

# stadtmagazin

## Lichtenfels

AUSGABE  
No. 23



Ereignisreiche Weihnachten



Global Player



+ Sportlich erfolgreich



+ Lichtenfelser Stadtalm



## Flechtkurse im Stadtschloss | Dezember 2017 bis Februar 2018

**Fr., 8. Dezember 2017**  
**Weihnachtslaterne**  
17.00 bis 19.00 Uhr  
30.- € Erwachsene  
24.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Stefanie Schreiber



**Sa., 20. Januar 2018**  
**Brot-/Obstkörbchen**  
9.30 bis 17.30 Uhr  
120.- € Erwachsene  
Kursleitung:  
Elke Hegmann



**Sa., 3. Februar 2018**  
**Gartenkugeln**  
10.00 bis 13.00 Uhr  
39.- € Erwachsene  
31.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Rainer Groth



**Fr., 16. Februar 2018**  
**(Un)Tierchen**  
16.00 bis 17.00 Uhr  
22.- € Erwachsene  
17.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Elisabeth Kaaf



**Sa., 17. Februar 2018**  
**„Weide trifft Leder“**  
14.00 bis 18.00 Uhr  
50.- € Erwachsene  
40.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Elisabeth Kaaf



**Do., 11. Januar 2018**  
**Weidenschale**  
14.00 bis 16.00 Uhr  
30.- € Erwachsene  
Kursleitung:  
Heinrich Geßlein

**Do., 25. Januar 2018**  
**Deko-Schale**  
18.00 bis 20.00 Uhr  
30.- € Erwachsene  
Kursleitung:  
Stefanie Schreiber

**Do., 8. Februar 2018**  
**Weidenherzen**  
14.00 bis 15.00 Uhr  
22.- € Erwachsene  
17.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Heinrich Geßlein

**Sa., 17. Februar 2018**  
**Hängelichter**  
10.00 bis 12.00 Uhr  
30.- € Erwachsene  
24.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Elisabeth Kaaf

**Fr., 23. Februar 2018**  
**Korbtüten**  
16.00 bis 19.00 Uhr  
39.- € Erwachsene  
31.- € Kinder bis 16 Jahre  
Kursleitung: Elke Hegmann

Weitere Infos und Anmeldung bei der Tourist-Information Lichtenfels,  
Marktplatz 10, Telefon 09571/795-101 und unter [www.flechtworkshops.de](http://www.flechtworkshops.de)



Advent, Advent... Jetzt geht sie bald wieder los, die staade und doch so terminreiche Zeit. Der große Kran rückte an und stellte auf den Marktplatz den Lichterbaum, der die Stadt durch die Adventszeit begleiten wird. Es sind viele, teilweise sogar blau blinkende - wenn ich mich richtig entsinne - Lichter, die die vier kleinen Kerzen des Adventskranzes in unseren Kirchen leicht überstrahlen.

Das Symbol Licht wurde schon öfters von der ökumenischen Adventsfensteraktion aufgegriffen, die in guter und langjähriger Tradition auch heuer durch drei unserer Kindergärten und die Schulvorbereitende Einrichtung (SVE) des HPZ gestaltet wird. Und wir freuen uns, dass unsere Bürgermeister meist gerne mit einem kurzen Grußwort ihre Verbundenheit mit dieser Aktion zeigen. Insbesondere sind alle Besucher/-

innen des Weihnachtsmarktes herzlich willkommen, für einige Minuten innezuhalten und zuzuschauen. Jeweils um 17 Uhr an den ersten drei Adventsamstagen und am Donnerstag vor Weihnachten öffnen wir mit Lied und Spiel ein Fenster am Rathaus und geben so Impulse zur Vorbereitung auf das Fest; erinnern daran, dass an Weihnachten Gottes Wort und Botschaft in die Welt kommen will. Sein Hauptgebot der Nächstenliebe, oder sagen wir neudeutsch „Solidarität“ ist, unabhängig vom persönlichen Glauben oder Nichtglauben, wesentlich für das Gelingen im Zusammenleben mit anderen.

Der Lichterbaum mitten auf dem Marktplatz ist mehr als vorweihnachtliche Deko. Er hat auch eine mehrfache Botschaft für unsere Stadt:

- Ein kleines Licht anzünden ist allemal besser als über die Dunkelheit zu jammern. Die Herausforderungen in unserer Stadt brauchen engagierte Bürger, die Chancen und Angebote erkennen und einander ermutigen.

- Viele kleine Lichter ergeben einen großen Schein: Stichwort „Gemeinsam sind wir stärker“.

- Und er erinnert an das biblische Sprichwort: Stell dein Licht nicht unter den Scheffel... sondern leuchte allen (anderen) im Haus: Hilfsbereitschaft, Solidarität, Offenheit und die Fähigkeit, meinen eigenen Vorteil mal hintanzustellen, schaffen eine Kultur, die unsere Stadt einladend und damit auch zukunftsfähig macht.

Ich wünsche Ihnen die Kraft, immer neu verantwortlich zur Ermutigung und zur Freude aller Ihr Licht leuchten zu lassen. Allen Leserinnen und Lesern des Stadtmagazins eine gute Zeit.

Roland Neher, Pfarrer

# Inhalt Themen und Rubriken



**08**  
Irish Pub



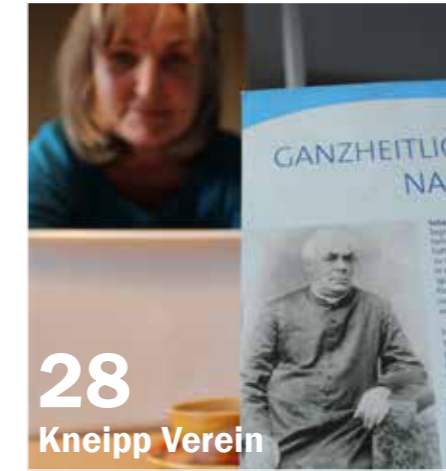
**06**  
SMIA Michelau



**16**  
Stadtalm



**26**  
Intersport Wohlleben



**28**  
Kneipp Verein



**12**  
Werbepraxis



**30**  
Fritzmann „Geweihhaus“

## Impressum Stadtmagazin Lichtenfels

Herausgeber: Stadtmarketing Lichtenfels e.V.  
Verantwortlich i.S.d.P.: Steffen Hofmann  
Redaktion: Markus Häggberg, Harald Neumann,

Layout und Gestaltung: Terminal2, Lichtenfels  
Druck: creo Druck & Medienservice GmbH

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck von Berichten und Fotos nur nach Genehmigung. Redaktion, Autoren und Verlag übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit des Inhalts.

Stadtmarketing Lichtenfels e.V., Ringgasse 4, 96215 Lichtenfels,  
Tel. 095 71-9489088, info@stadtmarketing-lichtenfels.de

- |              |   |              |  |
|--------------|---|--------------|--|
| <b>06/07</b> | <b>Rund um die Kreisstadt:<br/>SMIA</b>                       | <b>20/21</b> | <b>Gesundheitstipp:<br/>Saunaleitfaden</b>                     |
| <b>08/09</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Paddy's Rest</b>              | <b>22/23</b> | <b>LIF-Card:<br/>Neuaufgabe mit Facelifting</b>                |
| <b>10/11</b> | <b>Raiffeisenbank Lichtenfels:<br/>Geglückte Fusionierung</b> | <b>24/25</b> | <b>Ortsteil:<br/>Gnellenroth</b>                               |
| <b>12/13</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Werbepraxis Lichtenfels</b>   | <b>26/27</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Intersport Wohlleben</b>       |
| <b>16/17</b> | <b>Eine „Alm“ in der Stadt?</b>                               | <b>28/29</b> | <b>Vereine stellen sich vor:<br/>Kneipp Verein Lichtenfels</b> |
| <b>18/19</b> | <b>Märchenwald<br/>Veranstaltungskalender</b>                 | <b>30/31</b> | <b>Unternehmensvorstellung:<br/>Fritzmann &amp; Söhne GmbH</b> |



**SMIA**  
Samvardhana Motherson Innovative Autosystems

## Familiär im Global Player

Weite. Das ist, was einem in den Sinn kommt, sobald man am Michelaer Pförtnerhaus steht und durch die Schlucht der hellen Gebäude blickt. Und tatsächlich wird immer wieder mal Besuchern die Frage gestellt, wie groß sie das Gelände schätzen. Wer dann einen Schätzwert von 25 Fußballfeldern vorbringt, der liegt richtig. SMIA ist auf vielen Gebieten vielseitig beeindruckend, dies zeigt schon ein erster Rundgang über das weitläufige Firmengelände.

Alexander Baier ist Ausbilder und Meister. Der Werkzeugbau ist seine Berufung und man merkt ihm an, dass sie ihm Freude macht. Auch noch nach 25 Jahren. Er führt durch eine Welt, zu der bei Reiseantritt die Vermutung aufsteigt, dass sie an einem Tag ohnehin nicht zu erfassen ist. 70 Lkw passieren hier die

an Autos von Mercedes-Benz, BMW und Volvo. Baier betritt den Show-Room für Besucher. Hier, in für Staub schwer zugänglichen Vitrinen, weisen die Kunststoffteile das Know-how eines Unternehmens mit Weltgeltung aus. Betrachtet man sie unbedarft, könnte man naiv von Plastik sprechen. Doch Baier lässt einen nicht unbedarft, denn er stellt selbst Fragen. Beispielsweise die, wie es sein kann, dass ein bei SMIA geschaffenes Bauteil, egal auf welche Fläche verteilt oder in welche Länge gezogen, keinerlei farbliche oder strukturelle Abweichungen aufweist. Tja, wie? Flauberts Satz kommt einem in den Sinn, wonach alles interessanter wird, je länger man hinschaut. Ein Teil der Lösung findet sich in einem weiteren Stockwerk.

Weite. Wieder und ohne Abtrennungen.



Alexander Baier ist Ausbilder und Meister mit Herz.

Pforte, liefern, holen ab. Immerhin liegt der Ausstoß bei 500.000 Teilen täglich“, so Baier zu den designorientierten Kunststoff- und Hybridbauteilen, die zu 95 Prozent für die Automobilindustrie gefertigt werden. Man findet sie als Zierleisten und Abdeckungen an Audis, Porsches,

Ein Konstruktionsbüro, das so aussieht, wie man sich die Großraumredaktion der New York Times vorstellt. Ein Mann sitzt vor einem Computer und wenn er sagte, er arbeite an einem Science-Fiction-Comic, so könnte man ihm das glauben. Vor ihm auf dem Schirm in unterschiedlichen

Farben das Modell eines Spritzgusswerkzeugs, vielleicht eines derer, die 2700 Tonnen Kraft aufbieten können, um etwas zwischen Düsen- und Auswerferseite entstehen zu lassen. Hier arbeiten Ingenieure und Konstrukteure, hier dreht der Mann das virtuelle Spritzgusswerkzeug auf seinem Bildschirm in 3-D, hier kann er darin sogar ein- und zu den Düsen durchtauchen. Ein anderer Mann simuliert gerade. Sein Computer berechnet Strömungsverläufe innerhalb eines Spritzgusswerkzeuges. Alles virtuell und somit ist schon die Simulation eine Simulation. Doch all das bedeutet auch, dass hier oben hochkomplexe Werkzeuge, Maschinen und Anlagen in ihren Funktionsweisen optimiert werden können. Wettbewerbsvorsprung gegenüber der Konkurrenz und somit auch sensible, geheime Daten. Es ist eine eigene Welt, ein geschützter Raum mit Fotoverbot. Wenn hier nachts das Licht ausgeht, ist ein Bewegungsmelder mit Alarmfunktion aktiviert.

Auf seinen „25-Fußballfeldern“ ist das Unternehmen breit aufgestellt, technische Entwicklung und Werkzeugbau, Labor mit eigener Werkstoffentwicklung, Produktion auf den Gebieten Spritzguss, Extrusion und Konfektion sowie Lackiertechnik, dazu auch eine eigene mechanische und elektrische Instandhaltung. Für die Qualität der eigenen Maschinenwartung interessiert sich auch der TÜV. Es gibt Hebe- und Kranvorrichtungen an den Decken und Baier kommt an Ketten vorbei, die man in dieser Stärke höchstens in Werften vermutet. Er führt einen auch an die Technik der Senkerosion heran, bei der sich unter Zuhilfenahme elektrischer Impulse härtestes Metall auf das Hundertstel eines Millimeters genau verdampfen lässt. Wechselt man mit Bai-

er von einer Halle zur nächsten, weist er einen auf die Kennzeichnungen am Boden hin. Teil des innerbetrieblichen Arbeitssicherheitskonzeptes sind gekennzeichnete Fußgängerbereiche, die zur Vermeidung von Unfällen mit Staplern und Lkw beitragen. In der Lehrwerkstatt angekommen, sieht man zumeist junge Männer fröhlich über Aufgaben gebeugt, andere erhalten gerade individuelle Förderung. Auf einer Tafel stehen mathematische Formeln. „Das tägliche Brot der gewerblich-technischen Azubis: Winkel-funktion im rechtwinkligen Dreieck“, sagt Baier lachend. Hier ist sein Zuständigkeitsbereich, hier erfahren Azubis auch dadurch Bestätigung, dass sie eigenständig Werkzeugkomponenten anfertigen, die beim Bau von Spritzgusswerkzeugen Verwendung finden. 120 Azubis und DH-Studenten bildet man derzeit aus. Am Anfang der Ausbildung steht regelmäßig ein zweitägiger Aufenthalt in einem Jugendhaus (Frankenwald) für Kennenlernen und Teambuilding. Eine gepflegte Tradition, Verbindung und Vertrauen schaffend.

