 Teilnehmer	22,00 € pro Teilnehmer
7 Teilnehmer	19,00 € pro Teilnehmer
8 Teilnehmer	16,50 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktlegast

„Schmerzfrei dank sanftem Daumendruck“ - Die Dorn-Anwendung:

Volkskrankheit Rückenbeschwerden

Ca. 8 Millionen Menschen in Deutschland haben Beschwerden, viele davon sind nicht spezifisch, das heißt haben keine wirkliche Ursache. Wer möchte nicht schmerzfrei leben, Spaß am Leben haben und das tun, was er wirklich möchte, ohne Einschränkungen durch Schmerzen?

Mein Vortrag bietet einen kurzen Überblick über die Methode Dorn. Denn länger andauernde Verschiebungen der Wirbelkörper können zu Hexenschuss, Bandscheibenvorfällen oder Ischiasbeschwerden führen.

Durch sanften Daumendruck kann die Methode Dorn schnell Linderung verschaffen.

Nach dem Vortrag erfolgt eine Behandlungsdemonstration und einfache Selbsthilfeübungen werden gezeigt und gemeinsam geübt.

Jeder Teilnehmer bekommt die Übungen per Handout mit nach Hause.



**FROHE
Weihnachten**

& ein gutes neues Jahr!

HÖRATH
HEIZUNG · SANITÄR

Hörath GmbH · Bachmannstraße 18 · 95352 Marktlegast
Telefon 092 55 - 80 75 0-0 · E-Mail: info@hoerath.com
www.hoerath.com

Bitte bringen Sie mit: eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und 4 Bücher, egal welcher Art.

Kursleiterin: Susann Schaller vom Vital-Studio
1 Abend, Dienstag von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Termin: Dienstag, 13. April 2021

Gebühr:

3 Teilnehmer	20,00 € pro Teilnehmer
5 Teilnehmer	12,00 € pro Teilnehmer
7 Teilnehmer	9,00 € pro Teilnehmer
10 Teilnehmer	7,00 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

Positives Denken: Wie lenke ich meine Gedanken um?

Geführte Meditation mit anschließendem Workshop. Denken ist geprägt durch unsere Erziehung, Bildung, Erfahrungen und die Umwelt. Wie kann ich meine Gedanken lenken und schon im Ansatz positiv gestalten? Ist für mich das Glas halb voll oder halb leer?

Hier spielen Schlagwörter wie Dankbarkeit, Toleranz, Akzeptanz und Loslassen eine große Rolle, Freude und Lachen gehören natürlich auch dazu.

Lernen Sie in diesem Workshop, den Ansatz des positiven Denkens. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Skript kann für ca. 1,50 € erworben werden.

Kursleiterin: Karin Wagner, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Psychologischer Coach, ÜL-AT und PMR

1 Abend, Donnerstag von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Termin: Donnerstag, 29. April 2021

Gebühr:

4 Teilnehmer	25,00 € pro Teilnehmer
6 Teilnehmer	17,50 € pro Teilnehmer
8 Teilnehmer	13,50 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktkeugast

Muskelaufbautraining für einen gesunden Rücken I

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig.

Die meisten Rückenprobleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Rückentraining lassen sich Rückenschmerzen vermeiden und Beschwerden lindern.

Kursleiterin: Karin Hoch

7 Abende, jeweils Montag von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Beginn: Montag, 7. Juni 2021

Gebühr: 17,50 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktkeugast

Fatburner Stepp Aerobic

In dieser Stunde ist Schwitzen ein angenehmer Nebeneffekt. Wie der Name schon sagt, wird in diesem Kurs Fett verbrannt und im aeroben Training das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

Die Gymnastik-Übungen zwischen den Cardio-Sequenzen formen den Körper und straffen das Bindegewebe. Wir arbeiten mit einer Herzfrequenz von ca. 110 - 130 bpm und vervollständigen das Training mit muskelkräftigenden Übungen. Im Cardio-Training benutzen wir den Stepp, da es einfach sehr viel Spaß macht. Dazu noch motivierende Musik und die Stunde vergeht im Nu.

Kursleiterin: Karin Hoch

7 Abende, jeweils Montag von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Beginn: Montag, 7. Juni 2021

Gebühr: 17,50 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktkeugast

Unsere besten Wünsche für frohe und erholsame Weihnachtstage

sowie ein glückliches Neues Jahr verbinden wir mit einem herzlichen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Treue!

Unser Weihnachtsangebot für Sie:

3 Päckchen Batterien für 12 €

Das Angebot ist gültig bis 31. Januar 2021.

Besuchen Sie uns in unserem Geschäft
ein kleines Geschenk erwartet Sie!

(Nur solange der Vorrat reicht.)

**Wir haben Weihnachtsurlaub ab
24.12.2020 bis einschl. 08.01.2021 –**
ab Montag, den 11.01.2021 sind wir
wieder wie gewohnt für Sie da.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch
in unserem Meisterbetrieb!*



Frankenwaldstraße 1
95119 Naila
Tel. 09282/984796

Luitpoldstraße 31
95233 Helmbrechts
Tel. 09252/2515310

www.hoergeraete-luchs.de



Muskelaufbautraining für einen gesunden Rücken II

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig. Die meisten Rückenprobleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Rückentraining lassen sich Rückenschmerzen vermeiden und Beschwerden lindern.

Kursleiterin: Karin Hoch

7 Abende, jeweils Montag von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr

Beginn: Montag, 7. Juni 2021

Gebühr: 17,50 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Senioren-Fitness I

Zielgerichtete Gymnastik für Senioren - das hält nicht nur Körper, Geist und Seele fit, sondern bringt auch mehr Bewegung und Vitalität.

...und ganz nebenbei macht es auch noch richtig Spaß und sorgt für Unterhaltung!

Kursleiterin: Karin Hoch

7 Nachmittage, jeweils Donnerstag von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 10. Juni 2021

Gebühr: 17,50 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Senioren-Fitness II

Zielgerichtete Gymnastik für Senioren - das hält nicht nur Körper, Geist und Seele fit, sondern bringt auch mehr Bewegung und Vitalität. ...und ganz nebenbei macht es auch noch richtig Spaß und sorgt für Unterhaltung!

Kursleiterin: Karin Hoch

7 Nachmittage, jeweils Donnerstag von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 10. Juni 2021

Gebühr: 17,50 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Muskelaufbautraining für einen gesunden Rücken I

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig. Die meisten Rückenprobleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Rückentraining lassen sich Rückenschmerzen vermeiden und Beschwerden lindern.

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Abende, jeweils Montag von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Beginn: Montag, 20. September 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Fatburner Stepp Aerobic

In dieser Stunde ist Schwitzen ein angenehmer Nebeneffekt. Wie der Name schon sagt, wird in diesem Kurs Fett verbrannt und im aeroben Training das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

Die Gymnastik-Übungen zwischen den Cardio-Sequenzen formen den Körper und straffen das Bindegewebe. Wir arbeiten mit einer Herzfrequenz von ca. 110 - 130 bpm und vervollständigen das Training mit muskelkräftigenden Übungen. Im Cardio-Training benutzen wir den Stepp, da es einfach sehr viel Spaß macht. Dazu noch motivierende Musik und die Stunde vergeht im Nu.

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Abende, jeweils Montag von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Beginn: Montag, 20. September 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Muskelaufbautraining für einen gesunden Rücken II

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig.

Die meisten Rückenprobleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Rückentraining lassen sich Rückenschmerzen vermeiden und Beschwerden lindern.

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Abende, jeweils Montag von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr

Beginn: Montag, 20. September 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

FROHE WEIHNACHTEN

Gesundheit und Zuversicht für das Jahr 2021
wünschen wir unseren treuen Kunden und Freunden
in dieser schwierigen Zeit.

Euer Frisör-Salon „Sonja“
Marienweiher 234 · Tel. 09255 7249

Wir danken
unseren Kunden für das
entgegengebrachte Vertrauen.

Wir wünschen
frohe Weihnachten und alles
Gute für das neue Jahr.

Ihre
Gärtnerei Morat

Unterer Anger 26
Telefon 09255208
95352 Marktlegast



FROHES FEST!

Ihr Technikspezialist in Helmbrechts wünscht ein frohes
Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches Jahr 2021!

Auch 2021 sind wir wieder mit den neusten Technikrends
und unserem guten Kundendienst für Sie da!

Für ihr Vertrauen möchten wir uns herzlich bedanken,
und freuen uns auf ein Wiedersehen im Jahr 2021.

