



CHURU.



Freuen Sie sich auf den **Neuen!**

Ihr persönliches Exemplar zum Mitnehmen!

Ein Service von Ihrem Reformhaus

HERZOGutschein
HIER ERHÄLTLICH

Reformhaus
Natürlich besser
GUTEN MORGEN

Unser Reisetipp des Monats

FINNLAND mit DERTOUR
Lapland aktiv erleben im Schnee

DERTOUR

z.B. vom 15. Februar bis 22. Februar 2020, Preis pro Person ab 1.512,- €, vorbehaltlich Verfügbarkeit!

Nördlich des finnischen Polarkreises erkunden Sie die weite Schneelandschaft. Höhepunkte sind: Hundeschlitten-Safari, Polarlicht-Schneemobil-Safari und Schneeschuhwanderung (Wärmekleidung dabei inkl.).

Inklusiv-Leistungen:

Hotel Hullu Poro für 7 Nächte im Doppelzimmer/ÜF Economy-Class Finnair Flug Frankfurt-Helsinki-Kittilä und zurück Englisch-sprachiger Guide Rail+Fly DB 2. Klasse nach Frankfurt und zurück

Entdecken Sie mit uns die Welt mit einem Besuch in unserem Reisebüro oder auf www.LCC-erlangen.de

Rathausplatz 5, EKZ neuer markt – 1. OG
91052 Erlangen
Tel. (09131) 812 60-13
Fax (09131) 812 60-10
c.schulz@LCC-erlangen.de
www.LCC-erlangen.de



Christa Schulz



Lufthansa City Center
Reisebüro K+N



Autohaus Pickel goes digital.

Profitieren Sie von unseren Online-Dienstleistungen.

Am liebsten ist uns natürlich der persönliche Kontakt zu unseren Kunden und Interessenten. Unsere Online-Dienste ergänzen unsere persönliche Beratung, wann immer Sie es wünschen - 24 Stunden, 7 Tage die Woche. Vereinbaren Sie Ihren nächsten Werkstatttermin doch mal über unsere neue App, sehen Sie Ihr aktuelles Kundenkarten-Konto ein oder informieren sich über unsere neuesten Angebote.

Einfach QR-Code scannen, die kostenlose Autohaus Pickel App laden und ab sofort von unseren Online-Services profitieren!



Besuchen Sie uns auch auf unseren Social Media Kanälen:



www.facebook.com/autohaus.pickel



www.instagram.com/autohaus.pickel



www.youtube.com/autohaus.pickel



Pickel
Tradition und Innovation.

Autohaus Pickel GmbH & Co. KG
Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung
Frauenauracher Straße 95, 91056 Erlangen, Tel. 09131 794-0, E-Mail: info@autohaus-pickel.de
www.autohaus-pickel.de

- **Gesundheit und Sport**
- Feiern und Schenken**
- Drinnen und Daheim**
- Handwerk und Dienstleistung**
- Ausbildung und Zukunft**
- Mobilität und Freizeit**
- Mensch und Gesellschaft**
- Draußen und Unterwegs**
- Kind und Kegel**

Liebe Leserinnen und Leser,

„Sport und Gesundheit“ lautet diesen Monat bei uns die Devise. Dass Sport sehr viel mit Gesundheit zu tun hat, ist wissenschaftlich häufig und eindeutig bewiesen worden. Dabei geht es nicht nur um Abnehmen oder die Vermeidung von Krankheiten, wie z.B. Stoffwechselerkrankungen, Rückenschmerzen oder Herz- und Kreislauferkrankungen, sondern Sport kann noch viel mehr bewirken. So gibt es auch Belege dafür, dass Sport Heilungschancen und Heilungsverläufe verbessert und große positive Auswirkungen auf die seelische Gesundheit hat.

Sie werden staunen, wenn Sie hören, dass die Medizinische Hochschule Hannover herausgefunden hat, dass Sport das biologische Alter um bis zu 15 Jahre verringern kann. Sport verbessert nach deren Untersuchungen die Fitness der Zellen und verlangsamt damit den Alterungsprozess. Forscher am Universitätsklinikum des Saarlandes in Bad Homburg haben jetzt mit eigenen Studien diese Ergebnisse bestätigt. Ein weiterer Grund, sich sportlich zu betätigen!

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, sollten Sie aber auch auf eine entsprechende Ernährung achten, denn Sport und Ernährung gehören zusammen. Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ empfiehlt eine „kohlenhydratbetonte Ernährung mit einer hohen Nährstoffzufuhr aus Obst und Gemüse“. Wichtig ist aber auch, auf seine Trinkmengen zu achten, denn beim Sport verlieren Sie sehr viel Flüssigkeit und über den Schweiß gehen auch viele Spurenelemente wie Kalium, Magnesium oder Kalzium verloren. Sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel deshalb zusetzen, ist es sehr wichtig, darauf zu schauen, welche Intensität das jeweilige Präparat aufweist. Magnesium ist nicht gleich Magnesium, es kommt immer auch auf die Dosierung an.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Ausübung Ihres Sports, denn allein die Freude am Sport und der Glaube, dass er gut tut und dass er für Sie positiv ist, hat bereits Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden.

Ihr Redaktionsteam



Patrick Geiger

Bäderchef vom Freizeitbad Atlantis und Freibad Herzogenaurach

„Das Freizeitbad Atlantis hat für alle etwas zu bieten, auch für Omas und Opas.“



Heike und Harald Hoher
H3 Wohnkultur

„Bei uns finden Sie nachhaltige Unikate mit Herz und Seele für eine individuelle Deko.“



Christian Frank

Geschäftsführer Erlanger Tourismus und Marketing Verein e.V.

„Reichtum ist viel.
Zufriedenheit ist mehr.
Gesundheit ist alles!“



Gesundheit und Sport *Seite 6*

Erfolg durch Engagement, Fleiß und Kompetenz
 Reformhaus Dorweiler feiert 20-jähriges Jubiläum *Seite 8*

Die Sommerfigur wird im Winter gemacht
 Work-Life Balance im Fitnessstudio beneVital *Seite 9*

Freizeitbad Atlantis
 „Badespaß und Erholung für die ganze Familie“ *Seite 10*

„I feel good – give me five“ – gesundheitsorientiertes Fitnessstraining
 FIVE Fitnessstreff Veitsbronn feiert 30 Jahre Erfolg *Seite 12*

Verpflichtende Beratung für Empfänger von Pflegegeld
 Pflegedienst CC Care-Casa aus Röttenbach bietet Pflegeberatung und Unterstützung *Seite 13*

Gemeinsam miteinander wachsen
 Die Kampfkunst für Ihren persönlichen Lebensalltag *Seite 14*

Gesundes Schlafen beginnt mit der richtigen Unterfederung
 Bastian Noppenberger bietet Fachberatung und Service rund ums Bett *Seite 16*

Gut und ganzheitlich
 Bei Dr. Katrin Lull gibt es keine halben Sachen *Seite 17*

Vitamin D Mangel – ein Thema, das (fast) alle angeht
 Dr. Lowies-Skaczyk empfiehlt Test vor dem Winter *Seite 20*

Stilvoll dekorieren...
 ... mit weihnachtlichen Wohnaccessoires von Möbel Fischer *Seite 20*

Auf kulinarischer Entdeckungsreise in Erlangen *Seite 21*
 Vom Genuss-Festival bis zur Weihnachtszauber Tour – Erlangen hat kulinarisch einiges zu bieten!

Fern-Blick stillt Fernweh und lockt mit neuester Foto-Technik *Seite 22*
 Die Veranstalter des Fotofestivals wollen den großartigen Erfolg aus dem Jahr 2018 im März 2020 toppen

Adventszeit ist Geschenkzeit *Seite 23*
 Prall gefüllter Adventskalender der Werbegemeinschaft Herzogenaurach

Einmalige Möbel und Wohnaccessoires – individuell für Sie zusammengestellt *Seite 25*
 Neues Wohn- und Wohlfühlerlebnis mit H3 Wohnkultur in Herzogenaurach

Maritime Auszeit im sicheren Hafen *Seite 26*
 Floating Village Brombachsee – einziger schwimmender 4-Sterne Ferienhauspark Deutschlands

Individuelles Abschiednehmen bei der Trauerfeier *Seite 27*
 Der freie Trauerredner Andreas Schaufler begleitet mit Wertschätzung und Offenheit

Der Seele und Philosophie des Weltunternehmens auf der Spur *Seite 28*
 Bei Schaeffler hat die Ausbildung hohen Stellenwert – Deutschlandtreffen mit EU-Jugendbotschafter

Gesund leben *spezial Seite 18*

fein und edel *spezial Seite 24*

CHURU CHURU *Seite 41*
 Malwettbewerb – Die Gewinner

Immer wieder

REGIONAL genießen *Seite 30*

REGIONAL entdecken *Seite 33*

REGIONAL erraten *Seite 34*

REGIONAL erleben *Seite 32*

REGIONAL beschäftigt + beworben *Seite 36*

Editorial *Seite 3*

Partnerverzeichnis *Seite 40*

Impressum *Seite 41*



Gesundheit und Sport

- „Der Mensch ist ein Gesamtsystem, das im besten Fall perfekt miteinander vernetzt ist und dadurch gut funktioniert.“ So beginnt die Geschichte über die Zahnärztin Dr. Lull. Dieser Satz eignet sich aber auch besonders gut als Motto für unser gesamtes Heft. Vernetzung in den Fitnessstudios: „Trainieren mit und bei Freunden“ oder „Training with a smile“ sind hier die Leitsätze. Eine Falltür und der Sturz ins vermeintlich Bodenlose. Sport und Spaß verbindet sich bei einem Besuch im Atlantis. Lernen Sie, zwischen Kampfsport und Kampfkunst zu unterscheiden, basierend auf den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Gesunder Schlaf ist unabdingbar für die Gesundheit. Am besten machen Sie Ihr Schlafzimmer gleich zur Wellness-Oase. Achten Sie auf einen ausreichend hohen Vitamin D-Spiegel. Der wird in unseren Breiten nur im Juli und August aufgefüllt – vorausgesetzt, man bewegt sich regelmäßig in der Sonne. Ausgerichtet auf unser Gesamtsystem ist auch das Angebot im Reformhaus. In 20 Jahren Erfolg war ein Baustein immer, schnell zu erkennen, wohin der Trend im Naturbereich geht und die Produktpalette dahingehend ständig zu aktualisieren.
- Andere Facetten umfassen Schönheit, Freizeit und Genuss. Schönheit entsteht durch eine tolle Möblierung und passende Dekoration im eigenen Heim oder auch am Arbeitsplatz. Hierfür stehen Möbel Fischer in seiner Boutique mit Urbanem Grün, Al-

penchic, Französischem Lifestyle und Gold-Rosé oder auch einmalige Möbel und Accessoires, mit Leidenschaft dekoriert von Heike und Harald Hocher von der H3 Wohnkultur. Freizeit genießen, 250 m vom Ufer des Brombachsees entfernt, nur erreichbar über eine Steganlage oder den elektrischen Bootsshuttle: Im Floating Village. Im März 2020 lockt wieder das Fernblick-Festival mit u.a. sechs Multivisions-Shows, die das Fernweh stillen – oder wecken? Genuss pur verspricht eine kulinarische Entdeckungsreise durch Erlangen mit Überraschungen, Geheimtipps und vielen Schmankerln, auch aus Bozen in Südtirol, seit über einem Jahr Partnerstadt Erlangens.

- „Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch alles was er braucht in sich trägt und dass kein Mensch ein Fehler im System ist“, so der EU-Jugendbotschafter in seiner Rede bei Schaeffler. Eine verpflichtende Pflegeberatung, ein Detail beim Zurechtfinden im Pflegegeld-Dschungel wird bei uns erläutert. Eine ganz individuell gestaltete Trauerfeier, so wie es das Leben eines geliebten Verstorbenen war; dabei hilft ein freier Trauerredner, auf Wunsch auch ohne religiösen Rahmen. Denken Sie schon an die (Vor-)Weihnachtszeit? Der Adventskalender der Werbegemeinschaft in Herzogenaurach ist nicht nur mit süßer Schokolade gefüllt, sondern auch z.B. mit Gutscheinen, Geschenken, Losen oder attraktiven Rabatten der verschiedenen Geschäfte.



Erfolg durch Engagement, Fleiß und Kompetenz Reformhaus Dorweiler feiert 20-jähriges Jubiläum

Seit zwei Jahrzehnten lebt Ursula Dorweiler, Geschäftsführerin des bekannten Reformhauses in Herzogenaurach, Tag und Nacht für ihr Geschäft. Kein Wunder also, dass sie mit ihrem Laden eine echte Erfolgsgeschichte in Herzogenaurach geschrieben hat. Schon immer war es ihr Berufswunsch,

Denkler-Haus umgebaut und ich fand ideale Bedingungen für mein Geschäft“, so die dreifache Mutter und Ehefrau weiter. Etwa 2 Jahre später erweiterte sie ihr Portfolio noch um ein Kosmetikstudio.

bot sie – um nur ein kleines Beispiel zu nennen – ihren Kunden schon lange bevor die Diskussion um schädliche Plastiktüten begann, Einkaufsbeutel aus Stoff an.

Immer kompetent durch zahlreiche Fortbildungen

Getreu dem Motto „wer rastet, der rostet“ bleibt Ursula Dorweiler immer am Puls der Zeit. Sie ist auch Obfrau von Bayern, also ein Bindeglied zwischen den Reformhäusern und der Reformhaus (Neuform) eG. Regelmäßig geht Ursula Dorweiler zusammen mit ihren Mitarbeiterinnen zu Fortbildungen im Bereich Kosmetik, Ernährung und Allergien. „Ohne meine Mitarbeiterinnen Cornelia Drebingler, Manuela Butzbacher und Daniela Bernsteiner im Verkauf, Aurelia Stancu und – ganz neu – Shahan Ahmad im Kosmetikstudio, könnte ich die Arbeit hier nicht stemmen“, so Ursula Dorweiler, die ja obendrein noch Geschäftsführerin der CHURU ist. „Ich bin froh und stolz, dass ich so fähige Leute bei mir habe und wir die „Philosophie Reformhaus“ zusammen leben.“

Superspartage am 29. und 30.11.19

Im Rahmen des 20jährigen Jubiläums können sich Kunden des Reformhauses Dorweiler auf ganz besondere Angebote freuen. Sie finden dieses Jahr u.a. am 29./30.11.2019 statt. Schauen Sie doch in diesen Tagen mal in der Hauptstraße 20 vorbei und lassen Sie sich von den tollen Angeboten überraschen. Und am verkaufsoffenen Sonntag zur Martini-Kirchweih gibt's eine typgerechte Kosmetikberatung und Hauttypbestimmung.



sich mit Naturprodukten zu beschäftigen und Menschen zu helfen. Daher machte sie ihre Ausbildung an der renommierten Reformhaus-Fachakademie in Oberursel. Kaum hatte sie diese erfolgreich beendet, wagte sie den Sprung in die Selbstständigkeit. „1999 fand ich in der Steggasse geeignete Räumlichkeiten und so entschloss ich mich, hier mein erstes Geschäft zu eröffnen. Zu meiner Freude lief es schon sehr schnell sehr gut, so dass ich mich nach einem neuen Standort umschauen musste“, erzählt Ursula Dorweiler. „2001 wurde in der Hauptstraße das

Thema Umwelt schon immer ganz oben

Ein Baustein ihres Erfolges ist, dass Ursula Dorweiler schon immer schnell erkannt hat, wohin der Trend im Naturbereich geht und ihre Produktpalette dahingehend ständig aktualisiert. So



Joachim und Ursula Dorweiler.

