HERZO aktuell

DAS AKTUELLE STADTMAGAZIN FÜR
HERZOGENAURACH UND UMGEBUNG

Donnerstag, 09. März 2023
19. Jahrgang, Ausgabe 10

INNERE RUHE FINDEN

Seite 4

SPORTANGEBOTE FÜR ALLE

Seite 8

SPORT GEHT NICHT? GIBT´S NICHT!

Seite 9

Meisterbetrieb
Weiß GmbH
Sanitär • Heizung • Solar
09132- 9559
www.weiss-haustechnik.de
Von-Weber-Str. 46A, 91074 Herzogenaurach

Abk.: Bahnhof · Staatenbündnis · Moment · Abk.: Deutscher Sportbund · Nixe · Kapitalbringer · ehem. F1-Fahrer (... Häkkinen) · prächtig, ausgezeichnet · weiter Sprung · indischer geistlicher Lehrer · 2. Präsident der USA · so lange, ... · ölen, schmieren · Winnetou Autor (... May) · essbare Feld- u. Gartengewächse

feilschend kaufen · Bestimmung · Gebetsschlusswort · Staubflocke, Fadenstück · Klebemittel, Klebstoff · Zuhörer · ital. Pastasorte · Leibesfrucht vom 3. Monat an

Ackergrenze · Staaten bildendes Insekt · FKK Freund · Gegensatz, Unterschied · Teil des Geweh-res

franz. Landschaft (Käse) · durchsichtiges Material · kurz für: zu dem · ... & Yang (Chines. Philos.) · Ausruf des Zweifels · griech. Vorsilbe: neu

Hauswand · Fluss durch München · gefallsüchtig

Spielabschnitt beim Curling · Fluss zum Ouse · Aufbau e. chem. Verbindung · Ufermauer · Wiederholung beim Squash

Wunsch-, Traumland · Biber in der Fabel · flau, matt

Heilpflanze · Produzent von 'Star Wars' (George) · Angeh. e. indogerm. Volkes · Abk.: autonom · altperuanischer Adliger · Jagdergebnis · vulkanisches Gestein

Schulfestsaal · Ackergerät · betriebsam · Kuchengewürz · Figur aus der "Sesamstraße" · Kölner Karnevalsruf · seem.: Schiffsjunge

Darstellung der Erdoberfläche · Kfz.-Z.: Slowenien · Kopfbedeckung · griech.: Luft · skandinav. Männername · Teilzahlungsbetrag · estnische Krone (Abk.) · fast gar nicht

abgespannt, müde · scherzen · Missstand · griech. Buchstabe

Zupfinstrument · Schneehütte der Eskimos · tödliche Stoffe · Ölpflanze

volkstümliche ital. Gaststätte · Heilige von Rom, Märtyrin · rauschhafter Zustand

Halbton über F

MEHLER GmbH
Aus Leidenschaft zur Farbe
20 JAHRE

© RateFUX 2017-530-043

Das Lösungswort finden Sie im Innenteil

Sonderausgabe am 30.03.2023

Bauen · Wohnen · Renovieren

Erhöhte Auflage – Sie erreichen 30.000 Haushalte!

Anzeigenannahme bis Dienstag, 28.03.2023, 12.00 Uhr

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

es gibt Momente im Leben, da müssen wir sie einfach tun! Dinge, die unangenehm, anstrengend, überfordernd, langweilig oder schwierig sind. Und weil diese Dinge so sind wie sie sind, wollen wir sie eigentlich am liebsten vermeiden und schieben sie vor uns her. Warum? Scheinbar wollen wir die Schmerzen nicht fühlen, die solche Aufgaben mit sich bringen.

Am Ende hilft aber alles Lamentieren und Aufschieben nichts und wir müssen trotzdem an diese Herausforderungen ran. Wir erleben dann in uns psychisches, manchmal sogar körperliches Unbehagen. Diesen Anfangsschmerz auszuhalten ist aber ein notwendiger Prozess, wenn wir Fortschritte machen wollen. Selbstüberwindung bedeutet, den Schmerz der Aufgabe in Kauf zu nehmen und es trotzdem zu tun. Selbst wenn es zuerst unangenehm ist. Willensstarke Menschen können das gut. Sie nehmen jetzt ein unangenehmes Gefühl in Kauf, um langfristig Vorteile zu erlangen. Weil sie wissen, dass sie sich hinterher gut fühlen werden. Denn eine Aufgabe zu erledigen, macht einen ja auch stolz und zufrieden.

Oft fragen wir uns danach sogar, warum wir uns am Anfang so schwergetan haben. Selbstüberwindung ist also die Fähigkeit, mit einer gewissen Entschlossenheit unangenehme Gefühle zu akzeptieren. Und diese Fähigkeit können wir trainieren. Das ist eine Art kluger Abhärtung. Ein Weg, um dies zu erreichen, besteht darin, sich in kleinen Dosen freiwillig dem Unangenehmen auszusetzen.

Oliver Stapfer, Herausgeber

DAS HERZO-WETTER

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
max 12°C, min 4°C	max 8°C, min 1°C	max 7°C, min 1°C

HERZO aktuell
DAS AKTUELLE STADTMAGAZIN FÜR HERZOGENAURACH UND UMGEBUNG

Kontakt:

Anzeigenannahme:
Tel. 01 74/3 20 52 74 (Frau Goblirsch)
Tel. 0911/955 56 28
info@herzoaktuell.de · www.herzoaktuell.de

Postanschrift:
HERZOaktuell
Nordostpark 52 · 90411 Nürnberg

Auto Zeilinger GmbH
... immer einen Schritt voraus!

Bei uns finden Sie über 600 Autos zur Auswahl

VW Tiguan Life TSI
ca. 19.000 km, EZ: 3/2022, 110 kW (150 PS), Schaltgetriebe, 5-türig, Metallic-Lackierung, Multifunktionslenkrad, Klimaanlage, LED-Scheinwerfer, Spurhalteassistent, Leichtmetallräder, uvm.

CO_2-Emission kombiniert: 131 g/km
Verbrauch kombiniert: 5,7 l/100 km

Unser Sparpreis: 28.945,- EURO
Nur solange der Vorrat reicht!

Top-Händler Auszeichnung 2022: ★★★★★ Auto Scout24
Auto Zeilinger GmbH

Am Baumgarten 3+7 • 91463 Dietersheim • Tel.: 09161 8875-0
info@auto-zeilinger.de • www.auto-zeilinger.de

Mittelschule Herzogenaurach

WIR FEIERN 50 Jahre Mittelschule Herzogenaurach

Herzliche Einladung
Am Freitag, 5.Mai 2023 ab 15:00 Uhr

Sie waren Lehrkraft oder Schüler unserer Mittelschule/Hauptschule in den vergangenen 50 Jahren? Dann würden wir uns sehr über Ihren Besuch freuen!

Wir beginnen um 15 Uhr mit einem offiziellen Festakt im Pausenhof. Anschließend werden viele Aktivitäten rund um die Schule geboten (Ausstellung, Schulhausführungen, Klassenaktivitäten).

Die Mittelschule Herzogenaurach freut sich auf Sie!

Mittelschule Herzogenaurach | Burgstaller Weg 16 | 91074 Herzogenaurach | Tel.: 09132 7837-0
mittelschule-herzogenaurach@herzovision.de | **www.mittelschule-herzogenaurach.de**

herzo

INNERE RUHE FINDEN TIPPS FÜR MEHR GELASSENHEIT

Im stressigen Alltag innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, ist in der heutigen Zeit häufig gar nicht so einfach. Ständige Erreichbarkeit, Doppelbelastungen durch Familie und Beruf und viele weitere Faktoren können dazu beitragen, dass man permanent unter psychischer Anspannung steht. Dieser Zustand kann auch körperliche Symptome, wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Übelkeit, mit sich bringen. Um Stress effektiv entgegenzuwirken, nachfolgend praktische Tipps, mit denen Sie in Ihrem Alltag mehr innere Ruhe und Gelassenheit finden können. Weitere Informationen auf www.gesundheit.de

Mit Meditation zu mehr Gelassenheit

Regelmäßige Meditation wirkt sich nachweislich positiv auf Gehirnbereiche aus, die für die Kontrolle von Herz und Atmung zuständig sind. Während der Meditation reduziert sich zudem die Aktivität der Amygdala-Region im Gehirn, in der die emotionale Bewertung von Situationen und damit auch die Entstehung von Angstgefühlen stattfindet.

