

Allen Schulanfängern einen guten Start in der ersten Klasse und viel Spaß beim Lernen!

Euer
Alexander Dierks
Alexander Dierks
Mitglied des Sächsischen Landtages

VIELE NEUE ANGBOTE

in unserem beiliegenden Magazin entdecken.

Beilagenhinweis

Dieser Prospekt liegt nur einer Teilausgabe bei – wir bitten um freundliche Beachtung.

Netto
Marken-Discount

Flohmarkt
Sonntag 21.8. Chemnitz Festplatz Hartmannplatz
lampert-maerkte.de • 03445 7387985

Ringstraße ab Montag voll gesperrt

Röhrsdorf. Ab Montag (22. August) wird ein Teilbereich der Fahrbahn auf der Ringstraße erneuert. Die Arbeiten sollen in zwei Teilbauabschnitten erfolgen. Insgesamt vier Wochen Bauzeit sind hierfür vorgesehen. Zunächst werden an der Ausfahrt des Parkplatzes des Chemnitz-Centers in Richtung stadtwärtige Leipziger Straße die zwei stadtwärtigen Geradeausfahrstreifen sowie der Rechtsabbiegerfahrstreifen zum Chemnitz-Center erneuert, gefolgt von der Kompletterneuerung der Fahrbahn auf der östlichen Umfahrung des Chemnitz-Centers in Richtung stadtwärtige Leipziger Straße im Bereich des Marktkaufs. Aufgrund der Bauarbeiten bleibt die Ringstraße bis auf Weiteres voll gesperrt. Ampeln an der Einmündung Ringstraße/Röhrsdorfer Allee sowie an der Zufahrt zum Chemnitz-Center regeln den Verkehr. Der Parkplatz des Chemnitz-Centers ist uneingeschränkt nutzbar.

Schüler können wieder in die Sterne schauen

Hutholz. Das Schulplanetarium an der Albert-Schweitzer-Oberschule wird künftig an drei Tagen pro Woche geöffnet sein. Nach personellen Engpässen konnten nun zwei weitere Honorarkräfte zur Unterstützung und Aufrechterhaltung des Angebots eingestellt werden, die montags, dienstags und donnerstags die Führungen für Schulklassen personell abdecken können. Damit ist der Weiterbetrieb des Schulplanetariums gesichert.

Täter litten offenbar an Calcium-Mangel

Helbersdorf. In einem Keller in Helbersdorf verschafften sich Unbekannte Zutritt und verschwand mit einem Fahrrad, einem Rucksack und offenbar hatten die Diebe Durst und Calcium-Mangel, denn unter dem Diebesgut reichten sich außerdem 22 Packungen Milch. Bei dem Einbruch entstand ein Schaden in Höhe von 2.100 Euro. Die Polizeidirektion Chemnitz hat die Ermittlungen aufgenommen.

Gold für unsere Sportler

European Championships: Emma Malewski und Nicolas Heinrich holen sich den Titel



Emma Malewski aus Chemnitz ist Europameisterin am Schwebelbalken.

Foto: Munich2022

Von Judith Hauße
Chemnitz/München/Zwickau. Die Region ist um zwei Europameister reicher. Zwei junge Nachwuchstalente, Emma Malewski - Turnerin beim TuS Chemnitz-Altendorf - und Nicolas Heinrich - Bahnradfahrer von Lok Zwickau - sorgten am vergangenen Wochenende bei den Europameisterschaften in München für große Überraschungen. Beide holten mit ihrer starken Leistung den Titel. Den Anfang machte der 20-jährige Nicolas Heinrich am Samstag

(13. August), als er im Finale in 4:09,320 Sekunden den Italiener Davide Plebani besiegte und sich den Titel in der 4000-Meter-Einerverfolgung sicherte. Bereits in der Qualifikation legte er mit 4:08,995 Sekunden die Bestzeit vor. Einen Tag danach stand beim deutschen Turn-Quintett nach dem Team-Bronze am Samstag (13. August) das Finale im Stufenbarren und Schwebelbalken an: Sonntag (14. August). 15.05 Uhr. Olympiahalle München. Die Zuschauer vor den Fernsehgerä-

ten sitzen vermutlich bei Kaffee und Kuchen als die 28-jährige Elisabeth Seitz am Stufenbarren das Nervenkostüm festschnürte und zur ersten Goldmedaille ihrer Karriere bei einer Europameisterschaft turnte. Teamkollegin im deutschen Turn-Team, Emma Malewski, die 2017 von Hamburg nach Chemnitz wechselte, bewies wenig später genauso viel Nervenstärke am Schwebelbalken. Kurz vor Schluss dann aber noch einmal ein kurzer Moment des Bangens in der Halle. Beinahe wäre das Gold an die Britin Ondine Achanpong gegangen, die als Letzte eine glanzvolle Übung durchturnte. Sollte es nach dieser Performance der 18-jährigen Britin doch nur zum Silber für unsere Emma Malewski gereicht haben?

Seite 3



Bahnradfahrer Nicolas Heinrich aus Zwickau holt Gold in der Verfolgung. Foto: Karl-Josef Hildebrand | Munich2022

Drymat® Systeme

10% Aktionsrabatt bis 30. August '22

Trockenlegung zu teuer? Nicht mit uns!

patentiert

20 Jahre Hersteller-Gewährleistung!
Sprechen Sie mit unseren Fachleuten:
03726-72 05 60

Drymat® Systeme GmbH
Dresdner Straße 24
09577 Niederriesa
www.drymat.de

- Ursachenbekämpfung
- Festpreisgarantie All incl.
- sinkende Heizkosten
- gering Bauarbeiten
- geringer Aufwand
- kein Schmutz

KINDERWAGEN MAXE Ständig ca. 250 Modelle zur Auswahl, alle sofort zum Mitnehmen!

Unsere Öffnungszeiten: Mi-Fr: 11-19 Uhr Sa: 10-17 Uhr

WIR EMPFEHLEN EINE TERMINVEREINBARUNG

Peniger Str. 1-3 04643 Geithain (100 m neben Total-Tankstelle)

Teil./WhatsApp: 034341 / 40580
info@kinderwagenmaxe.de
www.kinderwagenmaxe.de

- Kombikinderwagen
- Korbwagen / Retrowagen
- Zwillingswagen
- Geschwisterwagen
- Buggies
- Autositze
- Babytragen
- Zubehör

WIR STELLEN EIN **LST CHEMNITZ** **WIR BILDEN AUS** **sanitär heizung klima**

Sie wollen sich verändern und suchen eine neue Herausforderung in folgenden Bereichen:

- Anlagenmechanik H/L/S
- Heizungs- und Lüftungsbau
- Wartung/Service H/L/S
- Bauleitung/Montage
- Lehrausbildungen in den vorgenannten Bereichen

Wir bieten: Festeinstellung, ein gutes Betriebsklima, übertarifliche Bezahlung, einen sicheren Arbeitsplatz.