Gut zu wissen

Im Reformhaus Dorweiler finden Sie regionale Geschenke für Weihnachten oder Nikolaus – zum Beispiel Herzogenauracher Kaffee und Schokolade. Und selbstverständlich gibt es hier auch den überraschenden Adventskalender der Werbegemeinschaft und die Herzogutscheine.

Die Sommerfigur wird im Winter gemacht Work-Life Balance im Fitnessstudio beneVital

Nach einem erholsamen Sommerurlaub hat sich der Alltag schnell wieder breit gemacht und mit ihm lästige Angewohnheiten. In den Ferien Aktive finden im täglichen Stress keine Zeit für Training und Fitness; andere, die sich bequem auf der Sonnenliege vom all-inclusive-Programm verwöhnen lassen, können sich nun nicht mehr zum Sport aufrufen. Doch jeder findet im Gesundheits- und Fitnesspark ganz unterschiedliche Möglichkeiten, um sein persönliches Wohlbefinden (wieder) zu erlangen. Alexander Benedikt und sein Team bieten mit Ausdauertraining, Cardiofitness, EMS, Freihanteltraining, Rehasport, diversen Fitnesskursen und dem flexx- und Effective Hydraulic Circle eine breite Palette an Werkzeugen und Möglichkeiten für einen Ausgleich. Auch Menschen mit Schmerzen sind im beneVital an der richtigen Adresse. Sie werden hier gut beraten und meist findet sich ein Lösungsweg.



Alexander Benedikt.

Trainieren mit Spaß und Freude

Die harmonisch neu gestalteten Umkleiden lassen das Training sehr angenehm starten. Nach dem alten Spruch „mens sana in corpore sano“ trainieren Jung und Alt ganz nach ihren individuellen Wünschen. Körper und Geist werden angeregt. Beim Zirkel stehen die Geräte im Kreis und ermöglichen so auch eine soziale Interaktion zwischen den Trainierenden. Man muss also nicht

stur allein üben, sondern kann sich während der Einheiten unterhalten. Das schätzen nicht nur Senioren, für die es, wie auch für Studenten, ansprechende Sondertarife gibt. So wird das Training zur angenehmen Freizeitgestaltung, denn auch die Ruhe und Erholung werden im beneVital großgeschrieben. Sauna – im Preis ebenso inbegriffen wie das Getränk – und Hydrojet sind nur zwei von vielen Möglichkeiten. Hier kann man vom Alltag abschalten und seine Freizeit sinnvoll verbringen. Vorbeugung und Selbstfürsorge sind wichtige Säulen für Ihr gesundes Leben. Seiner Philosophie „Trainieren mit und bei Freunden“ verleiht Inhaber Alex Benedikt immer wieder Nachdruck. Im Gespräch verrät er, dass der Wohlgefühlcharakter im Studio durch weitere Änderungen nachhaltig verbessert wird. Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie gerade jetzt im feuchtkalten Herbst vorbei.



Gut zu wissen: Kommen Sie in diesen Wochen in den Genuss des Startangebots: Testen Sie den Gesundheits- und Fitnesspark und trainieren nach Komfortcheck und umfassender Einweisung 6 Wochen zum Preis von 99,- € im beneVital.



Atlantis

Badespaß und Erholung für die ganze Familie

So lautet der Slogan, der das Freizeitbad treffend beschreibt. Zufriedene Gäste und die Weiterentwicklung des gesamten Bades mit Saunalandschaft sind die Ziele des engagierten Atlantis-Teams. In einer Wasserlandschaft von über 1.200 Quadratmeter sind zahlreiche Attraktionen über mehrere Becken verteilt. Sportlich Ambitionierte bevorzugen das 25m-Schwimmbecken, während Familien mit Kindern und Jugendlichen ihren Spaß im Wasserspielpark, Rutschenparadies, Wellenbecken und neu gestaltetem Kinder-Abenteuerland erleben.

Freier Fall mit Nervenkitzel

Highlight schlechthin ist die „TurboRocket“ – Freefall-Hochgeschwindigkeitsrutsche mit Nervenkitzel! Actionreiches Rutschenvergnügen bietet die Black Hole mit Sound- und Lichteffekten, sowie die Reifenrutsche Crazy River.



Es ist ein „Generationenbad“ – eben für die ganze Familie, wie es Patrick Geiger, Leiter für Bäder- und Gastronomie und Kathrin Adler, Verwaltung und Marketing, formulieren. Sie sind stets bestrebt, den unterschiedlichen Bedürfnissen aller Altersgruppen gerecht zu werden.

Zum Entspannen lädt das 34 Grad warme Außenbecken ein.

Ruhesuchende finden beste Bedingungen für eine Auszeit vom Alltag in der Atlantis-Saunalandschaft, die 2019 wieder als Premium-Sauna ausgezeichnet wurde.

★★★★★
SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND

Bester Service für alle Badegäste

Patrick Geiger und sein gesamtes Team sind stets bemüht, den guten Service für alle Badegäste bestmöglich zu halten und zu optimieren.

Aus diesem Grund haben sie sich mit dem Qualitätssiegel ServiceQualität Deutschland in Bayern zertifizieren lassen.

Um diesen guten Zustand zu halten und sich weiter zu entwickeln, gilt es auch, zu investieren. Für das Brandschutzkonzept und etliche Modernisierungsmaßnahmen wurden in den letzten Jahren viel Arbeit und Geld investiert, damit die Aufenthaltsqualität stets weiterentwickelt wird.

Kulinarisch verwöhnt werden Sie sowohl im Restaurant mit schöner Terrasse sowie im Sauna-Bistro und SB-Bereich. Regionale Produkte werden in hervorragender Qualität frisch



zubereitet. Für Familien- und Betriebsfeiern stehen zudem noch eine große Auswahl an Menüvorschlägen bereit.

Ansprechender Badeshop im Eingangsbereich

Im neu gestalteten Eingangsbereich präsentiert sich ein ansprechender und gästefreundlicher Badeshop und eine bequeme und modern gestaltete Sitzlandschaft, die für eine „Wohlfühlatmosphäre“ in diesem Bereich sorgt und zum Verweilen einlädt.

Es ist nicht zu viel versprochen, wenn Badespaß und Erholung für die ganze Familie garantiert werden. Denn egal ob jung oder alt – es gibt eine Vielfalt von Angeboten zu attraktiven Preisen für alle Badegäste!



Gut zu wissen

Jeden Freitag ist Familientag*!

An diesem Tag bietet das Freizeitbad Atlantis familienfreundlichen Badespaß zu attraktiven Preisen und für die Kids gibt es je einen Slush gratis dazu. Eine Tageskarte für eine ganze Familie (beide Elternteile mit eigenen Kindern) kostet 25,50 € und für eine halbe Familie (ein Elternteil mit eigenen Kinder) nur 15,50 €.

Dienstags* ist Seniorennachmittag!

Zwischen 12 und 16 Uhr erhalten Gäste ab 60 Jahren ein vergünstigtes Ticket für 4 Std. Badespaß zu 7,- €, (mit Sauna 11,- €), einen Gutschein für eine Tasse Kaffee im SB-Bereich und um 14 und 16 Uhr kostenlose Wassergymnastik.

*nicht an Feiertagen und in den Bay. Schulferien





Gut zu wissen
 30 Jahre FIVE – feiern Sie mit!
 Am Sonntag, den 10.11.2019 findet im FIVE Fitnesstreff Veitsbronn von 11 bis 17 Uhr ein Tag der offenen Tür statt!
 Bei Abschluss einer Mitgliedschaft an diesem Tag sparen Sie bis zu 200,- Euro.



„I feel good – give me five“ – gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

FIVE Fitnesstreff Veitsbronn feiert 30 Jahre Erfolg

2019 ist ein ganz besonderes Jahr für Angela und Paul Schimandl und ihr Team, denn sie können auf 30 Jahre FIVE Fitnesstreff zurückblicken. Eine echte Erfolgsgeschichte: Was 1989 mit 2 Fahrradergometern und ein paar Kraftgeräten auf 350 m² begann, ist heute dank ständiger Weiterentwicklung hinsichtlich Qualität und Innovation ein modernes Fitnessstudio auf 1.000 m². Dabei stand und steht immer der Kunde und seine individuelle Betreuung im Mittelpunkt – sicher eine der tragenden Säulen für den langjährigen Erfolg.

ning bietet das gesamte Spektrum vom gesundheitsorientierten Grundagentraining bis zum Maximalkraft-Training.

Kundenzufriedenheit oberstes Ziel

Das Motto „I feel good“ wird im FIVE von hochqualifizierten Trainern und Physiotherapeuten täglich in die Tat umgesetzt, und das seit 1989. „Wir legen größten Wert auf die persönlichen Bedürfnisse unserer Kunden und möchten, dass sie sich bei uns wohlfühlen!“, sagt Angela Schimandl. Sie selbst geht mit bestem Beispiel voran, ihre Begeisterung ist auch nach 3 Jahrzehnten ungebrochen, ihre Freundlichkeit und Herzlichkeit sind ansteckend! Den Slogan „Training with a smile“ verkörpert sie persönlich.



Viele langjährige Mitglieder

Viele ihrer Mitglieder und Mitarbeiter halten Angela Schimandl und ihrem Team schon seit Jahren die Treue und stehen sinnbildlich für 30 Jahre Erfolgsgeschichte. „Unsere Mitglieder sind mit uns älter geworden, einige sind schon von Anfang an bei uns“, erzählt sie. „Viele hatten früher während ihres Trainings ihre Kinder dabei – heute trainieren die Kinder von damals als Erwachsene im FIVE!“ Als Dankeschön durften Mitglieder und Mitarbeiter am 12.10.2019 auf der eigens für sie veranstalteten „90-er Party“ mit DJ kräftig feiern! Nicht zu vergessen: Alle Jubiläen wurden gebührend gefeiert. Ein besonderes Highlight im Landkreis Fürth war der „FIVE run“, ein 10 km Volkslauf zum 25-jährigen Jubiläum im Jahr 2014. Übrigens muss sich Angela Schimandl um die Zukunft des FIVE nicht sorgen, denn die Tochter – gelernte Physiotherapeutin – arbeitet bereits im Studio ihrer Eltern mit und hat den Bereich Reha-Sport übernommen.

Beindruckende Entwicklung

Die ständig steigenden Mitgliederzahlen erforderten häufige Umbauten. Zuletzt wurde in den Jahren 2017/2018 der Kraftgerätebereich saniert und der Gerätepark mit neuen Ausdauergeräten ausgestattet. Dort stehen heute z.B. 23 hochmoderne Cardiogeräte zur Verfügung. Vor allem das innovative milon Q Zirkeltrai-



Die Adressen unserer Partner finden Sie auf der Seite 40



Verpflichtende Beratung für Empfänger von Pflegegeld

Pflegedienst CC Care-Casa aus Röttenbach bietet Pflegeberatung und Unterstützung

„Wenn Sie einen Pflegegrad 2 oder höher bekommen und zu Hause selbst pflegen, ohne Unterstützung durch einen Pflegedienst, dann müssen Sie innerhalb von 6 Monaten die erste verpflichtende Pflegeberatung durchführen lassen. Viele Angehörige wissen das gar nicht und sind entsetzt, wenn der Brief von der Pflegeversicherung kommt, dass dieser Beratungseinsatz nach §37 Abs. 3 SGB XI noch aussteht und in den nächsten 2 Wochen zu leisten ist, sonst kürzt die Pflegekasse das Pflegegeld um 40 %. Wir von CC Care-Casa gehören zu den wenigen Pflegediensten in der Region, die diese Pflichtberatung übernehmen“, erläutert CC Care-Casa Geschäftsführerin, Susanne Schellerer. Haben Sie bereits einen Pflegedienst, der Ihnen Aufgaben abnimmt, dann ist diese Pflichtberatung nicht notwendig.

Patient gut versorgt wird und berät Sie, welche Maßnahmen Sie zur Verbesserung der Pflege- und Betreuungssituation in Anspruch nehmen können. Dazu gehören z.B. Angebote zur Unterstützung im Alltag, Pflege- und Hilfsmittel, Wohnraumanpassungen, Tages- und Nachtpflege, Rehabilitationsleistungen, Pflegekurse, Kurzzeitpflege, Beantragung des bayerischen Landespflegegeldes uvm. Wie häufig die Beratungsbesuche durchgeführt werden müssen, hängt vom Pflegegrad ab. Für Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 2 und 3 ist ein halbjährlicher Rhythmus vorgegeben, für Personen mit den Pflegegraden 4 und 5 ein vierteljährlicher. Menschen mit Pflegegrad 1 können diesen Beratungseinsatz freiwillig in Anspruch nehmen.

Nur Fachkräfte dürfen Pflegeberatung durchführen

Die verpflichtende Pflegeberatung findet bei Ihnen zuhause statt, der Patient muss anwesend sein. Bei CC Care-Casa kümmert sich Sandra Amtmann ausschließlich um diese wichtigen Beratungsgespräche. Sie ist examinierte Krankenschwester und zertifizierte Wundmanagerin. Sie schaut, ob der



Schulungen für pflegende Angehörige

Es ist eine enorme Leistung und Anstrengung zuhause einen Angehörigen zu pflegen. Um den Pflegealltag leichter bewältigen zu können, bietet CC Care-Casa für pflegende Angehörige auch Schulungen an. Susanne Schellerer erklärt, warum das so wichtig ist: „Die richtige Lagerung oder Mobilisation z.B. hat nichts mit Kraft zu tun, sondern mit Technik. Wir vermitteln Ihnen hilfreiche Techniken und Griffe, um sich selbst körperlich zu entlasten. Und wir halten Sie auf dem Laufenden, welche Maßnahmen Ihnen zustehen.“



Gut zu wissen
 Pflegebedürftige Menschen ab Pflegegrad 2, die nur Pflegegeld beziehen und keinen Pflegedienst in Anspruch nehmen, sind zwingend verpflichtet, regelmäßig einen Beratungseinsatz in Anspruch zu nehmen. Sonst kann das Pflegegeld gekürzt oder gar gestrichen werden. Die examinierte Krankenschwester Sandra Amtmann von CC Care Casa kümmert sich ausschließlich um diese Beratung. Kontakt unter 09195 / 929 66 22.