Radio Schramm

Schramm
Informationstechnik

Ottensstraße 7/10 · 95333 Helmbrechts · Tel.: 09252/1881



Senioren-Fitness I

Zielgerichtete Gymnastik für Senioren - das hält nicht nur Körper, Geist und Seele fit, sondern bringt auch mehr Bewegung und Vitalität.

...und ganz nebenbei macht es auch noch richtig Spaß und sorgt für Unterhaltung!

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Nachmittage, jeweils Donnerstag von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 23. September 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Senioren-Fitness II

Zielgerichtete Gymnastik für Senioren - das hält nicht nur Körper, Geist und Seele fit, sondern bringt auch mehr Bewegung und Vitalität.

...und ganz nebenbei macht es auch noch richtig Spaß und sorgt für Unterhaltung!

Kursleiterin: Karin Hoch

10 Nachmittage, jeweils Donnerstag von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 23. September 2021

Gebühr: 25,00 €

Ort: Schulturnhalle Grund- und Mittelschule Marktlegast

Entspannen lernen

Autogenes Training mit progressiver Muskelentspannung. Wieder in die Ruhe und Gelassenheit gelangen!

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Kursleiterin: Karin Wagner, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Psychologischer Coach, ÜL-AT und PMR

1 Vormittag, Samstag von 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Termin: Samstag, 16. Oktober 2021

Gebühr:

5 Teilnehmer	21,00 € pro Teilnehmer
6 Teilnehmer	17,50 € pro Teilnehmer
7 Teilnehmer	15,00 € pro Teilnehmer
8 Teilnehmer	13,00 € pro Teilnehmer
9 Teilnehmer	11,50 € pro Teilnehmer
10 Teilnehmer	10,50 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Dehn- und Streckübungen für Senioren mit Progressiver Muskelentspannung

Der Körper und seine einzelnen Körperpartien sollen durch Dehnen und Strecken von Kopf bis Fuß wieder mehr gespürt werden. Alle Übungen werden langsam und mit Bedacht ausgeführt, ohne Schmerzgrenzen zu überschreiten und nur soweit sie körperlich schmerzfrei möglich sind. Ergänzt werden diese Übungen durch progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

Kursleiterin: Karin Wagner, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Psychologischer Coach, ÜL-AT und PMR

1 Vormittag, Samstag von 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr

Termin: Samstag, 16. Oktober 2021

Gebühr:

5 Teilnehmer	21,00 € pro Teilnehmer
6 Teilnehmer	17,50 € pro Teilnehmer
7 Teilnehmer	15,00 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Körpersprache & mehr**Schauen-Erkennen-Verstehen****Einführung in eine wertfreie Körper- und Gesichtssprache**

Der Vortrag erklärt die offenbaren Geheimnisse der Formensprache in der Natur anhand der menschlichen Physiognomie und wendet sich an alle, die ihre Menschenkenntnis - privat und beruflich - erweitern wollen.

Durch diese Formensprache können wir ein erweitertes Verständnis dafür gewinnen, warum wir so sind, wie wir sind und welche Anlagen und Eigenarten in jedem von uns stecken.

Schon Goethe als Physiognom wusste, dass sich alles Innere im Äußeren zeigt. Carl Huter hat mit seiner Lehre der Psycho-Physiognomie ein lehr- und lernbares System erstellt, das der Einzigartigkeit eines jeden Menschen gerecht wird.

Bitte Taschenspiegel mitbringen, um das Dargestellte an der eigenen Persönlichkeitsstruktur zu überprüfen.

Kursleiterin: Gisela Türk Pereira

1 Abend, Mittwoch von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Termin: Mittwoch, 3. Februar 2021

Gebühr: 9,00 €

Ort: Bürgersaal Marktlegast



LINUS WITTICH
Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.



Ich danke für Ihr Vertrauen

und wünsche Ihnen

frohe und besinnliche

Weihnachtsfeiertage

und ein gesundes neues Jahr.

Ihr Verkaufssinnendienst

Nicole Kraus

Mobil: 0151 52046086

Fax: 09191 723242

n.kraus@wittich-forchheim.de

www.wittich.de



Welcher Beruf passt zu mir?

Entspricht mein Beruf meiner Veranlagung und meinen wahren Fähigkeiten?

Körperbau, Kopf- und Gesichtsform sprechen eine deutliche Sprache. Diese zu entziffern hat sich die Formenlehre nach Carl Huter, die Psycho-Physiognomik, zur Aufgabe gemacht. Mit diesem Wissen können wertfrei individuelle Anlagen, Stärken, Talente, Bedürfnisse und Eigenarten sichtbar und nachvollziehbar gemacht werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie das Erkennen von unterschiedlichen Ausprägungen der jeweiligen Gesichts- und Körperformen richtungsweisend für die Berufswahl sein kann.

Er richtet sich an alle, die eine berufliche Veränderung anstreben.

Für Schulabgängerinnen und Schulabgänger kann er zu einer wertvollen Entscheidungshilfe für die zukünftige Berufswahl werden.

Kursleiterin: Gisela Türk Pereira

1 Abend, Mittwoch von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Termin: Mittwoch, 7. Juli 2021

Gebühr: 5,00 €

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Kunst & Kreativität

Handarbeitskurs Häkeln - Granny Square

Wie häkelt man Granny Squares und was kann man daraus machen?

Dieser Kurs ist eine kreative Auszeit für Wiedereinsteiger oder Anfänger. Es werden die Grundlagen des Häkelns gezeigt, wie man eine Häkelschrift liest, wie man Granny Square häkelt und was man Modernes daraus machen kann.

Dabei können wir unsere Wollreste zu etwas Nützlichem verwenden.

Mitzubringen sind ca. 400 g Wolle oder Wollreste und eine Häkelnadel mittlerer Größe (Nr. 3 oder 4). Ansonsten bringe ich Material zum Probieren mit.

Kursleiterin: Pubea Jaksarn

4 Abende, jeweils Mittwoch von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Termin: Mittwoch, 10. Februar 2021

Gebühr: 12,00 €

Ort: Grund- und Mittelschule Marktlegast

Essen & Trinken

Tortendekoration mal anders

Fehlen Ihnen manchmal Ideen und Phantasie, Torten und Co. mal etwas individueller zu verzieren? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen für Dekokreationen.

Ich zeige Ihnen, wie auch mit einfachen Mitteln kreative Verzierungen möglich sind. Wir garnieren gemeinsam eine Torte, die danach natürlich auch probiert werden darf.

Lebensmittelkosten 3,- € pro Teilnehmer.

Kursleiterin: Birgit Fiedler

1 Abend, Donnerstag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Termin: Donnerstag, 20. Mai 2021

Gebühr: 5,00 €

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Kräuteröl und Würzessig selber herstellen - auch eine tolle Geschenkidee!

Das Einlegen von Kräutern und Gewürzen in Essig und Öl hat eine lange Tradition. In diesem Kurs stellen Sie gemeinsam aus verschiedenen Zutaten, Kräuteröl und Würzessig her. Sie erfahren Informatives über die Kräuter und Gewürze, die Verwendung dieser aromatischen Zubereitungen und wie sie in der Küche Verwendung finden. Eine schöne Idee für selbstgemachte Weihnachtsgeschenke!

Materialkosten: 6,00 € pro Flasche zus. zur Teilnehmergebühr

Kursleiterin: Birgit Fiedler

1 Abend, Donnerstag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Termin: Donnerstag, 21. Oktober 2021

Gebühr:

5 Teilnehmer 10,00 € pro Teilnehmer

7 Teilnehmer 7,50 € pro Teilnehmer

9 Teilnehmer 6,00 € pro Teilnehmer

Ort: Bürgersaal Marktlegast

Anmeldungen und Kursgebühren

- Die Anmeldungen für Kurse nimmt die Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast, Neuensorger Weg 10, Tel. 09255/947-0, entgegen. **Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn an.**
- Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten bzw. auf folgendes Konto des Marktes Marktlegast zu überweisen:
IBAN: DE9377150000000036 376,
BIC: BYLADEM1KUB.
- Es wird darauf hingewiesen, dass auch telefonische Anmeldungen verbindlich sind, und dass bei einem unentschuldigtem Nichterscheinen die Gebühren zu entrichten sind.
- Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer angemeldet haben. Sollten sich für einen Kurs nicht wenigstens 10 Hörer eingeschrieben haben, ist die Durchführung im Einzelfall mit der Leitung der Volkshochschule abzusprechen. Bei Unterbelegung können Kurse nur durchgeführt werden, wenn die Hörer mit der Entrichtung eines Zuschlages einverstanden sind.
- Im Normalfall werden die Kurse in der Grund- und Mittelschule Marktlegast, Neuensorger Weg 10, abgehalten. Hörergebühren können auf Antrag nur erstattet werden: bei dauerndem Wegzug oder bei ärztlich bescheinigter längerer Erkrankung, die eine ordnungsgemäße Weiterführung des Kurses nicht mehr ermöglicht.
- Erhalten Sie von uns keine Nachricht, findet der Kurs in jedem Fall statt!**
- Haftung:** Für Unfälle und Eigentumsverluste übernimmt die Volkshochschule keine Haftung. Die Volkshochschule übernimmt insbesondere keine Haftung bei Gesundheitsschäden, die sich aus der Teilnahme an Gymnastik o.ä. gesundheitsbezogenen Veranstaltungen ergeben.