Personalleiter Jürgen Niemietz spricht von „einer neuen Dimension, die das Unternehmen durch die Konzernzugehörigkeit bekommen hat“. Auf der anderen Seite ist SMIA aber auch weiterhin ein Familienunternehmen, Teil der globalen Motherson-Familie. Fragen hinsichtlich Standortsicherheit und Beschäftigung sind bereits kurz nach dem Übergang zu SMIA glänzend zerstreut worden. 2100 Menschen arbeiten hier, die komplette Mannschaft wurde durch die Motherson-Gruppe übernommen, kein Arbeitsplatz entfiel, keine Standortzerschlagung, keine Ausdünnung. Im Gegenteil: Es wird investiert, der Standort soll wachsen und es gibt regelmäßig große Familienfeste. Auch ist die Meinung der Mitarbeiter gefragt. So gab es im Rahmen der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements 2016 eine umfassende Befragung, um Gesundheit, Zufriedenheit und Arbeitsbedingungen zu optimieren.

Am Ende geht es zurück zum Pförtnerhaus. Abgabe des Besucherschildes und der Warnweste, die einen als Besucher kennzeichnet. Der Blick geht zurück zur langen Schlucht der Fertigungshallen, fällt auf einen gerade ankommenden Lkw und schweift zu einem hier ausliegenden Gesundheitsangebot für Mitarbeiter. Ein interessantes Unternehmen mit viel Positivem hinter den Kulissen.



Bei SMIA lernt es sich mit Spaß.



[www.smia-automotive.com](http://www.smia-automotive.com)



## Gesellig in irischem Geist

Der Riesentukan gehört zur Ordnung der Spechtvögel, ist monogam, kurzflügelig, relativ langschwänzig und lustig anzuschauen. Man begegnet ihm im Irish-Pub in Lichtenfels. Und eigentlich überall dort, wo Guinness ausgeschenkt wird. Ein Dubliner Witz in urig-lichtenfelsischer Beheimatung. Dort geht es um Froschaugen, Poetenwettbewerbe und Musik.

Der Boden knarzt unter den Füßen. Nicht jede einzelne Bohle, aber manche eben doch. So ein bisschen heimatisches Gefühl mag dabei in dem einen oder anderen Gast aufsteigen, der Paddy's Rest betritt und bei wohliger Schummrigkeit seinen Platz an der Theke ansteuert. Doch wer ist eigentlich dieser Paddy? Wirt Benjamin Apel lächelt bei der Frage. Der 37-Jährige kennt sich ein wenig aus mit der Geschichte des Hauses und mit diesem Namen. „St. Patrick ist der Schutzpatron der Iren und Paddy ist die Koseform von Patrick“, erklärt er. Seit vier Jahren betreibt der Lichtenfeler das Pub. Pub - noch so ein Wort. Im Vereinigten Königreich stehen diese drei Buchstaben für Public House, einem öffentlich zugänglichen Haus also, doch immer mit Ausschank verbunden sind. 1635 sollen 4000 Familien in Dublin gelebt haben. Sie taten es in geselliger Nachbarschaft zu 1180 Pubs. Es liegt auch eine Menge Geschichte und Vermählung in den Räumen des Lichtenfeler Pubs. Da wäre zum Beispiel das Weinfass im Treppenaufgang, welchem man auf dem Weg zu den Räumlichkeiten des oberen Stockwerks begegnet und welches an die Zeit erinnert, als das Pub noch eine Weinstube war. Das war vor 2001. Dann aber, so Apels Erinnerung, habe ein echter Ire seinen Pub hier eröffnet. „Der hat sich gekümmert, hat für das pubige Flair gesorgt.“ Pub und Flair kamen danach in die Hände zweier Nachfolger und liegen nun im Geschick von Apel. Spricht er von seinem Motiv zur An- und Übernahme, dann klingt das ein bisschen wie nach einem wehmü-

gen Mann, der eine alte Liebe nicht einfach so ziehen lassen konnte. „Ich habe schon sehr lange hier bedient, war mit dem Laden verbunden“, so Apel, der auf zweitem beruflichem Standbein Grafiker und Werbefachmann ist. „Durch die eine Selbständigkeit konnte ich mir die andere Selbständigkeit vorstellen.“ „Keine Froschaugen“, erklärt Apel eine Maßgabe. Die Vertreter der berühmten Brauerei Guinness lassen es sich nämlich gerne demonstrieren, wie ihr weltberühmtes Dubliner Bier so in der Fremde eingeschenkt wird. Blubberblasen, die in England Froschaugen genannt werden, dürfen nicht sein. Und der Neigungswinkel, in dem das Glas unter die Tülle des Zapfhahns gehalten werden soll, muss 45° betragen. „Es gibt da regelrechte Anleitungen dazu, das wird zelebriert“, weiß Apel. Eine der Anleitungen besagt, dass ein Glas in zwei Stufen eingeschenkt wird. In der ersten Stufe bis über den Schriftzug am Glas, damit sich das berühmte Bier, das sich jetzt noch ganz sämig gibt, absetzen kann. Das wiederum soll dem Gast zur Ansicht und Betrachtung gestellt werden, quasi als Schauglas für Meditation und Vorfremde. Dann erst wird der Rest nachgefüllt und mittels Zapfhahn noch das National-symbol der Iren im Schaum hinterlassen - das Kleeblatt. „Die Gäste freuen sich tatsächlich darüber“, so Apel. Doch die Frage, wie lange er dafür am Zapfhahn geübt hat, beantwortet er grinsend mit eine etwas eigenwilligen Zeitangabe: „Da sind ein paar Guinness ins Land gezogen.“

Wohl um die 65 Quadratmeter beträgt der untere Gastraum, in dem es freilich auch fränkische Biere gibt. Die Wände hier sind in einem Tannengrün gestrichen, nur wenige Nuancen entfernt von dem Grün der irischen Fahne. Es hängen alte Fotografien von Dublin an den Wänden, die dunklen Tische und Stühle haben so etwas wie eine abgewetzte Patina, der Blick stößt immer wieder auf Hinterlassenschaften der

Guinness-Brauerei, er geht entlang des dunklen Holzes, das ein Regal und eine Heimstätte für allerlei Whisky bietet. Ein Radio aus der guten alten Zeit steht auf ihm, davor ein neoheller Guinness-Schriftzug. Über den Köpfen der Gäste, die auf Barhockern am Tresen sitzen, befindet sich eine Art langgezogenes Regal, welches der Tresenlinie folgt und durch Sprossen an eine Art Leiterwagen erinnert. Überbleibsel aus Weinstubenzeit, angereichert mit Spirituosen und sonstigem Flair. Das Beleuchtungskonzept ist auch interessant, denn ein Pub hat eine gewisse stimmungsvolle Schummrigkeit zu haben. Das ermöglichen die Leuchtreklameschilder an den Wänden. Oder Apels eigene Idee, leere Whiskyflaschen so mit dem Glasschneider zu bearbeiten, bis sie als Lampenschirme dienlich sind. Und irgendwann stößt der Blick auf den Tukan, der auf der Zapfsäule sitzt, der von der Karte prangt oder einen Lampenschirm hält. In Porzellan und Seltenheit. Nicht einmal das Guinness-Museum soll diese Lampe noch besitzen, erklärt Apel und fügt an: „Die Lampe liebe ich. Wenn ich aufhören würde, würde ich sie mitnehmen.“

Anlehnung an Britisches und Irisches findet sich hier auch im Kulturprogramm. So hat Apel, basierend auf der Tradition der Speakers' Corner (Ecke der Redner), im oberen Raum eine Rednecke eingerichtet, zum Zwecke von Poetenwettbewerben (Poetry-Slams). Ab und an fanden solche hier statt und 2018 soll das wieder so sein. Und erst neulich sei zufällig ein Paar zu Gast gewesen, bei dem die Frau eine Fidel dabei hatte. Wie sich herausstellte, war die Dame klassisch ausgebildete Violinistin mit einem Hang zu irischer Musik. „Die Leute haben im Rhythmus mitgestampft“, erklärt der Wirt und setzt nach: „Erst vor wenigen Tagen hatte das Paar einen gebuchten Auftritt hier.“ Live-Musik ist eben auch Teil der Pub-Kultur. So wie Spontanität, denn einmal habe ein Gast auch die Stimme erhoben und gesungen. Vor al-



len Leuten und mit einiger Bravour. So etwas wie eine oberfränkische Pub-Bänkelsängerszene gebe es, Musiker also, die von Pub zu Pub zögen. Wirt Apel will Kontakt zu ihnen halten und sie ab und an in Lichtenfels präsentieren. Gelingen wird ihm das über Facebook. Einfach Paddy und Lichtenfels eingeben, schon ist man auf der richtigen Seite. Er selbst, so der Wirt, sei noch nie in Dublin gewesen. „Aber das steht ganz oben auf meiner Liste.“ Wenn es soweit ist, wird er auch die Brauerei besichtigen und vielleicht kehrt er ja dann mit der Erklärung des Guinness-Witzes wieder. Tukane leben nämlich in tropischen Gefilden zwischen Mexiko und Argentinien. In Irland hat sie noch keiner gesehen.

Benjamin Apel kennt die Geschichte des Hauses und setzt auf irish comfort.

# IRISH PUB

Stadtknechtsgasse 6  
www.desirish.de

## Doppelt hält besser! – Wir haben fusioniert.

Die dynamischen Veränderungen im Finanzdienstleistungssektor waren für die Raiffeisen-Volksbank Lichtenfels-Itzgrund eG und die Raiffeisen-Volksbank Ebern eG ausschlaggebend, gemeinsam die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft als starke genossenschaftliche Regionalbank zu stellen. Im Juni wurde den Vertreterversammlungen der beiden Häuser die Fusion vorgeschlagen – beide Gremien stimmten zu!

Mit der Eintragung in das Genossenschaftsregister entstand am 02. November 2017 die neue VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG. Juristischer Hauptsitz der Bank ist weiterhin Lichtenfels.

Wenn sich zwei benachbarte Banken zusammenschließen, versprechen sie sich Vorteile für beide Seiten. Im Mittelpunkt stehen die steigenden Kundenanforderungen an eine moderne Bank. Gemeinsam wird es leichter fallen, das zu bewahren, was unsere beiden Institute schon vorher auszeichnete. Gleichzeitig wollen wir unsere Beratungsleistungen weiterentwickeln, individuelle Angebote bieten und technische Innovationen besser und schneller umsetzen. Das ermöglicht es unseren Mitgliedern und Kunden, ein noch größeres Betreuungsangebot nutzen zu können. Vor allem unsere Firmenkundenabteilung wird sich noch mehr auf einzelne Bedürfnisse spezialisieren.

### Keine gravierenden Änderungen für unsere Kunden

Grundsätzlich ändert sich für unsere Kunden erst einmal nichts. Ein wichtiges Ziel für uns ist der Erhalt der Kunden- und Geschäftsstellen. Somit öffnen weiterhin 18 Geschäftsstellen (siehe Übersicht) zu den gewohnten Öffnungszeiten die Tür. Wir setzen auf persönlichen Service, qualifizierte Beratung und schnelle Entscheidungen vor Ort. Dies ist nur möglich, wenn die vertrauten Ansprechpartner in unseren Filialen erhalten bleiben. Auch die geschlossenen Verträge und Vereinbarungen behalten alle ihre Gültigkeit. Ebenfalls bleiben die IBAN und BIC Nummer der Altbank Lichtenfels bestehen. Auch die bisher eingesetzten Bankkarten können weiterhin in gewohnter Weise genutzt werden, ein fusionsbedingter Austausch muss nicht vorgenommen werden.

### Mehrwert für alle

Besonders erfreulich ist, dass die neue VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG sogar ein eigenes Kundenservicecenter unterhält. Hier können Sie, unsere Mitglieder, Kunden und Interessenten Montag bis Freitag von 08:00 bis 18:00 Uhr Fragen an fachkundige Mitarbeiter stellen und Anliegen klären. Erreichbar ist das Kundenservicecenter unter der Telefonnummer **09571 79 70**.

Auch die Homepage wurde im Zuge der Fusion überarbeitet und erstrahlt jetzt in einem

neuen Glanz. Im Internet finden Sie uns ab sofort unter [www.vr-lif-ebn.de](http://www.vr-lif-ebn.de).

Besonders wichtig ist es, dass kein Mitarbeiter fusionsbedingt seinen Arbeitsplatz verloren hat. Im Gegenteil: Wir bieten den Mitarbeitern langfristig sichere und interessante berufliche Entwicklungsperspektiven.

Unser Vorstand wurde um ein Mitglied erweitert. So kommt zu unseren aktuellen Mitgliedern Herrn Hans-Joachim Autsch und Thomas Lang, noch der Vorstand der Altbank Ebern, Herr Christian Senff hinzu. Herr Senff wird in der neuen Bank auch das Amt des Vorstandssprechers übernehmen.

„Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele“ – so lautet der Leitspruch eines unserer Gründungsväter Friedrich Wilhelm Raiffeisen. Die Weichen für die Zukunft sind gestellt. Jetzt heißt es: Wirtschaftliche und gesellschaftliche Herausforderungen gemeinsam zu lösen.