Tee für mehr innere Ruhe

Melissentee hilft bei Einschlafstörungen und wirkt durch die enthaltenen ätherischen Öle beruhigend auf den Magen-Darm-Bereich. Ein Klassiker unter den Nerventees ist der Baldrian. Ein beruhigender und schlaffördernder Effekt wird ebenso dem Hopfen zugeschrieben. Auch ein alkoholfreies Bier am Abend kann also schlaffördernd wirken.

Entspannende Atemübungen

Vor allem in akuten Stresssituationen kann die richtige Atmung dabei helfen, Herzschlag und Blutdruck schnell auf ein normales Level zu senken. Atmen Sie dazu bewusst und tief ein und aus. Wichtig ist auch, dass Sie in den Bauch atmen, da dies die gesündere Atmung gegenüber der Brustatmung ist.

Musik für mehr innere Ausgeglichenheit

Musik kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren. Schnelle, aggressive Musik sorgt allerdings dafür, dass Adrenalin ausgeschüttet wird und so das Stresslevel eher steigt. Ruhige Musik beruhigt hingegen die Nerven, indem die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gehemmt wird. Das wirkt sich positiv auf Blutdruck, Atmung und Herzschlag aus.

Yoga für mehr innere Ruhe

Yoga verbindet körperliche Übungen, die aus Phasen der Muskelanspannung und -entspannung bestehen, mit einer bewussten Atmung. So bietet die fernöstliche Philosophie eine gute Kombination verschiedener Entspannungstechniken.

Massagen helfen bei der Entspannung

Eine Massage entspannt die Muskulatur und fördert die Durchblutung, der Zellstoffwechsel im Gewebe wird angeregt. Die angenehmen Druck- und Ziehbewegungen steigern das Wohlbefinden, Blutdruck und Puls werden herabgesetzt. Für zusätzliche innere Ruhe können begleitende Entspannungsmusik oder entspannende Duftöle sorgen.

Mehr innere Ruhe durch Bewegung

Sport oder Bewegung an der frischen Luft ist ein wichtiger Schritt hin zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei körperlicher Betätigung schüttet der Körper vermehrt Endorphine und Serotonin aus. Diese Glückshormone wirken sich positiv auf die Stimmung aus.

Lachen entspannt

Lachen reduziert nachweislich den Gehalt des Stresshormons Cortisol sowie den Adrenalinspiegel im Blut. Gleichzeitig werden bei herzhaftem Lachen Endorphine freigesetzt. Zudem kommt es zu einem wohltuenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

KIDS FORCE

GANZHEITLICHES COACHING
FÜR ÜBERGEWICHTIGE KINDER
AB 8 JAHREN

Kinderleicht zum Idealgewicht
ohne Verzicht

JETZT UNVERBINDLICH INFORMIEREN

WhatsApp:
0176 61 37 48 81

Mail:
annika@kids-force.de

Auf 400qm
im Loft-Style
erwarten euch

- tägliche Sportkurse
- gemeinsames Kochen & Essen
- Hausaufgabenbetreuung
- Mindset-Workshops
- Eltern-Kind-Abende

www.kids-force.de

Kids Force GmbH
Gebhardtstraße 41, 90762 Fürth

GEMEINSAM DURCH DICK UND DÜNN

Fürth - Um übergewichtigen Kindern und Jugendlichen das Abnehmen zu erleichtern, hat Sport-Ökonomin Annika Lechner vor kurzem das „Kids Force“ in der Gebhardtstraße 41 eröffnet. Die neue Anlaufstelle für übergewichtige Kinder und Jugendliche bietet ein vielfältiges Programm aus Bewegung, gesunder Ernährung und Beratung für Familien, aber auch Schulen und Unternehmen. Ein Team aus Sporttherapeuthen, Pädagogen und anderen Spezialisten hilft den Betroffenen, Übergewicht und Adipositas in den Griff zu bekommen.

Während sich in der einen Ecke lachende und verschwitzte Kindergesichter gegenseitig beim Parcours anfeuern, ist im gemütlichen Küchen- und Essbereich eine andere Gruppe dabei, gemeinsam unter fachkundiger Anleitung zu entdecken, wie einfach aus vollwertigen Zutaten gesunde und leckere Mahlzeiten zubereitet werden. In der Hausaufgaben-Ecke arbeiten die Kinder konzentriert – bei Bedarf mit einem geduldigen erwachsenen Betreuer an ihrer Seite – an ihren Schulaufgaben. Immer steht die Freude am Zusammensein, an positiver Veränderung und daran, etwas Neues zu lernen, im Vordergrund. Sportliches Training und Kochsessions finden täglich statt, die Teilnahme daran kann so oft wie gewünscht erfolgen. Darüber hinaus werden regelmäßig Familien- und Einzelberatungen durch qualifizierte Psychologen*innen angeboten.

Das Konzept von Kids Force basiert auf einem Fundament aus drei Bausteinen: Sport, Ernährung und Mindset. Jeder Baustein behandelt ein Thema, um die Kinder des Programmes in verschiedenen Bereichen zu unterstützen und lehren. Alles mit dem Ziel ein rundum gesundes Leben zu ermöglichen. Bei den Sportsessions geht es um die Verbesserung motorischer Fähigkeiten, um die Vermittlung von Grundsportarten sowie von Werten, wie Teamgeist, Vertrauen und Respekt. Um ein Gefühl für ausgewogene und gesunde Ernährung zu bekommen, lernen die Kinder, worauf bei Lebensmitteln zu achten ist. Bei gemeinsamen Kochsessions werden neue Rezepte ausprobiert. Die Kinder erhalten Ernährungstipps für den Alltag zu Hause und in der Schule. Bei Kids Force werden den Kindern wichtige Werte spielerisch vermittelt und gezeigt, wie sie mit dem richtigen Mindset ihr stress- und frustbedingtes Essverhalten verändern können. In ausgewählten Workshops werden Themen, wie Mobbing, der richtigen Umgang mit Social Media und Selbstverteidigung aufgegriffen.

Das Kids Force ist Montag bis Freitag von 12.00 - 19.00 Uhr geöffnet, auch in den Ferien ist eine Betreuung möglich. Gerne können kostenlose Probenachmittage vereinbart werden unter Tel. 0176 61374881 oder annika@kids-force.de.

KATI STÖCKER-WEIBRICH
Dipl. Physiotherapeutin (HvA NL)
sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie

Schnelle Hilfe bei akuten Schmerzen

Zeitnahe und fachkompetente physiotherapeutische Erstversorgung bei akuten Beschwerden, wie z. B.: Kopfschmerzen, Gesichtsschmerzen, Ohrenschmerzen, Tinnitus, Rückenschmerzen, Schulter-Nackenschmerzen, Armschmerzen, Hüftschmerzen, Knieschmerzen, Fußschmerzen.
Dies ist auch ohne vorherigen Arztbesuch möglich.

Telefon: 09132-7918388
Termine nach Vereinbarung
(für Selbstzahler und Privatpatienten)

Sonnenstr. 41 | 91074 Herzogenaurach | www.physio-herzo.de

Für HERZOaktuell gilt folgender Annahmeschluss:

HERZO aktuell
DAS AKTUELLE STADTMAGAZIN FÜR HERZOGENAURACH UND UMGEBUNG

Anzeigenannahme
bis Dienstag, 12.00 Uhr

Das aktuelle Stadtmagazin erscheint wöchentlich am Donnerstag.

Optik Wagner – Der kleine, aber persönliche Optiker

Inhaber Augenoptikermeister Jürgen Bitter

H'aurach, Hauptstr. 1, Telefon 2026, Wir sind für Sie da: Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 und 13.30 – 18.00 Uhr, Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

ICH WILL ZU HAUSE GEPFLEGT WERDEN

Wenn die eigenen Eltern plötzlich pflegebedürftig sind, verändert dieser Umstand das ganze Leben, nicht nur das der Betroffenen selbst. Familienmitglieder sehen sich der schweren Rolle der pflegenden Angehörigen gegenüber nur allzu selten gewachsen.