Telefon 0371 5342-0 · www.LST-Chemnitz.de

ahorn APOTHEKE

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Bitte beachten Sie unsere neuen Öffnungszeiten ab dem 01.07.2022!
Montag: 08.00 - 18.30 Uhr
Dienstag - Freitag: 08.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 09.00 - 16.00 Uhr

Montag - Freitag 7.30 - 18.00 Uhr · Samstag 9.00 - 16.00 Uhr
Bitte beachten Sie unsere neuen Samstags-Öffnungszeiten ab dem 01.07.2022:

Multilind Heilsalbe 50 g
Wirkstoff: Nystatin, Zinkoxid
unser günstigster Gesamtpreis d. letzten 30 Tage: 10,80 €
Grundpreis: 220 € / 1 l

ANGEBOT **10,45 €**

Voltaren Schmerzgel Forte 150 g
Wirkstoff: Diclofenac diethylamin
unser günstigster Gesamtpreis d. letzten 30 Tage: 18,38 €
Grundpreis: 153,20 € / 1 l

ANGEBOT **17,30 €**

ASS AL 100 TAH 100 Stück Tabletten
Wirkstoff: Acetylsalicylsäure
unser günstigster Gesamtpreis d. letzten 30 Tage: 1,56 €
Angebot: 1,20 €

ANGEBOT **3,50 €**

Hylo Comod Augentropfen 10 ml
Wirkstoff: Hyaluronsäure, Natriumsalz
unser günstigster Gesamtpreis d. letzten 30 Tage: 10,38 €
Grundpreis: 1298 € / 1 l

ANGEBOT **10,25 €**

Innere Klosterstraße 1 | 09111 Chemnitz
Telefon 0371 3552244 | www.ahorn24.de
Inhaberin: Christiane Ortmann e.K.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Änderungen vorbehalten.

immer MONTAGS 20%* auf ALLES FREI VERKÄUFLICHE OHNE ALTERSBESCHRÄNKUNG, OHNE MINDESTUMSATZ! Angebote ausgenommen, Abgabe nur in handelsüblichen Mengen, nicht für gewerbliche Zwecke, Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. *auf eAV

ANGEBOTSWOCHE vom 22.08. - 27.08.2022

Wechseljahre und die Zeit danach

Basische Körperpflege und ein bewusster Lebensstil

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Umstellung, die jede Frau anders erlebt. Während einige kaum Veränderungen spüren, haben andere mit Begleiterscheinungen zu kämpfen. Stoffwechselexper-



Wechseljahre und die Zeit danach: Für jede Frau ist es wichtig, sich in ihrem Körper immer wohlfühlen. Foto: djd-k/Jentschura International/Getty

ten führen die Probleme, die mit den Wechseljahren auftreten, nicht nur auf den Hormonmangel zurück.

Mit dem Ausbleiben der monatlichen Regelblutung geht Frauen nach der Auffassung von Dr. h. c. Peter Jentschura die Möglichkeit einer regelmäßigen Entsäuerung verloren. Damit komme der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht.

Um Ablagerungen, Ausscheidungen und einer schnellen Alterung vorzubeugen, empfiehlt er, den Körper auf jeden Fall regelmäßig mit basischer Körperpflege zu entlasten. Unter www.p-jentschura.com sind weitere Tipps zur Pflege sowie zur Ernährung, Bewegung und Entspannung zu finden. **djd-k**

Das geht ganz schön auf's Kreuz

Wegen dieser Krankheit fehlten Beschäftigte in Chemnitz im Job



Sowohl Frauen als auch Männer plagen am meisten über Rückenschmerzen. Foto: Pexels.com

Chemnitz. Die geschlechts- und altersstandardisierten Auswertungen des aktuellen BARMER-Gesundheitsreports zeigen, die Fehlzeiten in Chemnitz im Jahr 2021 haben im Vergleich zum Vorjahr abgenommen. „Rund 19,1 Tage fehlten Beschäftigte im vergangenen Jahr krankheitsbedingt im Job. Diese Ausfallzeiten liegen über den durchschnittlichen bundesweiten, jedoch unter den sachsenweiten Fehlzeiten“, sagt Michael Dürr, Geschäftsführer der BARMER in Chemnitz. Im vergangenen Jahr hätten die Fehltage von Erwerbstätigen in diesen Regionen noch bei 19,5 Tagen gelegen. Bundesweit seien die Fehltage ebenfalls von 18 Tagen im Jahr 2020 auf 17,5 Tagen im Jahr 2021 zurückgegangen. „Auch während der Corona-Pandemie waren es allerdings die altbekannten Volkskrankheiten, wie zum Beispiel Rückenschmerzen und Depressionen, die für die meisten Fehlzeiten sorgten“, so Dürr.

Die meisten Fehltage gab es aufgrund von Rückenschmerzen. In Chemnitz sorgten Muskel-Skelett-Erkrankungen, mit rund 3,9 Fehltagen je Beschäftigten (2020: 4,0 Tage), für die insgesamt meisten Fehlzeiten. Allein die Diagnose Rückenschmerzen verursachte im Durchschnitt 1,2 Fehltagen je Erwerbsperson. „Acht von zehn Menschen leiden unter Rückenschmerzen, obwohl sich keine Krankheitsursache feststellen lässt. Oftmals sind fehlende Bewegung und Stress schuld. Dabei sind Rückenschmerzen allerdings nicht nur eine Frage einer rücken-gerechten Belastung, sondern auch des persönlichen Lebensstils“, sagt Dürr. Die Nationale Bewegungsempfehlung rate Erwachsene sich mindestens 150 Minuten pro