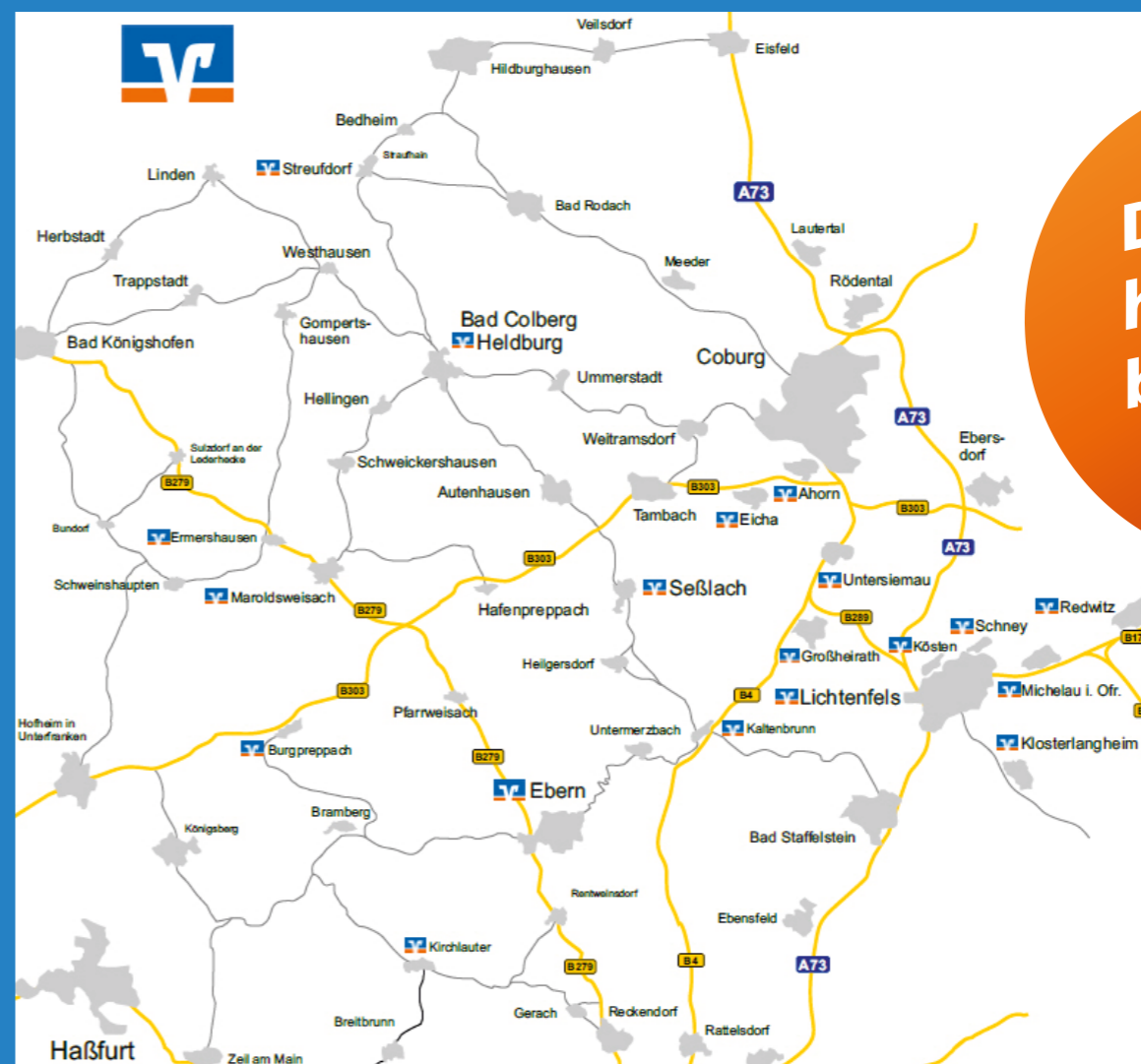
### Alle wichtigen Kontaktdaten im Überblick:

**Adresse:** VR-Bank  
Lichtenfels-Ebern eG  
Marktplatz 34-36  
96215 Lichtenfels

**Telefon:** 09571 797 -0  
**Telefax:** 09571 797 -97

**Email:** [info@vr-lif-ebn.de](mailto:info@vr-lif-ebn.de)  
**Homepage:** [www.vr-lif-ebn.de](http://www.vr-lif-ebn.de)

## Weiterhin für Sie vor Ort denn keine Bank ist näher!



**Doppelt hält besser!**



**Vorstandsmitglied  
Hans-Joachim Autsch**



**Vorstandssprecher  
Christian Senff**



**Vorstandsmitglied  
Thomas Lang**

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**





# Wo Schubser Akrobaten treffen

Na, heute schon auffällig geworden? Und wenn ja, dann doch wohl hoffentlich nicht unangenehm? Man sieht, es liegt etwas Vertracktes auf dem Gebiet der Werbung, denn wer zu diskret vorgeht, wird übersehen, wer aber überdreht, der spielt nicht nur mit dem guten Geschmack, sondern auch mit seiner Glaubwürdigkeit. Gut, wenn dann jemand Praxis hat.

Eigentlich wäre es kurios zu nennen, wie sich das Trio fand. Denn den Rat eines Berufsberaters befolgte Heike Scherbel

doch sehr spät nach der ersten Begegnung mit ihm. „Ich solle heiraten und Kinder kriegen, hat man mir gesagt, als ich mit 16 nach einer Fotografenausbildung anfragte“, erinnert sich die aus Trieb stammende Frau, die auf der Webseite der „Werbepaxis“ als Foto-Fee und Organisationstalent geführt wird. Noch heute schüttelt sie den Kopf über diesen Vorfall. Der Liebe zum Fotografieren hat er keinen Abbruch getan, die steckt in ihr und wird ausgelebt. Zwei Meter von ihrem Büroplatz entfernt, ergibt sich durch ein eigenes Fotostudio die Möglich-

keit dazu. Unweit von ihr sitzt Ehemann Thomas Scherbel, aus dem Bamberger Raum stammend. Kennengelernt hat man sich aber nicht etwa in Lichtenfels, sondern anlässlich einer Geburtstagsfeier glatte 300 Kilometer entfernt. Noch so eine Kuriosität. Auch ihm werden auf der Webseite Prädikate zuteil: Strippenzieher, Pixelschubser. „Ich wäre gerne Comic-Zeichner geworden, hatte als Zivi immer meinen Skizzenblock dabei“, so der einst von einer Fachoberschule für Kunst begeisterte Mann. Bleibt noch Rainer Holzschuh. „Der kam rein und wir sagten: Jawoll!“, erinnert sich sein Chef Thomas lachend an die Erstbegegnung mit dem heute 28-Jährigen. Als die Werbepaxis 2012 einen Mediengestalter für Digital und Print suchte, sei dieser Mann der einzige gewesen, der seine Ausbildungsbewerbung persönlich, während der Geschäftszeiten und mit erkennbarem Willen zu Blickkontakt eingereicht habe. Ein besonnener Bad Staffelsteiner, vor allem darum, weil er sich noch darauf besann, was er „im Leben eigentlich wirklich will“, wie er sagt. Schon auf dem Weg zum Lehrer befindlich, habe er sich den Richtungswechsel getraut, weil ihm während des Studiums doch noch schwante, „wie wichtig Kreatives mir beruflich werden könnte“. In der Welt der Bits, Bytes und Worte ist er tätig, oder wie es laut Webseite heißt: Pixelschubser und Wortakrobat. Doch was ist Werbung?

Es gibt da diese großen Sätze großer Menschen, die auf der Webseite zu finden sind. Einer stammt von Antoine de Saint-Exupéry und lautet: „Vollkommenheit entsteht nicht dann, wenn man nichts mehr hinzufügen kann, sondern, wenn man nichts mehr wegnehmen kann.“ Vielleicht trifft dieser Satz den Kern der Werbung genauestens. Wobei der darunter von Nikki Lauda auch nicht von schlechten Eltern ist: „Als Zwerg muss man das tun, was die Riesen nicht können.“ Die Werbepaxis Media GmbH ist nicht die größte Agentur, aber vielleicht gerade darum pflegt man in ihr ein kreatives Klima. „Wir sind Freunde, man spricht über alles“, erklärt Heike Scherbel. So soll es auch privat gemeinsame Unternehmungen geben, zu denen Rainer Holzschuh ein interessantes Detail zeichnet. „Um Inspirationen mitzunehmen“, komme man schon mal an einem Kiosk vorbei und decke sich stapelweise mit Zeitschriften und Fachlektüre ein. Derartige Handlungen lassen sich wie zu begrüßende Notwendigkeiten verstehen. „Wir lesen beide sehr viel in Technik-Blogs (...) beispielsweise zur Erstellung

eigener Cloud-Lösungen“, erklärt Pixelschubser Holzschuh über sich und Thomas Scherbel. Die Welt, in der sich das Trio bewegt, reicht von Konzeptionierung und Layout für Druckprojekte bis hin zur Produktfotografie, vom Webdesign bis zur Suchmaschinenoptimierung, von Webprogrammierung bis Shopsystem oder Bannerwerbung.

Mit Oberfranken lässt sich das Kundengebiet grob eingrenzen, aber es gab auch schon Kunden im Ruhrpott. Und Kundenwünsche abseits von Gutbür-



gerlichkeit in erinnerungswürdiger Branche. Denn neben Anfragen von Weltmarktführern, Ingenieurbüros, aus dem Handwerk oder der Großhandels- oder Dienstleistungsbranche, blieb vor allem ein Kundengespräch in bunter Erinnerung. Die Spur führt ins Gewerbe, ins Amüsement und hinüber nach Bamberg. Es ging um den Entwurf eines Firmenemblems. „Das waren alles sehr herzliche Leute“, erinnert man sich bei Werbepaxis. Vor allem erinnert man sich auch an zwei irische Wolfshunde, die der Besprechung beiwohnten. Und ganz besonders an einen Handgriffs der Chefin des Etablissements, mit welchem sie zu aller Ver-



Bamberger Str. 113a  
www.werbepaxis.org



Gute Laune im Team: Thomas Scherbel, Rainer Holzschuh und Heike Scherbel.

blüffung ein Katzenjunges aus ihrem BH holte. Professionalität bedeute aber auch, in jedem „einen Kunden wie jeden anderen auch“ zu sehen, befindet Thomas Scherbel.

Eigentlich ist die Werbepaxis ein in Lichtenfels eingeführter, nun leicht abgewandelter Begriff. 1995 als DDD Werbepaxis GmbH durch zwei ehemalige Baur-Werbeabteilungsmitarbeiter gegründet, ist heute Thomas Scherbel alleiniger Geschäftsführer. Und es ist interessant, wie er zur Firma gekommen ist. Es geschah auf Fürsprache der damals in der Firma ein Praktikum leis-



tenden Heike Scherbel, damals noch Nowack heißend. „Na dann, reiche doch mal eine Bewerbung rein“, so die damaligen Geschäftsleiter Arnold Dickler und Wolfgang Drenkard. Thomas Scherbel reichte. Er wurde genommen. Vor einigen Jahren, als der Umzug des Unternehmens anstand, fiel Scherbel seine Bewerbung wieder in die Hände. Sie war nie geöffnet worden, man hatte ihm einfach vertraut. Diesen Geist möchte man bei der Werbepaxis festhalten.

# Die Lichtenfelder Einkaufswelt bietet Vielfalt.

Die Lif-Card aber auch. Gerade zur Weihnachtszeit ist sie eine tolle Begleiterin beim Bummeln und Shoppen. Stimmen Sie sich mit ihr doch auf Überraschungen und Beschenken ein.

**PARFÜMERIE**  
**Aurel**

Bamberger Str. 6  
96215 Lichtenfels  
Tel.: 09571/953714

**5 € GUTSCHEIN** für einen Einkauf ab 25 €  
– einlösbar bis 31.12.17 –  
Nicht kombinierbar mit anderen reduzierten und rabattierten Preisen.

**Frohes Fest**

Marktplatz 7 96215 Lichtenfels Tel: 09571 - 22 12  
info@schuhhaus-hofmann.de www.schuhhaus-hofmann.de  
Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr und Sa 9.00 - 18.00 Uhr

**EXKLUSIV**

**VITALE**  
DR. MED. AUERNHAMMER

HYALURONSÄURE-GEL 40%

Das intensiv feuchtigkeitsspendende Gel polstert Falten sofort sichtbar auf, macht die Haut samtweich und entspannt.

ENTDECKEN SIE IHRE NEUE FEUCHTIGKEITSPENDEnde PFLEGESERIE MIT HYALURONSÄURE.

**VITALE APOTHEKE**  
LIFE CITY CENTER

Dr. med. Jürgen Christian Auernhammer  
Apotheker, Geriatrische Pharmazie  
Mainau 4, 96215 Lichtenfels  
Telefon: 09571 - 947 90 80  
life@vitale-apotheke.de

Mo bis Fr 9 - 20 Uhr  
Sa 9 - 19 Uhr ...tut gut.

**GUTSCHEIN FÜR 1X VITALE-PROBE**

**terminal**

**WEBAGENTUR**  
**WERBEAGENTUR**  
FULL-SERVICE

**STARTEN SIE MIT UNS DURCH!**

- Onlinemarketing
- Software Online-Shop
- IT-Service
- Suchmaschinenoptimierung
- Corporate Design
- Werbekonzepte
- Printmedien
- Werbeanlagen

Wendenstr. 40 • LIF • 929 911-0 • info@terminal2.de • terminal2.de

**Unser Service für Sie:**

- Beratung rund um die Themen Diabetes, Homöopathie, Schüßler-Salze, Spagyrik, Bachblüten
- Ernährungsberatung „Leichter leben in Deutschland“
- Verleih von Babywaagen, Pari-Inhalationsgeräten, Medela-Symphony-Milchpumpen
- Messung von Blutdruck, Blutzucker, Gesamtcholesterin, Körperfett und BMI
- Anmessen von Bandagen, Kompressions- und Stützstrümpfen
- Kundenkarte mit Wechselwirkungs-Check
- 3% auf alle Selbstbedienungsartikel
- Kostenloser Lieferservice

**MARKT APOTHEKE**  
Katja Enders

Marktplatz 19  
96215 Lichtenfels  
Tel. 09571/2159  
marktapo-lif@gmx.de  
www.markt-apotheke-lichtenfels.de

ÖFFNUNGSZEITEN:  
MO - FR 8.00 - 18.30 Uhr  
SA 8.00 - 13.00 Uhr

Ihre Bestellung bis 15.00 Uhr  
– telefonisch oder persönlich –  
ist am selben Abend um 18.15 Uhr  
abholbereit!