Leiter der VHS Marktlegast

Erster Bürgermeister Franz Uome

Anmeldungen:

Verwaltungsgemeinschaft Marktlegast

Stefanie Rau

Neuensorger Weg 10

95352 Marktlegast

Telefon 09255/947-0

Telefax 09255/947-50

E-Mail: poststelle@marktlegast.de





**Bettfedern-Wäscherei
Eduard Hartmann
Friedrich-Schoedel-Str. 19
95213 Münchberg
Telefon 09251 - 7785**

- ✗ Anfertigung von Flachbetten wie z.B. Punktstepp oder Karo aus Ihren Federbetten (auch Übergrößen)
- ✗ Reiche Auswahl an Inletts in den verschiedensten Farben und Ausführungen
- ✗ Wir sind Mo. - Do. für Sie da – Anruf genügt.

Verwaltungsgemeinschaft aktuell

Neue Mitarbeiterin in der Verwaltung



Seit Anfang November wird Melissa Kolb in den Bereichen Bauamt und Liegenschaftsverwaltung eingesetzt, außerdem übernimmt sie die Vertretung im Sekretariat und Einwohnermeldeamt.

Traueranzeigen

Anzeige online buchen: anzeigen.wittich.de

Danksagung

Für die zahlreichen Beweise herzlicher Anteilnahme durch persönliche Worte, Briefe, Blumen und Geldzuwendungen, die uns beim Abschied von meinem Mann, unserem Vater und Opa

Hans Goller

† 10.10.2020

entgegengebracht wurden, bedanken wir uns bei allen Verwandten, Freunden, Bekannten, den örtlichen Vereinen und dem Markt Marktlegast recht herzlich.

Unser besonderer Dank gilt seiner Großnichte Jenny. Auf ihre tatkräftige Unterstützung und liebevolle Betreuung konnten wir immer zählen.

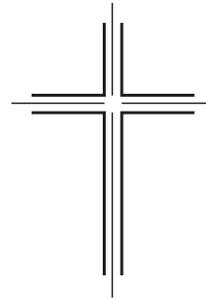
Helene Goller mit Familie

Hohenberg, im Dezember 2020

*Möge Dein Herz jenen Ort der Ruhe finden,
den die Welt nicht zu schenken vermag.*

Herbert Korzendorfer

geb. 03.10.1947 gest. im Oktober 2020



In stiller Trauer nehmen Abschied:

**Deine Schwester Christa
mit Familie**

**Dein Bruder Dieter
mit Familie**

**Dein Cousin Günther Schütz
mit Familie**

Marienweiher, im November 2020

Stärker als der Tod ist die Liebe

Die warmherzige Anteilnahme und die tröstenden Worte, die mir und meiner Familie zum Tode meines Mannes, unseres Vaters und Opas

Klaus Schramm

zuteilwurden, haben uns tief berührt.

Wir bedanken uns bei unseren Marktlegastern, bei Freunden und Nachbarn ganz herzlich.

Es ist uns ein Trost in dieser schweren Zeit.

**Eure Brigitte Schramm
mit Gabi, Lukas, Susanne,
Michael, Hannes und
Lena (sein Sternchen)**

WITTICH
MEDIEN **LINUS WITTICH**
Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

Auch in der Zeit der Trauer

sind wir für Sie da.

Eine Trauerdanksagung

Anzeige online aufgeben
wittich.de/trauer

Gerne auch telefonisch unter Tel. 09191 7232-0

Eine Veröffentlichung der **WITTICH Medien KG** Foto: fotolia.com / xxknightwolf



Der Bürgermeister des Marktes Marktlegast informiert

Telekom startet Glasfaser-Ausbau in Marktlegast

Die Planungen für das schnelle Internet in Marktlegast sind abgeschlossen. Am Montag, den 2. November 2020, wurde mit dem Baubeginn in der Breslauer Straße in Mannsflur der Startschuss für den Ausbau mit rund 22 Kilometern Glasfaserkabel und 11 Verteilern in der Marktgemeinde gegeben, freuten sich Erster Bürgermeister Franz Uome und der Regionalmanager der Telekom, Enrico Delfino.

Das Herunterladen wird damit auf bis 1.000 MBit/s steigen und das neue Netz werde so leistungsstark, dass Arbeiten und Lernen zuhause, Video-Konferenzen, Surfen und Streamen gleichzeitig möglich sind, betonten sie. Rund 200 Haushalte profitieren von diesem Ausbau in der Oberlandgemeinde.



Die Telekom beim Verlegen der Glasfaserleitung.

Franz Uome bekräftigte: „Das schnelle Internet ist aus dem Leben der Bürgerinnen und Bürger nicht mehr wegzudenken, ob privat oder geschäftlich. Es ist ein wichtiger Standortvorteil“. „Wir treiben den Ausbau zügig voran und die Beeinträchtigungen für die Anwohner halten wir so gering wie möglich“, sagte Enrico Delfino. „Vorgegangen werde immer in überschaubaren Bauabschnitten“, ergänzte Bastian Waldmann, Baubegleiter der Telekom Technik.

Damit die Telekom Glasfaser ausbauen kann, müssen auch die Immobilienbesitzer im festgelegten Erschließungsgebiet (unter 30.000 Mbits/s) mitmachen. „Glasfaser gebe es nur gemeinsam. Für den Anschluss an das schnelle Internet brauchen wir eine Einverständniserklärung mit Unterschrift des Eigentümers. Sonst dürfen wir sein Haus nicht mit Glasfaser anschließen“, unterstrich Regionalmanager Enrico Delfino.

Mehr Informationen zur Verfügbarkeit und den Tarifen der Telekom geben gerne die Telekom Shops und Telekom Partner Shops. Zudem können sie unter www.telekom.de/schneller kostenfrei abgerufen werden sowie bei Neukunden unter Telefon 0800/ 330 3000, Telekomkunden unter Telefon 0800/ 330 1000 sowie kleine und mittlere Unternehmen unter Telefon 0800/ 330 1300.

Breitband im Markt Marktlegast

Erster Bürgermeister Franz Uome blickte zurück: Beim Ersten Förderverfahren erhielt die Marktgemeinde vom Freistaat Bayern für den Breitbandausbau am 18. Juli 2015 rund 483.000 Euro. Die Gesamtinvestitionskosten beliefen sich auf rund 1,2 Millionen Euro. Abschluss war am 20. September 2017. Für die Erstellung des Masterplanes gab es dann ein neues Bundesprogramm, für das 50.000 Euro beantragt und bewilligt wurden. Das Zweite Förderverfahren wurde am 12. September 2017 eingeleitet. Der „Höfebonus“ wurde mit 1,35 Millionen Euro Zuwendung beantragt. Die Gesamtinvestition belief sich auf 1,85 Millionen Euro. Die Markterkundung wurde am 16. Oktober 2017 abgeschlossen und das neue Erschließungsgebiet am 2. November 2017 festgelegt. Die Vertragsunterzeichnung erfolgte am 2. November 2018: 200 Haushalte bekommen bis Ende 2021 Glasfaser bis ins Haus mit 1 Gbit/s. Der Eigenanteil des Marktes beträgt hier rund 135.000 Euro. kpw



Beim Baubeginn des Zweiten Förderverfahrens an der Breslauer Straße in Mannsflur zeigt unser Bild (von links) Ersten Bürgermeister Franz Uome, Telekom-Regionalmanager Enrico Delfino, Baubegleiter der Telekom Technik, Bastian Waldmann, VG-Geschäftsstellenleiter und Breitbandpate, Michael Laaber, sowie VG-Bauamtsleiter Roland Tiroch.