Woche, zum Beispiel 5 Mal 30 Minuten zu bewegen. Mit rund 3,6 Fehltagen je Beschäftigten seien psychische Erkrankungen in Chemnitz weitere häufige Gründe für eine Krankschreibung gewesen. Insbesondere Depression, Angststörungen oder Reaktion auf sonstige Belastungsstörungen seien von Ärztinnen und Ärzten diagnostiziert worden. 2020 lag die Anzahl bei dieser Erkrankungsart in diesen Regionen noch bei 3,5 Fehltagen. „Ob die zusätz-

lichen seelischen Belastungen durch Pandemie und Lockdowns ursächlich für den Anstieg psychischer Erkrankungen im Jahr 2021 sind, lässt sich mit Krankenkassendaten allein nicht feststellen. Schon vor der Corona-Pandemie haben die Krankschreibungen wegen psychischen Erkrankungen geschlechterübergreifend zugenommen“, sagt Dürr. **red/pm**

Eine Rose für die Gesundheit gewinnen

-ANZEIGE-

Viele Menschen halten Gürtelrose für einen lästigen Hautausschlag. Dabei ist Gürtelrose eine ernstzunehmende Infektionskrankheit und weit verbreitet. Mit der Verlosung von Rosen für die Gesundheit macht das Unternehmen GSK aktuell auf die schmerzhafteste Viruserkrankung Gürtelrose und die Schutzmöglichkeiten aufmerksam. Eine der Rosen wird der beliebte Theater- und Fernsehschauspieler Gerry Hungbauer überreichen.

wird: Eine Gewinnerin oder ein Gewinner bekommt Besuch von Gerry Hungbauer, vielen aus seiner Zeit in der ARD-Telenovela „Rote Rosen“ bekannt. Wer woanders wohnt, kann sich auf die Königin der Blumen per Rosen-Post freuen. Machen Sie mit und zeigen mit der orangefarbenen Rose, wie wichtig Ihnen Ihre Gesundheit ist!



tiviert werden und eine Gürtelrose auslösen. Zum Schutz vor Gürtelrose und ihren Langzeitfolgen empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Impfung für alle Personen ab 60 Jahren. Menschen mit einer Grunderkrankung wird sie ab 50 Jahren empfohlen.

Jetzt bewerben und ein Zeichen für Ihre Gesundheit setzen: www.eine-rose-fuer-die-gesundheit.de

Mit freundlicher Unterstützung von GlaxoSmithKline
NP-DE-HZX-ADVR-220067; 07/22

Ein Zeichen setzen – und sich eine Rose für die Gesundheit schenken

Bundesweit verlost GSK Rosen für die Gesundheit. In den zehn größten Städten wird die Edelste der Blumen von einem Rosenkavalier persönlich überbracht. Ein besonderes Erlebnis, das für eine Person noch unvergesslicher

1 von 3 Menschen erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose

Typisch ist ein unangenehmer Hautausschlag, der von teils starken, langanhaltenden Nervenschmerzen begleitet wird. 95 Prozent der über 60-Jährigen tragen das Virus in sich, weil sie früher bereits an Windpocken erkrankt waren. Altersbedingt, aber auch durch Stress oder Krankheit kann das Virus reak-

Wer Windpocken hatte, ist Gürtelrose-gefährdet.



Ab 60 wird aktiver Schutz vor Gürtelrose empfohlen

Hätten Sie es gewusst?

Wer einmal Windpocken hatte, ist Gürtelrose-gefährdet. Bei den über 60-Jährigen sind das fast alle.

Bricht Gürtelrose aus, kann dies sehr schmerzhaft sein und monatelange Nervenschmerzen verursachen. Mit jedem Lebensjahr steigt außerdem das Ausbruchs-Risiko. Der Grund: Unser Immunsystem wird schwächer – egal wie gesund wir leben.

Schutz kann eine Impfung bieten.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Gürtelrose-Impfung für alle ab 60 Jahren. Bei Menschen mit Grunderkrankung bereits ab 50 Jahren.

Lassen Sie sich nicht ausbremsen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Weitere Informationen: www.impfen.de/guertelrose



1 von 3 Menschen erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose.

Mehr als 95%

der über 60-Jährigen tragen das Virus in sich, das Gürtelrose auslösen kann.



Bis zu 30% der Betroffenen leiden unter langwierigen Schmerzen.

Ciclopoli gegen Nagelpilz

Starker Auftritt gegen Nagelpilz



NEU auch mit extra breitem Griff

Die Nr. 1 gegen Nagelpilz*
Wasserlöslicher Lack
Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt
Einfach anzuwenden
Wirkt stark und unsichtbar

ciclopoli.de

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Oktober 2021. Potchem SA, 50, Val Fleury, LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufdaten 2021



Unsere hübsche Chayenne sehnt sich nach einem ruhigen Zuhause mit gelegentlichen Spaziergängen im Garten

Chayenne, geb. ca. 2013, weibl.-kastr.
Die liebe Katzendame Chayenne lief zusammen mit ihren beiden Kitten im Dezember 2021 einer Familie zu. Wir suchen als Zuhause für sie nun möglichst ein Haus in einer ruhigen Wohnsiedlung mit der Möglichkeit zum Freigang. Anfangs ist Chayenne uns Menschen gegenüber noch etwas skeptisch, nach einer Weile taut sie aber auf und lässt sich gern streicheln. Das Beste für sie wäre ein ruhiger und kinderloser Haushalt mit einer festen Bezugsperson.



Zwergkaninchen, geb. 04/2022, weibl.
Zwei Tage vor Ostern erleben wir eine Überraschung: unsere flauschige Fluffy (Mama) hatte ein üppiges Nest gebaut und darin 8 zuckersüße Hasenkinder geboren. Seit dem sind nun einige Wochen vergangen. Alle sind gesund, munter und mümmeln so einiges an Futter weg. Offen sind wir für artgerechte Wohnungs- und Freigehegehaltungen. Interessenten können sich gern vorab per E-Mail mit Fotos zur Haltung bei uns melden oder zur Vermittlungszeit bei uns vorbeischaun.



Alle Tiere können immer montags & donnerstags 17 bis 19 Uhr im Verein „Tiere in Not Chemnitz“ e.V. auf der Johannes-Dick-Str.3-5 in 09123 Chemnitz, Tel.: 0371 6761055 angesehen werden. Außerdem sind alle Tiere auch im Web unter www.tierasyl-chemnitz.de vorgestellt. Die Tierasylbewohner freuen sich ebenfalls jederzeit über Geld- oder Futterspenden aus der Bevölkerung. IBAN: DE45870500003510001841, BIC: CHEKDE33XXX, Sparkasse Chemnitz.