Gut zu wissen

Individuelle Förderung in familiärer Atmosphäre: Bei den Kempoka können Sie Prinzipien der Kampfkunst auf Basis der Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde kennenlernen und üben – ganz gleich, ob als Späteinsteiger, als Suchender oder zur Selbstverteidigung.

Gemeinsam miteinander wachsen

Die Kampfkunst für Ihren persönlichen Lebensalltag

Seit fast 15 Jahren wird in Erlangen und Umgebung die Kampfkunst Bushin-Ryu Kempo Karate von Sensei Michael Denk gelehrt. Die Teilnehmer kommen mit den unterschiedlichsten Zielsetzungen und üben gemeinsam in familiärer Atmosphäre. Einige haben hier das gefunden, was sie teils jahrelang in anderen Stilrichtungen vergeblich gesucht haben.

Eine Kampfkunst, die von Anfang an anwendbar ist

„Jeder nicht gekämpfte, physische Kampf ist ein gewonnener Kampf“, findet Micha. „Ausweglos zum Kämpfen gezwungen, sollte man aber wissen, was zu tun ist, um möglichst unbeschadet aus einer solchen Situation herauszukommen. Oftmals fehlen passende Deeskalationsmöglichkeiten. Wichtig ist uns deshalb: Kämpfen können, aber nicht kämpfen müssen.“

Hier wird mit dem gearbeitet, was die Teilnehmer mitbringen. Ihnen wird gezeigt, wie sie ihre körperlichen Voraussetzungen in einer Auseinandersetzung sinnvoll einsetzen und zu ihrem Vorteil nutzen können.

Ein Prinzip ist, sich mit möglichst einfachen und natürlichen Bewegungen effektiv verteidigen zu können – einfach genial! Darüber hinaus werden durch spielerische Übungen Koordination, Konzentration, Ausdauer und Kraft gleichermaßen geschult.

In der Kempo-Gemeinschaft legt man besonders auf gesundheitsförderliche Bewegungen, gegenseitige Unterstützung und Rücksichtnahme wert. Jeder wird genau da abgeholt, wo er gerade ist. Gerade deswegen fällt es leicht, auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen zu integrieren. Dabei kommt es nicht selten vor, dass vermeintliche Schwächen als Stärken erkannt werden.

„Für mich überraschend war am Anfang das Überschreiten von bekannten Mustern. Unnatürliche Bewegungen und verspannte Stände gab es plötzlich nicht mehr; durch kleine Änderungen der Techniken wurden sie vertrauter, natürlicher, effektiver“, sagt der 22-jährige Paul. „Das Bushin-Ryu Kempo Karate ist sehr flexibel. Es wird nichts vermittelt, „weil es schon immer so gemacht wurde“, sondern immer hinterfragt und auf die Fähigkeiten jedes einzelnen angepasst. Egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Meister, egal ob 17 oder 70 Jahre alt, jeder ist gut aufgehoben.“

„Hier zu trainieren war die beste Entscheidung, die ich hätte treffen können!“

Janine Böhme, Schwarzgurt in einer anderen Karate-Stilrichtung, kam vor fünf Jahren zum Kempo. Sie findet: „Bushin-Ryu Kempo Karate hilft, alternative Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Sich durch die richtige Körperhaltung und den Einsatz von Prinzipien auch gegen körperlich Stärkere durchsetzen zu können, ist besonders für Frauen ein echter Vorteil!“ Seit 2016 unterrichtet Janine im Schwerpunkt Kinder und Jugendliche. Beim FSV Erlangen-Bruck, der SpVgg Zeckern und an mehreren Grundschulen in Mittel- und Oberfranken erlernen diese die Kampfkunst in einer altersgerecht angepassten Form.

Feuer, Wasser, Luft und Erde

Eine Besonderheit im Bushin-Ryu Kempo Karate ist die Arbeit mit den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Im Element Feuer geht es vor allem um Durchsetzungsstärke und Zielerreichung, wohingegen im Element Wasser eher Fallschule, Hebel und Würfe geübt werden. Die Freude an der Bewegung kennzeichnet das Element Luft während beim Element Erde der eigene Standpunkt kraftvoll vertreten wird. Technisch lernen die Teilnehmer Techniken für alle Distanzen und Situationen eines Kampfes wie lange, mittlere und kurze Distanz, Stand- und Bodenarbeit. Das beinhaltet kontrollierte Schlä-

ge, Tritte, Hebel-, Wurf- und Kontrolltechniken sowie katzenhaftes Ausweichen verbunden mit rundem Abwehren. Spür- und Gleichgewichtsübungen führen zu einer guten Beherrschung des Körperschwerpunkts. Ziel des Trainings ist immer die ganzheitliche Entwicklung der Teilnehmer.

Gemeinsame Aktivitäten über das reguläre Training hinaus ...

Über das Jahr verteilt gibt es mehrere Lehrgangsangebote mit verschiedenen Schwerpunkten: Ein Wintercamp in der Fränkischen Schweiz, „Innere Aspekte“ im Kloster und ein neuntägiges Sommer-Trainingslager. Außerhalb des dojo trifft sich die Kempo-Gemeinschaft gelegentlich zum Grillen, geht gemeinsam essen oder engagiert sich sozial, beispielsweise im Wildpark Hundshaupten. Für den ein oder anderen wird Bushin-Ryu Kempo Karate so zu mehr als einer Stilrichtung – es wird zu einer „Familie“.

Wer nun Interesse an dieser ungewöhnlichen Kampfkunst hat, work-life-balance sucht oder sich und seine

Lieben schützen können möchte, ist bei den Kempoka genau richtig aufgehoben. Unterricht gibt es in Erlangen bis vier Mal pro Woche sowie zwei Mal die Woche in Zeckern. Wer reinschnuppern möchte ist herzlich willkommen. Eine Voranmeldung ist zwingend erforderlich.





Bastian Noppenberger

Gesundes Schlafen beginnt mit der richtigen Unterfederung

Bastian Noppenberger bietet Fachberatung und Service rund ums Bett

Gesunder Schlaf ist unabdingbar für die Gesundheit, dabei spielt sicher unser Bett eine der größten Rollen. Erfahrung und Fachkompetenz für alles rund ums Bett – dafür steht die Firma Betten Noppenberger aus Röttenbach schon seit langem. Ob Lattenrost, Matratze, Kissen oder Bettdecke, bei Bastian Noppenberger ist man auf dem Weg zum optimalen Schlafkomfort in den besten Händen. Der Lattenrost – auch Unterfederung oder Rahmen genannt – ist dabei von wesentlich größerer Bedeutung als den meisten bewusst ist. „Oft kommen Kunden zu mir wegen durchgelegenen Matratzen, dabei liegt es aber häufig an der Unterfederung“, berichtet Bastian Noppenberger. „Es ist extrem wichtig, dass der Lattenrost richtig auf den Schläfer abgestimmt ist, sonst nützt die beste Matratze nichts“, betont er. Darüber hinaus kommen natürlich auch Unterfederungen irgendwann „in die Jahre“ und sollten dann überprüft und eventuell ausgetauscht werden.



wird Herr Noppenberger Ihren Rahmen entsprechend anpassen. Gleiches gilt, wenn das eine oder andere Zipperlein bereits vorhanden ist. „Wir haben Kunden z.B. mit Lordose, Erkrankungen der Lendenwirbelsäule oder Problemen an der Schulter. Da muss der Lattenrost perfekt abgestimmt sein!“ erklärt Herr Noppenberger.

Viele verschiedene Ausführungen

Bei Noppenberger erhält man ausschließlich Rahmen, die aus Buche Vollholz gefertigt sind. Hergestellt werden sie – ebenso wie die Matratzen – von der Firma Rummel aus dem benachbarten Neustadt/Aisch, ein Garant für höchste Qualität. In der großen Auswahl an starren, mechanisch oder elektrisch verstellbaren Rahmen findet sicher jeder das für ihn am besten passende Modell.



Schlafzimmer als Wellness-Oase

Frühstück, Lesen oder Fernsehen im Bett, Arbeiten am Laptop, und das alles in einer sehr angenehmen Sitz- oder Liegeposition? Ein elektrisch verstellbarer Rahmen macht's möglich, der so – entgegen dem einen oder anderen Vorurteil – bei weitem nicht nur für das ältere Publikum geeignet ist. Anders als beim Wasserbett fließt bei einem elektrisch verstellbaren Rahmen durch die Netzfreeschaltung kein Strom unter dem Bett!

Rundum-Service

Selbstverständlich wird der neue Lattenrost frei Haus geliefert und vor Ort genau angepasst. Auch die Entsorgung der alten Rahmen übernimmt die Firma Noppenberger.



Rahmen so individuell wie die Schlafposition

Um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen, wird bei der Abstimmung der Unterfederung die individuelle Schlafposition berücksichtigt. Schlafen Sie z.B. hauptsächlich auf dem Bauch? Dann

Gut zu wissen

Noppenberger besichtigt Ihre Lattenroste vor Ort! Manchmal müssen sie einfach nur eingestellt werden. Dieser Service ist für Sie kostenlos!



Dr. Katrin Lull und Dr. Larissa Garea Garcia

Gut und ganzheitlich Bei Dr. Katrin Lull gibt es keine halben Sachen



Der Mensch besteht nicht aus einzelnen Organen, sondern ist ein Gesamtsystem, das im besten Fall perfekt miteinander vernetzt ist und dadurch gut funktioniert. Schon wenn es an einer kleinen Stelle hakt, kann das ganze System gestört werden. Das gilt natürlich auch im Bereich der Zähne. Erkrankte Zähne oder schlecht abgestimmte Zahnmaterialien können Krankheiten auslösen oder ihre Entwicklung begünstigen.



Hereinspaziert!

Abstimmung mit Co-Therapeuten

In der zahnärztlichen Praxis von Dr. Katrin Lull wird daher sehr viel Wert darauf gelegt, den Menschen als Ganzes zu sehen. „Vor der Behandlung mache ich eine ausführliche Anamnese und nehme auch Kontakt mit dem Co-Therapeuten des Patienten auf. Das heißt, ich telefoniere mit dem Arzt, der an mich überwiesen hat, und tausche mich über die Behandlung aus“, erzählt die erfahrene Zahnärztin, die sich kontinuierlich und überdurchschnittlich in den unterschiedlichsten (medizinischen) Bereichen fort- und weiterbildet.

Perfekt eingespieltes Team seit über 25 Jahren

Schon beim Betreten der Praxis spürt man die gute Stimmung, die hier herrscht. „Auf mein Team bin ich enorm stolz“, berichtet Frau Dr. Lull. „Die meisten meiner Mitarbeiter sind schon seit 15 Jahren bei mir und nehmen zum Teil auch weite Anfahrtswege in Kauf. Für den Patienten ist es schön, wenn er von vertrautem Personal behandelt wird. Das nimmt viel von dem unangenehmen Gefühl, das man doch oft beim Zahnarztbesuch hat“, so Dr. Katrin Lull weiter. Ganz wichtig ist ihr auch die berufliche Fortbildung ihrer Mitarbeiter. Im Moment kann sie auf vier speziell ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte für Zahn- und Zahnbetterkrankungen zurückgreifen, die fünfte durchläuft gerade ihre Zusatzqualifizierung.

Großer Schwerpunkt – die zahnärztliche Prothetik

Ein großer Schwerpunkt im umfangreichen Portfolio der Ärztin ist die Prothetik. Nicht jeder Patient möchte Implantate, sei es wegen Unverträglichkeiten, sei es, dass der Kiefer zu weich ist oder einfach, weil sie doch kostintensiv sind. Damit die Prothesen perfekt halten, macht Frau Dr. Lull zahlreiche Abdrücke und Bissregistrierungen. Präzise angepasste Zahnprothesen erhalten orale Strukturen und verbessern so die Lebensqualität des Patienten – und das steht für die erfahrene Ärztin immer an erster Stelle.



Gut zu wissen

Für jeden neuen Patienten nimmt sich Frau Dr. Lull mindestens 45 Minuten Zeit, um sich einen genauen Überblick über die Ausgangslage des Patienten zu verschaffen. Sie befragt ihn unter anderem nach Vorerkrankungen, Tabletteneinnahme und anderen Therapien.



Die Adressen unserer Partner finden Sie auf der Seite 40

**HÖRSPECTRUM
FIEDLER**
... hörbar besser!

Schlechtes Hören fördert
Demenzerkrankungen.

Fördern Sie Ihr Hörvermögen
und testen Sie Ihr Gehör
bei den Spezialisten
von Hörspektrum Fiedler.



Kapellenstraße 1
90762 Fürth
Tel. 0911 / 81 03 37 - 0

Stadelner Hauptstraße 49
90765 Fürth
Tel. 0911 / 81 01 45 - 55



Studio Erlangen | Carl-Thiersch-Str. 2
Tel. (09131) 610 18 40 | kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

PHYSIOTEAM
Puschendorf

Unser Kursprogramm für Januar
ab sofort zum online anmelden:

Präventionskurse:
(Krankenkassen unterstützen diese Kurse)
- Ganzkörperkräftigung
- Beckenboden/Rückenstraining

Fitnesskurse:
- StepFitness
- FaszienFitness

Kinderkurse:
- Mama-Kind Turnen !Neu!
- Mama-Baby Workout

Konferenzstraße 4 90617 Puschendorf

Jetzt schon an den
Plätzchen Speck denken!

Info und Online- Anmeldung unter
www.physio-team-puschendorf.de
oder Tel. 09101/9741



**Beyschlagsche
Apotheke**

Aus Tradition für Ihre Gesundheit

EAU THERMALE
Avène

Neu bei uns!

Die Produktlinie basiert auf dem
wertvollen Avène Thermalwasser:

Dank seiner besonderen
Zusammensetzung eignet es sich zur
Pflege und zum Schutz empfindlicher,
gereizter und angegriffener Haut.