Denk mal an...  
**Schmuck**

**Die kreative Adresse im Denkmal**  
Inh. Susanne Mohnkorn, Lichtenfels, Laurenzstraße 5  
Tel.: 09571-8700144 denkmal-an-schmuck@web.de

Für jeden das passende Geschenk  
Selbstgefertigter Schmuck in großer Auswahl  
Schöne Gutscheine

Erweiterte Öffnungszeiten vom 01 - 23.12.  
Mo - Do 9.00 - 12.30 und 14.00 - 18.00 Uhr . Freitag 9.00 - 18.00 Uhr  
Adventssamstage 9.00 - 16.00 Uhr . Christkindlesmarkt 9.00 - 18.00 Uhr

**Rechtzeitig zur dunklen Jahreszeit – unser Herbstangebot!**  
Die perfekte Lösung für alle Autofahrer für Nacht und Tag:  
**KODAK-DRIVE-LENS Brillengläser**  
**Bis zu 90% weniger störender Reflexe!**

Jetzt zum Einführungspreis mit **30% Rabatt!**  
Zum Beispiel:  
Einstärkengläser 1,6 nur € **189.-** statt € 269.-  
Gleitsichtgläser 1,6 nur € **399.-** statt € 585.-  
jeweils pro Paar.

Angebot gültig bis 31.12.2017 beim Kauf einer kompletten Brille incl. Brillenfassung.

**DIE BRILLE** **OPTIK STARK**

Marktplatz 29 · 96215 Lichtenfels

**druckprofi.**  
offsetdruck | digitaldruck | digitale medien

**COPY TO GO**

**KOPIEREN, SCANNEN, DRUCKEN  
LAMINIEREN, BINDEN, ETC.**

druckprofi. | Badgasse 8 | 96215 Lichtenfels  
Tel. 09571 169 99 0 | info@druckprofi-online.de | www.druckprofi-online.de

**terzo zentrum** **HÖRGERÄTE GEUTER**

Coburg - Kronach - Lichtenfels

**WEIHNACHTS AKTION**  
gültig bis zum 23.12.2017

Gratis Akku im Wert von 39,90€

Beim Kauf eines kabellosen Sennheiser TV-Sets schenken wir Ihnen einen **Akku im Wert von 39,90€**

Warum denn in die Ferne schweifen...

**MODE DEUERLING & Jeansland**

Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr,  
Adventssamstage: 9.00 - 17.00 Uhr

LICHTENFELS Innere Bamberger Straße 10/11 + 14  
Telefon 09571/2067







„70 Personen werden hier Platz haben“, sagt Marktmeister Uwe Reinhardt. Er blickt um sich, blickt zum warmen Ofen in der einen Ecke, hinüber zur Theke in der anderen Ecke, blickt über die an diesem Tag noch imaginären Tische und wieder zurück. Dann kommt ihm noch ein Nachsatz über die Lippen: „Locker.“ Was nun zwischen dem 1.-23. Dezember an Gastlichkeit vor dem Rathaus steht, wird und soll Lichtenfels adventlich aufwerten. Projekt Stadttalm öffnet die Türen.

74 qm ist sie groß, diese Hütte aus Fichtenholz, in der Ausschank und Programm stattfinden soll. Kein zufällig gewähltes Maß, eher eines, das von langer Hand vorbereitet wurde und Bürokratie vermeiden hilft, denn nur ein Quadratmeter mehr und es hätte einer Baugenehmigung und eines Prüfbuchs bedurft. Zwei Termine hat die Hütte schon mitgemacht, ihr Richtfest im Bauhof samt Gratulation an die Bauhofmitarbeiter, sowie vor wenigen Tagen die Besichtigung durch Bürgermeister Andreas Hügerich, durch maßgebliche Sponsoren und den künftigen Pächter Uwe Held. Zweimal ist die Stadttalm, wie sie künftig heißen wird, also schon aufgebaut worden. Geht es nach Wolfgang Bauernschmitt, dann wird das noch sehr oft passieren, ohne dass der Bau sonderlich Verschleiß erfährt. Der Vorarbeiter des Stadtbauhofs ist stolz auf die Leistung der vier Männer „seines

Bauhofs“, die vornehmlich daran beteiligt waren. Schreiner Oliver Kellner erinnert sich an die Vorplanung, die auch darin bestand, sich ein ähnliches Konzept „quasi als Schulung“ anzusehen. Die Frage, ob er sich vor seinem ersten Arbeitstag (26. April) an der Stadttalm auf diese Aufgabe gefreut habe, beantwortet Kellner mit Bestimmtheit: „Ja, sehr sogar! Unsere Arbeit ist eh abwechslungsreich (...) aber das war wieder ganz anders.“ Ein Planzeichner habe die Statik zu berechnen gehabt, auch eine Schneelastberechnung vorgenommen. Die erste Arbeit aber begann mit dem Fällen der Bäume, die für den Bau notwendig waren. Es waren aus dem Stadtforst stammende Fichten, heimische Gewächse.

Städtischer Bauhof, Mitte November. In dem Reich, zu dem Stefan Horn gehört, stehen viele Maschinen. Bandsäge, Kreissäge, Fräsen, Hobelmaschinen, Lackieranlage - alles da für die Holzverarbeitung. Es riecht auch sehr gut hier, eben nach Holz, nach Harz und somit nach Natur. Horn mag das, der Umgang mit dem Naturprodukt Holz ist dem Mitarbeiter des Stadtbauhofs auch nach vielen Berufsjahren noch reizvoll. Dicke Bohlen sind hier zum Trocknen übereinander geschichtet, eben jene Bohlen, die nun Tische sind. „Ich würde es nicht ausschließen“, sagt Schreiner Horn zu der Vorstellung, dass auf diesen dicken Platten auch mal ausgelassene Halligalli-Stimmung sein könnte - Hüttenzauber eben. 63 Millimeter massiv dick sind diese Tische, vier von ihnen plus acht Bänke wird es geben. Ihre Optik ist bewusst an die der Stadttalm angelehnt und ihre Lebensdauer sollte keine Frage sein. „Wenn kein Holzwurm sie frisst und

sie nicht mutwillig demoliert werden“, so Horn, dürften seine Tische ewig halten. Auch darum, weil sie eingeölt werden. Darin besteht „ein riesengroßer Vorteil“, so der Holz Sachverständige. Wird die Oberfläche stark beansprucht, trägt Öl am besten dazu bei, sie nach einer Behandlung wieder gut aussehen zu lassen. Wenn er demnächst einmal in der Stadttalm sitzen sollte, an der er selbst Hand angelegt hat, dann würde es ihn freuen, wenn die Gäste dort etwas Freude an sich heranließen.

Städtischer Bauhof, immer noch Mitte November. Thomas Kirchner ist Schmied. Solche Fertigkeiten braucht ein Bauhof auch. Am 12. Oktober, so der Mann, sei ihm ein Vorentwurf zu einem Ofen vorgelegt worden, samt Grundrissplan der Stadttalm. Der Mann bedachte die Rundstämmen und die Atmosphäre des Ortes, dann ersann er ein Design für ein Gitter, das den Ofen umzäunen und den öffentlichen Raum sichern soll. „Vernietet, nicht geschweißt, schwarzer Baustahl, S235JR“, so Kirchner in seinem Element und in Schweißerteilen zu seiner Materialwahl. Vor allem aber ersann der Mann vom Bauhof auch das Aussehen der Winkelverbindungen, die im Gebälk der Stadttalm notwendig sind. Es gibt Einlassungen im Holz, die für diese Winkel ausgespart worden sind, die mit diesen Winkeln und Beschlägen aber bündig abschließen. Auch oberhalb der massiven Rundstämmen, die das Dach abstützen, hat Kirchner ein Design geschmiedet. Krallenartig hält der Stahl die dort oben wirkenden Kräfte. Saubere Arbeit, auffällig gut. „Vier Wochen würde ich schon sagen“, so Kirchner auf die Frage nach seinem Arbeitsstundenaufwand für die Stadttalm. „Dafür sind

wir ja da, wir wollen der Stadt a bisschen auf die Sprünge helfen“, sagt Kirchner neckisch zu der Leistung der Bauhofmitarbeiter für das Gelingen der Alm.

Uwe Held ist auf zwei Jahre Pächter und Wirt der Stadttalm. Als er vor wenigen Tagen mit Andreas Hügerich, Stefan Hofmann (Amtsleiter für Wirtschaft, Tourismus und Kultur), Andreas Leikeim und weiteren Vertretern der Brauerei Leikeim sowie Mitarbeitern des Stadtbauhofs nebst weiteren Besuchern anlässlich einer Pressekonferenz erstmalig die nun aufgebaute Stadttalm betrat, war er voll des Lobes für das, was mit dieser Stadttalm an Atmosphäre für Gäste des Weihnachtsmarktes geschaffen wurde. „Ich war eine Woche nicht da, habe den Aufbau nicht verfolgen können, aber ich bin sehr begeistert“, bestätigte Held, der schon die Jahre zuvor mit einer eigenen Hütte Bewirtungserfahrung sammeln konnte. Vor allem bei der Zusammenstellung von Programmpunkten und in der Kontaktpflege zu Künstlern. Dass die Stadttalm nun nicht gleich vor seinem Cafe sondern einige Meter entfernt am Rathaus steht, sieht er als kaum problematisch an. In dieser Bauweise wäre sie abseits des Rathauses aus Gefällegründen nur mit ausgleichender und kostenintensiver Bodenkonstruktion möglich gewesen. Das galt es einzusparen. Fazit des Bürgermeisters zu dem Gelingen des Stadttalm-Projektes sowie zum Umstand, wonach Weihnachtsmarkt, Märchenwald und Stadttalm gleichzeitig eröffnen: „Ich freue mich drauf, wenn es endlich losgeht.“

Auch Stefan Horn arbeitete mit Liebe zum Detail.



Stadttalm: Momentaufnahme von letzten Aufbauhandgriffen.



# WEIHNACHTSMARKT & MÄRCHENWALD



## Lichtenfelser Weihnachtsmarkt

1. bis 23. Dezember 2017  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 12-19 Uhr,  
Sa. 11-19 Uhr, So. 12-19 Uhr

★ **Christkindlesmarkt** ★  
★ 23. Dezember 2017 ★

## Märchenwald mit großer Kindereisenbahn

1. bis 23. Dezember 2017  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 14-19 Uhr,  
Sa. 11-19 Uhr, So. 13-19 Uhr



**Fahrplan Märchenwald-Eisenbahn:**  
Mo.-Fr. 14-19 Uhr,  
Sa. und am 23.12. 11-19 Uhr, So. 13-19 Uhr

**Märchenvorlesen im Hexenhaus:**  
Mo.-Fr. 16-17 Uhr, Sa. und So. 14-17 Uhr  
Am 23.12. ab 13 Uhr stündlich bis 19 Uhr

**Öffnungszeiten der Malstube:** ★  
Sa./So., 2./3.12. und  
Sa./So., 9./10.12.: 15-19 Uhr ★  
Fr., 15.12. bis Fr., 22.12.: täglich 15-19 Uhr  
Sa., 23.12.: 13-19 Uhr



## Adventsfenster-Öffnung am Rathaus

★ **Samstag, 2. Dezember:** ★  
Kath. Kindergarten Seubelsdorf

★ **Samstag, 9. Dezember:** ★  
Evang. Kindertagesstätte Vogelneest

★ **Samstag, 16. Dezember:** ★  
Kath. Kindergarten St. Franziskus

★ **Donnerstag, 21. Dezember:** ★  
SVE der St.-Katharina-Schule des HPZ  
Beginn ist jeweils um 17.00 Uhr



Öffnungszeiten:  
Sonntag bis Mittwoch: 12 bis 22 Uhr  
Donnerstag bis Samstag: 12 bis 23 Uhr

Freitag, 1. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**Two Wings „Classics for you“**

Samstag, 2. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**Almparty mit DJ Kacey**

Mittwoch, 6. Dezember | 14 bis 17 Uhr  
**Der Nikolaus in der Stadtalm**  
(Ein kleines Geschenk für jedes Kind)

Donnerstag, 7. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**Gitty Bauersfeld „Country im Advent“**

Freitag, 8. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**Almparty mit DJ Wichwahn**

Samstag, 9. Dezember | **Spendentag**  
**Die komplette Tagesspende geht an die Kinderkrebisambulanz Coburg**  
11 bis 14 Uhr:

**Es kochen die Hobbyköche Lichtenfels**  
Fränkische Kartoffelsuppe mit frisch geräucherten Würstchen und Bauernbrot

Ab 16 Uhr:  
**Kinderzauberer Markus Sperber** ★

20 bis 23 Uhr:  
**Bäck on Stage Jukebox** ★ ★

Montag, 11. Dezember | 14 Uhr  
**Obermain-Tagblatt Gewinnspielverlosung**

Donnerstag, 14. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**AUS-TRIO „Best of Ambros & Friends“**

Freitag, 15. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**Almparty mit DJ Kacey**

Samstag, 16. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**Almgaudi mit der Band Heimatluft**

Montag, 18. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**Suzan Baker & Dennis Lüddicke**  
2 Gitarren - 2 Stimmen

Mittwoch, 20. Dezember | Ab 20 Uhr  
**Besinnliche Vorweihnachtsstimmung mit Pfarrerin Anne Salzbrenner**  
Musikalische Begleitung:  
**Reiner Babucke und Martina Wegner**

Donnerstag, 21. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**Almparty mit DJ Wichwahn**

Freitag, 22. Dezember | 20 bis 23 Uhr  
**Bäck on Stage feat. Piano Seb**  
„Advent-Lagerfeuer-Deluxe“



## ★ **Weihnachtskonzert** + ★ **Stadt Lichtenfels** ★

Samstag, 16. Dezember 2017 um 19 Uhr

Sonntag, 17. Dezember 2017 um 17 Uhr  
**Stadtschloss Lichtenfels**  
Stadtknechtsgasse 5, 96215 Lichtenfels  
Eintritt frei



## **Konzerte im Pavillon am Marktplatz** ★

Freitag, 1. Dezember | 17 Uhr  
**Lichtenfelser Blechbläser** ★

Samstag, 2. Dezember | 16 Uhr  
**Unterlangenstadter Blechbläser** ★

Sonntag, 3. Dezember | 16.30 Uhr  
**In Joy - Gospelchor** ★



Sonntag, 10. Dezember | 16 Uhr  
**Candle 2.0 - Acoustic Pop** ★

Dienstag, 12. Dezember | 18 Uhr  
**Good News - Gospelchor** ★

Freitag, 15. Dezember | 17 Uhr  
**Nothing in Common - Pop** ★

Sonntag, 17. Dezember | 16.30 Uhr  
**Amabile - Weihnachtliche Musik** ★

Mittwoch, 20. Dezember | 18 Uhr  
**Just Praise - Gospel & Pop** ★

Freitag, 22. Dezember | 18 Uhr  
**Unterlangenstadter Blechbläser** ★

# VERANSTALTUNGS- HIGHLIGHTS

## Dezember

1. bis 23. Dezember | **Innenstadt**  
**Märchenwald und Weihnachtsmarkt**



1./2. Dezember | **Stadthalle**  
**KrawallBrüder - Konzert**

3. Dezember bis 14. Januar | **Stadtmuseum**  
**Ausstellung Forum Stadtteile:**  
**Mistelfeld stellt sich vor**



Gezeigt werden Exponate und interessantes Bildmaterial zur Orts-, Schul- und Kirchengeschichte von Mistelfeld, sowie auch zur Geschichte der Vereine vor Ort. Erster Bürgermeister Andreas Hügerich wird die Ausstellung am 3. Dezember um 14 Uhr eröffnen. Sie wird zu den Öffnungszeiten des Stadtmuseums am Dienstag, Donnerstag und Sonntag von 14 bis 17 Uhr zu sehen sein.