**Frohe Weihnachten
und alles Gute
im Jahr 2021**

wünschen wir allen Kunden,
Freunden, Bekannten und deren Angehörigen.

J. & K. TAIG GdB R
Baggerbetrieb und Tiefbau
Marktlegast

*Gesegnete Weihnachten
und ein gesundes neues
Jahr wünscht Ihnen der
TV Marktlegast*

*Wir danken allen Mitgliedern, Freunden
und Gönnern unseres Vereins herzlich
für ihre Unterstützung.*

Volkstrauertag am 15. November 2020

Leider konnte auch der diesjährige Volkstrauertag aufgrund der Corona-Krise nicht wie gewohnt stattfinden. Die Kirchenparaden der Vereine mussten entfallen. Erster Bürgermeister Franz Uome und sein Stellvertreter Martin Döring haben deshalb am Nachmittag die Gedenkstätten alleine besucht. Die Kranzniederlegungen erfolgten in aller Stille, wobei sie sich an die Verstorbenen und Vermissten der beiden Weltkriege, aber auch an alle Opfer von Krieg und Terror unserer Zeit, erinnerten.



Gedenkstätte in Hohenberg.



Kriegerdenkmal in Marktlegast.



Gedenkstätte in Neuensorg.



Totengedenken am Kriegerdenkmal in Marktlegast.



Gedenkstätte in Traindorf.



Gedenkstätte in Marienweiher.

Einkaufsdienst für Bürgerinnen und Bürger

Die Marktgemeinde Marktleugast richtet einen Einkaufsdienst ein, für Risikogruppen, Kranke oder Personen, die sich in Quarantäne befinden, und die wegen der Corona-Infektionsgefahr ihre Einkäufe nicht mehr selbst erledigen können oder wollen.

Gesucht werden jüngere Bürgerinnen und Bürger, die ehrenamtlich bereit sind, im Gemeindegebiet Besorgungen zu erledigen.

Wer seine Hilfe anbieten will oder Unterstützung bei Besorgungen braucht, wird gebeten, sich im Rathaus Marktleugast, werktags von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr, unter der Telefonnummer 09255/ 9470, anzumelden.

Die ehrenamtlichen Helfer werden natürlich in ihre Aufgabe eingewiesen, um höchstmöglichen Schutz für alle Beteiligten zu gewährleisten.

Ihr Erster Bürgermeister Franz Uome

Markt Marktlegast aktuell



Unsere Dog-Stationen im Markt Marktlegast

Marktlegast

- in der Weststraße Nähe Netto-Markt
- in der Weststraße Richtung Mannsflur
- in der Jahnstraße
- am Unteren Anger
- in der Webergasse
- am Hohenberger Weg

Marienweiher

- am Zechteich

Mannsflur

- am Marktlegaster Weg
- in Baiersbach

Traindorf

- Fußgängerweg auf Tannenwirtshaus

Neuensorg

- Vorderreherg vor der Unterführung

Hohenberg

- am Rad- und Fußweg Richtung Dreschersreuth



Der Bürgermeister des Marktes Grafengehaig informiert

Der Markt Grafengehaig gratuliert recht herzlich:

Krumpholz Werkzeuge ist „Große Deutsche Marke 2020“ der Bundesregierung

Die Marke Krumpholz Werkzeuge des gleichnamigen oberfränkischen Familienunternehmens ist vom German Design Council zum vierten Mal in die Liste der „Großen Deutschen Marken“ aufgenommen worden.



Die Marke Krumpholz Werkzeuge des Unternehmers Claus Krumpholz wurde zum wiederholten Mal in die offizielle Liste der „Großen Deutschen Marken“ der Bundesregierung aufgenommen. Krumpholz Werkzeuge e.K.

Auf einer Design-Gala im Soho House Berlin präsentierte der Rat für Formgebung unlängst und zum achten Mal „Die großen deutschen Marken“. Die exklusive Gästeliste umfasste lediglich 60 Vertreter aus Industrie, Politik, Design und Kultur. Die nach einem strengen Hygienekonzept ausgerichtete Veranstaltung bot den Anwesenden ein Forum für Austausch und Netzwerken.

Seit 2015 bereits und heuer zum dritten Mal, ist das 221 Jahre alte Familienunternehmen Krumpholz Werkzeuge jetzt in die offizielle Liste der „Großen Deutschen Marke“ aufgenommen worden, als bislang einziges der Grünen Branche.

Der Titel der diesjährigen Ausgabe von „Große deutsche Marken“ lautet „#whatcounts“ und könnte aktueller nicht sein. Der Technologiewandel, aber auch die weltweite Corona-Pandemie bringen neue soziale, ökologische und kulturelle Fragestellungen mit sich.

Zeitgleich ändern sich ganze Logiken bisherigen wirtschaftlichen Handelns komplett und in rasendem Tempo. Ankerpunkt solchen Handelns bleibt allerdings die Marke. Sie bietet Orientierung dort, wo stationärer und digitaler Handel miteinander verschmelzen.

Wo die Unüberschaubarkeit von Produktvielfalt und gleichzeitig äußerste Preistransparenz die Erkennbarkeit von Qualität erschweren, gibt die Marke sowohl dem Handel als auch dem Endverbraucher maßgebliche Orientierung bei der Kaufentscheidung.

Die im diesjährigen Band der „Großen Deutschen Marken“ versammelten Eckpfeiler der deutschen Wirtschaft sollen belegen, so der Veranstalter, dass strikte Markenführung in den Unwägbarkeiten dieser Zeit zwar einem Abenteuer gleich komme, dennoch aber zwingend nötig und schlussendlich wirtschaftlich erfolgreich sei.

Breitbandversorgung im Gemeindegebiet

Die derzeit laufenden Bauarbeiten für die Breitbandversorgung mit Glasfaser in Mannsflur werden im Laufe des Dezembers im Bereich der Lippa-, Bachmann- und Guttenbergstraße fortgesetzt. Außerdem wurde im Ortsteil Marienweiher mit den Bauarbeiten bereits begonnen. Beide Bereiche werden voraussichtlich noch ca. 4 Wochen - bei entsprechenden günstigen Wetterbedingungen - andauern. Die weiteren Straßenzüge/Ortsteile für den Ausbau werden im Mitteilungsblatt bekanntgegeben.

Bei sämtlichen Rückfragen steht Ihnen das Bauamt, Herr Roland Tiroch, Tel. 09255/ 947-14, gerne zur Verfügung.

Zivilcourage ist nie zu viel Courage!

Wer hilft, muss nicht den Helden spielen:
www.aktion-tu-was.de

Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.



www.polizei-beratung.de

Wirtschaftsministerium und Auswärtiges Amt sorgen für weltweite Wahrnehmung

Seit 2013 veröffentlicht der Rat für Formgebung (German Design Council) alljährlich die Publikation „Große Deutsche Marken“. Sie listet ausgewählte, herausragende Markenhighlights. Ob gestalterischer Meilenstein der Designkultur oder durch eine besondere Innovation herausragend: Die „Großen Deutschen Marken“ spiegeln die gesamte Bandbreite der deutschen Industrie wider. Das Auswärtige Amt und die Initiative „Deutschland – Land der Ideen“ vertreiben die Schrift weltweit

unter dem Titel „The Major German Brands“. Mit dem Ziel, die Relevanz von Design und strategischer Markenführung für den weltweiten Erfolg deutscher Unternehmen zu unterstreichen. Und um aufzuzeigen, dass „designed in Germany“ längst mit dem Prädikat „Made in Germany“ Schritt halten kann. Denn: „Wirtschaftlicher Erfolg und eine starke Marke gehören untrennbar zusammen“, so die Macher der Initiative. Die ist getragen von der Bundesregierung und der deutschen Wirtschaft, vertreten durch den Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI).



Volkstrauertrag im Markt Grafengehaig

Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie wurde der diesjährige Volkstrauertag in der Gemeinde Grafengehaig in aller Stille abgehalten.

Erster Bürgermeister Werner Burger und Pfarrerin Heidrun Hemme legten an der Gedenkstätte in der Kirche in Grafengehaig und an den Denkmälern in Gösmes-Walberngrün und Weidmes jeweils ein Blumengebinde und Kränze nieder.