Ein Umzug ins Pflegeheim ist für viele undenkbar. Zudem sind in den letzten Jahren die Kosten für die Pflege geradezu explodiert. Mit einer häuslichen 1:1 Betreuung erhalten Senioren mit Pflegebedarf eine individuelle Versorgung, abgestimmt auf ihre Bedürfnisse und ihre Angehörigen erleben eine spürbare Entlastung. Die Betreuungskraft zieht für eine bestimmte Zeit zu den Senioren. Zu den üblichen Aufgaben zählen die Haushaltsführung, Unterstützung bei der täglichen Körperpflege und die Verköstigung der pflegebedürftigen Menschen.

Dank der häuslichen Betreuung kann pflegebedürftigen Senioren der Wunsch erfüllt werden, in der vertrauten Umgebung und im bekannten sozialen Umfeld zu bleiben. Der Großteil der Senioren, die in ein Pflegeheim umziehen, überlebt das erste Jahr dort nicht. Ambulant gepflegte Menschen haben eine deutlich höhere Lebenserwartung. Noch immer hält sich das Vorurteil, dass das Pflegeheim günstiger ist als die 1:1 Betreuung in den eigenen Wohnräumen. Beim Kostenvergleich darf nicht der Fehler gemacht werden, allein auf die anfallenden Pflegekosten zu blicken. Denn diese decken allein die Leistung des Personals ab, nicht aber laufende Posten für Unterbringung, Verpflegung oder Freizeitbeschäftigung der Senioren. Dieser Betrag ist von jedem selbst zu leisten und nicht Teil der Pflegeversicherung. Summiert man die Pflegekosten mit dem Eigenanteil, wird schnell deutlich, dass die Gesamtkosten für einen Heimplatz kaum geringer sein werden als die Pflege und Rund-um-Betreuung zu Hause. Die häusliche Betreuung von Senioren funktioniert am besten, wenn die Familien einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort haben, der die Versorgung koordiniert. Für etwaige Notfälle sollte der Anbieter eine eigene Notfall-Hotline haben, die Tag und Nacht besetzt ist.

Promedica24 bietet seit 2004 als internationale Unternehmensgruppe häusliche Betreuung für Senioren und pflegebedürftige Menschen jeder Altersgruppe an. Mehr als 35.000 Senioren konnte seitdem der Lebensabend in den eigenen vier Wänden ermöglicht werden. Als Ansprechpartner steht Ihnen Lars Dedecke von PROMEDICA PLUS Zirndorf jederzeit zur Verfügung.

Genießen Sie die kosmetische Fußpflege zu Hause. Vereinbaren Sie einen Termin und ich besuche Sie gerne in Ihrer gewohnten Umgebung.

Anja Voß
(Fachfußpflegerin)
mobile Fußpflege
Herzogenaurach & Umgebung
01 51 / 74 56 06 64

35 min Fußpflege inkl. Fußbad
30 Euro
(zzgl. Anfahrt)

Geschenkgutscheine und Pflegeprodukte für jeden Anlass erhältlich!
NEU: montags & mittwochs Termine frei im Salon Astrid, Sonnenstr. 3 in Niederndorf – vereinbaren Sie gleich Ihren Termin!

Motor-rahmen bequem & flexibel!

Welker Schlafkultur
die Betten- & Wäscheprofis

- Kein Aufstehen mehr nötig nach dem Lesen im Bett
- Venenentlastung
- Staubsaugen leicht gemacht
- Ideale Entlastung der Bandscheiben

Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

Kostenlose Parkplätze im Hof, Einfahrt Steggasse

Hauptstr. 51 · 91074 Herzogenaurach · Tel.: 0 91 32 – 47 87
Öffnungszeiten: Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 13 Uhr

Gibt es etwas schöneres als im eigenen Zuhause alt zu werden?
Wir machen es möglich.

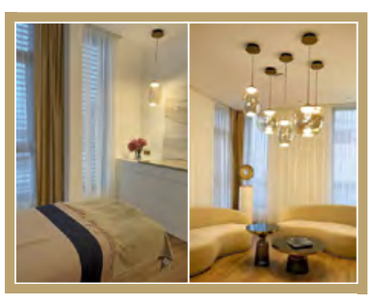
PROMEDICA

Promedica Plus Zirndorf
Lars Dedecke
0911/93 165 610 zirndorf@promedicaplus.de

TRIQUETTA AESTHETICS

Herzogenaurach – „Triqueta oder Triquetra“ symbolisiert die Harmonie zwischen drei Elementen. Bei Triquetta Aesthetics sind das die Elemente Face, Body und Soul und wenn diese zusammengehörenden Komponenten im Einklang stehen, ist ein vollkommenes Wohlergehen garantiert.

Die Haut ist unser größtes Organ, das von Anfang an tief mit dem Gehirn- und Nervensystem verbunden ist. „Deswegen sollten wir dieses mit vollem Respekt behandeln. Daher haben wir uns zum Ziel gesetzt, unsere Besucher mit den besten kosmetischen und ästhetischen Anwendungen zu behandeln“, so die Philosophie von Triquetta Aesthetics. Das Ästhetikzentrum befindet sich in Herzogenaurach in der Max-Planck-Straße 4. Ab Mai freut sich das Team von Triquetta Aesthetics, Sie in dem großzügigen lichtgefluteten Eingangsbereich begrüßen zu dürfen. Die drei luxuriösen, in Goldtönen gehaltenen Behandlungsräume warten auf Sie! Um auch bei der Einrichtung die Harmonie zwischen drei Elementen widerzuspiegeln, wurden Glas, Holz und Stein in den Fokus gestellt. Goldene und beige Akzente schaffen dabei eine angenehme und ruhige Atmosphäre.



Die breite Palette an Dienstleistungen umfasst verschiedene kosmetische und ästhetische Behandlungen. Die Hauttherapeuten und Masseure kümmern sich wärmstens um Haut-/Körperanalysen, personalisierte Gesichts- und Körperbehandlungen sowie individuelle Beratungen. Um eine Haute-Couture Pflege anzubieten, wurde sich bewusst für die französische cutting-edge Marke Biologique Recherche entschieden. Mit der Verwendung von puren, konzentrierten und fast schon rohen Inhaltsstoffen, zusammen mit innovativen Protokollen und Verfahren verzichtet Biologique Recherche bewusst auf Farbstoffe, Konservierungs- oder Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, Parabene und Sulfate.

Das Team von Triquetta Aesthetics freut sich sehr auf Ihren Besuch und heißt Sie herzlich willkommen. Termine können unter der Rufnummer 0176 76723025 vereinbart werden.

Aktuell wird noch eine/n Kosmetiker/in gesucht. Weitere Informationen finden Sie im HERZOaktuell Stellenmarkt auf Seite 13.

BAROCKES FRÜHLINGSERWACHEN

Herzogenaurach - 2019 trat das Kammerorchester Herzogenaurach | concertino ducale Corona-bedingt zum letzten Mal auf – nun ist es endlich wieder soweit! „Barockes Frühlingserwachen“ erwartet die Besucher* innen am Sonntag, 19. März 2023, um 17.00 Uhr in der Evangelischen Kirche.

Flankiert wird das concertino ducale in diesem Konzert von der Königin unter den Instrumenten: Die neue Waltershausen-Orgel ergänzt mit ihren umfangreichen Klangfarben das Streichensemble. Zu hören sind Evaristo Felice Dall´Abacos Concerto in A-Dur op. 2, Nr. 10, Georg Philipp Telemanns Ouverture-Suite „La Changeante“, Giuseppe Sammartinis Orgelkonzert in F-Dur, Giuseppe Torellis Concerto ottavo a quattro in F-Dur, sowie Georg Friedrich Händels Orgelkonzert in F-Dur op. 4, Nr. 4. Die Leitung des Konzertes liegt bei Gerald Fink, der außerdem die Orgel spielt. Tickets gibt es in der Tourist Info, Hauptstraße 34, bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen oder online über Reservix. Erwachsene bezahlen 13,- (Abendkasse 15,-), Ermäßigte 10,- (Abendkasse 12,-). Kinder und Jugendliche unter 16 Jahre haben freien Eintritt.