4. Dezember | 8.00 bis 16.00 Uhr | **Innenstadt**  
**Krammarkt**

10. Dezember | 18.00 Uhr | **Stadtschloss**  
**Schloss Theater Thurnau**  
„Interview mit dem Weihnachtsmann“

14. Dezember | 10.00 Uhr | **Stadthalle**  
**Theater Schloss Maßbach - „Bambi“**

14. Dezember | 19.30 Uhr | **Ehem. Synagoge**  
**CHW-Vortrag - „Citizen Kane“**  
**Wie ein Film Geschichte schrieb**

16. Dezember | 15.00 Uhr | **Kohlbauerplatz Isling**  
**Islinger Dorfweihnacht**

17. Dezember | 10.00 bis 19.00 Uhr | **Stadthalle**  
**CD-Platten-Video-Film-DVD-Bluray-Börse**

## Januar

8. Januar | 19.00 Uhr | **Stadtschloss**  
**Vortrag von Dr. Franz Alt - Nie wieder**  
**Krieg - Kommt endlich zur Vernunft**

18. Januar | 19.30 Uhr | **Ehem. Synagoge**  
**CHW-Vortrag - Untaten, Flucht und**  
**Festnahme des Raubmörders Johann Hein**

22. Januar | 19.30 Uhr | **Stadthalle**  
**Theater Schloss Maßbach**  
**Venedig im Schnee (Venise sous la neige)**

25. Januar | **Stadthalle**  
**EMP Persistence Tour 2018 - Das Gipfeltreffen**  
**in Sachen Hardcore, Metal und Punk**

27. Januar | 10.00 Uhr | **Stadtschloss**  
**TBC - Totales Bamberger Cabaret - Augen**  
**zu und nochmal durch - Jahresrückblick**

27. Januar | 20.00 Uhr | **Stadthalle**  
**Musical Moments - Musicalshow**

30. Januar | 16.00 Uhr | **Stadtschloss**  
**YAKARI - Schneeball in Gefahr - Kindertheater**

## Februar

7. Februar | 20.00 Uhr | **Kath. Stadtpfarrkirche**  
**The Gregorian Voices - Konzert**

8. Februar | 19.30 Uhr | **Ehem. Synagoge**  
**CHW-Vortrag - Der kulturelle Beitrag**  
**des Islam zur Gesellschaft der BRD**

23. Februar | 20.30 Uhr | **Stadthalle**  
**Drum-Stars - Die atemberaubend-**  
**witzige Percussionshow**

Alle Termine auch online unter [lichtenfels.de/veranstaltungen](http://lichtenfels.de/veranstaltungen)



Bernd Faulstich rät:  
Trinken nicht unterschätzen.

# Die heißkalte Stoffwechsellkur

dazu gilt das Saunabaden als natürliches Mittel zur Körperpflege, führten das kräftige Schwitzen sowie die Abgießungen zu einer gründlichen Hautreinigung mit Anregung zur Neubildung von Hautzellen. Das alles geschieht, während auch die Seele angenehm baumelt. Saunawärme entspannt Psyche und Muskulatur wohltuend. Von sich ausgehend, so der Fitness-Fachwirt, gelänge „die muskuläre Entspannung tiefer“. Der Muskeltonus (Spannung der Muskulatur) ist in der Sauna so gering, wie sonst nur im Schlaf oder in tiefer Meditation. Und obwohl das Herz etwas schneller als sonst schlägt, wird es im Regelfall nicht überansprucht. Das liegt daran, dass sich durch die Erweiterung zahlreicher Blutgefäße in der Haut die Druckarbeit vermindert. Es ist kein Gerücht, dass Saunageübte von Erkältungskrankheiten weitgehend verschont bleiben.

Doch bevor man sich zum ersten Saunagang niederlässt, ist eine gründliche Vorreinigung mit Seife und warmem Wasser Voraussetzung für den ersten Saunagang. Unter allen Umständen sollte man auf seinen Körper hören, somit auch auf die Verträglichkeit des Vorgangs. Also besser auf einer unteren Stufe in der Kabine beginnen oder für bessere Blutzirkulation entspannt liegen. Damit sich der Körper wieder den Belastungen aufrechter Haltung anpasst, sollte man aber in den letzten Minuten eines Saunagangs aufrecht sitzen. Danach ist der direkte Weg an die frische Luft geboten, was die Abkühlphase einleitet. Mehr als drei Saunagänge bedarf es nicht, um die erwünschten positiven Effekte wie Entschlackung, Abhärtung, Gefäßtraining oder Stoffwechselsteigerung zu erzielen. „Rekordschwitzen“ ist ziemlich unnötig. Und noch etwas ist nicht unbedingt von Vorteil: das Trinken während des Saunagangs. Eine Stoffwechselentlastung und bessere Ausscheidung von Giften gelingt so viel besser. Nach Beendigung eines Saunagangs tritt die Abkühlphase mittels Freiluftbad ein. Doch Vorsicht! Man setze sich jetzt keinesfalls hin, sondern gehe tief und regelmäßig atmend umher. Wenn nicht, kommt es zum Absacken des Blutes in die Beine. Das Gehirn würde dann unterversorgt, es besteht akute Kreislaufkollapsgefahr. Nachteilig wäre es auch, mit dem kalten Abbrausen in der Herzgegend

Die Sport-Praxis Faulstich ist vertraut mit dem Körperlichen. Reha-Sport, Rückenschule, Krankengymnastik, Ernährungskurse, manuelle Lymphdrainage, Osteopathie - die Liste der Kompetenzen geht bis zur Fußreflexzonenmassage. Klar also, dass in der Lichtenfelser Sport-Praxis für Mitglieder auch die Möglichkeit zum Saunieren besteht. Klar aber auch, dass es zu diesem Kulturgut eine Menge zu sagen und zu empfehlen gibt. Und zu beherzigen.

Bernd Faulstich ist Fitnessfachwirt (IHK) und sauniert selbst gerne. Kenntnisse rund um das Saunieren gehören zu seiner Ausbildung. Kenntnisse um Vorgänge im Körper erst recht. Dazu lässt sich eine Menge erzählen, denn beim Saunabaden ist der Körper einem Wechsel von Warm- und Kaltreizen ausgesetzt. Das löst im Organismus Reaktionen aus. „Die Blutgefäße erweitern sich durch die Wärme im Saunaraum“, erklärt Faulstich. Obwohl die schnell einsetzende Schweißverdunstung die Haut kühlt, wird die Temperatur im Körperinneren um etwa 1° ansteigen. Das fördert die Bildung von Abwehrstoffen gegen Infekte. „Über den Schweiß werden Stoffwechselprodukte und Gifte ausgeschieden“, weiß Faulstich zudem. Noch

zu beginnen. Überhaupt wird der Abkühlphase im Vergleich zur Aufwärmphase eine geringere Bedeutung beigemessen, betont Faulstich. Tatsächlich aber sind beide Phasen gleich aufmerksam zu absolvieren. Für die Leser des Stadtmagazins hat der Fitness-Fachwirt noch ein paar Antworten und Goldene Regeln parat.

### Trotz Herz- und Kreislaufbeschwerden in die Sauna?

Selbst nach einem Herzinfarkt können die meisten Menschen wegen der geringen Herz-Kreislaufbelastung saunieren. Die Saunabelastung beträgt nur 50-75 Watt, eine Leistung, die von den meisten Herzpatienten problemlos geschafft wird. Allerdings sollte vor dem ersten Saunabad unbedingt der Hausarzt konsultiert werden.

### Warmes Fußbad vor den Saunagängen?

Das sollte sein. Leider wird dieses Muss nur von 30 % aller Saunagänger beherzigt. Goldene Regel: Gehe niemals mit kalten Füßen in die Sauna oder nach Hause!

### Wie lange sollte man in der Sauna bleiben?

8-12 Minuten, maximal 15 Minuten pro Satz. Drei Sätze mit entsprechenden Ruhephasen sind ausreichend. Im Anschluss noch 20-30 Minuten lang ein Nachschwitzen einplanen.

### Kann ich durch das Saunieren abnehmen?

Das ist vielleicht ein Kniff für Sportler, um in eine andere Gewichtsklasse „abzukochen“. Verkocht wird dann aber nicht Fett, sondern Wasser. Zum Abnehmen taugt das Saunieren absolut nicht. Das A und O beim Abnehmen bleiben Bewegung und gesunde Ernährung.

### Saunieren direkt nach dem Sport?

Nein. Besser ist es, den Körper 20, 30 Minuten lang zur Ruhe kommen zu lassen.

### Saunabaden trotz Krankheit?

Wenn ein Infekt im Anflug ist, ist der Körper schon geschwächt. Dann ist es für Vorbeugung durch ein Saunieren zu spät. Am besten also gar nicht erst mit dem Saunabaden pausieren.

### Sollte man vor dem Saunieren trinken?

Generell sollte man vor dem Sport oder dem Saunabesuch ausreichend getrunken haben. Da der Körper aber pro Stunde maximal 0,5-0,8 Liter Flüssigkeit aufnehmen kann, sollte darum keine „Druckbetankung“ vorgenommen werden. Lieber über den Tag verteilt 0,2-0,3 Liter Wasser pro Stunde aufnehmen, das wäre ideal.



# Eine Währung mit Geschichten - Lichtenfelser Einkaufsgutschein

Die Lif-Card ist reizend. Seit ihrer Einführung vor wenigen Jahren reizt sie mehr und mehr zum Einkaufen, fördert und stärkt den Handel in Lichtenfels. Geschichte und Geschichten zwischen Ideellem und Alltäglichem, zwischen Akzeptanz, Recycling und Waschbenzin.

November, ein Dienstag gegen 11:20 Uhr. Michaela Deumlich sitzt an ihrem Arbeitsplatz im Büro des Stadtmarketingvereins in der Ringgasse. Sie sortiert und zählt ab, denn gerade steht ein Mann aus dem Handel vor ihr, der einen Stapel Lif-Cards brachte. Die für das Stadtmarketing tätige junge Frau liegt in den letzten Zügen der von ihr aufgesagten Zahlenreihe: „159, 160, 161, 162 - fertig“, erklärt sie und lässt mit einem Erschöpfung andeutenden Lächeln das Kinn in Richtung Brustbein sausen. „Punktlandung“ bestätigt der gleichsam lächelnde Mann. Einmal mehr fanden ausgegebene Lichtenfelser Einkaufsgutscheine wieder zurück ins Büro des Stadtmarketingvereins. Vorgänge wie diese, nennt die für kaufmännische Tätigkeiten angestellte junge Frau scherzend „meine Strafarbeiten“. Doch Michaela Deumlich findet Vergnügen an diesen Strafarbeiten, belegt der gestiegene Aufwand doch auch das ge-