Pfarrerin Heidrun Hemme erinnerte an die Gefallenen und Kriegsoffer und sprach für sie ein Gebet. Erster Bürgermeister Burger bedankte sich bei ihr und den Teilnehmern der Vereine und aus der Politik. Er brachte zum Ausdruck, dass es wichtig für uns alle sei, das Gedenken an die Opfer der Gewaltherrschaft und der beiden Weltkriege nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Aufgrund der Pandemie sei es aber auch nicht möglich, Veranstaltungen mit größeren Menschenansammlungen abzuhalten. Aus diesem Grund wurde zum Gedenken eine stille Kranzniederlegung vorgenommen.



Erinnerung an die Opfer der Gewaltherrschaft und der beiden Weltkriege am Denkmal zwischen Gösmes und Walberngrün.



Stille Kranzniederlegung an der Gedenkstätte in der Kirche in Grafengehaig.



Gedenken am Ehrenmal in Weidmes.

Kirchliche Nachrichten

Kath. Kirchengemeinde Marienweiher-Marktlegast

Gottesdienstordnung der Pfarrei Marienweiher

Marienweiher

Gottesdienst am Sonn- und Feiertag: 08.00 Uhr und 10.30 Uhr
Gottesdienst am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag:
18.30 Uhr

Gottesdienst am Donnerstag: 09.30 Uhr

Rosenkranz am Freitag: 18.00 Uhr

24.12.2020 Vigil vor Weihnachten

Christmette um 22.30 Uhr

25.12.2020 Hochfest der Geburt des Herrn

Gottesdienst um 10.30 Uhr

26.12.2020 Hl. Stephanus

Gottesdienst um 08.00 Uhr und um 10.30 Uhr

27.12.2020 Fest der Hl. Familie

Gottesdienst um 08.00 Uhr und um 10.30 Uhr

28.12.2020. Fest Unschuldige Kinder

Andacht mit Kindersegnung um 15.00 Uhr

31.12.2020 Jahresschluss

Gottesdienst zum Jahresschluss um 16.00 Uhr

01.01.2021 Neujahr

Gottesdienst um 10.30 Uhr und 17.00 Uhr

06.01.2021 Hochfest der Erscheinung des Herrn

Gottesdienst um 08.00 Uhr und 10.30 Uhr

Marktlegast

Gottesdienst am Sonn- und Feiertag: 09.15 Uhr

Gottesdienst am Dienstag und Freitag: 19.00 Uhr

Roratemesse am Donnerstag in der Adventszeit: 06.30 Uhr

Gottesdienst am Donnerstag: 09.00 Uhr

Rosenkranz am Samstag: 18.00 Uhr

Vorabendgottesdienst am Samstag: 18.30 Uhr

24.12.2020 Vigil vor Weihnachten

Weihnachtsandacht für Familien um 15.00 Uhr, 16.00 Uhr und
17.00 Uhr mit der Band „Alive“

Christmette um 22.30 Uhr

25.12.2020 Hochfest der Geburt des Herrn

Gottesdienst um 09.15 Uhr

26.12.2020 Hl. Stephanus

Gottesdienst um 09.15 Uhr

27.12.2020 Fest der Hl. Familie

Gottesdienst um 08.00 Uhr und um 10.30 Uhr

31.12.2020 Jahresschluss

Gottesdienst zum Jahresschluss um 17.30 Uhr

01.01.2021 Neujahr

Gottesdienst um 09.15 Uhr

06.01.2021 Hochfest der Erscheinung des Herrn

Gottesdienst um 09.15 Uhr

Trandorf

Gottesdienst am 1. Sonntag des Monats: 09.15 Uhr

Gottesdienst am 3. Sonntag des Monats: 09.15 Uhr

24.12.2020 Vigil vor Weihnachten

Christmette um 21.00 Uhr

Stambach

Vorabendgottesdienst am Samstag: 17.15 Uhr

24.12.2020 Vigil vor Weihnachten

Christmette um 20.30 Uhr

Pfarrmitteilungen

Roratemessen

Wie in den vergangenen Jahren feiern wir im Advent Roratemessen zu Ehren der Gottesmutter Maria. **Zur gemeinsamen Roratemesse, die jeweils am Donnerstag um 06.30 Uhr in der Kirche Marktlegast stattfindet, laden wir ganz besonders unsere Kinder, ihre Eltern und alle Pfarrangehörigen recht herzlich ein.**

In diesem Jahr ist es leider nicht möglich für alle Teilnehmer ein Frühstück im St. Martinsheim anzubieten. **Herzlich einladen dürfen wir nur die Kinder ins St. Martinsheim zum Frühstück.** Anschließend werden die Kinder zur Schule gebracht.

Krippenausstellung

Am 1. Adventssonntag, 29.11.2020, eröffnen wir symbolisch die Krippenausstellung im Gottesdienst. Wenn die Corona-Umstände es erlauben, wird die Ausstellung für die Besucher ab dem 2. Adventssonntag, unter Einhaltung des Hygienekonzeptes, stattfinden.

Wir werden die Besucher rechtzeitig über die Medien bzw. Plakate informieren.

Krankenbesuch im Dezember

Der monatliche Krankenbesuch mit Spendung der hl. Kommunion findet am **Freitag, 4. Dezember, und Samstag, 5. Dezember**, zu gewohnter Zeit statt. Es ist der letzte Besuch vor dem Weihnachtsfest.

Beichtgelegenheit vor dem Weihnachtsfest

Marienweiher - Montag, 21.12.2020, Dienstag, 22.12.2020, und Mittwoch, 23.12.2020, ab 18.00 Uhr, sowie zur Eucharistischen Anbetung mit Beichtgelegenheit am Mittwoch, 23.12.2020, nach dem Gottesdienst

Marktlegast - Samstag, 19.12.2020, und Dienstag, 21.12.2020, eine halbe Stunde vor dem Gottesdienst.

Weihnachtsandacht für Familien am 24. Dezember

Zur **Familienandacht mit der Weihnachtsbotschaft am 24. Dezember in Marktlegast** laden wir alle Familien ganz herzlich ein. **Aufgrund der begrenzten Sitzplatzanzahl in der Kirche wird es in diesem Jahr drei Termine geben, um 15.00 Uhr, 16.00 Uhr und 17.00 Uhr.** Musikalisch werden die Andachten von der Band „Alive“ ausgestaltet. Wir bitten um Anmeldung im Pfarrbüro Marienweiher, Telefon 09255/ 946-0 oder per E-Mail an pfarrei.marienweiher@erzbistum-bamberg.de.

Der **Heilige Abend** in der Familie und der Besuch der Christmette sind der Höhepunkt von Weihnachten. Zur würdigen Gestaltung dieses Abends gehören das Gebet, die Weihnachtsbotschaft und die stimmungsvollen Lieder.

Weihnachtsaktion Adveniat

Denken wir an Weihnachten auch an die Armen und Notleidenden in der Dritten Welt. Die Möglichkeit zu teilen haben wir in der **Adveniat-Kollekte am 24. Dezember und 25. Dezember, die unter dem Leitwort: „ÜBERLEBEN!“ steht.**

Kindersegnung

Zum Fest der unschuldigen Kinder am **Montag, 28. Dezember**, laden wir unser Kinder mit ihren Eltern zu einer kurzen Andacht um **15.00 Uhr, in die Basilika nach Marienweiher**, ein. Anschließend werden die Kinder gesegnet.

Krankenkommunion im Januar

Der monatliche Krankenbesuch mit Spendung der hl. Kommunion findet am **Freitag, 8. Januar, und Samstag, 9. Januar**, zu gewohnter Zeit statt. Neue Anmeldungen nehmen die Patres sehr gerne entgegen, Telefon 09255/ 946-0.

Sternsingeraktion 2021

Unsere Sternsinger werden, wie alljährlich, vom 4. Januar bis 6. Januar, in unserer Pfarrei unterwegs sein. Sie ziehen von Haus zu Haus und bringen den Segen Gottes in die Familien und werden zum Segen für Kinder in der ganzen Welt.

Nehmen Sie die Sternsinger bitte freundlich und mit Wohlwollen auf. Für Ihre Spenden, die besonders für die armen Kinder in der Welt bestimmt ist, bedanken wir uns schon im Voraus und auch bei unseren Sternsängern für ihren aufopferungsreichen Einsatz.

Am Mittwoch, 6. Januar (Dreikönig), begehen wir den Afrikatag. Die Kollekte an diesem Tag ist für die Mission bestimmt. Vielen Dank für Ihre Spende.