Hauptstraße 31 • 91074 Herzogenaurach • Tel. 09132 / 30 12

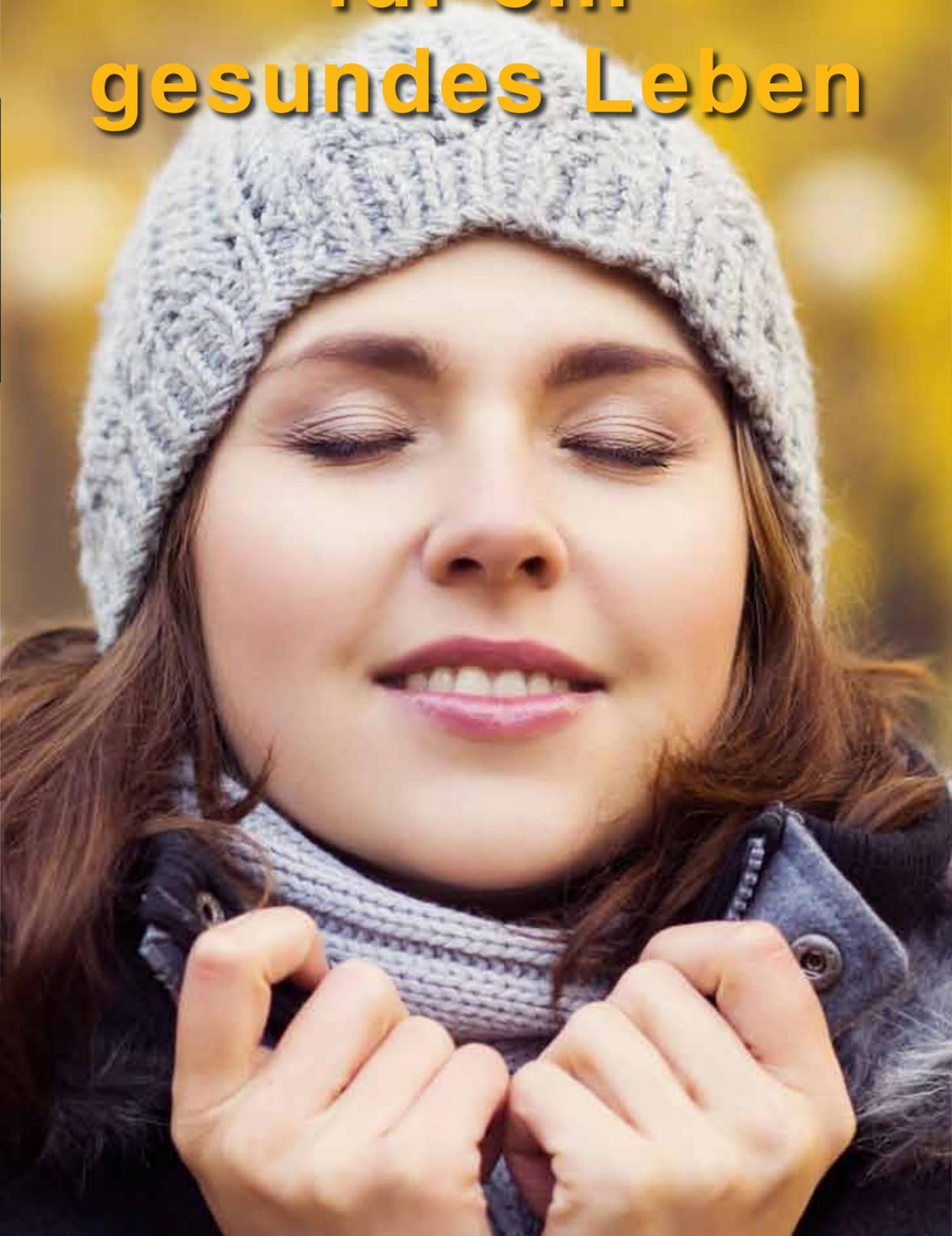
www.beyschlagsche-apotheke.de

Hatschi !

Mitten in der Erkältungszeit angekommen, sollten Sie sich gegen all die kleinen Feinde wehren, die Ihren Körper bedrohen und zu Infekten führen.

Dabei ist nicht immer ein Antibiotikum das Mittel der Wahl, sondern es gibt eine Vielzahl von Kräutern, die genauso gut und nachhaltig wirken. Pfefferminzöl beispielsweise ähnlich wie Aspirin oder Thymian, das eine in hohem Maße antimikrobielle Wirkung hat und damit manches Antibiotikum ersetzen kann.

Wertvolle Tipps für ein gesundes Leben



Durch meine 30-jährige Berufserfahrung als Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Osteopathin habe ich gelernt, den Menschen nicht nur da anzuschauen und zu behandeln, wo die Schmerzen auftreten.

Der Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers. Doch die Ursache kann sehr vielseitig sein. Deshalb betrachte ich den Menschen als „Ganzes“ und behandle ganz individuell in den verschiedensten Bereichen.

Antje Haase
Zanderweg 18 • 91325 Adelsdorf
Tel. 09195 / 9 29 60 34 • www.antje-haase.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



Filiale Herzogenaurach:
Erlanger Str. 60
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 74 68 70 - 0

Filiale Erlangen:
Neumühle 4
91056 Erlangen
Tel. 09131 / 94 10 24 - 0



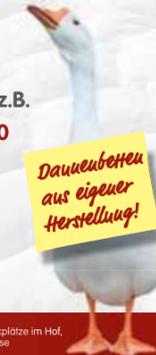
Fisch ist gesund und die Meeresbewohner
liefern wichtige Eiweiße, Vitamine und Fette.

E center Bäckmann bietet Ihnen täglich
eine große Auswahl an frischem Fisch.

Daunenbetten-Aktion

Behagliche Wärme aus der Natur zu **SONDER-
PREISEN** – von der Babyzudecke bis zur Übergröße z.B.

- **Körperzondecke Schlummerstiepp 135/200**
900g orig. halbw. Daunen
299,- € **199,- €**
- **Federkissen 80/80**
900g orig. halbw. Halbdaune
39,- € **25,- €**



Daunenbetten
aus eigener
Herstellung!

**Welker
Schlafkultur**
die Betten- & Wascheffizienten

Garantie:
Wir verwenden
in unserer Werkstatt
ausnahmslos zertifizierte
Daunen und Federn aus
tierfreundlicher und
artgerechter Aufzucht!

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

Kostenlose Parkplätze im Hof,
Einfahrt Sieggasse



ZUMBA in Münchaurach

Am 22.10. startet wieder unser ZUMBA Spaß
in Münchaurach mit Zumba Instructorin Natalie
(Dienstag, 18 Uhr und Mittwoch, 18.30 Uhr)
und Martina (Mittwoch, 9 Uhr) im Sportheim
des SC Münchaurach.

10er Karten sind direkt vor Ort erhältlich.



frohmader fit coaching
Michael Frohmader
Ackerlänge 44
91086 Aurachtal
09132 / 8 36 32 11
www.fit-coaching.de



Dr. Sabine Lowies-Skapczyk



Vitamin D Mangel – ein Thema, das (fast) alle angeht – Dr. Lowies-Skapczyk empfiehlt Test vor dem Winter

In unseren Breiten sind sehr viele Menschen von einem unerkannten Vitamin D Mangel betroffen. Vitamin D wird vom Körper durch Sonnenlicht gebildet, aber in Mitteleuropa müsste man sich schon von Juni bis August regelmäßig in der Mittagszeit in der Sonne aufhalten, um seinen Vitamin D Speicher ausreichend aufzufüllen. Über die Ernährung ist Vitamin D eigentlich nur über fetten Seefisch zuführbar. Dr. Sabine Lowies-Skapczyk, Allgemeinärztin mit langjähriger Erfahrung

in der Gesundheitsmedizin, empfiehlt deshalb, den Vitamin D Spiegel noch vor dem Winter testen zu lassen. „Jetzt ist die optimale Zeit zum Messen, denn im Winter produziert der Körper wegen der fehlenden Sonneneinstrahlung kein Vitamin D, daher entleeren sich die vorhandenen Speicher über den Winter“, erklärt die sympathische Ärztin. „Ein guter Vitamin D Spiegel bringt viele gesundheitliche Vorteile, Sie betreiben damit Prophylaxe!“ Mögliche Folgen eines Mangels sind u.a.

Osteoporose, Müdigkeit, Infektanfälligkeit oder Depressionen. Vor allem bei chronisch Kranken mit regelmäßiger Medikamenteneinnahme, Menschen mit Hauterkrankungen, dunkler, alternender oder sehr trockener Haut liegt ein Mangel nahe. Die Blutuntersuchung kostet in der Privatpraxis von Dr. Lowies-Skapczyk nur 30,- €, das sollte Ihnen Ihre Gesundheit wert sein! Auch eine Therapie mit Vitamin D bei einem festgestellten Mangel erfordert finanziell nur einen sehr geringen Aufwand!

Stilvoll dekorieren mit weihnachtlichen Wohnaccessoires von Möbel Fischer

Es ist wieder Zeit für weihnachtliche und festliche Dekoration. Ab sofort finden Sie bei Möbel Fischer in Herzogenaurach und Forchheim wunderbare Dekotrends sowie außergewöhnliche Beleuchtungen für die Festtage und darüber hinaus. Birgit Lechner, die Boutique-Leiterin, schwärmt von den neuen Trends: „Strick ist heuer ganz in. Es gibt gestrickte Elche, Eichhörnchen, Sterne und Herzchen. Dazu schöne Kissen aus Fell. Das macht Ihr Heim nicht nur zur Weihnachtszeit gemütlich,

sondern verzaubert das ganze Jahr. Aber kaufen können Sie diese wunderbaren Accessoires und ausgefallenen weihnachtlichen Mitbringsel nur jetzt in der Vorweihnachtszeit.“ Bei den Farben dominieren in diesem Jahr sehr kräftige Akzente. Neu sind die Kombinationen gold-schwarz und blau-gold. In den perfekt zusammengestellten vier Themenwelten der inspirierenden neuen Boutique-Abteilung: Urbanes Grün, Alpenchic, Französischer Lifestyle sowie Gold-Rosé, gibt es alles, was Ihr Heim



Birgit Lechner

schöner macht und Sie zur weihnachtlichen Deko benötigen. Nutzen Sie auch den verkaufsoffenen Sonntag der Herzogenauracher Martini-Kerwa am 10. November von 12.00 bis 18.00 Uhr, um sich bei Möbel Fischer weihnachtlich verzaubern zu lassen.



Auf kulinarischer Entdeckungsreise in Erlangen Vom Genuss-Festival bis zur Weihnachtszauber Tour – Erlangen hat kulinarisch einiges zu bieten!

Am Standort Erlangen hat sich in der Kulinarik vieles entwickelt. Mit dem Genuss-Festival des Erlanger Tourismus und Marketing Vereins e.V. (ETM) bietet die Hugenottenstadt vom 20. - 23.02.2020 allen Feinschmeckern bereits zum 4. Mal ein Highlight der Extraklasse. Marketing und Organisation liegen in den bewährten Händen des City-Managements Erlangen unter der Leitung von Christian Frank. Die Genuss-Safari – eine kulinarische Entdeckungsreise in der Erlanger Innenstadt – führt die Teilnehmer durch 10 Geschäfte in unentdeckte, geheime Ecken mit einigen Überraschungen, Geheimtipps und vielen Schmankerln. „Mit Ihrem Ticket können Sie nach Lust und Laune wählen, an welchem Tag Sie „auf Safari“ gehen wollen“, erklärt Christian Frank. An den Dinnerabenden kreieren ausgesuchte Köche ein mehrgängiges Schlemmermenu. Absoluter Höhepunkt ist der Galaabend im Landgasthof Polster in Kosbach, an dem mehrere Spitzenköche gemeinsam ein Menu vom



Allerfeinsten zaubern! Das verspricht einen tollen Abend, den man sicher nicht vergisst.

Erlangen trifft kulinarisches Südtirol

Seit über einem Jahr verbindet Erlangen mit Bozen eine Städtepartnerschaft. Wer Bozen kennt, der weiß um den besonderen Charme und die kulinarischen Spezialitäten dieser Region. Während des Genuss-Festivals wird ein Gastkoch aus Bozen Besuchern und Gästen die Kulinarik aus seiner Heimat präsentieren. „Mir gefällt besonders, dass es uns gelungen ist, durch unsere Städtepartnerschaft ein kleines Stück Lebensgefühl aus Bozen nach Erlangen zu holen“, sagt ETM Manager Christian Frank. Übrigens können Sie sich an allen Tagen auch ohne Ticket im Gourmetzelt am Schlossplatz verwöhnen lassen und sich dort über Bozen informieren. Schauen Sie mal vorbei!



Noch mehr Highlights!

Die AllerHand Tour – eine kulinarische Zeitreise in die vergangenen Jahrhunderte – hält neue Überraschungen bereit! Die Tour ist ab Januar 2020 buchbar. Reservieren Sie rechtzeitig, die Tickets sind schnell ausverkauft! Auf der BierKul-Tour kann man (neue) fränkische Bierspezialitäten genießen und das Biermuseum beim Steinbach Bräu besuchen, all das gewürzt mit der spannenden Biergeschichte Erlangens. Den Zauber der Vorweihnachtszeit erleben Sie vom 29.11. - 22.12.2019 an ausgewählten Tagen auf der Weihnachtszauber-Tour, einem Rundgang durch die kulinarische Vielfalt der drei Erlanger Weihnachtsmärkte. Die Teilnehmer erwarten Adventsgeschichten, viel Interessantes über Weihnachtsbräuche und süße und deftige Köstlichkeiten. Tickets können jetzt schon gebucht werden!



Gut zu wissen

Tickets und weiterführende Informationen erhalten Sie unter erlangen.info oder in der Tourist-Info in der Goethestraße.



Großstadt Wildnis



Himmel und Hölle



Cuba – Rhythmus, Rum & Revolution



Irland - Zauber der grünen Insel



Abenteuer Deutschland



Nepal ACHT – der Weg hat ein Ziel



Fern-Blick stillt Fernweh und lockt mit neuester Foto-Technik

Die Veranstalter des Fotofestivals wollen den großartigen Erfolg aus dem Jahr 2018 im März 2020 toppen

Einen Volltreffer aus dem Jahr 2018 toppen möchte der Veranstalter von Fern-Blick Fotofestival in Herzogenaurach im nächsten Jahr. „Weil erfolgreich mit knapp 1.000 Besuchern, wollen wir diese Veranstaltung wiederholen“, sagt Stefan Müller von Ringfoto Müller. Und das Festival kommt vom 6. bis 8. März 2020 noch größer und spektakulärer daher. Multivisions-Shows, Foto-Workshops und Foto-Messe warten auf diejenigen, die Interesse an neuester Kamera-Technik und schönen Bildern haben. Letzteres wird durch tolle Multivisionen gestillt. Waren es 2018 vier Aufführungen, so werden es 2020 deren sechs sein: „Großstadt Wildnis“ von Sven

Meurs (7. März, 13 Uhr) zeigt auf, wie artenreich unsere Großstädte sind. Füchse, Biber, Steinkäuze haben sich diese zu ihrem Revier gemacht. „Irland – Zauber der grünen Insel“ (Heiko Beyer (16 Uhr) lässt die Zuschauer irische Luft atmen.