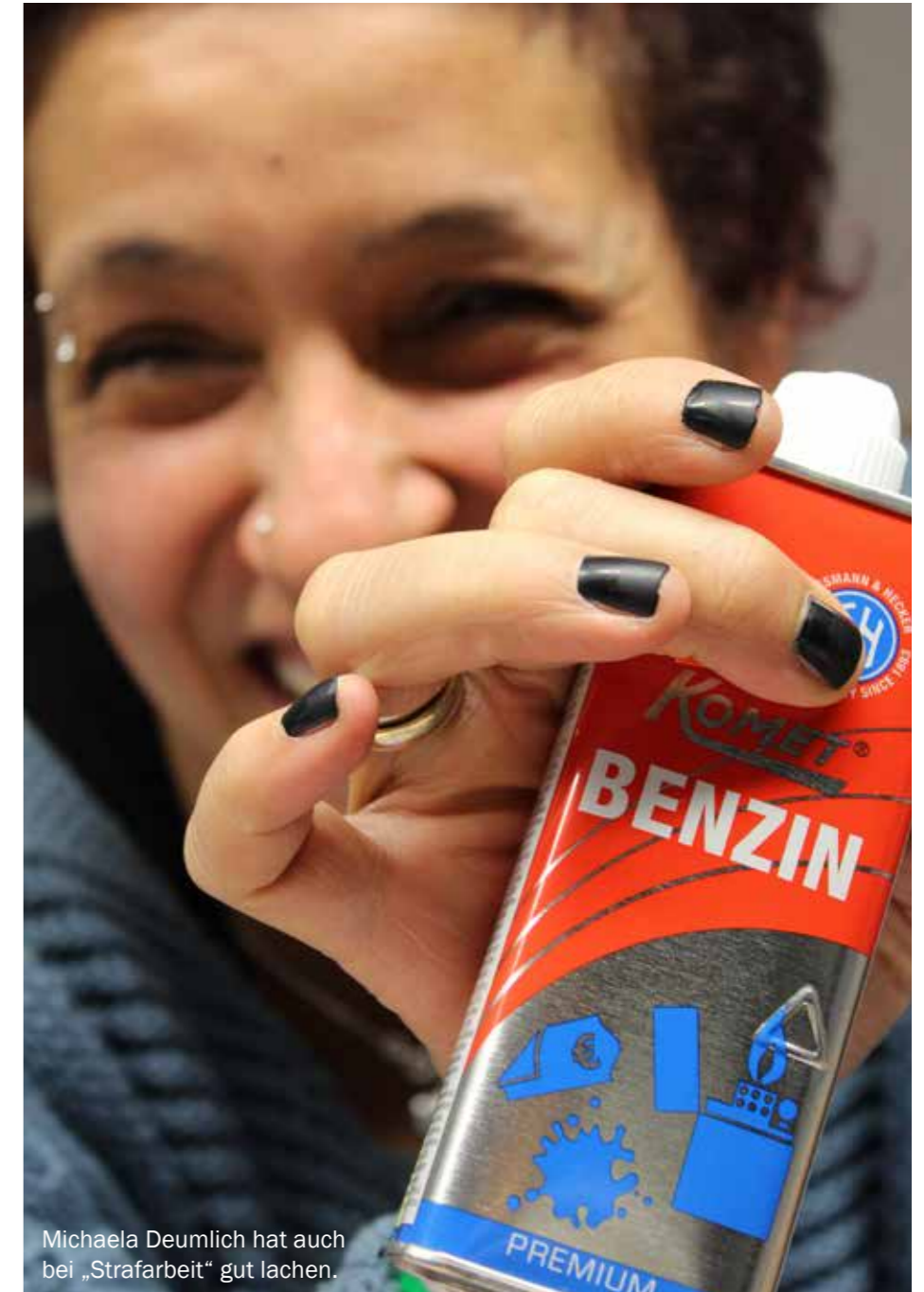
stiegene Interesse der Lichtenfelser Geschäftswelt an der kleinen Plastikkarte, die einen Wert von zehn Euro darstellt. Allein an diesem Dienstag wird ein Paket mit dem Inhalt von 352 Karten das Haus in Richtung eines einzigen Kunden verlassen, zwei weitere Bündel für die Ausgabestellen Bürgerservice (Rathaus) und Tourist-Information sind auch schon von ihr gepackt worden. Überhaupt steht die junge Frau sehr hinter der Idee des Citymanagements bzw. Stadtmarketings und kann auch in ihrer Außendiensttätigkeit für die Lif-Card von keinen schlechten Erfahrungen berichten. „Ich habe es noch nie gehabt, dass jemand unfreundlich ablehnte oder sagte, er wolle das nicht.“

Rund 80 Unternehmen und Geschäfte akzeptieren die Lif-Card als Zahlungsmittel. In sieben von ihnen werden sie sogar zum Erwerb ausgegeben. Mit ihr in der Hand besteht freie Auswahl, findet sich Verwendung zwischen Dienstleistung, Gastronomie, Handwerk oder Kultureinrichtung. Vor allem aber eignet sie sich als Geschenkgutschein, mit dem man nichts falsch machen kann. Für Verwaltung und Bewerbung dieses Lichtenfelser Einkaufsgutscheins erhebt Stadtmarketing Lichtenfels e.V. pro Ein-

kaufsgutschein bei Rückgabe eine geringe Bearbeitungsgebühr von vier Prozent zuzüglich Mehrwertsteuer. Ein so einfaches wie durchschlagendes Prinzip, das Kaufkraft in Lichtenfels behält. Mittlerweile setzt auch eine wachsende Anzahl an Lichtenfelser Unternehmen und Einrichtungen darauf, mittels Lif-Card beispielsweise für die eigenen Mitarbeiter Boni zu schaffen oder kleine Dankeschön auszusprechen. Mittlerweile kommt es sogar vor, dass eine Firma einer anderen Firma die Lif-Card ans Herz legt und empfehle. Michaela Deumlich führt Statistik und sie kennt Zahlen. 2014, so die junge Frau, seien 3000 Karten verkauft worden. Im Folgejahr waren es schon 3500. „Der größte Sprung war 2015 auf 2016“, erklärt sie die heutige Zahl von über 26.000 verkauften Einkaufsgutscheinen. Doch wehe, wenn die Karten wieder zu ihr zurückkommen. Dann heißt es recyceln, scannen und gelegentlich auch mit Waschbenzin hantieren. „Jedenfalls mache ich das so“, erklärt die Stadtmarketingmitarbeiterin fröhlich.

Recycling bedeutet wörtlich genommen, dass etwas in einen Kreislauf zurückgeführt wird. Wörtlicher und direkter als bei der Lif-Card, lässt sich der Begriff

nicht anwenden. Denn wird sie abgegeben, wird sie auch wieder ausgegeben. Jedoch durchläuft sie bis dahin auch ein „Clearing-Verfahren“. Das bedeutet, dass die Rückgabe buchhalterisch erfasst werden muss. Hernach werden die Nummern der Karten mit einem Scanner erfasst, damit ihr Wert neu freigegeben werden kann. Und an dieser Stelle kommt es vor, dass Michaela Deumlich Strafarbeit ins Haus steht. Denn da die Einkaufsgutscheine in einer Art faltbarer Papierhülle stecken, kann es zu hartnäckigen Papierrückständen auf der Rückseite kommen. „Dann kommt mein gutes altes Waschbenzin“, verspricht Michaela Deumlich und holt aus einem Schrank eine Flasche hervor. Annehmen, buchen, reinigen, falten, kuvertieren und ausgabefertig machen - Jobs, die immer wieder anfallen, in besonderem Umfang aber in den Hochzeiten Ostern und Weihnachten. Und an jedem Monatsende. „Das ist ganz schlimm“, scherzt Michaela Deumlich, auf dann anfallende Strafarbeiten zu 500 Kartenrückgaben anspielend. Nun, ab Mitte des Novembers, wollte es so aussehen, als habe der Lif-Card ein Lifting ins Haus gestanden. Falsch! Auf Nachfrage des Stadtmagazins war zu erfahren, dass, weil aktuell so viele Karten im Umlauf sind, eine weitere Auflage notwendig wurde. Mit neuem Motiv. Auch Michaela Deumlichs Chef, Citymanager Steffen Hofmann, zeigt sich angetan von der Entwicklung, welche die Lif-Card nahm. Und von der Unterstützung, die sie von der Sparkasse Coburg-Lichtenfels sowie der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG erhielt. Wem die neue Karte noch nicht begegnet sein sollte, für den hat Michaela Deumlich eine Zusicherung: „Die Karten sind schon da, die sind im Tresor der Stadtkasse.“



Michaela Deumlich hat auch bei „Strafarbeit“ gut lachen.



## Ausgabestellen in Lichtenfels

- Geschäftsstellen der Sparkasse Coburg-Lichtenfels im Landkreis Lichtenfels
- Geschäftsstellen der VR-Bank Lichtenfels-Ebern im Stadtgebiet
- Bürgerbüro im Rathaus, Marktplatz 1
- Tourist-Information, Marktplatz 10
- Vitale Apotheke Life, Mainau 4
- E-Center Werner, Mainau 8
- Obermain Tagblatt, Bahnhofstr. 14
- Shell-Autoport-Tankstelle, Bamberger Str. 125
- Otto-Shop/Änderungsschneiderei, Badgasse 4



# LICHTENFELS - MEHR ALS DIE SUMME SEINER (ORTS-)TEILE

## In der Ruhe verortet

Es ist ruhig hier, doch nicht reizlos. Glaubt man den Statistikern, gibt es hier sechs Einpendler, sieben Auspendler und absolut keine Unfälle. Für Unfälle ist der 20 Köpfe zählende Ort womöglich zu klein, auch wenn er sich flächenmäßig auf 28 Fußballfelder bemessen soll. Impressionen aus einem liebenswerten Stadtteil im weiten Umgriff von Bundesstraße 289 und Bundesautobahn 73.

Im Westen geht die Sonne unter. Das ist aus Gnellenrother Sicht Stetten. Der Aufgang geschieht dann wohl über Tiefenroth. Man selbst liegt dazwischen und zwischen Hügeln, auf einer Höhe von knapp 360 Metern. Eine Hanglage erlaubt den Blick auf die Kreisstadt in südöstlicher Richtung. Im Grunde ist es beinahe ein gehöriger Witz, dass man hier von älteren Wurzeln als in der Kreisstadt weiß. Eine erste Erwähnung des Ortes geschah im 9. Jahrhundert. Dann aber geschah bis zum 16. Jahrhundert wenig Verzeichnetes. 1525 taucht man im Zusammenhang mit Steuereinnahmen für das Kloster Banz auf, von dem es heißt, man habe seit 1248 zu ihm gehört. 1818 setzt die Bürokratie wieder ein, denn nach dem Gemeindeedikt wurde Gnellenroth zusammen mit Stet-

ten und Tiefenroth zu einer Gemeinde gefügt. 44 Jahre später folgte die Eingliederung der Landgemeinde Stetten in das neu geschaffene Bezirksamt Lichtenfels. Um diese Zeit wohnten 35 Menschen in dem Ort, der zwölf Gebäude aufwies. In Bayerns Denkmalliste steht Gnellenroth als „Ehemaliger Hof des Klosters Banz“ verzeichnet. Gemeint ist damit der älteste noch sichtbare Bau des nur wenige Häuser zählenden Ortes. Es ist der 1728 errichtete zweigeschossige verputzte Walmdachbau mit dem Amtswappen des Abtes Benedikt Lurz. Doch was steckt nur hinter dem eigentümlichen Ortsnamen?

Im Kronacher Land kennt man eine ähnliche Konstellation, wenngleich mit einem viel stärkeren Laut. Es ist nicht die Rede von einem Gnellenroth, wohl aber von einem Knellendorf. Zu ihm verfasste einst ein Oberlehrer namens Hans Hübner eine Chronik und hielt dabei fest, dass „Knelle“ wohl so viel wie Hügel, Gipfel oder Bergspitze bedeute. Doch im Staatsarchiv zu Bamberg findet sich eine andere oder zumindest weitere Sicht auf diese Dinge. In einer Abhandlung zu oberfränkischen Ortsnamen ist beispielsweise von jenem Knellendorf die

Rede, das vormalig Knellenrod hieß. Gut, dass es die Sprachwissenschaft gibt und uns den Umstand erhellt, wonach Endungen wie beispielsweise -rode, -roth, -rieth oder -reuth ein starkes Indiz dafür darstellen, dass sie in den Namen solcher Orte zu finden sind, die einst mühsam mit Säge, Beil dem Wald abgetrotzt wurden. Es geht um die Rodung, das also steckt wohl auch im Namen Gnellenroth. Doch weil Geschichte Detektivarbeit ist, ist das doch noch nicht die ganze Story. Es ist nämlich so, dass bis 1400 n. Chr. sämtliche Talrodungen nach den Ausführenden benannt wurden. Somit muss Gnellenroth also die Rodung des Gnello oder Knello bedeuten, bzw. die zum Besitz des Gnello/Knello gehörige Rodung. So sieht es auch die Stadt Lichtenfels. Am 1. Januar 1975 wurde sie gebietsreformlich durch Gnellenroth, Stetten und Tiefenroth bereichert.

Es ist ein ruhiger Ort hier, ein stiller und von Wald umgebener. Einer, in dem sich vielleicht Fuchs und Hase eine gute Nacht wünschen. Und wenn sie das tun sollten, wäre das vielleicht nicht ungewöhnlich. Der Ort hat nämlich was für Tierisches übrig. Hier gibt es ein Katzenhotel und einen Aktivstall für Pferde.



### Die Filiale der Besonderheit

Leider gab es da mal einen Brand. Marcel Altenfelder versucht sich an das zu erinnern, was an Dokumentiertem durch diesen Brand verloren ging. Für das Stadtmagazin wird der geschäftsführende Gesellschafter von Intersport Wohlleben auch die Wand erklimmen, in der er als Kind stets eine kleine Unartigkeit pflegte.

Marcel Altenfelder ist 39 Jahre alt, sieht aber jünger aus. Vielleicht liegt es am Sport oder an der Freude, die er für seine Branche aufbringt. Er gehört chronologisch zum vierten Glied einer Familie, die erst auf Schuhe und dann auf Sport setzte, um Kunden erschwinglich und beratungskompetent zu begegnen. Eigentlich stammt er aus dem Coburger Raum und die Hauptfiliale von Intersport Wohlleben findet sich in Dörfles-Esbach. In der Von-Werthern-Straße 4. Jetzt aber trinkt Altenfelder eine Tasse Kaffee in Lichtenfels, auch bei Intersport Wohlleben. Im Birkenweg. Hausnummer 4. Alles begann mit seinem Urgroßvater, der das Unternehmen 1926 in Mönchröden gegründet hatte. „Er war Schustermeister und ist beruflich mit dem Motorrad übers Land gefahren.“ Sein Opa wiederum habe dann das Thema Sport ins Geschäft aufgenommen. Und dann kommt Altenfelder auf ein trauriges Kapitel der Familiengeschichte zu sprechen, in der immerhin noch ein hellgrauer tatkräftiger Lichtpunkt gesetzt wurde. Der Krieg riss nämlich eine Lücke in die Familie und so war es an der Urgroßoma Paula, die Geschicke des Unternehmens kommissarisch zu leiten. Die Frau konnte das. Es kam die Anbindung an Intersport, einem Einkaufsverband, der als Dienstleister in genossenschaftlicher Ausprägung zu verstehen ist. „Kein Franchise“, betont Altenfelder. Vor vielen, vielen Jahren ging der Blick auch herüber nach Lichtenfels und in der Bahnhofstraße sollte sich ein Ableger etablieren. In der Hausnummer 4. Altenfelder wundert sich auch darüber, dass Wohlleben immer wieder von dieser



Marcel Altenfelder hält durch Service eine Familientradition hoch.