Wallfahrtsbasilika Marienweiher

Pilgerbüro Marienweiher

Öffnungszeiten des Pilgerbüros Marienweiher

Montag und Donnerstag von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Außerhalb der Dienstzeiten ist Herr Josef Daum telefonisch erreichbar unter

Tel. 09267/ 1575 oder Tel. 0171/ 5309345

Klosterladen Marienweiher



Öffnungszeiten des Klosterladens:

Samstag: 14.00 – 16.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung unter Tel.:
09255/ 96123 oder 09255/ 1584 oder 09255/ 7550

**Wieder eingetroffen:
Chiemseer Klosterglühwein
und Chiemseer Löwenzahntrunk**

**Das Licht der Herrlichkeit scheint mitten in der Nacht.
Wer kann es sehen? Ein Herz, das Augen hat und wacht.**

Angelus Silesius

**Über einen Besuch unseres Klosterladens
würden wir uns sehr freuen!**

Ihr
Klosterladenteam



Marienkirche
Stammbach

Evang.-Luth. Kirchengemeinde

Stammbach-Mannsflur



Bethlehemkirche
Mannsflur

Gottesdienste und Veranstaltungen

Sonntag, 06.12.2020

09.30 Uhr nur mit Voranmeldung! 2. Advent –Kirchweih, Abendmahlsgottesdienst in Mannsflur mit Dekan Lechner, Pfrin. Sahlmann und Pfr. Müller

16.00 Uhr Andacht in Mannsflur

Samstag, 12.12.2020

17.30 Uhr Gottesdienst zum 3. Advent in Mannsflur mit Prädikantin Schoberth

Samstag, 19.12.2020

17.00 Uhr Andacht zum Friedenslicht aus Bethlehem in der Marienkirche Stammbach, bitte Wind- oder Grablicht, Laterne oder Ähnliches mitbringen

Sonntag, 20.12.2020

08.45 Uhr Gottesdienst zum 4. Advent in Mannsflur mit Prädikantin Schoberth

Donnerstag, 24.12.2020

17.15 Uhr nur mit Voranmeldung! Christvesper mit Pfr. Müller

22.00 Uhr Christnacht mit Prädikantin Schoberth

Samstag, 26.12.2020

08.45 Uhr Gottesdienst in Mannsflur mit Pfr. Müller

Donnerstag, 31.12.2020

16.30 Uhr Jahreswechsel, Abendmahlsgottesdienst in Mannsflur mit Pfr. Müller

Mittwoch, 06.01.2021

10.15 Uhr Verbund-Abendmahlsgottesdienst in der Marienkirche Stammbach mit Pfr. Müller

Evang. Kirchengemeinde Grafengehaig

Gottesdienste und Veranstaltungen unter Vorbehalt

Sonntag, 06.12.2020 - 2. Advent

08.30 Uhr Gottesdienst in Gösmes

09.30 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig

Sonntag, 13.12.2020 - 3. Advent

09.30 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig

Sonntag, 20.12.2020 - 4. Advent

09.30 Uhr Gottesdienst in Gösmes

Donnerstag, 24.12.2020 - Heiligabend

14.30 Uhr Familiengottesdienst (Eintrittskarte erforderlich!)

16.30 Uhr Christvesper (Eintrittskarte erforderlich!)

Freitag, 25.12.2020 - 1. Weihnachtsfeiertag

08.30 Uhr Gottesdienst in Gösmes

09.30 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig

Sonntag, 27.12.2020

09.30 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig

Donnerstag, 31.12.2020 - Altjahresabend

17.00 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig mit Hl. Abendmahl

19.00 Uhr Gottesdienst in Gösmes mit Hl. Abendmahl

Freitag, 01.01.2021 - Neujahr

17.00 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig

Mittwoch, 06.01.2021 - Epiphania

08.30 Uhr Gottesdienst in Gösmes

09.30 Uhr Gottesdienst in Grafengehaig



Wir wünschen Ihnen und
Ihrer Familie
frohe Festtage und für das
neue Jahr Gesundheit, Glück
und Wohlergehen

Ihre **WGM**
Wähler Gemeinschaft Marktlegast
Norbert Volk
Erster Vorsitzender

Schulnachrichten



Grund- und Mittelschule Marktlegast

Wir haben den Führerschein!

In der 4. Klasse ist der „Fahrrad-Führerschein“ ein großes Thema im Heimat- und Sachunterricht. 25 Schülerinnen und Schüler der Grundschule Marktlegast durften in den ersten acht Schulwochen nicht nur die Schulbank drücken, sondern auch in vier Unterrichtseinheiten in der Woche das Fahrradfahren im Straßenverkehr erlernen.



Bereits am 15. September starteten wir - mit dem Fahrradhelm ausgestattet - zum Verkehrsübungsplatz nach Münchberg. Dort wartete schon die Polizei mit verkehrssicheren Fahrrädern sowie ersten Verkehrsschildern, um den aufgeregten Grundschulkindern das sichere Verhalten im Straßenverkehr nahe zu bringen. In jeder Unterrichtseinheit wurden die Schülerinnen und Schüler immer mehr an die Verkehrsregeln herangeführt. Nach den ersten Vorfahrtsregeln („rechts vor links“ und einzelnen Verkehrsschildern) wurde das korrekte Abbiegen nach links oder das Umfahren von Baustellen und Hindernissen besprochen. Nun meisterten unsere Schülerinnen und Schüler Situationen, wie das sichere Befahren einer Einbahnstraße und das Verhalten an einer Ampelanlage.



Nach bestandener theoretischer Prüfung durften die Schülerinnen und Schüler am 13. Oktober ihre praktische Fahrradprüfung auf dem Verkehrsübungsplatz in Münchberg ablegen. Danach wurden alle Schülerinnen und Schüler für das Fahren im Realverkehr zugelassen. So fuhren am 28. Oktober alle Viertklässler mit neongelben Warnwesten und unter großer Unterstützung unserer als Streckenposten getarnter Eltern (vielen herzlichen Dank für Ihren Einsatz!) durch die Straßen von Marktlegast. Dort konnte das erlernte Wissen über das sichere Verhalten im Straßenverkehr angewendet werden.



Unser Dank für die gute Ausbildung geht hierbei an unseren Verkehrserzieher Herrn Schübel von der Polizeiinspektion Münchberg.

Anna-Lena Schubert



Veranstungskalender Marktlegast

Aufgrund der aktuellen Entwicklungen hinsichtlich der Corona-Pandemie veröffentlichen wir in dieser Ausgabe die Veranstaltungen nur unter Vorbehalt, da weitere Einschränkungen zum aktuellen Zeitpunkt des Redaktionsschlusses nicht absehbar sind. Wir bitten um Ihr Verständnis!

Dezember

Sonntag, 06.12. Nikolaustag/2. Advent

Evangelische Kirchengemeinde Mannsflur

09.30 Uhr Kirchweihgottesdienst
„60 Jahre Bethlehemkirche“
in der Bethlehemkirche Mannsflur

Januar

Montag, 04.01.

**Katholische Kirchengemeinde
Marienweiher-Marktlegast**

Sternsingeraktion in der Pfarrgemeinde

Dienstag, 05.01.

**Katholische Kirchengemeinde
Marienweiher-Marktlegast**

Sternsingeraktion in der Pfarrgemeinde

SV Mannsflur

19.00 Uhr Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen
im Sportheim des SV Mannsflur

Mittwoch, 06.01. - Heilige Drei Könige

**Katholische Kirchengemeinde
Marienweiher-Marktlegast**

Sternsingeraktion in der Pfarrgemeinde
„Freunde der Wallfahrtsbasilika Marienweiher
e.V.“, **Katholische Kirchengemeinde
Marienweiher-Marktlegast
und die örtlichen Vereine**

10.30 Uhr Gemeinsamer Gottesdienst und
Amt für die Verstorbenen aller Vereine
in der Wallfahrtsbasilika Marienweiher

Musikverein 1895 Marktlegast

14.00 Uhr General-/Hauptversammlung
im Gasthof „Klosterbräu“, Marienweiher

Donnerstag, 07.01.

Pilgerbüro Marienweiher

19.30 Uhr Vortrag „Erfahrungen auf dem Jakobsweg“
von Ulrich Renke im Wallfahrerhaus Marienweiher

Sonntag, 10.01.