SPORTANGEBOTE FÜR ALLE

Herzogenaurach - Am 25. März 2023 findet unter dem Motto „Inklusion im Sport in Herzogenaurach – Sportangebote für alle“ die erste Infoveranstaltung für Vereine, Menschen mit Behinderung und alle Interessierten in der Realschule Herzogenaurach statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Organisiert wird die Veranstaltung von der Arbeitsgruppe „Herzo inklusiv“.

Ziel der Veranstaltung ist es, Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Vorstände der Herzogenauracher Sportvereine, Menschen mit Behinderung und alle Interessierten über das Thema „Inklusion im Sport“ zu informieren und aufzuzeigen, wie Inklusion in der Praxis gelingen kann. Neben Vertretern von Special Olympics Bayern werden auch aktive Sportler/innen und Akteure über ihre Erfahrungen berichten, um anschließend in einen ersten Austausch mit den Teilnehmern zu kommen.
Das gesamte Programm ist auf www.herzogenaurach.de, Stichwort „Herzo inklusiv“ zu finden. Interessenten können sich kostenfrei unter www.vhs-herzogenaurach.de (Veranstaltungsnummer C020.231) anmelden. Anmeldeschluss ist der 17. März 2023. Bedarfe zur Barrierefreiheit können sehr gerne im Vorfeld angemeldet werden.
Herzo inklusiv ist eine Gruppe von Herzogenauracher Akteuren aus dem Freizeit-, Bildungs- und Kulturbereich, städtischen Einrichtungen und der Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt. Ziele der Arbeitsgruppe sind die Förderung der gleichberechtigten Teilhabe von Menschen mit Behinderung an Freizeit und Kulturveranstaltungen. Ganz nach dem Motto: Mitmachen – Miteinander – Mittendrin.

HERZO aktuell - Spruch der Woche:

„Ehe wir uns an die Selbstüberwindung machen, wagen wir uns an andere.“

(Manfred Hinrich)

FUNDKISTE

IHRE PRIVATEN „SCHÄTZE“ – KAUFEN, VERKAUFEN UND VERSCHENKEN

ZU VERKAUFEN:

Superbequeme Leder Eckgarnitur, warmes Beige, 295 cm 245 cm, Höhe 85 cm, Rücken ebenfalls in Leder, Nichtraucherhaushalt, keine Haustiere, 100,– Tel. 09132/61172

Stabiler Bettrahmen in Buche, L 200cm B180cm, sehr schöne Maserungen i. Holz, Metallbeschläge, 25,– Tel. 0152/04051293

Giant Mountainbike, weiß, 26 Zoll, Shimano 21 Gangschaltung, guter Zustand, 90,– Tel. 09132/5475

Schubladenschränkchen (10 Schübe), recyceltes Holz, dunkelbraun, 1,07x0,52x0,33 für 30,– Tel. 0 91 32/6 39 94

Kettler Laufrad, 70,– Tel. 09132/61370

Puky Dreirad Ceety, blau, mit normalen Gebrauchsspuren, voll funktionsfähig, mit Sicherheitsschiebestangenarretierung, Lenkerpolster, Kippermulde und robustem Kunststoffsitz, für Kinder ab 2 Jahren, 60,– Tel. 09132/8046

Neue Damenlederjacken, 1xschwarz; 2xbraun, 40 bis 42 aus Nappaleder, neuwertig teilweise noch mit Original Preisschildern, nie getr. je 30,– Tel. 09132/8 36 62 31

Rundstricknadeln, Stricknadeln, Häkelnadeln, versch. Stärken und Längen, zus. etwa 30 Stück, 12,– Tel. 0 91 32/63 09 53

Puzzle Clementoni, majestätischer Wolf, der hinter einem Baum hervorlugt, 500 Teile, seltenes Motiv, nur ein mal gefertigt, neuwertig, 15,– Tel. 01 60/93 71 93 48

Wohnlandschaft, gebraucht, mit Schlaffunktion, Velours, braun. Abholung ab Mitte März möglich, kann vorab besichtigt werden, Maße: 3,05m x 2,20m, 75,– Tel. 0152/29014149

ZU VERSCHENKEN:

Aquarium, 40 x 40 x 100 cm (ohne Inhalt) mit einigem Zubehör, Tel. 09132/45 86

SUCHE:

Fahrrad für sechsjähriges Mädchen, Tel. 0 91 32/74 63 23

HERZO.TV

www.herzo.tv

DAS PROGRAMM IM MÄRZ 2023

Wir sind nicht nur im Kabel, sondern auch im Internet unter www.Herzo.TV und auf You Tube und Instagram

91074 – Nachrichten aus Herzogenaurach
ab 00:00 Uhr alle 2 Stunden 30 Minuten

WIR in Herzo
ab 00:30 Uhr alle 2 Stunden
Elfriede wundert sich
Perlen der Musik Benefizkonzert Herzochor

StadTVisionen
ab 01:00 Uhr alle 4 Stunden
Berufsorientierungswoche im LFH
KCH - nach 2 Jahren Pause zurück auf der Bühne

StadTVisionen
ab 03:00 Uhr alle 4 Stunden
Eröffnung „the-place to stay“
TSH Powerhandball - zwischen Spitzen- und Breitensport

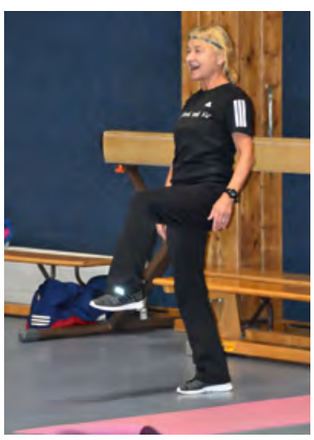
Herzo International
ab 01:00 Uhr alle 2 Stunden
CO_2 Challenge

Lösungswort Kreuzworträtsel: GEBRAUCHSANLEITUNG

SPORT GEHT NICHT? GIBT'S NICHT!

Herzogenaurach - Seit Corona ist „Homeoffice" in Deutschland immer selbstverständlicher geworden. Dr. Lissy Kochmann, Abteilungsleiterin von „Gesund und Fit (GuFi)" und schon seit vielen Jahren als Übungsleiterin bei der Turnerschaft aktiv, blickt mit großen Sorgenfalten auf die negativen körperlichen Auswirkungen von Homeoffice auf Kinder und Erwachsene.

„Wir sitzen einfach heute viel zu viel im Vergleich zu vor der Corona Pandemie. Unser Körper ist allerdings nicht für dauerhaftes Sitzen ausgelegt", sagt Lissy Kochmann. Und genau da kommen jetzt die vielfältigen Angebote der TSH-Abteilung „Gesund und Fit" ins Spiel.



Bei den diversen Gruppenangeboten geht es nicht um sportliche Wettkämpfe, sondern primär geht es hier um die körperliche Fitness in jedem Lebensabschnitt. Geist und Körper Gutes tun ist die Devise. Wenn dann nebenbei auch noch das ein oder andere Pfund purzelt, ist dies ein schöner Nebeneffekt. Zum Gruppenangebot gehören zum Beispiel für die Jüngsten „Spaß mit Motorik". Für Erwachsene ist das Angebot breit gefächert von Prävention über Beweglichkeit, Entspannung hin zu Kräftigung der Muskulatur, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Fitnesstraining für Damen, Streching & Faszien, Thai Chi, Hata Yoga, Gymnastik fürs Herz und vieles mehr.

Und hier noch drei persönliche Motivationstipps von Lissy:

1. Routine - Feste Übungszeiten helfen. Einfach Tasche packen und los!
2. Zusammen - In der Gruppe macht Sport einfach mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig.
3. Persönlicher Erfolg - Setzt Euch realistische Ziele und seid nach dem Training stolz auf Euch. So gelingt euer Einstieg in den Sport in jedem Alter.

SCHON GEWUSST

Am Mittwoch, 15. März 2023 findet um 19.30 Uhr ein weiteres Konzert der Reihe „OrgelZeit“ statt. Thema diesmal: „Musik zur Passionszeit“. Dem Motto entsprechend werden Werke von Johann Sebastian Bach, Johann Pachelbel sowie des schlesischen Komponisten Max Gulbins präsentiert. Die OrgelZeit ist als Gesprächskonzert konzipiert, d.h. die Stücke werden in einem 15-minütigen Vortrag erläutert und anschließend gespielt. Wer sich für die unterschiedlichen Orgelthemen interessiert, oder wer „einfach nur mal so unter der Woche“ eine knappe Stunde bei schönen Orgelklängen innehalten will, ist bei freiem Eintritt herzlich eingeladen.