Meisterhand gibt den letzten Schliff

60 Jahre Gravierwerkstatt Wolf in Chemnitz



Das Lebenswerk von Werner Wolf ist bei Tochter Steffi Groß (im Bild) und ihrem Team in guten Händen. Im Juli beging die Familie und Mitarbeiter den 60. Firmengeburtstag. Foto: Olaf Seifert

Von Olaf Seifert
Schönau. Als Graveurmeister Werner Wolf Werkstatt und Geschäft am 16. Juli 1962 eröffnete, fertigte er überwiegend Industriegravuren. Diese bleiben auch 60 Jahre später gefragt, nur hat der Handwerksbetrieb seine Produktpalette seither kräftig erweitert. Damals wie heute ist er die einzige Gravierwerkstatt in der Großstadt. Vor allem Pokale, Sportpreise und Ehrengeschenke, Schilder, kunstgewerbliches Zinn sowie jetzt auch Glasgravuren sind begehrt.

Moderne Computer- und Lasertechnik hielt Einzug, Produktions- und Verkaufsräume wurden ausgebaut. Vorbei die Zeiten, da Kunden wochenlang auf die fertige Ware warten mussten, weil Material fehlte. Treu geblieben ist man sich hingegen bei Werten, die seit 1962 Bestand haben: Zuverlässigkeit, Qualität, solide Handwerkskunst, das Eingehen auf individuelle Kundenwünsche, Termintreue, offen sein für Neues. Stetig Lehrlinge auszubilden, von denen einige als Landes- und

Bundessieger in dem Beruf geehrt wurden, gehört ebenfalls zu den Maximen. Werner Wolf, den langjährigen früheren Obermeister der Graveurinnung Chemnitz, freut besonders, dass Tochter Steffi Groß 1988 das Meisterpatent erwarb und den Handwerksbetrieb 2000 übernahm. Er sagt: „Selbst wenn es in all den Jahren viel Mühe, harte Arbeit und Sorgen gab, blicke ich mit Stolz, Freude und dankbar auf die sechs Jahrzehnte zurück. Und schaue mit unserem Team positiv nach vorne.“

Gold für unsere Sportler

Emma Malewski und Nicolas Heinrich holen den Titel bei den European Championships



Das Turn-Quintett der Frauen (v.l.: Sarah Voss, Pauline Schäfer-Betz, Emma Malewski, Kim Bui, Elisabeth Seitz) holte am Samstag (13. August) Team-Bronze. Im Finale am Sonntag (14. August) sicherte sich neben Elisabeth Seitz auch Teamkollegin Emma Malewski Gold. Die Chemnitzerin Pauline Schäfer-Betz landete hingegen nach einem Fehler beim Aufgang und einer Zeitüberschreitung auf Platz 5. Foto: David Hecker | Munich2022

Von Judith Hauße
Chemnitz/München/Zwickau. Für Ondine Achampong reichte es letztlich nur für Platz 2. Die Chemnitzerin hingegen beweist: Im Turnen zählt inzwischen nicht mehr nur der Schwierigkeitsgrad. Mit einer blitzsauberen Leistung holt sich die erst 18-jährige Emma Malewski den Titel bei den European Championships. „Ich bin schon sehr stolz auf mich“, sagte sie danach am ARD-Mikrofon. Seit Montag (15. August) befindet sich die frischgebackene Europameisterin im verdienten Urlaub auf Sizilien. Im September wird sie dann sicherlich von stolzen Vereinskollegen beim TuS Chemnitz-Altendorf empfangen. Aktuell laufen die European Championships noch bis 21. August. In der Gesamtwertung steht Deutschland im Medaillenspiegel derzeit auf Platz 1 mit insgesamt zehn Mal Gold, neun Mal Silber und vier Mal Bronze, gefolgt von Frankreich (30) und Großbritannien (22). (Stand: Redaktionsschluss, 17.08.). Mehr dazu im Internet unter www.wochenendspiegel.de

Lessingplatz soll schöner werden

Sonnenberg. Der Lessingplatz soll aufgewertet werden. Die dafür erforderlichen Arbeiten für die neue Gestaltung des denkmalgeschützten gründerzeitlichen Stadtplatzes in den nächsten Jahren sollen kommende Woche beginnen. Den Anfang machen neue Holzstege, die durch die alten ersetzt werden. Vorgesehen ist, bis Ende dieses Jahres in den Quartieren einzelnen und nacheinander den jeweiligen Holzsteg abzubauen und neu zu errichten. Die Kosten für das Vorhaben belaufen sich auf insgesamt 265.000 Euro. Finanziell gefördert werden sie durch das Bauministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen des Freistaat Sachsen. Die Stadt selbst trägt rund 30.000 Euro aus der eigenen Kasse bei. Ab 2023 sollen weitere Maßnahmen im Rahmen der Kulturhauptstadt Europas Chemnitz 2025 auf dem Lessingplatz umgesetzt werden. **red**

NINERS-Kader ist komplett

Chemnitz. Die Kaderplanung beim Basketball-Bundesligist, Niners Chemnitz, ist abgeschlossen. Am Dienstag (16. August) komplettierte der US-Amerikaner Matt Mooney die Mannschaft von Headcoach Rodrigo Pastore. Der 1,91 Meter große und 91 Kilogramm schwere Combo Guard wechselt vom spanischen Erstligisten Unicaja Malaga für eine Saison nach Chemnitz. „Er kann scoren, Mitspieler in Szene setzen, ist zudem ein ausgesprochen starker Verteidiger und ein echter Anführer, der mit seinen bisher-

gen Clubs viele Erfolge feierte“, so der NINERS-Cheftrainer, der mit einer fast neuen Mannschaft in die dritte Bundesliga-Saison geht. Geblieben aus der alten Saison sind Jonas Richter, Nelson Weidemann und Mindaugas Susinskas. Neu dabei sind insgesamt acht Spieler: Nationalspieler Dominic Lockhart, Kilian Binapfl Kevin Yebo, Aher Uguak, Marko Filipovity, Shonn Miller, Arnas Velicka und nun zuletzt ins Team gestoßen, Matt Mooney. Ergänzt wird die Mannschaft durch die U19-Spieler Brendan

Gregori, Nick Lasch, Felix Zacharias, Lennard Glowka und Luca Kellig. Der damit 16-Mann starke Kader kann sich nun voll und ganz auf seine erste bevorstehende Herausforderung vorbereiten, das Champions-League-Qualifikationsturnier in Skopje Ende September. Bis dahin wird man insgesamt sechs Testspiele gegen Usti nad Labem, Pardubice, Bamberg, Bayern München, den SYN-TAINICS MBC sowie beim Turnier in Bayreuth entweder gegen den Gastgeber oder Hamburg bestreiten. **jh**

Große Automatenvielfalt weltbekannter Marken.