1. FC Hohenberg 1950 e.V.

15.00 Uhr Jahreshauptversammlung
im Sportheim des 1. FC Hohenberg

Veranstungskalender Grafengehaig

Aufgrund der aktuellen Entwicklungen hinsichtlich der Corona-Pandemie veröffentlichen wir in dieser Ausgabe die Veranstaltungen nur unter Vorbehalt, da weitere Einschränkungen zum aktuellen Zeitpunkt des Redaktionsschlusses nicht absehbar sind. Wir bitten um Ihr Verständnis!

Januar

Freitag, 01.01. - Neujahr

**Evangelisch-lutherische
Kirchengemeinde Grafengehaig**

17.00 Uhr Gottesdienst zum Jahresbeginn
in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig

Mittwoch, 06.01. - Heilige Drei Könige

**Evangelisch-lutherische
Kirchengemeinde Grafengehaig**

09.30 Uhr Epiphania-Gottesdienst
in der Heilig-Geist-Kirche Grafengehaig

SV Grafengehaig

16.00 Uhr Jahreshauptversammlung
in der Gaststätte
der Frankenwaldhalle Grafengehaig

Freitag, 08.01.

SG Gösmes-Walberngrün

19.00 Uhr Jahreshauptversammlung
im Sportheim der SG Gösmes-Walberngrün

Sonntag, 10.01.

Männergesangverein

„Concordia“ Grafengehaig

17.00 Uhr Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen
in der Gaststätte
der Frankenwaldhalle Grafengehaig

www.Traumurlaub-See.de



Inh. Oliver Kaupp
Breitenbachstraße 18
72178 Waldachtal-
Lützenhardt
Nördlicher Schwarzwald
Tel. 0 74 43 / 96 62 - 0
Fax 0 74 43 / 96 62 60

Der Schwarzwald ruft...

**Lassen Sie sich wieder verwöhnen
und sammeln neue Kräfte ...**

Die kleine Auszeit

(Nicht über Weihnachten oder Silvester buchbar!)
voraussichtlich wieder ab dem 3. Dezember geöffnet.

Immer Donnerstag oder Freitag bis Sonntag
2 oder 3 Übernachtungen mit Halbpension

1x festliches 6-Gang-Menü, 1x Obststeller

1x Kaffee und Kuchen

1x kleine Flasche Wein

2 Nächte p.P. ab 185,-€

Weihnachtswoche

7 Übernachtungen mit Halbpension,

6x Menüwahl aus 3 Gerichten

1x festliches 6-Gang-Menü

am 1. Weihnachtsfeiertag

1x Kaffee und Kuchen

p.P. ab 478,-€

Unsere Pluspunkte:

Unser gemütliches, familiengeführtes Hotel in absolut ruhiger Lage, zwischen 2 kleinen Seen in Waldnähe gelegen, bietet Ihnen täglich neben einem großen kalt-warmen Frühstücksbüfett abwechslungsreiche Speisen-Menüwahl aus 3 Gerichten sowie ein Salatbüfett mit frischen, knackigen Salaten aus der Region. („Im Moment“ dürfen wir wegen den Corona-Hygiene-Bedingungen kein Büfett anbieten)

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage

www.hotel-breitenbacher-hof.de oder

fordern Sie unseren ausführlichen Hausprospekt an.

Wir freuen uns auf Sie!

Vereinsleben Marktlegast

Bergen, Löschen & Retten

Freiwillige Feuerwehr Mannsflur

Kommandantenwahl bei der Freiwillige Feuerwehr Mannsflur

Die Freiwillige Feuerwehr Mannsflur hat am 20.10.2020 ihre Kommandanten gewählt.

Die Kommandantenwahl konnte schließlich auf Einladung der Gemeinde in Anwesenheit des Bürgermeisters Franz Uome durchgeführt werden. Die beiden bisherigen Kommandanten wurden einstimmig in ihren Ämtern bestätigt.

Bevor es zur Wahl ging, begrüßte zunächst der Vorsitzende Rainer Kaspar die Ehrengäste, Bürgermeister Franz Uome, Kreisbrandinspektor Horst Tempel und Kreisbrandrat Yves Wächter, Geschäftsstellenleiter der VG Marktlegast Michael Laaber und die zuständige Sachbearbeiterin Carolin Korzen-dorfer sowie die zahlreich erschienenen Aktiven der Freiwillige Feuerwehr Mannsflur mit den bisherigen Kommandanten Heiko Stäsche und seinem Stellvertreter Roland Zuber an der Spitze. Der Vorsitzende nutzte auch die Gelegenheit, sich beim Bürgermeister und dem Gemeinderat für die Unterstützung der Wehr, zuletzt bei der Renovierung der Räume im Feuerwehrhaus in Eigenregie und der Anschaffung von neuen Garderobenschränken für die Einsatzuniformen, besonders zu bedanken.

Bürgermeister Uome unterstrich die Bedeutung der Wehren in der Marktgemeinde und dankte den Feuerwehrdienstleistenden für ihr Engagement und ihren Einsatz. Den beiden bisherigen Kommandanten dankte er besonders für ihren Einsatz und die übernommene Verantwortung in den letzten Jahren. Anerkennend lobte er die fleißige Arbeit und Leistung der Mannsflurer Feuerwehrkameradinnen und -kameraden, die sie nicht nur durch die gelungene Renovierung des Unterrichtstraums und der Fahrzeughalle unter Beweis stellten.

Die frisch überholte Halle bot nun für diese Aktivenversammlung einen ansprechenden und ausreichenden Raum unter Einhaltung der aktuell vorgeschriebenen Abstandsregelung.

Die Feuerwehrführungskräfte bekräftigten die Bedeutung gut geführter und ausgebildeter Dienstleistenden in der Freiwilligen Feuerwehr und dankten ebenfalls den beiden bisherigen Kommandanten für ihre erfolgreiche Arbeit.

Die Wahl der Kommandanten erfolgte schließlich zügig unter der Leitung der Verantwortlichen der Gemeinde Marktlegast und lieferte einen eindeutigen Vertrauensbeweis für die bisherigen Amtsinhaber. Heiko Stäsche als Erster Kommandant und Roland Zuber als sein Stellvertreter wurden einstimmig wiedergewählt. Beide nahmen freudig und sehr zufrieden die Wiederwahl an und wollen gerne die aktive Mannschaft der Freiwilligen Feuerwehr Mannsflur in die nächsten Jahre führen.

Karin Thomas

Sport & Bewegung



**TV 1910
Marktlegast e.V.**
www.tv-marktlegast.de

Trainingsoutfit für die Handballjugend

Über eine großzügige Spende von Ott Transport Tankstelle e.K. für Sweatshirts und Trainingshosen freuen sich die Spielerinnen der weiblichen B-Jugend des TV Marktlegast. Die Spielerinnen, sowie die beiden Trainerinnen Sylvia und Lena Angermann bedanken sich ganz herzlich für die Unterstützung.

Ebenso gilt der Dank auch der Firma Textilwebung Lattus aus Marktlegast, die den passenden Aufdruck dazu sponsert.



Liebe Inserenten, liebe Leserinnen und Leser,

in den hektischen Tagen der
Vorweihnachtszeit bleibt leider oft
zu wenig Zeit für besinnliche Gedanken.

Doch muss man auch einmal innehalten
und sich erinnern, was einem wichtig ist.
Wichtig ist uns der Dank, den wir Ihnen
für das entgegengebrachte Vertrauen und
Ihre Treue an dieser Stelle aussprechen
möchten.

Ihnen und Ihren Familien wünschen wir
besinnliche und friedvolle Weihnachten,
verbunden mit den besten Wünschen für
das neue Jahr.



LINUS WITTICH

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.



MITMACHEN!

CORONA LOCKDOWN LIEFER- & ABHOLSERVICE

Wir wollen den Gastronomen helfen.
Informieren Sie kostenlos über Ihren
Liefer- und Abholservice.

Tragen Sie Ihr Unternehmen gleich ein unter
treffpunktdeutschland.de/lieferservice.html



Foto: © barana / Fotolia

LINUS WITTICH präsentiert

Treffpunkt Deutschland

Reiseführer. Reisemagazine. Freizeittipps. News.

Das Brot von NEBENAN. Ihr nächster Job NEBENAN.