Herzliche Einladung zu einer besonderen Kreuzwegandacht in der Pfarrkirche St. Otto am Donnerstag, 23. März 2023 um 18 Uhr. Erleben Sie einzelne Stationen des Kreuzweges in Gemeinschaft mit dem Chor und dem Pastoralreferenten Thomas Matzick, der mit ausgewählten Texten zu den einzelnen Stationen das Leid Jesu erfahrbar machen will. Indem wir uns in Jesu Leid, seine Schmerzen, seine Einsamkeit und seine Entwürdigung hineinversetzen, können wir unser eigenes Leid, unsere Sorgen mit ihm teilen.

IMMOBILIEN-AGENTUR FRANKEN
Ihr 2,5 %-Makler

Verkauf Ihrer Immobilie +++ nur 2,5 % Provision pro Partei – Vergleichen lohnt sich! +++ kostenlose Wertermittlung (auch online)

Telefon/WhatApp:0172-516 36 41
info@immobilien-agentur-franken.de

www.immobilien-agentur-franken.de

Unsere Leistungen

Dachstuhl & Dachsanierung · Holzhausbau · Dachgauben
Dachflächenfenster · Bauplanung · Carport

ZIMMEREI & HOLZBAU
DACHBAU GUGEL
GmbH & Co. KG

Dachbau Gugel GmbH & Co KG
Schornweisach 139
91486 Uehlfeld
Tel. 0 91 63 – 82 55 · info@dachbau-gugel.de

Glaserei - Glasbau - Glashandel
Meisterbetrieb - Innungsmitglied

☎ 09131/ 33044
Fax 09131/303526
mail@glas-bau-kunst.de
www.glas-bau-kunst.de

Glas- und Fensterbau
Spiegel GLAS BAU-KUNST Pulver
ERLANGEN
Resenscheckstraße 8
91052 Erlangen

Ausführung sämtlicher Glaserarbeiten, u. a.
- Spiegel, Türen, Duschen, Dächer
- Schiebetüren, Ganzglasanlagen
- Küchenrückwände
- Wärme-, Schall-, Sonnen- u. Sichtschutz
- Holz- und Kunststofffenster
- Folienbeschichtungen

Parkplätze · Ausstellung · Mo-Do 7.00-18.00 Uhr · Fr 7.00-17.00 Uhr

MÖBEL FISCHER.
Herzlich. Fränkisch. Nah.

ANGEBOT der Woche
Nur solange der Vorrat reicht!

JUSTINUS BESTECK „CROCO“
- Edelstahl 18-10
- spülmaschinenfest
- 30-tlg für 6 Personen

~~54,99 €~~
nur **39,99**

Gültig bis 18.3.2023

Firmensitz
Möbel Fischer GmbH
Rathgeberstr. 45
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 78 14 - 0

Filiale in Forchheim
An der Regnitzbrücke 5
Tel. 09191 / 73 86 - 3

Öffnungszeiten
Mo - Fr 10 - 19 Uhr
Sa 9:30 - 18 Uhr

www.moebel-fischer.com

„Wir nehmen Ihre **KÜCHE** persönlich.“
Herz drauf!

Michael Rieger
Ihr Küchenspezialist

KDR
KÜCHEN.DESIGN.RIEGER

Gustav-Hertz-Str. 9
(Gewerbegebiet Nord 2)
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 7514650
kuechen-design-rieger.de

JUGEND-ECKE

ORT: Erlanger Straße 56a · ANMELDUNG: 09132 624-82 oder http://herzogenaurach.feripro.de

Freitag, 10. März: Geschlossen!

Montag, 13. März: FreiRaum & Youngsters Club
Im **Youngsters Club,** der **jeden Montag von 15.30 – 18.00 Uhr stattfindet,** könnt Ihr bei uns bereits **ab 10 Jahren** viele Angebote, wie z.B. verschiedene Brett- & Kartenspiele, Kicker, Fußball, Billard, Tischtennis, Scooter in unserem kleinen Skatepark, Playstation, Nintendo Switch etc. nutzen oder einfach nur chillen. Auch für spontane Aktionen sind wir immer offen. Sprecht uns einfach an, wir freuen uns auf Euch! Im Youngsters Club muss man sich nicht anmelden, Ihr könnt einfach so vorbeischauen.
FreiRaum 15.30 – 21.30 Uhr, Youngsters Club (ab 10 Jahren) 15.30 – 18.00 Uhr, kostenlos, ohne Anmeldung

Mittwoch, 15. März: FreiRaum & Klamotten-Umsonst-Laden
Unser FreiRaum wird zum **„Klamotten-Umsonst-Laden“**: Habt Ihr auch Sachen zuhause, die noch wirklich gut und zu Schade für die Altkleidersammlung sind? Das Prinzip bei unserer Aktion ist einfach und genial: Jede/-r von Euch kann max. 7 Teile bringen (muss aber nicht) und Jede/-r kann max. 7 Teile mitnehmen (muss aber nicht)... und das alles kostenlos! Bitte nur saubere und gut erhaltene Klaidungsstücke und keine Kinderbekleidung mitbringen! Kommt einfach vorbei und checkt ab, ob auch was für Euch dabei ist! Der „Klamotten-Umsonst-Laden“ ist eine Kooperationsveranstaltung des Jugendhauses rabatz & der evangelischen Jugend Herzogenaurach.
FreiRaum 15.30 – 21.30 Uhr, Laden geöffnet 17.00 – 21.00 Uhr

HERZO aktuell
DAS AKTUELLE STADTMAGAZIN FÜR HERZOGENAURACH UND UMGEBUNG
HERZOaktuell ist ganz bequem auch online abrufbar

GENERATIONEN.PLUS

ORT: Generationen.Zentrum Herzogenaurach, Erlanger Str. 16
ANMELDUNG: 09132 734-170 oder http://herzogenaurach.feripro.de

Montag, 13. März 2023, 14.00 – 16.00 Uhr: Stricken u. Häkeln
Alle Strickinteressierten, ob Einsteiger/in oder erfahrene/r Stricker/in sind herzlich eingeladen, die Grundlagen des Strickens oder des Häkelns, bei Bedarf unter Anleitung, anzuwenden. Wolle, Strick- und Häkelnadeln können gerne mitgebracht werden - es sind auch welche vorrätig.
Kosten: 4,00 EUR, Anmeldung erforderlich bis 10. März 2023

Mittwoch, 15. März 2023, 14.00 – 16.00 Uhr: Veeh-Harfe Übungskurs
In der Gruppe genießen wir das gemeinsame Musizieren.
Eine eigene Veeh-Harfe ist für diesen Kurs erforderlich.
Anmeldung erforderlich bis 14. März 2023

KINDER & FAMILIE

ORT: Generationen.Zentrum Herzogenaurach, Erlanger Straße 16
ANMELDUNG: 09132 734-170 oder http://herzogenaurach.feripro.de

Mittwoch, 15. und 22. März: Familiencafé
Herzliche Einladung zum Austausch von Eltern und gemeinsames Spielen für Kinder von 0-5 Jahren, um erste Spielerfahrung zu sammeln im Kindertreff des Generationen.Zentrum.
Generationen.Zentrum, 10 – 12 Uhr, kostenlos, ohne Anmeldung

Donnerstag, 16. März: Kreativwerkstatt „Osternest basteln“
Wir basteln gemeinsam ein Osternest. Bald hoppelt der Osterhase durch die Gegend und will das Osternest befüllen. Dafür benötigen wir noch ein selbstgebasteltes Osternest.
Kinder ab 3 Jahren m. Begleitperson von 14.30 – 15.30 Uhr, Kinder von 6 – 12 Jahre von 16.00 – 17.30 Uhr, kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Ich nutze die Gelegenheit, danke zu sagen für alle Zeit.
In meinen 90 Jahre langen Leben hat es Vielerlei gegeben.

Mein Ehrentag war mir eine Freude, kamen viele nette Leute.
Haben an mich gedacht und mir auch noch was mitgebracht.