FASZINATION

SPIELBANK
CHEMNITZ

www.spielbankensachsen.de | facebook.com/spielbankchemnitz | Neumarkt 1 in Chemnitz | Verantwortungsbewusst spielen | Zutritt ab 18 Jahren erlaubt | Glücksspiel kann süchtig machen | Ausweis bitte mitbringen

SENIFIX
HAUSHALTSHILFE

Sie benötigen Hilfe im Haushalt, beim Einkaufen oder beim Fenster putzen? Wir unterstützen Sie gerne dabei und dürfen ab Pflegestufe 1 mit allen Kassen abrechnen.

Unsere Leistungsübersicht für Haushalts- & Reinigungshilfe

- Grundreinigung, Frühjahrsputz
- Wohnraumreinigung
Kontinuierliche Sauberkeit & Ordnung! Wir reinigen in den vereinbarten regelmäßigen Abständen Ihre Wohnräume.
- Bad- & Küchenreinigung
- Fenster putzen

Übrigens: Alle unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind geschult und erfahren, somit ist die Firma im Pflegeregister Sachsen eingetragen und kann Entlastungsleistungen ab Pflegestufe 1 abrechnen.

Haushaltsnahe Dienstleistungen sind zudem jährlich bis zu 4.000 Euro absetzbar. Genauere Informationen finden Interessierte auf unserer Webseite.

Gute Gründe für unseren Einkaufs- & Lieferservice

- Wochen- bzw. Großeinkäufe
- Einkäufe schnell erledigt! Wir bringen den gesamten Einkauf bis in den Kühlschrank.
- Getränkeliieferung
- Waren des täglichen Bedarfs
- Persönliche Botengänge



| Patrick Ehedy-Hoyer
 | Erfenschlager Straße 67
 | 09125 Chemnitz
 | Tel.: 0371 - 40 47 360

| www.senifix-haushaltshilfe.de
 | senifix-haushaltshilfe@gmx.de
 | Mo. - Fr. von 10.00 - 17.00 Uhr

Angebote
gültig 22.08. – 27.08.2022

Pfefferbeißer -10%
4x ca. 50g, herzhaft und würzig im Geschmack
10,90 €
statt 12,10 € / kg

Mischpilze -16%
gefroren, 1kg
3,90 €
statt 4,65 € / kg

Wickelklöße -11%
fein mit Butter, Erzgebirgs-Art
3,10 €
statt 3,50 € / kg

Wiener Würstchen -9%
20x ca. 50g, einzigartiger Geschmack
8,60 €
statt 9,40 € / kg

Rinderrouladen -16%
5 Stück in der Packung, ca. 1kg - 1,5kg
14,50 €
statt 17,35 € / kg

Angebot der Woche

www.girrbacher.de

Besuchen Sie uns in Ihrer Filiale:
 Auerbach Bahnhofstraße 15 a · Chemnitz Gewerbegebiet Werner-Seelenbinder-Str.
 Lichtentanne Bahnhofstraße 9 a (im Penny Markt) · Plauen Lessingstr. 54
 Reichenbach Krummer Weg 4 - 6 · Reinsdorf August-Horch-Straße 68
 Schneeberg Bruno-Dost-Str. 29 · Zschorlau Am Kuchenhaus 12 (im ECE-Center)

Solange Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten. Für Irrtümer und Fehler übernehmen wir keine Haftung.

Jetzt Online vorbestellen!
und zum Wunschtermin abholen

PERSPEKTIVEN CHANCE im Job und der Ausbildung

Tipps für das Bewerbungsgespräch

Eine gute Vorstellung ist wichtig



In vielen technischen und handwerklichen Berufen werden Fachkräfte händeringend gesucht. Das eröffnet vielfältige Chancen für einen Quereinstieg.

Foto: djd/adeccogroup.de | Unsplash/ptti-edu

Der Fachkräftemangel in Deutschland erreicht neue Höchststände: Im Mai 2022 waren rund 865.000 Stellen unbesetzt, wie die Agentur für Arbeit meldet. Einer Studie der KfW Förderbank und des Instituts der deutschen Wirtschaft

zufolge bremsen der Fachkräftemangel mittlerweile die Geschäfte von fast jedem zweiten Unternehmen. Besonders betroffen sind der Gesundheitssektor mit der Alten- und Krankenpflege, aber auch technische Berufe und das Handwerk.

Wer momentan auf der Suche nach einer neuen Stelle ist, hat gute Chancen, über einen Quereinstieg in einer anderen Branche neu zu starten.

Eignung vorab gründlich prüfen

Für einen grundlegenden Wechsel eignen sich insbesondere Berufe in der Pflege, in der IT oder im Bildungswesen. So ist beispielsweise der Berufseinstieg als Lehrerin oder Lehrer mittlerweile ohne Lehramtsstudium möglich. In der IT-Branche locken attraktive Perspektiven und Qualifizierungsoptionen für Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger. Allerdings: Der Wechsel in ein unbekanntes Tätigkeitsfeld ist mit Herausfor-

derungen verbunden. Nicht alle verfügen über die Energie, um sich gründlich in Themen, Teams und Tätigkeiten einzuarbeiten. Wechselwillige sollten daher die eigene Motivation prüfen. „Zum erfolgreichen Quereinstieg gehört in jedem Fall die Bereitschaft, Neues zu lernen und sich mit Begeisterung in ein unbekanntes Gebiet zu begeben“, sagt Vera Vogel, Personalchefin der Adecco Group. Bei diesem Unternehmen beispielsweise können Interessierte die Eignung für einen Beruf in einem Assessment Center testen.

Zusätzlich erhalten Branchenneulinge Unterstützung mit einem Mentorenprogramm und haben über eine E-Learning-Plattform die Möglichkeit, Wissenslücken zu schließen.

Unterstützung beim Umstieg

Außerdem gibt es gezielte Qualifizierungsmaßnahmen für bestimmte Berufe wie eine Weiter-

bildung als BerufskraftfahrerIn oder -fahrer oder als Fachkraft Lager und Logistik.