Zu den heißesten Orten

„Himmel und Hölle“ (Dennis Oswald/Adrian Rohnfelder) entführt in die „Tornado Allee“ im Westen der USA, an dem Eingang zur „Hölle“ in Äthiopien sowie in die heißesten Orte rund um den pazifischen Feuerring (Samstag, 19 Uhr). Maximilian Semsch präsentiert „Abenteuer Deutschland“ (Sonntag, 13 Uhr) mit dem Fahrrad quer durch Deutschland. „Cuba – Rhythmus, Rum & Revolution“ (Pascal Violo, Sonntag, 16 Uhr) sowie „Nepal ACHT – der Weg hat ein Ziel“ (Dieter Glogowski, Sonntag, 19 Uhr) beenden diese Vortragsreihe.

Foto-Messe bei freiem Eintritt

Auch die Workshops wurden verdoppelt: von 7 auf 14. „Mit Lightroom zu beeindruckenden Fotos“, „Menschen

einfach fotografieren“, „Canon EOS R System“, „Grundlagen der Fotografie“, „100 Prozent Landschaftsfotografie – aus der Praxis für die Praxis“, „Fotowalk Architekturfotografie“, „Blaue Stunde – Von der blauen Stunde in die dynamische Nacht“, „Olympus – OM-D für Einsteiger“, „EOS für Einsteiger“, „Makrofotografie“, „EOS für Fortgeschrittene“, „Landschafts- und Filterfotografie“, „Fotobücher einfach erstellen“. Hauptsächlich finden diese Workshops im Vereinshaus statt. Darüber hinaus lockt die Fotomesse am Samstag und Sonntag, 12 bis 19 Uhr, im Vereinshaus bei freiem Eintritt. 18 Aussteller und Marken gibt es zu sehen. Olympus, Panasonic, Canon, Sony, Voigtländer und viele mehr sind zu Gast.

Natürlich ist ein derartiges Festival nicht ohne Unterstützung möglich. Hauptsponsoren sind KINDLER Gebäudereinigung, HERZFotografie, Dirsch Haustechnik, Olympus, Panasonic, Selfie-Fotobox und der Veranstalter Ringfoto Müller. Vertreten ist auch Sabine Marx (Der Zwirn), die vor Ort steckt.



Das FERN.BLICK - Sponsoren Team

Adventszeit ist Geschenkzeit

Prall gefüllter Adventskalender der Werbegemeinschaft Herzogenaurach

Die Werbegemeinschaft Herzogenaurach hat sich dieses Jahr etwas ganz Besonderes für ihre Kunden ausgedacht: Einen Adventskalender, prall gefüllt mit tollen Gutscheinen. Denn auch Erwachsene lieben den schönen Brauch, jeden Tag ein Türchen zu öffnen. 24mal dürfen Sie sich auf eine nette Überraschung der teilnehmenden Geschäfte aus Herzogenaurach freuen. Das können zum Beispiel ein 10,- Euro Gutschein, nette Geschenke, verschiedene Einkaufsgutscheine, ein Los oder attraktive Rabatte sein. Auf alle Fälle verkürzt dieser besondere Adventskalender die Wartezeit bis zum Weihnachtsfest und lässt die Vorfreude steigen.

Jeden Tag eine kleine Schokolade

Selbstverständlich hat die Werbegemeinschaft bei ihrem Adventskalender auch an alle Naschkatzen gedacht: Hinter den Türchen versteckt sich zusätzlich noch jeden Tag eine kleine Schokolade! Und in 20 Kalendern hat das Christkind obendrein einen Herzo-Gutschein über 20,- Euro versteckt. Denn Adventszeit ist Geschenkzeit. Freuen Sie sich auf eine „überraschen-

de“ Vorweihnachtszeit und holen Sie sich diesen besonderen Adventskalender in einer der folgenden Verkaufsstellen: Ringfoto Müller, Mode für mich, Blumengalerie Matthäus, W&W Optik, Welker Schlafkultur, Maydt GmbH & Co KG, Ellwanger, die goldschmiede, Der Zwirn/Printline, Möbel Fischer, Röttger Schuhe & Mode, Naturtextilien Rudert, LANDFUCHS Willert, Reformhaus Dorweiler, Herzfotografie, Bücher, Medien & mehr, Dirsch Haustechnik und zum guten Schluss im Burkhardt Versicherungsbüro. Übrigens: Die ersten Kalender gibt's ab 8. November 2019 zu kaufen. Die Stadt Herzogenaurach unterstützt diese Aktion mit dem Fond „leben findet innen stadt“.

Martini-Kirchweih vom 8. - 11. November 2019

Seit 1764 wird in Herzogenaurach die Martinikirchweih gefeiert – das heißt, in diesem November jährt sich dieser beliebte Brauch zum 250. Mal! Buden und Schausteller sorgen in der Innenstadt für buntes Treiben und lassen so das Novembergrau vergessen. Freuen Sie sich auf warme Wintergetränke, Fahrgeschäfte für die Kleinen, Losbuden



Gut zu wissen

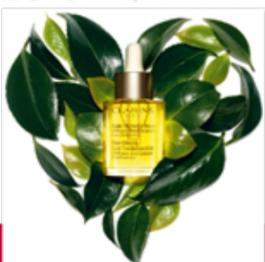
Der mit vielen Überraschungen gefüllte Adventskalender kostet sage und schreibe nur fünf Euro! Und ist limitiert auf 2.000 Exemplare. Wenn Sie sich einen sichern wollen: Ab 8.11.2019 ist er zu haben.

und vieles mehr. Offiziell eröffnet wird die Martinikirchweih am 8. November 2019 um 17.00 Uhr.

Nachtwächterführung am verkaufsoffenen Sonntag

Wie jedes Jahr am Martinimarkt laden alle ansässigen Geschäfte von 13.00-18.00 Uhr zu einem gemütlichen Einkaufsbummel ein. Eine wunderbare Gelegenheit, schon die ersten Weihnachtsgeschenke zu besorgen. Und wer seinen Heimatort noch ein bisschen besser kennenlernen möchte, dem sei die bekannte Nachtwächter-Führung empfohlen. Zum Abschluss des Martinimarktes findet auch heuer wieder der traditionelle Martini-Ritt mit Laternenumzug statt. Beginn ist um 17.00 Uhr am Kirchenplatz.

GOLD PARTNER 2019 Auszeichnung für die besten Clarins Institutspartner in Deutschland



VISAGE & RELAX
DAY SPA & WELLNESSOASE

Goethestraße 6 Herzogenaurach
Tel. 09132 - 5559 www.visage-relax.de

CLARINS

Edel Schenken mit Lakeits und Schumm Gin.



Ich lade Sie gerne auf eine Verkostung ein.

Cornelia Schopp Haus der kleinen Geschenke
Weisendorfer Straße 2a Erlangen-Dechsdorf
Tel.: 09135/3921 www.haus-der-kleinen-geschenke.de

FRISCHE PARADIES
IHR FEINKOSTMARKT MIT GENIESSERBISTRO



FEINKOSTMARKT
Mo.-Fr. 08.00-20.00 Uhr
Sa. 08.00-18.00 Uhr

GENIESSERBISTRO
Mo.-Sa. 10.00-16.00 Uhr
warme Küche 11.30-15.30 Uhr

Hans-Vogel-Straße 113 | 90765 Fürth
Fon: 0911 97564 110
E-Mail: marktleitung-fuerth@frischeparadies.de
Tischreservierung: 0911 97564 110

KITCHENPOINT



bei MAYDT
Hauptstraße 40
91074 Herzogenaurach
Tel: 09132-2035
www.kitchenpoint.de

Reinkommen und einfach genießen –
Das café gold in Erlangen begeistert mit leckerem Essen und einem gemütlichen Wohlfühl-Ambiente ohne Schnickschnack.
Im Herzen der Erlanger Altstadt gelegen, erwartet Sie das café gold mit leckerem Frühstück, kleinen Mittagsgeschichten und selbstgebackenen Kuchen. Dazu gibt es echt guten Kaffee und herzlichen Service.

café gold
echt.gut.

Katholischer Kirchenplatz 4 • 91054 Erlangen • Tel.: 09131-4063210
www.cafe-gold-erlangen.de • www.facebook.com/cafe.gold.erlangen

fein & edel

EDEKA
center
Büchmann

Feinste Käsesorten



Filiale Herzogenaurach:
Erlanger Straße 60
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 74 68 70 - 0

Filiale Erlangen:
Neumühle 4
91056 Erlangen
Tel. 09131 / 94 10 24 - 0



ANZEIGE

Einmalige Möbel und Wohnaccessoires – individuell für Sie zusammengestellt

Neues Wohn- und Wohlfühlerlebnis mit H3 Wohnkultur in Herzogenaurach

Ganz neu eröffnet hat ein besonderer Laden für Möbel und Dekorationsartikel in Herzogenaurach. Im alten Eckhaus, Am Hallertürlein 4, präsentieren Heike und Harald Hoher die handgefertigten nachhaltigen Möbel und Dekoartikel von Riviera Maison. „Wir können hier nur eine kleine Auswahl der großen Produktpalette dieses holländischen Möbellabels zeigen. Einmalig bei Riviera Maison ist, dass das Unternehmen seine Möbel und Wohnaccessoires selbst entwirft und gestaltet. Deswegen passt auch alles so wunderbar zusammen“, erklärt Heike Hoher. Sie richtet seit vielen Jahren Wohnungen und Häuser ein und ist vom Konzept und den Produkten von Riviera Maison überzeugt.

Recycelten Materialien neues Leben einhauchen

„Riviera Maison ist mir das erste Mal auf Sylt begegnet. Ich habe mich sofort in diese wunderschönen einmaligen Möbel und Accessoires verliebt. Die Firma kauft z.B. alte Scheunentore oder alte Flugzeugteile. Daraus entste-

hen dann ganz neue außergewöhnliche Dinge. Jedes einzelne Produkt von Riviera Maison wird handgefertigt und ist ein Unikat. Diese Dinge haben ein Herz und eine Seele und machen jeden Raum schöner und gemütlicher“, schwärmt Heike Hoher. Riviera Maison betreibt einige wenige Flagship Stores in Deutschland und bietet Möbel und Accessoires für alle Wohnbereiche an, vom Wohn- und Schlafzimmer, über Küche und Bad bis hin zu Gartenmöbeln. Das holländische Unternehmen richtet auch Hotels, Restaurants oder Ladengeschäfte ein. Die zeitlosen Stücke im romantischen oder industriellen Stil werden nie langweilig und lassen sich immer wieder neu kombinieren. Lassen Sie sich von Heike Hoher beraten.

Das passende Händchen für eine individuelle Deko

„Wenn ich einen Raum betrete, dann sehe ich sofort, wie der Raum am besten zur Geltung kommt, wo ein Möbelstück oder Accessoire hingehört. Ich dekoriere aus Leidenschaft“, erzählt



Heike und Harald Hoher

Heike Hoher. „Sie können sich in unserem neuen Laden inspirieren lassen. Ich komme aber auch zu Ihnen nach Hause oder in Ihr Geschäft, um es stilicher individuell für Sie einzurichten.“ Dabei bezieht sie natürlich vorhandene Möbel mit ein und gibt auch Tipps zur Wandgestaltung. „Wer Wert auf Qualität legt, ist bei mir und Riviera Maison genau richtig. H3 Wohnkultur ist kein klassischer Möbelladen, aber er soll Lust auf mehr und neue Gestaltung machen.“



Gut zu wissen

H3 Wohnkultur präsentiert die einmaligen Möbel und Accessoires von Riviera Maison. Geöffnet ist der Laden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 10.00 - 18.00 Uhr. Darüber hinaus ist Heike Hoher der Profi für die Einrichtung und Dekoration Ihrer 4 Wände. Nutzen Sie auch den verkaufsoffenen Sonntag der Herzogenauracher Martini-Kerwa am 10. November, um sich bei H3 Wohnkultur inspirieren zu lassen.



Maritime Auszeit im sicheren Hafen

Floating Village Brombachsee – einziger schwimmender 4-Sterne Ferienhauspark Deutschlands

Die 19 schwimmenden Ferienwohnungen in der Marina Ramsberg am Großen Brombachsee verbinden die Freiheit auf dem Wasser mit herausragendem Komfort. Die auf Pontons ruhenden Ferienhäuser bieten zwei Schlafzimmer mit Doppelbetten, einen großzügigen Wohn-, Ess- und Küchenbereich sowie ein Bad mit separatem WC. Es gibt die schwimmenden Häuser in vier verschiedenen, gemütlichen Einrichtungsvarianten. Das besondere Wasserfeeling können Sie auf den festverankerten schwimmenden Häusern aus den großen Fenstern sowie von der umlaufenden Wasserterrasse und der Panoramadachterrasse genießen.

Ganzjähriges nachhaltiges Erlebnis der Extraklasse

Umgesetzt haben das neue innovative Servicekonzept – Floating Village Brombachsee – zwei Unternehmer aus München, Ralf Tellmann und Christian Sternke mit ihrer Firma Eco Lodges. „Wir wollen touristisch etwas ganz Besonderes und Nachhaltiges anbieten.

Im November 2018 sind wir mit 8 hochwertigen schwimmenden Häusern im Großen Brombachsee gestartet. Jetzt sind es 19 in bester Lage, 250 Meter vom Land entfernt. Das ist einzigartig in Deutschland“, schwärmt Ralf Tellmann. Sie erreichen Ihr schwimmendes Domizil zu Fuß über die Steganlage oder mit dem elektrischen Bootsshuttle. „Die schwimmenden Ferienhäuser wurden aus Thermowood und nach der Energiesparverordnung 2016 gebaut. Sie werden mit einer Luft-Luft-Wärmepumpe ökologisch beheizt. 17 Häuser sind zusätzlich mit einem Gaskamin ausgestattet. Damit sind sie auch im Winter behaglich und können ganzjährig gemietet werden“, unterstreicht Christian Sternke.

Urlaubsparadies und Firmenevents

Fernab vom Massentourismus bietet das Floating Village Brombachsee die perfekte Auszeit für eine Nacht oder den ganzen Urlaub mit der Familie. Rund um den See gibt es zahlreiche Ausflugsziele und jede Menge Möglichkeiten selbst sportlich aktiv zu wer-



Christian Sternke und Ralf Tellmann

den. Auch das gesamte Floating Village kann gebucht werden, ideal für einen Firmenausflug, Meetings oder Seminare. Inspiration und Produktivität sind an diesem außergewöhnlichen Ort garantiert. „Wir bieten dafür zusammen mit Partnern aus der Region interessante Aktivitäten an, wie Geocaching, Mottoabende, Wein-, Whisky- oder Biervorkostungen und vieles mehr. Größere Konferenzen sind z.B. auf dem Trimaran „MS Brombachsee“, einem Kooperationspartner von uns, möglich. Natürlich haben alle schwimmenden Häuser auch eine gute Internetverbindung“, so Ralf Tellmann. Genießen Sie maritimes Flair und höchsten Komfort im innovativen Floating Village Brombachsee.