Hausnummer begleitet wurde.

Als die 80er kamen, kam auch der Wunsch nach einem Neubau in Lichtenfels. Was entstehen sollte, war ungewöhnlich zur damaligen Zeit. „Das war ein architektonisch herausragendes Haus“, erklärt Altenfelder einem Grundgedanken des Baus vorschaltend. „Es war die Shop-in-Shop-Idee“, führt er im Anschluss aus. In gewissen Bereichen hatten Themen und Sportarten nämlich besondere Präsenz, dort herrschte wohlthuende Abgrenzung zu anderen Abteilungen, dort konnte

man sich ganz auf sich und seinen Sport einlassen. So ist es geblieben. „Ich persönlich fühle mich in solchen Flächen als Kunde wohler“, bescheinigt der studierte Betriebswirtschaftler, obgleich er Intersport Wohlleben von Dörfles-Esbach aus auch in der modernen Geschäftswelt navigieren muss, inklusive Online-Handel und den sich daraus ergebenden Chancen. An dem Haus in Lichtenfels hängt er wohl, wie eine Episode zeigt: Als nämlich in Dörfles-Esbach mal wieder „geräumt“ wurde, machte er sich auf die Suche nach einem Modell des Lichtenfelser Baus.

„Ich wusste, es muss noch irgendwo sein. Habe es noch aus dem Container gefischt.“ Doch es gibt noch einen Grund, weshalb ihm der Birkenweg 4 lieb ist: die Kletterwand bzw. die Erinnerungen daran. Zwölf Meter ragt sie auf, versehen mit Metallösen für Karabinerhaken und einst besteigbarer Service für alle, die sich alpin auszurüsten und Marken und Produkte vor Ort zu testen gedachten. Ein echtes Gesprächsthema in Lichtenfels, eine Besonderheit. Das fand auch das Kind Marcel und bestieg gegen mütterlichen Rat die Wand, um einige Meter weiter oben über die Brüstung wieder in den Laden zu klettern. Fünf Meter Ungehorsam. Für seine kindliche Paradedisziplin greift Marcel Altendorfer die Strecke noch einmal an, steigt in die Wand und gelangt wenige Augenblicke später über die Brüstung.

650 qm Verkaufsfläche hat das Haus, ein Sechstel der Fläche in Dörfles-Esbach. Doch schon das Grundsortiment ist hier enorm. Jede Menge zwischen Eishockey, Skifahren, Boxen, Fußball, Laufen, Tennis, Klettern und Wandern trifft man an. Selbst Himalaya-Expeditionen, so scheint es, könnten sich hier mit allem ausstatten. Doch zu all den Marken, die über das Jahr nicht untätig bleiben und immer wieder Innovationen auf den Markt werfen, sollte ein Verkäufer auch fundiert etwas zu sagen haben. Darum sind für viele der insgesamt 65 Mitarbeiter an allen Standorten fast wöchentlich markenbezogene Produktschulungen angesetzt. Beratungskompetenz nennt der 39-Jährige den Anspruch, den Wohlleben diesbezüglich an sich hat. „Wenn

wir das nicht mehr abbilden können, dann haben wir keine Daseinsberechtigung“, befindet er zum Unterschied zwischen stationärem Handel und Internet. Er lehnt die neue Zeit nicht ab, denn er sieht im Internet auch ergänzende Chancen für Läden. „Viele verteufeln das Internet, das finde ich nicht gut - man muss sich eben damit beschäftigen“, erklärt er zu der „Branche im Wandel“. Genau das scheint qualifiziert zu passieren. „Wir analysieren Kundenströme und es zeigt sich, dass viele Menschen aus dem Überschneidungsgebiet zwischen Coburg und Lichtenfels nach Lichtenfels gehen“, so der studierte Betriebswirtschaftler Altenfelder. Doch sein Haus pflegt noch weitere Ansätze, um Sport und Freizeit zum Erlebnis zu machen. In Dörfles-Esbach besteht beispielsweise schon die Möglichkeit der „digitalen Anprobe“. Über eine Kamera berechnet ein Computer eine Schuhanprobe. Auch eine Entwicklung aus dem Hause von Adidas wird dort wie in Lichtenfels vorgehalten. „Dynamische Fußdruckmessplatte für Laufschuhe“ heißt das technische Wunderwerk, das Auskunft gibt über den Laufstil, die durch gegebene Haltung auf den Körper wirkenden Kräfte und somit über den in Bezug auf Dämpfung gebotenen Schuh. Altenfelder stellt klar: „Es ist selten, dass jemand diese Investition tätigt.“ Doch Technik hin, Internet her - in dem Haus, in dem berühmte Wintersportler verkehren, gibt es noch eine Faustregel: „Wir Einkäufer und Verkäufer sind alle passionierte Sportler, wir verkaufen nichts, wovon wir nicht selbst überzeugt sind.“



Noch einmal kletternd in die Kindheit.



Ein gutes Team im Verkauf: Andreas Zeh und Manuela Kneup.



Lichtenfelser  
Vereine stellen  
sich vor



## Mit dem Wörishofener in Lichtenfels

Vermutlich Tuberkulose. So fing es an, von dort brauchte es einen Ausweg. Und hätte Sebastian Kneipp (1821-1897) 26-jährig nicht zufällig das Buch „Unterricht von Krafft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen“ entdeckt, hätte es wohl bald weder ihn mehr gegeben, noch gäbe es heute einen Kneipp-Verein in Lichtenfels. So aber steht er auch in der Korbstadt auf fünf Säulen. Und das schon erstmalig 1932.

Es geht um Bewegung. Darum ging es immer bei Kneipp. So spricht eine Chronik über das Jahr 1935 von Kräuterwanderungen. Es geht um Ernährung. Darum ging es auch immer bei Kneipp. So spricht selbige Chronik über selbiges Jahr auch von vermehrten Vorträgen zu den Vorzügen von Gemüse, Salat und Obst im Vergleich zu Fleisch und Eiern. Der Vortrag könnte ob des Inhalts glatt von 2017 stammen. Zentrale Punkte in der Gesundheitslehre des Pfarrers Kneipp, der Anfang des 20. Jahrhunderts in Amerika nach Bismarck der bekannteste Deutsche war, waren Heilpflanzen, die Lebensordnung und natürlich das Wasser. Kneipp-Bäder sind ein Begriff. Mit Ausbruch des Zweiten Weltkriegs aber wurden die Aktivitäten geringer und Begriffe verblassten, es folgten die Kapitulation und das Ruhen von Vereinstätigkeit. Ob das Jahr 1947 als Neugründungsjahr in Lichtenfels bewusst gewählt worden ist, weiß die heutige Vorsitzende Pia Dück nicht zu beantworten.

Wenn dem so gewesen sein sollte, so hätte man sich damals das 50. Todesjahr Kneipps ausgesucht. Am 6. August kam es im Hotel Krone zur Vereinsneugründung, an einem Tag, als weltweit gesehen einigermaßen schlagzeilenlose Ruhe herrschte, sieht man einmal von der Meldung ab, wonach Wien mit 38,5 Grad die höchste Temperatur seit 1775 erlebte. Wie das Wetter in Lichtenfels war, ist schwer zu sagen. Aber mit neuerlicher Gründung des Vereins sollte es auch zu Bewegung auf unterschiedlichsten Gebieten zwischen Gesundheit und Geselligkeit kommen. Von Kegeln bis zum „munteren Kaffee-Kolleg“ und „Unterhaltungsnachmittagen“. Und wer glaubt, Yoga und Jazz-Dance seien in Lichtenfels Errungenschaften aus den vergangenen 20 Jahren, dem erzählt die Chronik etwas von Kneipp und 1973.

Seit 2013 leitet Pia Dück die Geschicke des Vereins. Das Leben des Mannes, der Ausgangspunkt einer Gesundheitsbewegung war, ist ihr gut geläufig. So wie auch Schriftführerin Elke Mahr. „Er war für Leute da, die keine Mittel für einen Arzt hatten“, hält die Bewunderin der berühmten Pfarrergestalt aus Bad Wörishofen fest. Aus diesem Geist habe sich Kneipp auf die Natur als Helferin besonnen, aus diesem Geist richtete er den Blick auf Heilpflanzen, auf ein Leben in Balance und seelischer Ausgeglichenheit oder auf die Wasserheilverfahren, die am Organismus sinnvolle Reize setzen. Elke Mahr ist selbst verständlich auf

dem Gebiet der Heilkräuter und hält Vorträge zu ihnen. Einst von Kopfschmerz geplagt, wurde sie diesen über Yoga bei Kneipp los. So etwas wie einen Krater zwischen Kneipps Katholizität oder der Fernöstlichkeit des Yoga ist nicht auszumachen. „Seit 1973 gibt es Yoga bei Kneipp - da hat es noch nirgends in Lichtenfels Yoga gegeben“, bemerkt Pia Dück nicht ohne einen kleinen erkennbaren Stolz.

175 Mitglieder zählt der Verein heute und er ist einer von bundesweit über 600. Das Kursangebot ist reichhaltig, geht von Tee-Seminaren zu Wildkräuterkochen, von Vorträgen und Gymnastik zu Tai Chi oder Meditation. Selbst ein „Kinderyoga“ gibt es, so wie auch einen vielseitig nutzbaren Kursraum im Jugendzentrum. Vielleicht, ganz vielleicht, könnte es mittelfristig noch zu so etwas wie einer heimischen Kneipp-Wanderstrecke entlang eines heimischen Gewässers kommen, Überlegungen dazu gibt es jedenfalls. Pia Dück spricht dabei von einem „Traum und einer großen Bereicherung zur Gesunderhaltung der Lichtenfelser, sowie einem Anziehungspunkt für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten“. Sebastian Kneipp würde das Lichtenfelser Andenken an sein Werk sicher freuen. Seit 2010 wird sein Geburtstag unter dem Namen Sebastian-Kneipp-Tag als Gesundheitstag bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung geführt. Und wie sagte der resolute Pfarrer doch zu Sinn und Zweck des bewussten Umgangs mit sich: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit tut, wird eines Tages viel für seine Krankheit tun müssen.“



Pia Dück und Elke Mahr nutzen zum Wohlbefinden die Gegebenheiten der Natur.

Tel. 09571-6398  
www.kneipp-lichtenfels.de



Auch Qi Gong ist im Angebot.

# Per Zufall zum Erfolg



Eigentlich beruht alles auf einem Versehen. Denn wäre damals nicht diese Postsendung irrtümlich in das Handelshaus für Korbwaren und somit in die Hände von Georg Fritzmann gelangt, dann wäre nichts passiert. Es gäbe kein Lagerhaus, keine Verbindungen bis Kasachstan und auch hinter der europaweit größten Messe für Jäger stünde wohl ein großes Fragezeichen.

Dieter Brandmeier lächelt, wenn er an die Sache mit seinem Urgroßvater denkt. Sie wird in dem Seubeldorfer Haus in der Bamberger Straße 80 in Ehren gehalten, man begegnet ihr auf der Webseite der Firma unter der Rubrik „Über uns“. Da war also Georg Fritzmann, ein kaufmännischer Angestellter in Lichtenfels im Jahre 1904. Eines Tages traf eine fehlgeleitete Sendung ein, die statt der gewünschten Korbmaterialien Jagdtrophäen enthielt. Das kam Fritzmann afrikanisch vor und er bat seinen Chef, diese Waren übernehmen und auf eigene Rechnung verkaufen zu dürfen. Als er nach Interessenten inserierte, kamen ihm so viele Antworten entgegen, dass er noch im selben Jahr ein Gewerbe als Geweihhandlung anmeldete. Noch heute spricht man in Lichtenfels vom Geweihhaus Fritzmann, obwohl der Name schlicht Georg Fritzmann & Söhne GmbH lautet.

Bei dieser Vorgeschichte um Zufall ist man zu fragen versucht, wie Geschäftsführer Dieter Brandmeier selbst so dem Zufall gegenübersteht. „Irgendwo ist eine Auftragserteilung auch ein Zufall, Zufällen muss man positiv gegenüberstehen und durch Zufälle haben wir auch Lieferanten gefunden“, so der Geschäftsführer, der seinen Terminkalender allerdings weniger dem Zufall überlässt. Es ist ein gehöriges Pensum an Vertreterreisen, die er in den vergangenen Wochen auch im Ausland absolvierte. Doch an diesem Punkt angelangt, muss man nach der Sache mit der fehlgeleiteten Sendung schon wieder schmunzeln. Dieter Brandmeier erklärt ein heutiges festes Standbein des Unternehmens: „Wir beliefern den Waffenfachhandel.“ Und jetzt der Clou daran: „Aber wir liefern keine Gewehre, keine Patronen.“ Die Antwort darauf findet sich auf drei Etagen und in einer Art Show-Room.

Plastikenten stehen in beleuchteter Auslage. Jägers Lockenten, wie zu erfahren ist, dienlich dazu, andere Enten zum Landen und Verweilen zu animieren. In anderen Auslagen findet sich Figürliches aus Porzellan, sehr oft die Jagd betreffend. Jagdhörner für das Halali sind hier vorzufinden und Uhren, die von Wildschweinen umgestoßen werden müssen, damit sie die Zeit anhalten und so Auskunft darüber geben können, wann Bache und Keiler zur Futterstelle kamen und kommen. An anderer Stelle sind finden sich Zielfernrohre unterschiedlicher Marken und Leistungstärke. Dieter Brandmeier ist selbst Sportschütze. Er nimmt schon mal ein Zielfernrohr auf den Schießstand mit und prüft dessen Tauglichkeit. Von seiner Zufriedenheit hängt gelegentlich die Aufnahme ins Handelssortiment ab. Doch regelrechte Fragen wirft dieser weiße Plastikhund in einer Ecke des Raumes auf, der, die Reflektoren lassen es zumindest vermuten, in einer Art Verkehrswarnweste steckt. Doch nicht etwa ein Blindenhund für einen um sich schießenden blinden Jäger? Über diese Vorstellung muss Brandmeier auch schmunzeln, er lässt sich neben dem Plastikjagdhund nieder und erklärt: „Die Weste ist fast schon kugelsicher. Damit kann ein Jagdhund vor dem Angriff einer verletzten wütenden Wildsau geschützt werden.“ Was es nicht alles gibt.