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com

**Kostenlose
Jobsuche –
print & digital!**

- ✓ Jobs direkt aus Ihrer Umgebung
- ✓ Mobil optimierte Job-Ansicht – finden Sie Ihren Traumjob auch von unterwegs
- ✓ Arbeit, Ausbildungsplatz oder Minijob – alles in einem Portal!
- ✓ Einfacher und schneller Bewerbungsprozess – ganz egal, ob via E-Mail, Telefon oder auch per Post



Ein Produkt der **LINUS WITTICH Medien Gruppe**

LINUS WITTICH. Unser Service auf einen Blick.

Haben Sie Fragen unabhängig von einer Anzeigenschaltung?
Dann sind unsere weiteren Servicebereiche gerne für Sie da!*

Tel.-Nr. 09191 7232-

Angelegenheit	Durchwahl
Abonnements vertrieb@wittich-forchheim.de	-35 / -17
Aufträge/Rechnungen anzeigen@wittich-forchheim.de	-13 / -20
Mahnungen fakturierung@wittich-forchheim.de	-13 / -20
Privatanzeigen service@wittich-forchheim.de	-25 / -31
Redaktion redaktion@wittich-forchheim.de	-25 / -31
Reklamation bzgl. Verteilung - Blätter A – M	-40
- Blätter N – Z reklamation@wittich-forchheim.de	-27
Allgemeine Servicefragen service@wittich-forchheim.de	-0

Viele weitere Informationen finden Sie
auch online unter: www.wittich.de

*Telefonische Geschäftszeiten:
Mo. - Do. 7.30 – 16.30 Uhr, Fr. 7.30 – 13.30 Uhr



fröhliche weihnachten!



Immer eine gute Wahl
Jetzt Rabatt sichern

10 % Rabatt¹



Batterie



Leuchtmittel



Scheibenwischer

Vom 01.11.2020 bis zum 31.12.2020 Rabatt-Vorteil für eines der abgebildeten Original Teile nutzen. So bleibt Ihr Volkswagen ein Original.

¹ Der ausgewiesene Rabatt-Vorteil gilt einmalig für eines der aufgeführten Angebote exklusive Einbau. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Gültig vom 01.11.2020 bis 31.12.2020.



Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Dippold GmbH

Kronacher Straße 2 95326 Kulmbach

Tel. +49 9221 9510, <http://www.volkswagen-autohaus-dippold.de>

Weitere Mitteilungen und Informationen

Tipps zur Entlastung für pflegende Angehörige



Laut einer Studie geben **57 Prozent** der pflegenden Angehörigen an, dass sie durch die Corona-Pandemie stärker belastet sind. Der Verband Pflegehilfe rät, alle **Entlastungsmöglichkeiten** voll auszunutzen:



Alternativen bei Ausfall ambulanter Pflege

Der Sachleistungsbetrag für Ambulante Pflegedienste kann aktuell für Versorgungsalternativen eingesetzt werden, wenn der Pflegedienst coronabedingt ausfällt. Andere **Pflegeeinrichtungen** sollten hier die Versorgung übernehmen. Wenn auch das nicht möglich ist, haben Sie die Möglichkeit, sich von **Nachbarn** oder anderen Personen unterstützen zu lassen.



Flexiblere Verwendung der Entlastungsleistungen

Es besteht noch bis Ende des Jahres die Möglichkeit, den Entlastungsbetrag i.H.v. 125 €/Monat für Unterstützungen wie zum Beispiel **Nachbarschaftshilfen** einzusetzen. Voraussetzung ist, dass diese Unterstützung durch Corona notwendig geworden ist. Auch nicht verbrauchte Beträge aus 2019 können Sie noch bis 31.12.2020 in Anspruch nehmen.



Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatz

Wenn Sie die Pflege Ihres Angehörigen kurzfristig selbst übernehmen müssen, können Sie Pflegeunterstützungsgeld als **Lohnersatz** gezahlt bekommen. Dies ist bei kurzfristiger **Arbeitsverhinderung für 20 Tage** möglich, sofern die häusliche Pflege sonst nicht sichergestellt werden kann. Fragen Sie auch Ihren Arbeitgeber nach Homeoffice und Überstundenabbau.



Entlastung durch Alltagshilfen

Nutzen Sie alle Entlastungsmöglichkeiten, die es im Alltag gibt, um eine Überlastung zu vermeiden. Ziehen Sie **Lieferservices** von Supermärkten in Betracht, fragen Sie bei Ihrem Arzt, ob er Rezepte per Post schicken kann und lassen Sie sich Pflegehilfsmittel und **Medikamente liefern**. Scheuen Sie sich auch nicht, Freunde, Familie und Bekannte um kleine Hilfsdienste zu bitten.



Die eigene psychische Gesundheit stärken

Geben Sie auf sich Acht und fördern Sie Ihre psychische Gesundheit. Nutzen Sie **Videochats**, um auch während der Kontaktbeschränkungen mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben. Auch für den Austausch unter pflegenden Angehörigen gibt es **Online-Plattformen**. Der Austausch und der Zuspruch werden Ihnen guttun. Bei psychischer Überlastung hilft Ihnen auch die **Telefonseelsorge**.



Beratungsangebote nutzen und Möglichkeiten ausschöpfen

Lassen Sie sich zu allen Möglichkeiten für die **Organisation von Pflege zu Hause** beraten. Unsere geschulten Berater haben einen umfangreichen Überblick über verfügbare Pflegekräfte in Ihrer Nähe und können Sie über alle Zuschüsse und Möglichkeiten aufklären, die Ihnen zustehen. Unter **06131/ 26 52 034** finden Sie immer ein offenes Ohr und wir helfen Ihnen durch die Pandemie.



Weitere Informationen zum Thema Pflege

☎ 06131 / 26 52 034 (Täglich 8-20 Uhr)

➤ www.pflegehilfe.org





Frohe Weihnachten
und einen guten
Rutsch ins Jahr 2021
wünscht die
Schützengesellschaft Marktlegast

Ein frohes Fest
und einen guten Start
ins neue Jahr

wünschen wir allen Kunden, Freunden und Bekannten.

REIFEN - KOLLER
Hans-Klier-Str. 8 / Neuensorg
95352 Marktlegast
Tel. u. Fax 09255 660

**Auch im Alter sicher
und selbstständig Zuhause**



Haben Sie auch den Wunsch so lange wie möglich Zuhause wohnen zu bleiben? Unsere ausgebildeten Wohnberater informieren Sie fachmännisch & unverbindlich, damit Sie Ihren Traum von einem sicheren und eigenständigen Leben wahr machen können.

- Sinnvolle Medizinische Hilfsmittel
- Umbaumaßnahmen für Bad & Wohnung
- Staatliche Fördermöglichkeiten von bis zu 8.000 €/Haushalt (auch für Treppenlifte)

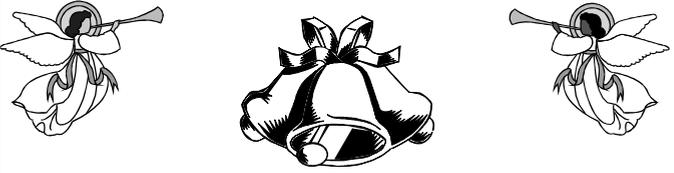
Nutzen Sie den GUTSCHEIN für eine kostenlose und unverbindliche Wohnberatung bei Ihnen Zuhause oder melden Sie sich bei uns telefonisch:
0 92 81 - 777 97 66

Ihr HOFER Sanitätshaus
SperSchneider
GUTSCHEIN

Orthopädie
Rehatechnik
Sanitätshaus
Schuhtechnik

Für eine kostenlose Wohnberatung für Senioren und pflegende Angehörige.

SperSchneider
Hof, Königstr. 17 und Ludwigstr. 8
Selb, Ludwigstraße 11
Naiba, Kronacher Straße 33



Wir bedanken uns bei allen Kunden für das im vergangenen Jahr entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein gesegnetes Weihnachtsfest, viel Glück im neuen Jahr und weiterhin eine gute Fahrt.

Ihr Bosch-Car-Service




**EU-Neuwagen-Wunschbestellung - Jahreswagen
Reparaturen aller Marken - Tankstelle 24h**

Münchberger Str. 13
95352 Marktlegast
www.auto-hoepfner.com

Tel: 09255 / 511
Fax: 09255 / 7384
info@auto-hoepfner.com

Wir wünschen unseren Mitgliedern und Kunden eine schöne Advents- und Weihnachtszeit



**6 x im
Oberland
vertreten**



Marktlegast	09255/941-0
Presseck	09222/324
Enchenreuth	09222/531
Hohenberg	09255/498
Marienweiher	09255/383
Grafengehaig	09255/427