Gut zu wissen

Die 19 schwimmenden Häuser im Floating Village Brombachsee sind 365 Tage im Jahr buchbar. Eine Nacht kostet ab 185 Euro pro Haus, zzgl. 95 Euro für Endreinigung, Wäsche u.a. Sie können dieses außergewöhnliche Urlaubserlebnis auch verschenken. Gutscheine gibt es für jeden Betrag Ihrer Wahl.



Individuelles Abschiednehmen bei der Trauerfeier

Der freie Trauerredner Andreas Schaufler begleitet mit Wertschätzung und Offenheit

Wenn ein geliebter Mensch oder enger Freund stirbt, dann wünschen sich die Hinterbliebenen eine würdevolle Trauerfeier. Früher geschah das immer in einem religiösen Rahmen. War der Angehörige nicht Mitglied einer Kirche oder eine religiös geprägte Feier ist nicht gewünscht, dann bietet sich heutzutage eine weltliche Form des Abschieds an. „Bei einer solchen freien Zeremonie stehen der Verstorbene und sein individuelles Leben im Mittelpunkt. Es gibt keine starren Regeln. Im Gegenteil, die Trauerfeier kann so individuell und einzigartig gestaltet werden, wie es das Leben des Verstorbenen war“, erklärt der freie Trauerredner Andreas Schaufler.

Gemeinsam den Abschied planen

Unmittelbar nach dem Tod des geliebten Menschen fällt es schwer, eine schöne Gedenkfeier zu organisieren oder gar selbst die Trauerrede zu halten. Der zertifizierte freie Trauerredner aus Erlangen, Andreas Schaufler, nimmt Ihnen diese Bürde ab: „Ich nehme mir viel Zeit für das persönliche Vorgespräch. Dabei lerne ich aus Ihrer Erzählung den Verstorbenen kennen. Gemeinsam entscheiden wir, ob die Trauerrede sehr persönlich oder eher neutral gestaltet werden soll und welche Daten, Erlebnisse oder Anekdoten in die individu-



elle Trauerrede einfließen sollen, auf Wunsch auch mit christlichen Elementen.“ Andreas Schaufler unterstützt Sie zudem bei der Auswahl der Musik. Das können Lieder sein, die der oder die Verstorbene gern gehört hat, die eine Verbindung zu ihm haben oder Musik, die einfach nur Trost spendet.

Begleitung der Hinterbliebenen

Der freie Trauerredner Andreas Schaufler hilft Ihnen bei der Organisation des würdevollen Abschieds, nimmt sich Zeit für Ihre Trauer und Nöte und gestaltet herzlich und einfühlsam die Trauerfeier. In seiner Rede erinnert er an den Verstorbenen, lässt Ihnen Raum für Trauer und Abschied, spendet Trost und gibt neue Hoffnung. Die Verabschiedung am Grab gehört für die meisten zu den

emotional schwierigsten Momenten. Andreas Schaufler begleitet und unterstützt Sie auch bei diesem letzten Gang.

Kein Tabu: Eigene Abschiedsfeier vorbereiten

„Immer mehr Menschen planen bereits zu Lebzeiten ihre eigene Abschiedsfeier. Dazu treffen sie sich mit mir und wir besprechen, wie sie sich ihre eigene Trauerfeier wünschen“, erzählt der freie Trauerredner Andreas Schaufler. „Sie nehmen Ihren Hinterbliebenen damit eine große Last ab und Sie entscheiden selbst, wie man Sie in Erinnerung behalten soll!“



Gut zu wissen

Andreas Schaufler aus Erlangen ist ausgebildeter freier Redner für weltliche Lebensfeiern. Dazu gehören Freie Trauungen, Kindesbegrüßungs- und Namensfeiern sowie Abschieds- und Trauerreden.



Der Seele und Philosophie des Weltunternehmens auf der Spur

Bei Schaeffler hat die Ausbildung hohen Stellenwert – Deutschlandtreffen mit EU-Jugendbotschafter

Wo sich die Seele von Schaeffler befindet und welche Philosophie das Herzogenauracher Unternehmen vertritt, das wissen seit Anfang Oktober die 413 jungen Menschen, die kürzlich ihre Ausbildung beim weltweit agierenden Konzern angetreten haben. Das jährliche Deutschlandtreffen hat

inzwischen Tradition, sagt Ausbildungsleiter Paul Seren, der die Neuen willkommen hieß. Familiengesellschafter und Aufsichtsratsvorsitzender Georg F. W. Schaeffler sandte eine Videobotschaft, und nach dem obligatorischen Gruppenbild stieg man in die Tagesordnung ein. Neben Werksfüh-

rungen und Workshops stand für die Azubis – gewerbliche, kaufmännische und diejenigen, die ein duales Studium absolvieren – auch ein Vortrag des EU-Jugendbotschafters Ali Mahlodji auf dem Programm. Einst als Flüchtling aus dem Iran gekommen, ist Mahlodji mittlerweile studierter Software-Ingenieur und Gründer der Online-Berufsorientierungsplattform „Whatchado“. Darüber hinaus engagiert er sich als Trendforscher und Autor beim Zukunftsinstitut Frankfurt. Seine Devise: „Ich glaube ganz fest daran, dass jeder Mensch, alles was er braucht, in sich trägt und dass kein Mensch ein Fehler im System ist.“

22 Ausbildungsstandorte in Deutschland

Mit Blick auf den Transformationsprozess der Automobilindustrie räumt Schaeffler gerade der Ausbildung einen hohen Stellenwert ein. Das dokumentieren die weltweit rund 3.200 Azubis und Studenten. „Alleine in Deutschland bilden wir zurzeit rund

1.400 junge Menschen an unseren 22 Ausbildungsstandorten aus“, sagt Seren. Dabei legt Schaeffler großen Wert darauf, den Nachwuchskräften bereits in der Ausbildung wichtige Fähigkeiten in den Zukunftsfeldern E-Mobilität, Industrie 4.0 und Digitalisierung zu vermitteln. „Im Rahmen unserer Initiative „Qualification for Tomorrow“ passen wir unsere Ausbildungsinhalte ständig an neue Entwicklungen und Trends an“, erklärt Seren dazu. Vor diesem Hintergrund bauen die Azubis bei Schaeffler an vielen Standorten während ihrer Lehrzeit beispielsweise einen eigenen 3D-Drucker und kommen dabei mit diversen Fachabteilungen und Disziplinen in Kontakt.

Hohe Standards gesetzt

In erster Linie bildet Schaeffler natürlich für den Eigenbedarf aus. Deshalb die hohen Standards, die man sich hier setzt. „Wer hier gelernt hat, der hat im weiteren Berufsleben überall exzellente Chancen“, ist Paul Seren überzeugt. Schaeffler geht mit der Zeit, setzt auf moderne Berufsbilder und Studienrichtungen, vergisst aber auch die klassischen Berufe (z.B. Industriemechaniker) nicht. „Bei allen Neuerungen und Entwicklungen, so werden auch die klassischen Ausbildungsberufe in Zukunft noch eine wichtige Rolle für uns spielen“, sagt Seren. Gute, sogar sehr gute Erfahrungen haben die Verantwortlichen bei Schaeffler

mit dem Dualen Studium gemacht. Die Zahl der Studenten (Elektrotechnik, Informatik, Maschinenbau usw.) hat sich erhöht, wobei hauptsächlich mit der Dualen Hochschule in Mannheim zusammengearbeitet wird.

„Two in one“ heißt ein anderes Erfolgsmodell. Hier lassen sich junge Menschen, z.B. zum Industriemechaniker ausbilden, besuchen die Berufsschule und studieren dann beispielsweise noch an der Fachhochschule in Nürnberg. Die Verbindung von Theorie und Praxis ist dabei das große Plus. „Es ist eine sehr intensive Form der Ausbildung“, betont Seren. 18 neue „Two-in-one-ler“ habe man zurzeit. Seren zollt seinem Vorgänger Bernhard Schwab, der weltweit für die Ausbildung zuständig war, großes Lob: „Er hat das duale System nach China gebracht und den Austausch zwischen den Standorten gefördert.“ So verwundert es nicht, dass zurzeit zwölf Studenten aus China für zwei Monate am Stammsitz in Herzogenaurach sind.

Neben Schülern, die sich nach Ihrem Schulabschluss für eine Ausbildung oder ein Studienangebot bei Schaeffler entscheiden, sind auch Quereinsteiger für eine Berufsausbildung bei Schaeffler willkommen: „Auch junge Menschen, die beispielsweise ihr Studium abgebrochen haben, können sich bei uns ausbilden lassen und ihre Karriere bei uns starten.“



Gut zu wissen

Schon jetzt lohnt es sich, sich bei Schaeffler für das Ausbildungsjahr 2020 zu bewerben. Die Herzogenauracher stellen kaufmännische und gewerbliche Auszubildende ein. Auch Bewerber, die sich für ein Duales Studium oder für eine „Two-in-one-Ausbildung“ interessieren, können sich melden. Alle Informationen bietet Schaeffler auf der Webseite www.ausbildung-bei-schaeffler.de.



So wird's g'macht Kalbstafelspitz (sanft gegart) mit Meerrettichsauce und Salzkartoffeln

Zutaten Kalbstafelspitz:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig
1 kg Kalbstafelspitz
Salz
Pfeffer
10 ml Bratöl
1 Lorbeerblatt
Kräuter nach Verfügung
20 ml Olivenöl

Zutaten Meerrettichsauce:

50 g frisch geriebener Meerrettich
200 ml Milch
20 g Butter
20 g Mehl
½ TL Gemüsebrühenpulver
100 ml Sahne
2 EL Zitronensaft

Zubereitung Kalbstafelspitz:

Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und grob würfeln. Die Kräuter waschen. Den Tafelspitz salzen und rund herum die Seiten im heißen Öl ca. 3-4 Minuten anbraten und anschließend auf ein Backblech mit Kräutern legen. Mit Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Zwiebeln belegen. Etwas Olivenöl darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 100 °C Oberhitze-Unterhitze ca. 1 Stunde garen (das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 60 °C haben und „rosa“ sein. Wer es mehr durch möchte, arbeitet bei einer Kerntemperatur bei 65 °C). Wer kein Thermometer hat, kann sich mit einer langen Nadel behelfen, der Fleischsaft sollte klar sein. Die letzten 5 Minuten die Temperatur auf 200 °C stellen und den Tafelspitz braun werden lassen.

Wichtig: Das Fleisch nicht kühl-schrankkalt in die Pfanne legen. Mindestens 1 Stunde Zimmertemperatur annehmen lassen. Fleischthermometer gibt es schon zum kleinen Preis in Ihrem Haus-haltswarengeschäft.

Zubereitung Meerrettichsauce:

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl hinzugeben und wärmen. Mit der Milch unter ständigem Rühren aufgießen. Meerrettich, Sahne und Zitronensaft dazugeben und 10 Minuten auf mittlerer Temperatur durchkochen lassen. Nochmals abschmecken und mit dem Pürierstab durcharbeiten. Zum Servieren eventuell noch frischen Meerrettich zugeben.

Den Kalbstafelspitz aufschneiden, mit der Sauce und den Salzkartoffeln servieren.

Guten Appetit!



„Als Musikerin ist die ganze Welt mein Zuhause.
Aber Heimat ist Herzogenaurach!“

Mareike Wiening
Schlagzeugerin New York / Herzogenaurach



Interessante und nennenswerte Termine aus unserer Region

Samstag, 26. Oktober 2019, 9 bis 12 Uhr

„Ramadama“, Fürth

Bei der großen Müllaufräumaktion im Stadtgebiet Fürth sind auch Sie herzlich Willkommen, mitzumachen.
www.fuerth.de

Donnerstag, 31. Oktober 2019, 14.30 bis 16.30 Uhr

Hörspielaufnahme „Das Gespentschloss“,
Rundfunkmuseum Fürth

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren nehmen eine Hörspielgeschichte auf und erhalten im Anschluss eine CD mit ihrem eigens produzierten Hörspiel.
www.fuerth.de

Freitag, 8. November bis Montag, 11. November 2019

Martinikirchweih mit verkaufsoffenem Sonntag,
Herzogenaurach

Im November wird es in Herzogenaurachs Innenstadt bunt: Buden und Schausteller sorgen für gute Stimmung.
www.herzogenaurach.de

Freitag, 8. November 2019, 20 Uhr

„Four Women in Jazz feat. Mareike Wiening“, Herzogenaurach

Lassen Sie sich von vier Musikerinnen, darunter die Kulturförderpreisträgerin aus Herzogenaurach, in die breit gefächerte Welt des Jazz entführen.
www.zonta-herzogenaurach.de

Mittwoch, 13. bis Sonntag, 17. November 2019

Fernweh Festival, Erlangen

Es erwarten Sie 20 hochkarätige Multivisionsvorträge. Erleben Sie faszinierende Bilder auf einer 14 m breiten Leinwand mit einem der lichtstärksten Projektoren.
www.fernwehfestival.com

Samstag, 23. November 2019, 20 Uhr

„We are the champions“, Höchststadt

Beim Puppentheater für Erwachsene dreht sich alles um drei gestrandete Franken, die sich mithilfe der Bamberger Stadtmusikanten ihren Platz in der Welt erobern.
www.fortuna-kulturfabrik.de

CHURU
verlost

Die Weihnachtsbäckerei

Das Musical mit Liedern von Rolf Zuckowski

Einsendeschluss:
15.11.2019

Einfach eine E-Mail an info@churu.de schreiben.

Bitte geben Sie Ihre vollständige Adresse an.

2 x 2 Tickets

Donnerstag, 28.11.2019, 17.45 Uhr, Meistersingerhalle Nürnberg

Das Musical „Die Weihnachtsbäckerei“ erzählt die turbulente Geschichte der Geschwister Jonas, Paul und Emily, die zur Vorweihnachtszeit gemeinsam mit ihrem Hund Muffin so einige Abenteuer erleben. Eingebettet sind 20 der schönsten Winter- und Weihnachtslieder von Rolf Zuckowski.

Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.eventim.de.



FrischeParadies Kochkurs

Einsendeschluss:
15.11.2019

Einfach eine E-Mail an info@churu.de schreiben.

Bitte geben Sie Ihre vollständige Adresse an.