Was es an Produkten für den Jägerbedarf gibt, ist enorm. Sitzstöße, Jagdtaschen, Hundeleinen und große Plastik-

wannen, damit erlegtes Wild im Schnee leichter von der Stelle zu schieben ist. In den Lagerräumen des 20 Mitarbeiter zählenden Handelshauses stapeln sich die Artikel, denn manchmal kommen drei Container Fracht an einem Tag an. „Unsere Hauptkunden liegen im europäischen Raum“, so Brandmeier und beginnt mit dem Aufzählen: „Deutschland, Schweden, Norwegen, Finnland, Großbritannien, Belgien, Niederlande, Frankreich, Schweiz, Spanien, Österreich, Italien, Polen, Lettland, Litauen, Estland, Russland. Kontakte gibt es selbst bis nach Kasachstan und zu Jägern auf der ganzen Welt.“

Doch der Anfang liegt im Horn. Davon zeugen noch heute Geweihe, Stangen und Elchschaufeln an den Wänden im Treppenaufgang. „Noch mein Großvater war gelernter Horndrechsler“, erklärt der Enkel. An den Keller, in dem früher 20 Tonnen Hirschhorn lagerten, hat Brandmeier noch Erinnerungen. „Aber so etwas ist heute kein Umsatzträger mehr.“ Dass es einmal anders war, zeigt ein Bild im Flur, das Männer aus längst vergangenen Zeiten in einem Gewirr an Geweihen zeigt. Völlig legal, ist Horn doch im wahrsten Sinne abfallendes Naturprodukt, weil „Rehe und Hirsche (...) ihre Geweihe abwerfen“. Ein Naturprodukt, das in den Wäldern aufgelesen wurde und bei Fritzmann landete. Diese Zeiten sind längst vorbei und auch die der Präparatoren, die das Haus einst beschäftigte. Überhaupt lässt sich sagen, dass man bei Fritzmann immer am Puls des Marktes war. So erschloss man sich für zwei Jahrzehnte auch das Feld jagdbezogener Geschenkartikel, bestehend aus Zinnwaren. Brandmeier erinnert sich: „In den 70ern gab es einen regelrechten Boom für Zinn. Das hat so gut eingeschlagen, dass wir in Frankfurt (Main) und München auf die Geschenkartikelmessen kamen.“ Vom Zinn ging es zu Glas, zu Kerzen, zu Porzellan, zu Tischdecken - immer mit Jagdmotiven. Das geht nie aus. Und ohne das Haus Fritzmann bzw. Dieter Brandmeiers Vater Alfred Brandmeier, gäbe es wohl auch die IWA nicht, jene Jagdfachmesse, die so namhafte Unternehmen wie Zeiss oder Dynamit Nobel anzieht. Und jetzt kommt der dritte Schmunzler nach der Sache mit dem Zufall und der Belieferung des Waffenhandels ohne Waffen. Seit vier Generationen beliefert Fritzmann Jäger. Aber ein Jäger war und ist unter den Fritzmanns und Brandmeiers nicht zu finden.



Nichts was es nicht gibt: Schutzwesten für Jagdhunde.



Dieter Brandmeier hat den Durchblick im Jagdfachhandel.

Bamberger Straße 30  
www.fritzmann.org



# DER CHRISTBAUM VERKAUF

AB  
**25. Nov.**

IM  
**Energiehof**  
WSI LICHTENFELS  
FORST-COMPANY

Einzigartig schöner  
**Hallenverkauf!**

Samstags warme Gerichte, Kaffee, Glühwein u.v.m.

Mo - Fr 14.00 - 18.00 Uhr

Sa 08.00 - 18.00 Uhr

BRIKETTS

BRENNHOLZ

PELLETS

Am Main 21 (Nähe Wasserturm) · 96215 Lichtenfels

Telefon 09571 - 94 832 08

[www.energiehof-lichtenfels.de](http://www.energiehof-lichtenfels.de)

**DekoLaune**  
Geschenkideen aus Holz & Metall

im  
**Energiehof**  
LICHTENFELS



Weismainer Mineralbrunnen  
Burgkunstadter Str. 41  
96260 Weismain - Tel. 09575-9229-0



# Stress-Abbau im milon zirkel

## Mit Entspannungstrainerin Veronika Völker

### Warum Fitnesstraining gegen Stress hilft

Nach einem stressigen Tag entspannt auf die Couch fallen oder lieber doch den Kopf beim Sport freipusten? Wir sagen dir, warum du das Sportstudio gegen die Couch eintauschen solltest.

Immer auf der Überholspur. Mit Vollgas zum Termin. Mit Kollegen und Freunden mit-halten. Der Anspruch an sich selbst steigt permanent. „Schneller, besser, weiter!“. Um diesen Stress abzuschütteln, hilft nur hinsetzen, Beine hochlegen und auf dem Sofa entspannen – falsch gedacht! SPORT ist DER Erfolgsfaktor gegen dauerhaften Stress.

### Was ist Stress?

Stress ist eine gesunde „Alarmreaktion“ des Körpers. Ein im Kopf fest verankerter Urinstinkt signalisiert, dass der Körper durch innere oder äußere Faktoren bedroht wird und schnell reagieren muss. Binnen weniger Sekunden werden die Stresshormone Adrenalin, Insulin, Cortisol und Noradrenalin ausgeschüttet.

Der Puls steigt und die Muskulatur spannt an. Die Atmung wird schneller. Unser Herz-Kreislaufsystem läuft auf Hochtouren. Evolutionsbedingt war es für unsere Vorfahren überlebenswichtig, in Gefahrensituationen und Herausforderungen mit Flucht oder Kampf zu reagieren. Der Körper ist bei Stress in Alarmbereitschaft und bereit, alles zu geben.

### Stressfaktor: Weder Kampf noch Flucht

In der heutigen Zeit kommt es selten vor, dass wir in einen schweißtreibenden Kampf geraten oder in einem Sprint die Flucht antreten. Im Gegenteil: In der Regel ist es der Fall, dass wir die Anspannung, die geballte Energie und die ausgeschütteten Stresshormone nicht durch Bewegung abbauen, sondern uns eben nicht bewegen und unseren Körper zum Verharren verdammern.

Aus dieser für den Körper paradoxen Verhaltensweise resultiert ein klassisches Problem unserer Zeit: Die Anspannung und bereitgestellte Energie können sich nicht adäquat entladen und die ausgeschütteten Stresshormone werden schlecht abgebaut.

### Couch vs. Fitnesstraining – Der große Unterschied

Suchen wir Entspannung nach einem turbulenten Arbeitstag auf der Couch und lassen

uns vom Fernseher berieseln, empfindet das der Körper zwar ebenfalls als Entlastung und Entspannung, doch der große Unterschied liegt im Ausmaß und der Geschwindigkeit, mit der die zuvor ausgeschütteten Stresshormone abgebaut werden.

Auch auf der Couch fährt der Körper zwar Atmung, Blutdruck und Herzschlag runter, doch die Muskulatur steht immer noch unter Spannung und die Stresshormone zirkulieren weiterhin im Körper.

Erst durch Muskeltraining werden vermehrt Hormone produziert (Endorphine und Serotonin), die Stresshormone neutralisieren.

Produziert der Körper ununterbrochen Stresshormone und kann die aufgebaute, innere Spannung nicht durch Fitnesstraining abbauen, gerät er in einen dauerhaften Alarmzustand.

Werden Stresshormone nicht durch stressabbauende Hormone, wie Endorphine neutralisiert, unterdrücken diese die Produktion anderer Hormone, die für das Wohlbefinden notwendig sind.

Auf Dauer belasten angestaute Energie und die Ansammlung von Stresshormonen den Körper. Die dauerhafte Alarmbereitschaft des Körpers, dass Energie benötigt wird, führt langfristig zu einem Erschöpfungszustand. Die Folge sind körperliche und psychische Krankheitssymptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden.

### 4 Gründe, warum Fitness gegen Stress besser hilft als deine Couch

Sport baut aufgestaute Anspannung und Energie ab, das wissen wir. Doch warum ist Fitnesstraining der Erfolgsfaktor Nummer 1 gegen Stress? Hier einige Beispiele:

#### 1. Training macht glücklich

Studien belegen, dass Kraftsport mit einer Belastung von 30 bis 60 Minuten die stimmungsaufhellenden Botenstoffe Endorphin und Serotonin freisetzt. Genau diese stressabbauenden Hormone sorgen für das entspannte Gefühl nach einem intensiven Workout. Endorphine machen glücklich und heben die Stimmung. Was spricht jetzt noch gegen eine Portion Glückshormone?

#### 2. Natürlicher Energie-Booster für mehr Kreativität bei der Arbeit

Regelmäßiger Sport regt die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns an. Die „geistige Fitness“ wird gestärkt und erfrischt die grauen Zellen. Also runter vom Bürostuhl, rein in die Trainingsklamotten und den Kopf für neue inspirierende Gedanken freipusten.

#### 3. Fitnesstraining als Blitzableiter gegen Stress im Alltag

Egal ob die Arbeit, Konflikte mit Freunden oder Kollegen - während des Trainings liegt die Konzentration allein auf den Übungen. Korrekte Übungsausführungen sorgen für Ablenkung. Probleme, die zuvor als Last empfundenen wurden, rücken nach intensiver Belastung in ein helleres Licht.

#### 4. Sport macht stressresistenter

Regelmäßiges Muskeltraining reguliert den Stresspegel im Körper. Der dadurch aktivierte Stoffwechsel trainiert die Ausschüttung der Stresshormone. Resultat ist eine gewisse Stressresistenz, die uns erneute Stressmomente etwas gelassener erleben lässt. Wir sind belastbarer.

#### Wir haben die Lösung:

Der ultimative Stresskiller ist 2-3x wöchentliches Training am chipkartengesteuerten, vollautomatischen Milon-Zirkel. Die perfekte Kombination, da in kurzer Zeit (2x 17 min.) sowohl Kraft als auch Ausdauer trainiert und alle Stresshormone abgebaut werden.

**Auf was wartest du?  
Go on – work out!**

**Eröffnungsangebot  
5 Wochen für  
79,90€**

**ANMELDUNG  
unter  
09571-739112**

Sportstudio

**Highlight**

stadt  
**LICHTENFELS**

**WEHNACHTSMARKT  
& MÄRCHENWALD**



1. bis 23. Dezember 2017

Mo.-Fr. 14-19 Uhr ★ Sa. 11-19 Uhr

So. 13-19 Uhr

[www.lichtenfels.de](http://www.lichtenfels.de)

**Pabstenweg 10 Lichtenfels**  
[www.sportstudio-highlight.de](http://www.sportstudio-highlight.de)



**ENERGIE AUS UNSERER REGION.**  
**STROM. GAS. WASSER. WÄRME. VERKEHRSBETRIEB.**  
 Wir sind für Sie da!

Infos unter 0 95 71 · 95 52-0  
 oder [www.stadtwerke-lichtenfels.de](http://www.stadtwerke-lichtenfels.de)

stadtwerke  
**LICHTENFELS**



**Alter ist einfach.**



Mehr Infos und Angebote unter 09 51/188-6 01 oder [druckereien@mgo-druckereien.de](mailto:druckereien@mgo-druckereien.de)

**Stark auf ALLEN KANÄLEN.**

Verknüpfen Sie Ihre Offline- und Online-Werbemaßnahmen:

Werbe- und Verlagsdruck Agenturleistungen	IT-gestützte Publishing-Lösungen
Online-Kommunikation	POS-Werbung
Anzeigen- und Online-Banner-Produktion	Produktion personalisierter Mailings

WERBE- UND VERLAGSDRUCK  
 DIREKTMARKETING  
 WERBEAGENTUR  
 MEDIENPRODUKTION

MEDIENGRUPPE OBERFRANKEN  
 DRUCKEREIEN

[www.mgo-druckereien.de](http://www.mgo-druckereien.de)

**FRÄNKISCHER TAG**

Unsere Heimat.  
 Unsere Verantwortung.



Der Fränkische Tag ist mehr als eine Tageszeitung. Wir verstehen uns als Partner in unserer Region.

Deshalb engagieren wir uns in Sport, Kultur und Gesellschaft – als Sponsor, Medienpartner oder mit unserem gemeinnützigen Spendenverein Franken HELFEN Franken.  
 All das ist nur möglich durch Sie, unsere Leserinnen und Leser.  
 Vielen Dank für Ihre Treue!

inFrankende **fränkischer Tag** In Franken daheim.



Wenn man sich mit der passenden Vorsorgestrategie auch bei niedrigen Zinsen auf die Zukunft freuen kann.

Sprechen Sie mit uns.

[sparkasse-co-lif.de](http://sparkasse-co-lif.de)

Sparkasse  
 Coburg - Lichtenfels

# Lif-Card

Der Lichtenfelser Einkaufsgutschein



*Die perfekte  
Geschenkidee!*

Ein Gutschein – viele Möglichkeiten!  
Einlösbar in über 80 Geschäften.

Erhältlich bei:

- den Geschäftsstellen der Sparkasse Coburg-Lichtenfels im Landkreis Lichtenfels
- den Geschäftsstellen der VR-Bank Lichtenfels-Ebern im gesamten Stadtgebiet Lichtenfels
- Geschäftsstelle des Obermain Tagblattes, Bahnhofstr. 14
- Bürgerbüro im Rathaus, Marktplatz 1
- Tourist Information, Marktplatz 10
- Vitale Apotheke (LIFE city center), Mainau 4
- Otto Shop, Badgasse 4
- Shell-Autoport Tankstelle, Bamberger Str. 125
- E-Center Werner, Mainau 8

Alle teilnehmenden Unternehmen finden Sie unter [www.lif-card.de](http://www.lif-card.de)