Über Programme wie „Career Up“, das die Adecco Group in Zusammenarbeit mit Bildungsträgern und der Agentur für Arbeit durchführt, können sich Interessierte schon während der Arbeitssuche weiterqualifizieren. Neben den fachlichen Kenntnissen ist es aber auch wichtig, sich frühzeitig über die eigenen Erwartungen an den neuen Job klar zu werden.

Welche Branche passt am besten? Eine kurze Recherche im Internet, Informationsbroschüren oder Erfahrungsberichte helfen bei der Beantwortung dieser Frage. Ausgeschlossen ist ein Quereinstieg nur in einigen Bereichen: Sogenannte geschützte Berufe wie Physiotherapeuten oder Ingenieure können nach wie vor allein mit abgeschlossener Berufsausbildung ausgeübt werden. **djd**

Ausbildungsplatz- oder Jobsuche oder Bewerben, um sich zu verbessern? Wenn dabei alles gut geht, folgen Einladungen zu Vorstellungsgesprächen. Im Vorfeld sollten sich die Anwärter auf diese ungewohnte Situation gut vorbereiten, nur so lassen sich Unsicherheiten ablegen und die Chancen steigern.

Wichtig ist das passende Sachwissen. Was genau macht die Firma, bei der man sich bewirbt, was passiert an dem Standort, an dem die Ausbildung angeboten wird? Beliebte Fragen sind unter anderem, warum der Bewerbende den gewählten Beruf erlernen möchte und warum er oder sie die beste Besetzung für die angebotene Ausbildungsstelle ist. Dazu sollte man eine überzeugende Antwort parat haben, die besonders die eigene Motivation widerspiegelt. Klar ist: Etwas Nervosität ist bei

einem Bewerbungsgespräch fast immer dabei. Selina Schröter arbeitet in der Personalabteilung von Siemens Deutschland und hat eine Youtube-Serie namens „Bewerbungstipps mit Selina“ erstellt. Unter www.ausbildung.siemens.com findet man den Link dorthin. Schröter rät dazu, das anstehende Gespräch frühzeitig mit Eltern oder Freunden zu üben. „Dann bekommt man Routine, kann die Nerven beruhigen und kriegt auch gratis ein direktes Feedback“, so die Bewerbungsexpertin. Heutzutage finden immer mehr Vorstellungsgespräche online statt. So gilt es auch, auf eine passende Umgebung zu achten. „Wenn man zu einer Videokonferenz eingeladen wurde, sollte man sich vorher überlegen, was man im Hintergrund zeigen möchte oder was eher nicht“, rät Schröter. **djd**

3.5 Millionen Beschäftigte

Immer mehr Arbeitnehmer gehen einer Nebentätigkeit nach

Laut einer Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln (IW) gehen in Deutschland immer mehr Arbeitnehmer einer Nebentätigkeit nach. Zum Beispiel im Direktvertrieb - eine Branche, die stetig wächst. Der Direktvertrieb ist so vielfältig, dass dort jeder ein zweites Standbein aufbauen kann, etwa bei Usana, einem der weltweit größten Hersteller für Premium-Nahrungsergänzungsmittel. Ideal für künftige

Vertriebspartner ist es, wenn sie sich für Ernährung, gesunden Lebensstil oder Sport interessiert. Das Unternehmen gibt jedem das Werkzeug an die Hand, um erfolgreich in den Nebenerwerb starten zu können. So erhält man zum Beispiel seinen eigenen, kostenfreien eCommerce Shop inklusive Lager, Logistik und Versand. Provisionen generiert man über Produktverkäufe. Informationen unter www.usana.com. **djd-k**



Laut Bundesverband Direktvertrieb haben sich knapp 1 Million Deutsche ein zweites Standbein im Direktvertrieb aufgebaut. Foto: djd-k | USANA/a | w | sobott



Der Mangel an Fachkräften hat in Deutschland einen neuen Höchststand erreicht. Foto: djd/adeccogroup.de | Unsplash | Jake Nebov

LANDESTALSPERREN-
VERWALTUNG

Freistaat
SACHSEN

Verantwortung für Sachsens Gewässer - Eine Tätigkeit in der Landestalsperrenverwaltung

© Landestalsperrenverwaltung Sachsen / Archiv / Fotograf: Albrecht Holländer

Der Staatsbetrieb Landestalsperrenverwaltung des Freistaates Sachsen sucht für den **Betrieb Freiburger Mulde/Zschopau** mit Dienstsitz in 09117 Chemnitz oder 09496 Marienberg zum **nächstmöglichen Termin** einen

Projektverantwortlichen (m/w/d) Bau
(Kennziffer B30.161/22)

Der zukünftige Stelleninhaber ist verantwortlich für Bauprojekte an Fließgewässern, Stauanlagen und wasserwirtschaftlichen Anlagen. Dazu zählen insbesondere die Projektvorbereitung, die Begleitung der Planung und Ausführung von Baumaßnahmen, der Projektabschluss sowie die finanztechnische Begleitung.

Folgende Kenntnisse und Erfahrungen sind erforderlich:

- ein Hochschulgrad im Bereich Bauingenieurwesen (vorzugsweise in der Fachrichtung Wasserbau, Tiefbau, konstruktiver Ingenieurbau) oder Wasserwirtschaft bzw. ein vergleichbarer Abschluss, wenn bereits eine mindestens 2-jährige einschlägige Berufserfahrung im oben beschriebenen Aufgabenbereich vorliegt,
- Kenntnisse und Erfahrungen im Bauprojektmanagement, Bauleitung und im Nachtragsmanagement,
- Erfahrungen in der Vergabe, Abwicklung und Abrechnung von Ingenieurverträgen nach HOAI und von Bauverträgen nach VOB,
- gründliche Kenntnisse im Wasser-, Umwelt- und Baurecht,
- fachgebietsübergreifendes Wissen (insbesondere Wasserbau, Naturschutz, Vermessung und Baugrund),
- gute Computerkenntnisse (insbesondere MS Office),
- die Fahrerlaubnis Klasse B.

Neben den fachlichen Qualifikationen werden ein sehr gutes Organisationsvermögen, eine konzeptionelle Denkweise sowie ein hohes Verantwortungsbewusstsein vorausgesetzt. Des Weiteren werden Flexibilität, hohe Einsatzbereitschaft, ausgeprägte Teamfähigkeit und ein gutes Verhandlungsgeschick bei der Ausübung der Stelle erwartet.