3 x Wild & Wein im Wert von je 119,- EURO

Freitag, 22. November 2019, 19.00 Uhr, Hans-Vogel-Str. 113, 90765 Fürth

Michael Keller – Metzgermeister, passionierter Jäger, Genießer und Botschafter für Genuss und Leidenschaft am Lebensmittel führt Sie durch den Abend und vermittelt Ihnen kompetentes Wissen rund um die Jagd und den richtigen Umgang mit Wildbret. Mit unserem Bistrokoch Christian Brieske bereiten wir ein 4-Gang-Menü zu. Unser Sommelier sucht die passenden Weine dazu aus. Es erwartet Sie ein kulinarischer Abend, der Ihnen in Erinnerung bleiben wird. Der Gewinn gilt für je eine Person inkl. 4-Gang-Menü, Aperitif, passenden Weinen und Leihschürze. Buchung unter kweisse@frischeparadies.de



Zwei Übernachtungen im Floating Village hat gewonnen:
Martin Tremel aus Oberreichenbach

Luxus genießen, den Alltag vergessen und wohlfühlen.

Mein Herbstangebot für Sie: „Champagner Behandlung“ mit Ampulle und Alginatmaske schenkt Ihrer Haut Schutz und Vitalität in der kühleren Jahreszeit.

Gabriela Dombos
Kosmetik zum Wohlfühlen
Reinigerstraße 6
91052 Erlangen
Tel. 09131 / 3 75 57
www.gabriela-dombos.de



Beste Stoffe, aber günstig!

Bei Gardinen Fabrics finden Sie hochwertige Stoffe für Ihre Gardinen und Polstermöbel, die bis zu 70 % unter dem Verkaufspreis liegen. Näh- und Montageservice. Reinschauen lohnt sich!

Gardinen Fabrics
Äußere Brucker Straße 51
91052 Erlangen
Tel. 09131 / 20 20 03
www.gardinen-fabrics.de



Entdecken Sie die Sicherheitsrollläden von WAREMA

Der optimale Einbruchschutz mit Sicherheitsrollläden von WAREMA. Beratung, Lieferung und Montage durch den Fachbetrieb Drebingler aus Herzogenaurach.

Drebingler Raumausstattung GmbH & Co. KG

Hauptstraße 44
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 46 44
www.drebingler.de



Jetzt Obstbäume pflanzen!

Obstbäume werden am besten jetzt gepflanzt. Dann haben sie ausreichend Zeit bis zum nächsten Frühjahr neue Wurzeln zu bilden und Sie haben früher Freude daran. Wir haben die passenden Pflanzen und beraten Sie gerne.

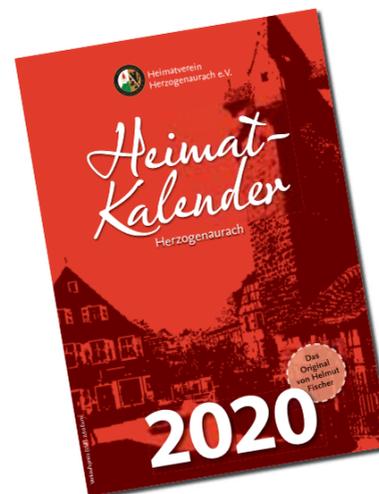
Baumschule Michael Popp
Fliederweg 11
90617 Puschendorf
Tel. 09101 / 21 21
www.baumschule-popp.de



Der Herzogenauracher Heimatkalender 2020 ist da

Helmut Fischers Heimatkalender ist ab 8. November bei den bekannten Vorverkaufsstellen in Herzogenaurach für 7,90 Euro erhältlich. 12 ausgesuchte Motive zwischen den Jahren 1920 und 1930 können im Kalender wiederentdeckt werden.

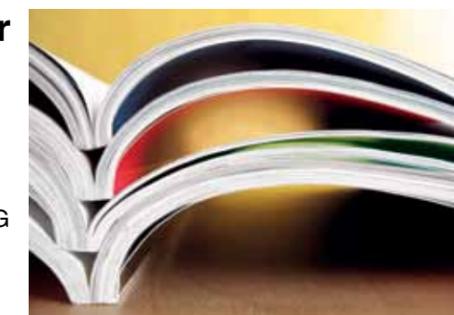
Infos dazu unter www.heimatverein-herzogenaurach.de



Entdecken Sie DEN Druckpartner in der Metropolregion Nürnberg

Ihr Anbieter für maßgeschneiderte Lösungen zum Thema Druck, egal ob Offset- oder Digitaldruck, Mailing oder Veredelung von Druckerzeugnissen.

Louis Hofmann Druck- und Verlagshaus GmbH & Co. KG
Domänenweg 9
96242 Sonnefeld
Tel. 09562 / 98 30 - 0
www.LH-Druckerei.de



Für die Infos auf dieser Seite können wir leider keine Gewähr übernehmen.
Kein Ersatz bei Ausfall der Veranstaltung.

**Finden Sie die 7 Fehler
in unserem Fehlerbild...**

Beantworten Sie folgende Frage:

Seit wann gibt es das
Elektrofachgeschäft Elektro Baum
im Gewerbegebiet Nord?

(nachzulesen in CHURU 63 unter
www.churu.de/archiv)

und nehmen Sie an unserem
Gewinnspiel teil.

Schicken Sie die richtige
Antwort bis zum 22.11.2019
mit einer Postkarte an die
CHURU-Redaktion
Höchstader Weg 1
91074 Herzogenaurach
oder per E-Mail an info@churu.de

Bitte Absender nicht vergessen!

**Gewinnen Sie einen
Staubsauger von Miele
im Wert von 189,- €**



Teilnahmebedingungen:
Mindestalter 18 Jahre.
Rechtsweg ausgeschlossen.
Vorsicht: Gewinnspiele
können süchtig machen!!!



Alex und Daniela Baum

Hausgerätefachmarkt
& Küchenstudio
Elektro Baum GmbH & Co. KG
Einsteinstraße 5
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 4 05 00
www.elektrobaum.de

präsentiert Ihnen
diesen Monat das

Wussten Sie schon, dass Elektro Baum ...

- ... bereits 2007 seine Ausstellungsräume um ein modernes Küchenstudio erweiterte?
- ... einen Reparaturservice für Haushaltsgeräte anbietet?
- ... Sie mit einer modernen VR-Brille bei Ihrer Küchenplanung begeistert?
- ... Ihre bereits vorhandene Küche auf Wunsch in allen Bereichen modernisiert?

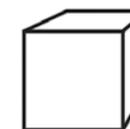
12 cube nets with checkboxes for 'richtig' and 'falsch'.

SUDOKU

	2	5				3	6	
	1	8						7
				8	3		5	4
		3	7		2	8		
6					8			
		2		1				
		7				2		
	6	1	3	2		7		5
	3				4	6		

Die Auflösung finden Sie auf Seite 41

**Welche Formen geben einen
geschlossenen Würfel?**



**Ausmalbild
des Monats**



Original

Fehlerbild



e-tron

Haben wollen statt haben sollen.

Emissionsfrei ja. Spaßfrei nein.
Der rein elektrische Audi e-tron. Jetzt bei uns.

Emissionsfrei fahren: Der neue Audi e-tron elektrisiert mit sportlichem Antrieb, alltagstauglichem Ladekonzept, exklusivem Offroad-Look und beachtlichem Raumangebot. Ebenfalls mit an Bord: ein gutes Gefühl. Steigen Sie ein.

Ein attraktives Leasingangebot:
z. B. Audi e-tron 55 quattro*

* Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km¹: 24,6 – 23,7 (NEFZ); 26,4 – 22,9 (WLTP); CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0¹; Energieeffizienzklasse: A+.

¹ Angaben zu den Kraftstoff-/Stromverbräuchen und CO₂-Emissionen bei Spannweiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs.

Connectivity-Paket, LED-Scheinwerfer, Audi sound system, Sitzheizung vorne, Einparkhilfe hinten, Rücksitzbank plus, Sportsitze, Audi pre sense city, u.v.m.

Leistung	265 kW
Fahrzeugpreis:	€ 60.775,-
inkl. Überführungskosten	
Leasing Sonderzahlung:	€ 1.785,-
Nettodarlehensbetrag (Anschaffungspreis):	€ 50.858,93
Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	3,31 %
Effektiver Jahreszins:	3,31 %
Vertragslaufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
48 monatliche Leasingraten à	€ 499,-
Gesamtbetrag:	€ 25.737,-

€ 499,-
monatliche Leasingrate

Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher.

Etwaige Rabatte bzw. Prämien sind im Angebot bereits berücksichtigt.

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

Audi Zentrum Fürth - Graf

Audi Zentrum Fürth, Autozentrum Fürth Graf GmbH, Feser-Graf Gruppe, Schwabacher Straße 333, 90763 Fürth, Tel.: 09 11 / 99 71 60-0, audi.fuerth@feser-graf.de, www.audi-zentrum-fuerth.audi

FRISTO **GETRÄNKEMARKT**

Wir suchen für unser Logistikzentrum in **Adelsdorf**

Infos: www.fristo.de/karriere
bewerbung.adelsdorf@fristode.de

- ▶ Teamleiter Lager (m/w/d)
- ▶ Staplerfahrer (m/w/d)
- ▶ Kommissionierer (m/w/d)

In Ihrer Region zu Hause

Herrn Jürgen Wenzl • Telefon: 09195 9424-20

Ihre individuelle Lösung erhalten Sie bei uns!

Varia
DIE KÜCHE ZUM LEBEN

Wir beraten Sie gerne!

Neuküche · Küchenrenovierung · Küchenumzug

Küchenstudio Prühäuser

Gewerberg 30 · 91341 Röttenbach
Tel.: 09195/8280 · www.varia-kueche.de

SCHNEIDEN UND FÖHNEN, BITTE!
MIT UNS KOMMT IHR GARTEN FIT UND GESUND ÜBER DEN WINTER.

ACHHAMMER GÄRTEN

Tel. 09126-2986525
achhammergaerten.de

Hauptuntersuchung fällig?

Dann am besten gleich zu DEKRA – Ihrem zuverlässigen Partner für Sicherheit und Service. Ohne Voranmeldung.

DEKRA Automobil GmbH
Werner-Heisenberg-Str. 6
91074 Herzogenaurach
Telefon 091 32.8362470
www.dekra.de/herzogenaurach

DEKRA

Ihre Spezialisten für den Forderungseinzug.
Wir kümmern uns um Ihre Außenstände.

Markötter Inkasso
Wir regeln das.

Markötter Inkasso
Inh. Sabine Hanisch
Steinweg 10
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 8 36 38 37
www.inkasso-markoetter.de

Vertrauen Sie auf die Bauprinzipien eines kirchlichen Wohnungsunternehmens.

www.joseph-stiftung.de

Joseph-Stiftung

MY HOMEBASE HERZOGENAURACH

29 Eigentumswohnungen | 2-4 Zimmer-Wohnungen 60 bis 125 m²

0951 9144-809

FSZ HERZOGENAURACH
FAHRZEUG || SERVICE || ZENTRUM

DIE PARTNER WERKSTATT

Gustav-Hertz-Straße 14 91074 Herzogenaurach Tel. 09132 / 7 91 89 20 www.fsz-herzogenaurach.de

ADVENTSZEIT IST DEKOZEIT!

Weihnachtliche Floristik – individuell, liebevoll und handgemacht!

Lassen Sie sich von unserem wunderschönen Weihnachtsmarkt mit vielen Ideen für ein stimmungsvolles Zuhause inspirieren.
Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Gartenwelt Dauchenbeck e.K. · Inhaberin: Monika Dauchenbeck · Mainstraße 40 · 90768 Fürth-Atzenhof
Gartenwelt Dauchenbeck GmbH & Co. KG · Inhaber: Christina Dauchenbeck & Mirja Dauchenbeck-Barth
Am Jakobsweg 15 (Hofackerweg) · 90547 Stein-Oberweihersbuch
Telefon: 09 11 / 977 22-0 · Mo., -Fr. 8.30 – 19.00 Uhr · Sa. 8.00 – 17.00 Uhr · www.gartenwelt-dauchenbeck.de

Gartenwelt Dauchenbeck grün erleben

Gutschein* für eine Tasse Kaffee

GÖNNEN SIE SICH EINE Pause

*Gültig bis 30.11.19 in Fürth und Stein.

Darm macht Figur!

Zusatztermin wegen großer Nachfrage!

Vortrag von Kerstin Wirth
Apothekerin mit Spezialgebiet Ernährungsberatung

Montag, 25. November 2019 um 20 Uhr
im Gesundheitszentrum Nord, Ohmstraße 6, Herzogenaurach

Gehören Sie auch zu den Menschen, die schon zunehmen, wenn sie die Speisekarte lesen? Und kennen Sie auch jemanden, der doppelt so viel isst und trotzdem nicht zunimmt? Neue Forschungen haben ergeben, dass dieser Unterschied unter anderem im Mikrobiom des Darms begründet sein kann. Was es damit auf sich hat und in welche „Diätfallen“ viele Abnehmwillige immer wieder tappen, erfahren Sie in unserem Vortrag!

Reservieren Sie sich Ihren Platz durch einen Anruf in der Herz-Apotheke oder melden Sie sich über die vhs Herzogenaurach an! **Eintritt 8,- €**

Herz Apotheke **Stadt Apotheke**

TUV SUD
www.herz-apo-herzo.de
www.stadt-apo-herzo.de

Ohmstr. 6
91074 Herzogenaurach
Tel. (0 91 32) 7 41 59 59
Fax (0 91 32) 7 41 59 60
info@herz-apo-herzo.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Mi, Fr 8.30 - 19.00 Uhr
Do 8.30 - 20.00 Uhr
Sa 8.30 - 15.00 Uhr

Hauptstr. 36
91074 Herzogenaurach
Tel. (0 91 32) 80 00
Fax (0 91 32) 6 06 50
info@stadt-apo-herzo.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 8.00 - 18.30 Uhr
Mi 8.00 - 18.00 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

Fastenwandern & Wellness

Fastenwochen in Franken
Ambulant & Hotel

Anke Primas-Bogedale
Tel. 09135 - 72 44 39
info@fastenwandernwellness.de
www.fastenwandernwellness.de

Mair HAUSTECHNIK

Heizungsbau
Sanitäre Installation
Elektrotechnik
Kundendienst
Rohrreinigung

Tel. 09132 / 74 97 5-27
www.mair-haustechnik.de

mstore
sauber gelöst

Heusteg 3
91056 Erlangen - Heusteg
Tel. 09131 / 6 12 04 08

Montag bis Freitag
7.30 - 12.00 Uhr
und 13.00 - 16.30 Uhr

Ihr regionaler Anbieter für den gewerblichen Reinigungsbedarf

Der Zwirn
Individuelle Stickerei ... und mehr!