Danke sei hierfür gesagt, danke für die Musik an meinen Tag.
Außerdem kamen zu meinem Feste noch besondere Gäste:
der stellvertretende Land- und Kreisrat Herr Dr. Martin Oberle,
Herr Bürgermeister Klaus Schumann, Herr Pfarrer Peter Söder
sowie Vertreter der FFW Münchaurach, der Jugendkapelle
Aurachtal und des Sportclubs Münchaurach sowie meine
Loisachthaler Jungs aus Welkenbach.

Nochmal ein ganz herzliches Dankeschön,
Euer Georg Föckersperger

21.02.2023

90

NEUER MITARBEITER IM GENERATIONEN.ZENTRUM

Herzogenaurach - Seit 1. Januar 2023 ist Jens Nautscher im Fachbereich Generationen plus in Herzogenaurach tätig. Herr Nautscher hat alles im Gepäck, was für die Aufgaben in diesem Bereich benötigt wird.

Nach einer Ausbildung zum Krankenpfleger am Klinikum am Europakanal in Erlangen studierte er Pflegemanagement an der evangelischen Fachhochschule Nürnberg mit dem Studienschwerpunkt Gerontologie. Durch studienbelgleitende Tätigkeiten für ein Sportunternehmen als Reiseleiter und als Mountainbike-Guide in Andalusien, durch eine Ausbildung im Hochseilgarten Kirchehrenbach und seine langjährige Tätigkeit in einem Freizeitheim in Nürnberg ist er bestens im Bereich Freizeitaktivitäten aufgestellt. Sport und Musik gehören zu seinen Leidenschaften.

Im Bereich Generationen plus bleibt natürlich Altbewährtes bestehen und wird durch neue Konzepte und Angebote ergänzt. Sein neues Aufgabengebiet erstreckt sich von der Betreuung der Bürgerinnen und Bürger „60plus“ im Generationen.Zentrum bis hin zur Gestaltung und Neuentwicklung von Angeboten für diese größer werdende Bevölkerungsgruppe. Auch Beiträge zum Ferienprogramm während der Sommerferien sind wieder geplant, so dass Großeltern gemeinsam mit ihren Enkeln gemeinsame Zeit verbringen können.

Im Februar 2023 geht es bereits mit den ersten Angeboten, wie zum Beispiel dem „Frauenfrühstück“ los. Hier raten wir Bürgerinnen und Bürgern das Amtsblatt in der nächsten Zeit genauer anzusehen, um keine Anmeldezeiten zu verpassen. Das erste Frühstück wird es am 10. Februar 2023 ab 9.00 Uhr im großen Saal geben. Die Teilnehmerzahl wurde auf 30 Teilnehmer/innen festgelegt, so dass die Kapazitäten des Raumes nicht überstrapaziert werden und eine gute und angenehme Frühstücksatmosphäre entstehen kann. Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 4 EUR.

Das Generationen.Zentrum wünscht allen Besucherinnen und Besuchern viel Spaß und hofft auf viele Neugierige, die einfach mal vorbeikommen und das Angebot testen.

Wer Jens Nautscher besuchen möchte, kann dies, am besten mit telefonischer Voranmeldung, in der Zeit zwischen 9.00 Uhr und 15.00 Uhr gerne tun. Er hat ein offenes Ohr für Anfragen, Anregungen und Ideen.

Bestenlehrer GmbH
Oberflächen für Werkzeuge

Bestenlehrer
Qualität.

Wir stellen ein
Poliertechniker (m/w/d)
für Umform- und Spritzgusswerkzeuge

Einsteinstraße 22
91074 Herzogenaurach

tel.: 09132/78070
mail: info@bestenlehrer.de
www.bestenlehrer.de

Suche Therapeut (m/w/d)
für Praxisgemeinschaft.

Praxisfläche über 200 m² in guter Lage in Aussicht.
Diese wäre zu 50% oder flexibel teilbar.

Tel. 01 52/53 81 55 53

Hausärztliche Praxis Dr. Hassler und Kollegen

Zum **01.04.2023** suchen wir eine(n) aufgeschlossene(n) und motivierte(n)

medizinische(n) Fachangestellte(n)/ MFA (m/w/d)

Wir bieten:
- einen sicheren und interessanten Arbeitsplatz in einem engagierten, zuvorkommenden und wertschätzenden Team
- ein abwechslungsreiches und verantwortungsvolles Aufgabengebiet
- individuelle Entwicklungsmöglichkeiten mit Unterstützung zur Teilnahme an internen und externen Fortbildungen, Ausbildung zur VERAH/ NäPa möglich

Wir würden uns freuen, Sie in unserem netten Team begrüßen zu können. Ihre Bewerbung senden Sie bitte an:
Hausärztliche Praxis Dr. Hassler und Kollegen
z. Hd. Dr. med. Christian Hassler, Reytherstr. 12,
91074 Herzogenaurach, Email: dr.hassler@web.de

Nähere Informationen unter https://www.medi-jobs.de/0/46839/

Fachklinik Herzogenaurach

Die Stelle ist ab sofort in Voll-, oder Teilzeit, als Mini-Job oder Midi-Job zu besetzen.

Oder bewerben Sie sich online.

WIR FREUEN UNS AUF IHRE BEWERBUNG.

Ihr Ansprechpartner
Marco Natter, Personalleiter
In der Reuth 1, 91074 Herzogenaurach
bewerbung@fachklinik-herzogenaurach.de

www.fachklinik-herzogenaurach.de

STELLENMARKT

PRIVATE GERMAN LESSONS. Individual arrangements. Flexible bookings. All levels and ages. Feel more confident, be more successful and have more fun in your private and professional environment. No more excuses. Tell your friends, too! Genau. Text message or call: 01 60/8 84 42 70.

Älteres Ehepaar in Herzogenaurach sucht eine **stundenweise Hilfe,** Tel. 09132/2479

Putzhilfe gesucht, 2-3 Stunden wöchentlich für Wohnung in Niederndorf. Mobil: +49 176/576 294 77

Dienstangebot als Haushaltshilfe für Privat, biete Leistungen als private Haushaltshilfe in Herzogenaurach an, 15 – 20 Std. / Wo., Anmeldung inkl. Sozialabgaben durch AG – Tel. 01 73/6 37 21 97

Ihr möchtet Euer Taschengeld aufbessern?

Wir suchen **HERZOaktuell Austräger/innen**

für **MÜNCHAURACH**

Königstraße, Mönchsweg, Kellergasse, Weinberg, Gartenstraße, Kärtnerstraße

für **Zweifelsheim**

Telefon: 09 11 / 9 55 56 12

ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST

Herzogenaurach - Zu einem ökumenischen Gottesdienst zum Thema „Aus welchen Quellen schöpfen wir?“ am Sonntag, 12. März 2023 um 18.00 Uhr in der St.-Otto-Kirche in Herzogenaurach sind alle ganz herzlich eingeladen.

Dieser Gottesdienst wird wieder in der Form der „ThomasMesse“ gefeiert. Diese Form des Gottesdienstes hat ihren Namen vom Apostel Thomas, dem Zweifler unter den Jüngern Jesu. Er brauchte zu seinem Glauben auch etwas zum Anfassen und Erleben. Vielen Menschen geht es heute ähnlich. Deshalb lassen sich viele heutige Menschen von dieser Gottesdienstform ansprechen, weil auch Fragen und Zweifel ihren Platz in diesem Gottesdienst haben.
Anders als bei den normalen Gottesdiensten gibt es die sogenannte „Offene Zeit“, ein Zeitfenster von 20-30 min mitten im Gottesdienst, wo den Gottesdienstbesuchern Möglichkeit gegeben wird, besondere Angebote an unterschiedlichen Stationen im Kirchenraum wahrzunehmen: thematische Vertiefungen, Aufschreiben von persönlichen Gebetsanliegen, stilles Gebet mit Kerzen, eine kreative Station. Von diesen Angeboten suchen sich die Anwesenden das aus, was ihnen in der persönlichen Situation gerade guttut.
Katholische und evangelische Christinnen und Christen sind willkommen. Die Frauen und Männer in der Vorbereitungsgruppe haben als Thema für diesen Gottesdienst „Aus welchen Quellen schöpfen wir?“ ausgesucht und passende Stationen gestaltet.