Die vollständige Stellenbeschreibung finden Sie im Internet unter www.wasserwirtschaft.sachsen.de/Stellen.html oder auf unserem [Instagram-Profil Itv_sachsen](#).

Ein starker Partner in Ihrer Nähe!
Sachsen | Thüringen | Sachsen-Anhalt | Brandenburg

WIR

sympathische und motivierte
Verkäufer/-in
gern mit Erfahrung im Sanitätshaus

oder **motivierte
Quereinsteiger**

suchen

SIE

Ihr Arbeitsplatz bei uns in Chemnitz.

PASST? Dann melden Sie sich bei uns!
Alippi GmbH, Zentrale: 08058 Zwickau, Leipziger Str. 160
Ansprechpartner: Frau Franke
Telefon: 0375 88303-0, E-Mail: bewerbung_ot@alippi.de

Unser Filialnetz,
alle Öffnungszeiten
und viel mehr:

Was bieten wir Ihnen?

- » Eine abwechslungsreiche, anspruchsvolle Tätigkeit, eigenständiges und verantwortungsvolles Arbeiten im harmonischen Arbeitsumfeld eines Familienunternehmens, ein langfristiges Arbeitsverhältnis mit fachlichen Entwicklungsmöglichkeiten sowie individuelle und personengerechte Einarbeitung.
- Zusätzlich erwarten Sie arbeitgeberfinanzierte Präventionen zur Gesunderhaltung, betriebliche Altersvorsorge, Mitarbeiter-Rabatt, Preisnachlässe auf Produkte/Dienstleistungen des Unternehmens.

Was bieten Sie?

- » Lust zum Beraten, Anmessen, Anpassen und Verkaufen medizinischer Hilfsmittel?
- » Flexibilität im Arbeitsalltag?
- » PC-Kenntnisse, um z. B. Kostenvoranschläge zu erstellen?
- » Einsatzbereitschaft und Kontaktfreude?
- » Lust auf neue Herausforderungen?

» Mühlenstraße 1
» Stollberger Straße 133

www.alippi.de



Ein kühles Bier genießen geht in den Chemnitzer Biergärten und Gaststätten mit Außenbereich am besten.
Foto: Syda Productions | AdobeStock

BIERGARTEN

GENUSS Endlich wieder draußen

Ein kühles Pils in gemütlicher Runde mit Freunden in einem Biergarten oder einer anderen Open-Air-Location: Wohl selten war die Vorfreude auf genussvolle Geselligkeit größer als in diesem Jahr. Die Menschen in Deutschland können und wollen den Sommer und ein entspanntes Lebensgefühl in der Stadt und auf dem Land ausgelassen und fröhlich im Freien feiern.

Auf Dachterrassen, in Schatten spendenden Innenhöfen oder ganz traditionell unter Bäumen im Biergarten bei einem frisch gezapften Bier oder einem kühlen Radler.

Neue Ideen und neue Locations

Gespannt sein darf man darauf, mit welchen neuen Ideen, neuen Konzepten und neuen Locations die Freiluft-Gastronomie an den Start gehen wird. Auf jeden Fall dürfen sich die Menschen auf viele attraktive Möglichkeiten freuen, mit Freunden, Kollegen und Bekannten am Nachmittag, am Abend und sogar bis spät in die Nacht zusammensitzen. Liberale Öffnungszeiten haben dazu geführt, dass sich das Leben immer mehr im Freien abspielt, bei einer oftmals fast schon mediterranen Atmosphäre.

„Bis 2020 hatte die Zahl der Biergärten immer weiter zugenommen, in den 20 Jahren seit der Jahrtausendwende dürfte sie sich in etwa verdreifacht haben“, schätzt Ulrich Biene von der Brau-



Endlich wieder eng zusammensitzen: In den Biergarten geht man zum gemütlichen Plausch mit Freunden, Bekannten oder Kollegen.
Foto: djd/Brauerei C. & A. Veltins

erei C. & A. Veltins. Im Allgemeinen gehören Außenterrassen und Freisitze inzwischen zum Must-have in der Gastronomie - in welchem Stil diese daher kommen ist auch abhängig vom jeweiligen Gastronomiekonzept. Aber eins steht grundsätzlich fest: „Ein kühles Pils nach einem heißen Tag - so entspannt konnten und können jetzt wieder Einheimische und Touristen den

Sommer vielerorts genießen“, schwärmt Ulrich Biene. Ihren Ursprung haben die Biergärten in München. Hier sind die größten, ältesten und auch die meisten von ihnen angesiedelt. Im 16. Jahrhundert legte die bayerische Brauordnung fest, dass Bier nur zwischen Ende September und Ende April gebraut werden dürfe. Einen Sommer ohne den Gerstensaft konnten sich die Menschen

aber schon damals nicht vorstellen. Um das im März und April gebraute Bier den Sommer über in kühler Umgebung lagern zu können, legten die Brauer also einen Bierkeller an. Zum Schutz vor der Sonne wurden Schatten spendende Bäume angepflanzt, unter denen irgendwann das ausgeschenkte Bier sofort getrunken wurde - der Biergarten war geboren. **djd**



Lassen Sie sich auf unserer schönen Terasse mit leckeren italienischen Köstlichkeiten von Minestrone über Pizza, Pasta oder Bistecca alla Griglia (Rumpsteak vom Grill) bis zu einem leckeren Tiramisu verwöhnen.

RISTORANTE NUOVA ITALIA

Clausstr. 76-80, ehemals Restaurant „Zum Rabe“, ☎ 0371 5604080

Öffnungszeiten:

Dienstag-Sonntag 11.00-14.00 u. 17.00-22.00 Uhr. Montag Ruhetag.



Gasthaus „An der Schlossmühle“



Auf drei Etagen erwarten Sie in unserem Gasthaus „An der Schlossmühle“ individuell eingerichtete Räume, Gemütlichkeit und liebevoll zubereitete Speisen der gutbürgerlichen Küche. Wir bieten Ihnen eine breite Palette leckerer Gerichte, von leichten Vorspeisen über knackige Salate, bis zu Fleisch- und Fischspezialitäten.



In der warmen Jahreszeit lädt unsere große sonnige Terrasse mit 90 Plätzen zum Verweilen ein. Genießen Sie die ruhige Atmosphäre mit Blick ins Grüne, zu den großzügigen Schlossteichanlagen, die zum Spaziergehen einladen.