Ihr Textildrucker
www.derzwirn.de

HAARSTUBE
09132 / 4700

Herzogenaurach
Hauptstrasse 14

BY MARCUS SCHACHER
haarstube.com

HerzoBar
Fine Drinks & Food

Marktplatz 1
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 836 99 66

www.herzobar.de
Montag bis Samstag
von 17.30 bis open end

Cherry Lady

Leckerer, tropischer
Cocktail mit Gin,
Cherry-Brandy, Bitter-
Lemon und Granatapfel.

Mit diesem Gutschein
erhalten Sie 2
„Cherry Lady“
zum Preis von einem!

JETZT SCHON AN WEIHNACHTEN DENKEN!

10 % Rabatt im November
bekommt Ihr auf Familien-
und Portraitshootings.

Two Point Studio
Marktplatz 8
91074 Herzogenaurach
09132 736647
www.fotostudio-gerhard.de

Nicht vergessen: Weihnachten kommt auch
dieses Jahr wieder früher als erwartet!

• Garten- und Landschaftsbau
• Entwurf und Gestaltung
• Fachberatung bis Planung
auch mit unserer Landschaftsarchitektin

• Baumfällarbeiten
• Wurzelstockentfernung
• eigener Baustoffhandel
• Betontankstelle

Gerhard Steiner GmbH
Röntgenstr. 10 • 91074 Herzogenaurach
Tel: 09132 / 63 08 06
www.gerhard-steiner-gmbh.de
facebook.com/steiner.gerhard.de

Dehner
Die Freude wächst mit.

GARTEN UND ZOO

HERBST bei Dehner

10FACH*P
auf den gesamten Einkauf!*

So funktioniert's: Coupon zusammen mit Ihrer (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen ODER vor dem Einkauf in der PAYBACK App oder online auf PAYBACK.de aktivieren. Der Coupon ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, nur einmalig einsetzbar, nicht nachträglich für bereits gekaufte Ware einlösbar und gilt nur im Markt Höchststadt. Gilt nicht für Onlinebestellungen im Markt und auf dehner.de
* Ausgenommen sind preisgebundene Artikel wie Bücher und Zeitschriften, Tiere, Geschenk-Gutscheine, Dienstleistungen und Frachtkosten.

Gültig vom 25.10. - 21.11.2019

PAPIER- ODER ECOUPON NUTZEN

DEHNER GARTEN-CENTER
Kieferndorfer Weg 58a • 91315 Höchststadt • Telefon 0 91 93/5 03 57 40

dehner.de

Traumküchen mit Top-Service!

✓ 3D-KÜCHENPLANNER
✓ 15-TAGE-LIEFERUNG*
✓ TOP-FINANZIERUNGSSERVICE

DIE WELT Service-Champions
Küche&Co
No. 1 der Küchenmärkte

KÜCHE & CO HESSDORF
Im Gewerbepark 6 • 91093 Heßdorf
Telefon 09135/735 6030
www.kueche-co.de/hessdorf

KÜCHE & CO

Hochzeit 2020
Preview-Modenschau

Freitag 15. Nov.
um 19.00 Uhr

Karten / Infos
www.murk.de

MURK

Ladybird
Tel. 09548/9230-0
Anton-Murk-Str. 2
96193 Wachenroth

REGIONALE Partnergeschichten dieser Ausgabe



S. 10

Herzo Bäder- und Verkehrs-GmbH
Freizeitbad Atlantis
Würzburger Straße 35
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 73 85 - 0
www.atlantis-bad.de



S. 9

beneVital
Fitness- und Gesundheitspark GbR
Schützengraben 20
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 65 00
www.benevitalgesundheitspark.de



S. 14

Bushin-Ryu Kempo Karate
www.kempo-karate.org
FSV Erlangen-Bruck e.V.
Tel. 09131 / 91 41 607
SpVgg Zeckern e.V.
Tel. 0175 / 23 82 961
www.fvl-training.com/kempo



S. 13

CC Care-Casa GmbH
Lohmühlweg 4a
91341 Röttenbach
Tel. 09195 / 9 29 66 - 22
www.care-casa.com



S. 21

Erlanger Tourismus
und Marketing Verein e.V.
Abteilung City-Management
Werner-von-Siemens Str. 32b
91052 Erlangen
Tel. 09131 / 89 51 - 0
www.erlangen.info



S. 22

FERN-BLICK
Ringfoto Müller
Hauptstraße 15
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 44 00
www.ringfotomueller.de



S. 20

Möbel Fischer GmbH
Rathgeberstraße 45
91074 Herzogenaurach
An der Regnitzbrücke 5
91301 Forchheim
Tel. 09132 / 7 81 40
www.moebel-fischer.com



S. 12

FIVE Fitnesstreff Veitsbronn
Fürther Straße 23
90587 Veitsbronn
Tel. 0911 / 7 52 07 45
www.five-fitness.de



S. 26

Floating Village Brombachsee
Marina Ramsberg
Am Segelhafen 2
91785 Pleinfeld
Tel. 089 / 51 11 02 01
www.eco-lodges.de



S. 23

Förder- und Werbegemeinschaft
Herzogenaurach e.V.
Steggasse 18
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 44 00
www.herzocity.de



Wohnkultur

S. 25

H3 Wohnkultur
H. Hoher
Am Hallertürlein 4
91074 Herzogenaurach
Tel. 0162 / 2 53 79 72
H3Wohnkultur@gmail.com



S. 16

Betten Noppenberger
Waldstraße 13
91341 Röttenbach
Tel. 09195 / 23 90
www.bettennoppenberger.de



S. 20

Dr. med. Sabine Lowies-Skapczyk
Michael-Vogel-Straße 1c/EG
91052 Erlangen
Tel. 09131 / 6 16 68 82
www.gesundheitsmedizin-erlangen.de



S. 17

Praxis für ganzheitliche Zahnheilkunde
Dr. Katrin Lull
Leibnizstraße
90766 Fürth
Tel. 0911/731649
www.dr.katrinlull.de



S. 8

Reformhaus und Naturkosmetikstudio
Ursula Dorweiler
Hauptstraße 20
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 73 55 45
www.reformhausdorweiler.de
www.naturkosmetikdorweiler.de



S. 28

Schaeffler Technologies AG & Co. KG
Industriestraße 1-3
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 82 10 41
www.schaeffler.de



S. 27

Andreas Schaufler
Freier Redner
Zeisigweg 5
91056 Erlangen
Tel. 09131 / 6 12 01 56
www.freier-redner-schaufler.de



Gewinner des Malwettbewerbs stehen fest *CHURU CHURU*

Eine Jury – bestehend aus Mitgliedern der CHURU Geschäftsführung und der Sponsoren – ermittelten Mitte Oktober die Gewinner unseres diesjährigen Malwettbewerbs. Über 100 „Kunstwerke“

von Kindern zwischen 1,5 und 14 Jahren wurden eingesandt: „Alle haben sich viel Mühe gegeben. Das macht es richtig schwer für uns die Sieger rauszusuchen“, berichtet Ursula Dorweiler und ihr Kollege Christian Kindler ergänzt: „Wir haben natürlich das Alter der Kinder berücksichtigt und so versucht, möglichst fair zu sein.“

Durch die großzügigen Hauptsponsoren Küchenstudio Prühäuser, Print Line und KINDLER Gebäudereinigung dürfen sich über 70 Kinder auf einen Preis freuen. Den Hauptpreis hat sich die 6-jährige Marie Ruhmann verdient, sie darf sich über einen großen Playmobil Preis freuen. Alle weiteren Gewinner werden bis Ende November erfahren, ob sie gewonnen haben und wo die Preise abzuholen sind, sozusagen als



kleines vorgezogenes Weihnachtsgeschenk. Ein Großteil der Kunstwerke kann übrigens noch bis Mitte November in den Räumen des Küchenstudios Prühäuser im Gewerbegebiet in Röttenbach besichtigt werden.



Auflösung Regional erraten aus der CHURU 63:
Jeweils einen Einkaufsgutschein vom Fachhandel Mehler im Wert von je 25 Euro haben gewonnen:
Willi Sohl, Herzogenaurach
Gerald Hagen, Markt Erlbach
Christian Schreiner, Erlangen

Auflösung von Seite 35



4	2	5	1	9	7	3	8	8
3	1	8	4	5	6	9	2	7
7	9	6	2	8	3	1	5	4
1	5	3	7	4	2	8	9	6
6	7	4	9	3	8	5	1	2
9	8	2	6	1	5	4	7	3
5	4	7	8	6	1	2	3	9
8	6	1	3	2	9	7	4	5
2	3	9	5	7	4	6	8	1

Die nächste Ausgabe von CHURU: Feiern und Schenken

Redaktions- und Anzeigenschluss: Freitag, 1. November 2019
Die Dezember-Ausgabe erscheint am: Freitag, 22. November 2019

IMPRESSUM

Herausgeber Idee und los GmbH
Auflage 53.000 Stück
Anzeigenannahme und Vertrieb
Ruthild Schrepfer
Tel. 091 32 / 791 88 10
Tel. 0171 / 5 42 62 78
info@churu.de

Redaktion
Ursula Dorweiler
Tel. 091 32 / 791 88 10
info@churu.de
v.i.S.d.P.

Redaktionsmitglieder
Petra Braun-Lichter, Joachim Dorweiler, Ursula Dorweiler, Cornelia Eyßlein, Jutta Falk, Ines Geyer, Sylvia Herenz-Pflugbeil, Ingrid Hornof, Leo Hildel, Christian Kindler, Rainer Krugmann, Alexandra Litz, Tina Meier, Stefan Müller, Vanessa Mund, Birgit Reiners-Kursawe, Ruthild Schrepfer, Wolfgang Schrepfer, Simone Sommer, Florian Trykowski
Text
Joachim Dorweiler, Cornelia Eyßlein, Jutta Falk, Ingrid Hornof, Christian Kindler, Sylvia Herenz-Pflugbeil, Leo Hildel, Ruthild Schrepfer, Wolfgang Schrepfer
Bildnachweis
Bilderstolz, Cornelia Eyßlein Sina Geerling, Christian Kindler, Rainer Krugmann, Fotostudio am Schloss, Stefan Müller, Vanessa Mund, Fotolia, Shutterstock

Titelbild
Rainer Krugmann
Satz- und Druckvorbereitung
Krugmann Werbeagentur
Druck
Louis Hofmann Druck- & Verlagshaus GmbH & Co. KG
Verteilung
KINDLER GmbH
Facebook/Internet
Ines Geyer, Christian Kindler, Stefan Müller
Redaktionsanschrift
Höchstatter Weg 1
91074 Herzogenaurach
Tel. 091 32 / 791 88 10
Fax 091 32 / 791 88 11
info@churu.de
www.churu.de
www.facebook.com/churu.de
Jahres-Abo (12 Ausgaben) 30,- €



CHURU Austräger gesucht!

- Tuchenbach
- Unterreichenbach, Eckenberg
- Frauaurach (Teilgebiet)
- Höchststadt (Teilgebiete)
- Höchststadt OT
- Lonnerstadt
- Adelsdorf (Teilgebiet)
- Weisendorf OT

Wir engagieren gerne Schüler, Hausfrauen oder Rentner, die einen Nebenverdienst suchen!
Kontaktieren Sie unsere Ansprechpartnerin
Doris Gumbrecht
Tel. 09132 / 83 66 1 - 0
churu@kindler-reinigung.de

EIN HERBST OHNE FARBE? NICHT MIT UNS!

Wir begleiten den Herbst mit intensiven Farben wie kräftiges Rot und tiefen Orangetöne. Sie sind kraftvoll und stark und eine harmonische Ergänzung zum weichen Licht der Herbstsonne.



MEHLER GmbH
Malermeisterbetrieb & Fachhandel

Einsteinstr. 15 b
Herzogenaurach
(0 91 32) 97 68
maler-mehler.de



hundert
JAHRE LEIDENSCHAFT

**TOP MARKEN &
SPECIAL DEALS!**

**VERLÄNGERTE
ÖFFNUNGSZEITEN
ZUM FERNWEHFESTIVAL!
WO?**

**INTERSPORT EISERT
(gegenüber Ladeshalle)
SEDANSTR.1 | ERLANGEN**

FREITAG &
SAMSTAG
15. & 16.11.19
9:30 - 20:00



1 Stunde kostenlos
Parken!*

**INTERSPORT
EISERT**

Marmot
FOR LIFE



LEKI

Lundhags

TECNICA

LOWA
simply more...

**UND
VIELE
MEHR!**

Shop online



*1,80 € per sofort Abzug bei Deinem Einkauf.
Gültig: 15. & 16.11.2019

Follow us on



Schüßler stellt ein:

MONTEUR (m/w/d)

Montage von:
Fenstern, Haustüren, Innentüren, Markisen, Terrassendächern, Garagentoren, ...
im Privatbereich

BÜROKRAFT (m/w/d)

Angebotswesen
technische Sachbearbeitung
Kundenbetreuung
und weitere Tätigkeiten
im Innendienst



markilux

Infos unter www.schuessler-fenster.de

Schüßler Fenster- und Türsysteme - Hannberger Weg 25, 91091 Großenseebach - 09135/727330 - info@schuessler-fenster.de

Generalistische Pflegeausbildung

in der Fachklinik Herzogenaurach

Ab 01.09.2020

- Dauer: 3 Jahre
- 2/3 der praktischen Ausbildung in der Fachklinik Herzogenaurach möglich
- Regionale Kooperation mit Berufsfachschulen, Kliniken, ambulanten Pflegediensten, Pflegeheimen und Fachärzten

Nähere Auskünfte: Ralf Schmidt (Pflegedienstleiter),
Telefon 09132 83-3101 oder per E-Mail:
ralf.schmidt@fachklinik-herzogenaurach.de

Fachklinik Herzogenaurach · In der Reuth 1 · 91074 Herzogenaurach
www.fachklinik-herzogenaurach.de

**Fachklinik
Herzogenaurach**

Spezialisierte Akutmedizin und
Medizinische Rehabilitation



Immer der richtige Partner für Ihr Unternehmen, Ihr Haus,
Ihren Garten!



WIR ♥ SAUBERKEIT



Unsere Dienstleistungen:

- Gebäudereinigung (privat und gewerblich)
- Rund um das Gebäude
- Grünanlagen- und Außenpflege
- Hauswirtschaftliche Dienstleistungen
- KFZ-Aufbereitung
- Schmutzauffangmatten-Service
- Dienstleistungen



Die Gebäudedienstleister
Mehr als Handwerk



Meisterbetrieb
KINDLER Gebäudereinigung GmbH
Werner-Heisenberg-Straße 14
91074 Herzogenaurach
info@kindler-reinigung.de

20% Rabatt



PUMA

**VERKAUFSOFFENER
SONNTAG
10.11. | 13 - 18 Uhr**