Azubi (m/w/d)
Kauffrau/-mann für Büromanagement gesucht!

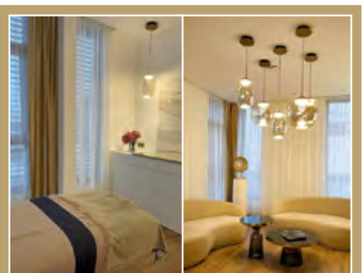
Voraussetzung:
- Mindestens einen mittleren Schulabschluss
- Gute Kenntnisse in Mathe und Deutsch
- Du arbeitest gerne am PC und hast sehr gute MS Office Kenntnisse
- Bereitschaft für ein Praktikum

Wir bieten:
- Eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche dreijährige Berufsausbildung in einem modernen Umfeld, mit netten Kolleginnen und Kollegen
- Gute Perspektiven für die Zukunft, da wir für unseren eigenen Bedarf ausbilden
- 30 Tage Urlaub

Haben wir Dein Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung, bitte nur per E-Mail:
bewerbung@kindler-reinigung.de

KINDLER WIR ♥ SAUBERKEIT
KINDLER Gebäudereinigung GmbH
Werner-Heisenberg-Straße 14
91074 Herzogenaurach
bewerbung@kindler-reinigung.de

TRIQUETTA AESTHETICS



Wir sind ein modernes, neues Aesthetic Zentrum in Herzogenaurach. Wir bieten unseren Kunden ein breites Portfolio an kosmetischen und ästhetischen Behandlungen für Gesicht und Körper.

Für unser Team suchen wir ab sofort:

Kosmetiker/in (m/w/d)

Ihr Profil
- Abgeschlossene Ausbildung als Kosmetiker/in
- Erfahrungen in einem Kosmetikinstitut oder SPA, insbesondere mit den apparativen Behandlungen sind wünschenswert
- Gepflegtes Erscheinungsbild, freundliche und kommunikative Art, ausgeprägte Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und Flexibilität, selbständiges Arbeiten
- Affinität für computerbasierte Betriebssysteme und soziale Medien
- Sehr gute Deutschkenntnisse

Wir bieten
- Eine Voll- oder Teilzeittätigkeit
- Freundliche Arbeitsatmosphäre in einem der schönsten Studios der Stadt
- Gehobenes Ambiente
- Arbeit mit Luxuskosmetik und exklusiven Behandlungen
- Regelmäßige interne und externe Weiterbildungen
- Aufgeschlossenes freundliches Team
- Interessante Aufstiegsmöglichkeiten

Bei Interesse schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen gerne an:
info@triquetta-aesthetics.de

Danke,

für jede Anteilnahme und Erinnerung.

Es hat uns tief bewegt, spendet Trost und gibt uns Kraft.

Wilhelm Dirsch

16.06.1949 - 02.02.2023

Christa, Michaela, Andrea und Kathrin
mit Familien

Ein Gedenkgottesdienst findet am 16.03.23 um 18:00 Uhr in der Kirche St. Otto statt.

Danke, dass es Dich gab.
In unseren Erinnerungen wirst Du weiterleben.

Alfred Schwedler

*29.07.1928 †04.03.2023

Wir vermissen Dich
Isolde Schwedler
Gerda, Norbert und Manfred mit Familien und allen Verwandten

Die Beerdigung findet am Montag, den 13.03.2023 um 14.00 Uhr auf dem Friedhof in Emskirchen statt.
Von Beileidsbekundungen bitten wir abzusehen, ein Kondolenzbuch liegt auf.

Ein Teil unseres Lebens ist unsterblich.
Er findet sich im Herzen derer wieder, die uns lieben.

GOTTESDIENSTORDNUNG

FÜR HERZOGENAURACH UND UMGEBUNG

St. Josef	St. Magdalena	St. Otto
St. Josef-Platz 6	Kirchenplatz 4	Theodor-Heuss-Str. 14
0 91 32/74 68 50-1	0 91 32/8 36 21-0	0 91 32/78 54-0

11.03. **Magdalena**11:00 Taufe von Noah Vento, **Magdalena** 16:00 Andacht **Magdalena**18:00 Eucharistiefeier (P. Pradeep) Familie Farnbacher u. Gertrud / Karl Bretting u. Karl Brehm / Johanna u. Georgine Bauer u. verst. Angeh. **Otto** 18:00 Erklärungsgottesd. m. d. Erstkommunionkinder (Pfr. Pflaum) Gertrud Regenhardt

12.03. 3. Fastensonntag, Kollekte f. d. Caritas (Haussammlung 06.03. - 12.03.) **LFH** 08:15 Eucharistiefeier (Pfr. Saffer), **Haundorf** 09:00 Eucharistief. (P. Pradeep) Katharina, Konrad u. Thomas Hagen u. verst. Angeh. / Johann Walter und verst. Angeh., Armin Seeberger und verst. Angeh. **Josef** 09:30 Familienfastengottesd. mit „Spirit of Life"„ und Misereo-gottesdienst: „Frau.Macht.Veränderung - Ansporn für uns alle!", anschl. Verkauf Benefizbrot und Baustellen-Café (Pfr. Pflaum) **Magdalena** 11:00 Erklärungsgottesdienst mit den Erstkommunionkinder und der Kolpingsfamilie (Pfr. Pflaum) Verst. Mitglieder der Kolpingfamilie Herzogenaurach / Todestag von Erika Caroline Schimana, **Magdalena** 14:00 Taufe (Pfr. Pflaum) **Otto** 18:00 Thomas-Messe Thema: „Aus welchen Quellen schöpfen wir?" (PR Matzick)

13.03. **Magdalena**16:00 Rosenkranz

14.03. **Josef** 09:00 Eucharistiefeier (P. Pradeep) Theresia u. Richard Willert **Marienk.** 18:00 Kreuzweg mit dem KDFB „Frauen am Kreuzweg Jesu" **Haundorf** 18:30 Eucharistiefeier (Kpl. Wohlfahrt)

15.03. **Magdalena** 09:00 Eucharistiefeier (Kpl. Wohlfahrt) Alfons Wagner u. verst. Angeh. / Veronika Kaltenhäußer, **Magdalena** 12:15 Mittwoch Mittag in Magdalena (PR Matzick) **Hammerb.** 18:00 Eucharistiefeier (Pfr. Pflaum) **Josef** 18:30 Wort-Gottes-Feier „mittendrin & mittenrein" mit Impulsen des Misereor-Kreuzwegs

16.03. **Otto** 17:30 Rosenkranz, **Otto** 18:00 Eucharistiefeier (Pfr. Pflaum) Wilhelm Dirsch, **Magdalena** 18:00 Eucharistief. (P. Pradeep) Otto PZ 19:00 Kontemplative Alltagsexerzitien 4. Treffen (Pfr. Pflaum) **Marienk.** 19:00 Stille Anbetung bis 22.00 Uhr

17.03. **Otto** 06:00 Frühschicht, anschließend Frühstück, **Marienk.** 08:00 Eucharistiefeier mit Laudes (P. Pradeep)

Evangelische.-Luth. Kirchengemeinde

10.03. 18.00 Ökumenischer Hospiz Gottesd., Kath. Kirche St. Otto, Pfarrerin Karola Schürrle u. Pfarrer Dr. Michael Pflaum, 20.00 Brettspielabend, Kirche, Raum 1

12.03. 09.30 Gottesdienst, Kirche, Pfarrerin Karola Schürrle
11.00 Familienzeit, Kirche, Frederik Heid
18.00 Thomasmesse, Kath. Kirche St. Otto, Pfarrer Oliver Schürrle u. Pastoralreferent Thomas Matzick, 19.00 Taizégebet, Kirche

13.03. 14.45 Feierabendkreis, GBS, 20.00 Bandprobe, Kirche (m. Siegbert Steidl)

15.03. 19.30 OrgelZeit, Kirche (mit Dr. Gerald Fink)

Evang.-Luth. Kirchengemeinden Aurachtal u. Oberreichenbach

Gottesdienst in der Klosterkirche Münchaurach

12.03. 10.00 Uhr Gottesdienst anschließend Kirchencafé Pfr. Peter Söder

16.03. 17.00 Uhr Passionsandacht Pfr. Peter Söder, Gde.haus Münchaurach

Gottesdienst in der St. Egidienkirche Oberreichenbach

15.03. 19.00 Uhr Passionsand. Pfr. Peter Söder, Gemeindehaus, Alte Schule Oberreichenbach

Freie evangelische Gemeinde

Kontakt: Pastor Timm Sautter, Tel. 57 57, Mail: pastor@herzogenaurach.feg.de, Homepage: https://herzogenaurach.feg.de; Gottesdienst mit Kindergottesdienst jeden Sonntag 10.30 Uhr im Vereinshaus oder online auf youtube.com/fegherzo

International Jesus Church – Erlangen

Tennenloher Straße 47, 91058 Erlangen-Bruck, www.IJG-Erlangen.de;
The IJG Erlangen is an international, english speaking church.
For more information visit our webpage. Sunday Service: 10.30 a.m.

Gottesdienste der Neuapostolischen Kirche

Schuhstraße 39 ½ · 91052 Erlangen
09.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
20.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
Video Gottesdienst unter: www.nak-sued.de

Freie Baptisten-Gemeinde Erlangen

Kontakt: Pastoren Oliver Meyer, Dr. Rolf Degel, Titus Carpenter
Tel. (0 91 31) 4 18 03, Schallershofer Str. 72a, 91056 Erlangen
(vorm Trapper, neben BSC) Gottesdienst: 10 Uhr (sonntags);
Bibelstunden: 19:30 Uhr (mittwochs) Rest s. Homepage!

Lobpreiszentrum Jesus forever e.V.

Hauptstraße 54, Herzogenaurach · www.lobpreiszentrum-jesusforever.de
Kontakt: Lobpreiszentrum@web.de / 01 57/88 68 37 74

Christen Gemeinde Herzogenaurach

Gemeindehaus: Christoph-Daßler-Str. 20, Herzogenaurach, www.cg-herzo.com
Sonntag: 10.00 Uhr Gottesdienst im Gemeindehaus (mit Sonntagsschule)
Mittwoch: 19.30 Uhr Gemeindegebetsstunde (jeden 1. und 3.)
Samstag: 14.30 Uhr HerzoKids - Treff (14-tägig)

Jehovas Zeugen

Felix-Klein-Str. 12, 91058 Erlangen · Inf.: www.jw.org; Tel. 09135/69 82

12.03. Wie göttliche Weisheit uns zugute kommt
Bibelstudium: „Werdet durch die Neugestaltung eures Denkens umgewandelt"

Destiny Church Erlangen

English speaking church; Meets Sundays 11 am at Select Hotel, Wetterkreuz 7, 91058 Erlangen-Tennenlohe. Sunday Kids Program. Connect Groups during the week. For more info: www.destinychurch.de

† 13.03.2019

Zum 4. Todestag von Erika Karoline Schimana

Tanzen auf dem Regenbogen,
ziehen mit dem Wind.

Träume geträumt, Geliebtes verloren.
Verloren die Zeit, das Lachen verhallt.

Du bist gegangen - unsäglich die Leere,
die du hinterlassen.

In Liebe
Dein Horst

IMPRESSUM

HERZO aktuell

Herausgeber/Druck: L/M/B Druck GmbH Louko
Geschäftsführung: Oliver Stapfer, Dennis Haan
Redaktion/Fotos: herzopress, E-Mail: redaktion@herzoaktuell.de
www.shutterstock.com
Anzeigenberatung: Birgit Goblirsch
Verlagsanschrift: Nordostpark 52, 90411 Nürnberg
Tel. 0911/955 56 28 oder 0174/3205274
info@herzoaktuell.de, www.herzoaktuell.de
Erscheinungsweise: wöchentlich, Donnerstag
Auflage: 30.000 Stück
Anzeigenpreise: Mediadaten 19 vom 01.01.2023
Vertrieb: Eigenvertrieb, kostenlos in jeden Haushalt im Verbreitungsgebiet Herzogenaurach, Ortsteile, Aurachtal, Neuses, Weisendorf, Großenseebach, Heßdorf, Oberreichenbach, Trabelshof, Eckenberg, Mausdorf, Puschendorf, Tuchenbach, Obermichelbach, Veitsbronn und öffentl. Auslage

Die veröffentlichten Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht zwangsläufig die der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Texte und Bildbeiträge übernimmt der Verlag keine Haftung. Vom Leser verfasste Beiträge können aus redaktionellen Gründen gekürzt oder geändert werden. Eine Veröffentlichungspflicht, Anspruch auf Ausfallhonorar, Archivgebühren und dergleichen bestehen nicht. Ab- und Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Sicherung der von uns gestalteten Anzeigen und Texte, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

WOHNRAUM FÜR MENSCHEN MIT SEELISCHER BEEINTRÄCHTIGUNG

Weisendorf - Auf der Suche nach Wohnräumlichkeiten für Menschen mit einer seelischen Beeinträchtigung ist die WAB LebensRaum gGmbH, Tochterunternehmen der Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt, mitten in Weisendorf fündig geworden: Das Edith-Stein-Haus, welches bisher als Tagungs- und Seminarhaus vom Institut Notre-Dame de Vie geführt wurde, konnte nun von der Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt bzw. deren Tochterunternehmen WAB Lebens-Raum erworben werden.

In gemeinsamen Verhandlungen mit dem Institut Notre-Dame de Vie, vertreten durch Marie-Therese Rouxel und Sibylle Schmitt, wurde vereinbart, dass das Haus einen sozialen Zweck erhält und ganz im Sinne von Notre-Dame de Vie Menschen mit Förder- und Unterstützungsbedarf ein Zuhause bietet.
Für die Ansprüche der Lebenshilfe ist der Bau des Hauses mit seinen breiten Fluren ideal. Auch die zentrale Lage im Herzen von Weisendorf ermöglicht eine Inklusion für Menschen mit Behinderung. Jutta Rost, Vorsitzende des Aufsichtsrates der Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt, und Josef Hennemann, geschäftsführender Vorstand, sind sich einig: „Es ist ein Glücksfall, dass wir am Standort Weisendorf Wohnraum für unsere Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen aufbauen dürfen."
Das Institut Notre-Dame de Vie freut sich, dass das Edith-Stein-Haus und ein großer Teil des Parks in die Hände der Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt übergehen. Der Gemeinschaft ist es wichtig, dass dieses Gut der Kirche nicht profitorientiert ausgerichtet wird, sondern eine soziale Nutzung im Dienst der Menschen und deren Würde findet. Der Geist des Hauses soll auf diese Weise fortgeführt werden: „Das Edith-Stein-Haus hat viele Jahre lang mit Glaube und Licht behinderte Menschen und ihre Familien empfangen, die sich an diesem Ort in einer guten familiären und geistlichen Atmosphäre gestärkt haben. Die Gemeinschaft Notre-Dame de Vie wünscht den zukünftigen Bewohner:innen, dass sie sich in dieser grünen Oase wohl fühlen und ein erfülltes Leben finden."

Zuvor sind Umbauten nötig, die Architekt Ralf Nadler koordinieren wird. Bis zur Nutzung des Gebäudes durch den WAB LebensRaum wird daher noch einige Zeit vergehen. Der Weisendorfer Bürgermeister Karl-Heinz Hertlein freut sich aber schon jetzt, dass der Kern von Weisendorf mit Leben erfüllt bleibt.

Herzogenauracher Trinkwasserweg
Geführte Wanderung am 22.03.2023

Die Herzo Werke geben anlässlich des Welttag des Wassers interessierten Bürgerinnen und Bürgern einen Einblick in die Trinkwassergewinnung und -versorgung in Herzogenaurach.

Treffpunkt:
Parkplatz am Atlantis

Uhrzeit:
14:30 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

Ausrüstung:
Festes Schuhwerk, den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung

Route:
Wasservermischungsanlage, Eichenbrünnlein, Brunnengalerie im Dohnwald

Anmeldung bis zum 19. März
Telefon: (0 91 32) 904 499
Per E-Mail:
marketing@herzowerke.de

Herzo Werke
natürlichversorgt

© CK Foto – Shutterstock.com

10% auf alle lagernden Neufahrzeuge
10%
RADSPORT NAGEL
91074 Herzogenaurach - Einsteinstr. 13 - Tel. 09132/9477
www.radsport-nagel.com