Schloßberg 3
09113 Chemnitz
Tel. 0371-3352533
info@gasthaus-schlossmuehle.de
www.gasthaus-schlossmuehle.de

Gasthaus
an der
Schlossmühle



Hotel-Restaurant-Café „Zur Talsperre“ Chemnitz-Einsiedel

Kochen mit Liebe
Essen mit Freude
Trinken mit Genuss



Altenhainer Allee 8
09123 Chemnitz/OT Einsiedel
Telefon 037209 4044

www.hotel-einsiedel.de
info@hotel-einsiedel.de

Gästezimmer mit DU/WC/TV, teilweise mit Balkon
hoteleigener Parkplatz.

Genießen Sie hausgemachte gutbürgerliche Küche in
unserer Gaststätte

Gemütlicher separater Gastraum für Ihre Feierlichkeiten
für max. 25 Personen.

Zur Weihnachtszeit ab dem 1. Advent empfehlen wir
das traditionelle Weihnachtsessen „Neinerlaa“.

Hauptsache Zeit im Freien verbringen

In tollen und individuellen Lokalen der Region speisen und trinken

Chemnitz. Der Sommer bringt uns die warmen Temperaturen und mit ihnen auch endlich wieder die Gelegenheit, gemeinsam im Kreis der Familie und Freunde draußen beisammensitzen zu können. Beste Auswahl für die passende Location gibt es in der Chemnitzer Außengastronomie. Egal ob ein Ausflug mit der ganzen Familie oder für einen gemeinsamen Mädels- oder Männerabend oder nur zu zweit - die Stadt Chemnitz bietet eine Vielzahl an gemütlichen Restaurants, Bars und Biergärten. Eine Auswahl können Sie hier auf der Seite entdecken.

Gartenkneipe oder Stadtgaststätte - Hauptsache draußen!

Viele Köche verderben den Brei? Nicht unbedingt. Manchmal läuft es vereint einfach besser. Nicht grundlos erfreuen sich deshalb auch Gartenkneipen einer großen Beliebtheit.

Hier kennt man sich, hier schätzt man sich - und am Ende is(s)t man auch weniger allein. Gerade



Auch wenn das Chemnitzer Weinfest vorbei ist - in und um Chemnitz herum gibt es zahlreiche Lokale und Biergärten, in denen das warme Wetter genossen werden kann.
Foto: regory Lee | AdobeStock

Vereinskneipen bestechen durch Individualität und hausgemachten Gerichten. So werden schöne Sommertage zum Wellnessurlaub direkt vor der Haustür. Und wem der Sinn mal nach anderen Spezialitäten steht - der findet in der näheren Umgebung auch Köstlichkeiten aus fernen Ländern. Kneipen von nebenan als Orte der Gemütlichkeit eignen sich auch perfekt für Partys und Feste. Egal ob Schulanfang, runder Geburtstag, Hochzeit oder anderer Anlass - nach individuellen Wünschen lassen sich hier tolle Feste feiern.

Im Freien feiern

Gartenpartys mit netten Nachbarn und guten Freunden zählen zu den Highlights der warmen Jahreszeit. Im Sommer gibt es zum Glück viele Gelegenheiten, laue Abende zu zelebrieren. Ob das Fest zu einer Party wird, über die man noch lange spricht, hängt auch von der richtigen Vorbereitung ab. Hier sind fünf Tipps für die perfekte Feier im Freien. Und vor allem: Es muss nicht immer der heimische Garten sein sondern viele Restaurants bieten die Möglichkeit, eigene Partys in deren Räumlichkeiten auszurichten und liefern zudem noch allerhand kulinarische Köstlichkeiten. Weiterer Vorteil: Fängt es an zu regnen, kann man schnell nach drinnen flüchten. Für optische Highlights sorgen Lampions, Lichterketten und Kerzen in dekorativen Windlichtern. **red**

ANZEIGE

City Jazz & friends Straßenmusik in der Gastromeile



Shoppen und schlemmen in der Chemnitzer City - und dabei wieder klangvolle Livemusik genießen! Das erwartet Sie am Samstag, den 27. August 2022 zum City Jazz & Friends in der Gastromeile Innere Klosterstraße.

Zum letzten City-Jazz-Termin der Saison gibt es noch einmal ganz besondere Musik. Die Musiker jeeney & friends, H1live, Couchkomplizen und das Duo Passage lassen die Eventreihe für dieses Jahr stilvoll ausklingen. Von 11 bis 21 Uhr bewegen sich die Musiker verschiedener Genres durch die Außengastronomie der Inneren Klosterstraße sowie dem Jakobikirchplatz und unterhalten die Gäste. In den Bars & Restaurants der Gastromeile

wird wirklich Jeder mit kulinarischen Köstlichkeiten seinen Gaumen verwöhnen können. Egal ob französisch, griechisch, tschechisch, indisch, mediterran oder die leckersten Salate und Burger - mit 13 Gastrokonzepten und einer bunten Auswahl bleiben hier kaum Wünsche offen! Reservieren Sie sich am besten rechtzeitig Ihre Plätze in Ihrem Lieblingsrestaurant in der Gastromeile. Genießen Sie den Sommer mit Ihren Freunden, dem Lieblingsessen, leckeren Cocktails und Livemusik!

Alle aktuellen Infos und Künstler zum City Jazz & friends finden Sie unter www.cityjazz.de und www.facebook.com/cityjazz.chemnitz

SCHULANFANG

Tipps für den Schulstart **KINDER**



Mit dem ersten Schultag beginnt für die Kinder ein neuer Lebensabschnitt.

Foto: djd/Emil die Flasche/Adobe Stock/famveldman

So gelingt der Start in die Schule entspannt und umweltfreundlich. Mit dem ersten Schultag beginnt für die stolzen ABC-Schützen ein neuer Lebensabschnitt, der auch viele Herausforderungen mit sich bringt: den Schulweg meistern, pünktlich sein und sich im Unterricht konzentrieren. Mit unseren Tipps gelingt der Schulstart entspannt und auch umweltfreundlich.

Den Tag stressfrei beginnen

So sollten Eltern bereits vorab mehrmals mit dem Nachwuchs den Schulweg abgehen. Auf das „Elterntaxi“, das vor Schulen oft für Verkehrschaos sorgt, sollte man nicht nur aus Umweltgründen möglichst verzichten. Die Bewegung vor und nach dem

Unterricht tut den Mädchen und Jungen gut und fördert die Selbstständigkeit. Um unnötigen Stress am Morgen zu vermeiden, sollten Eltern ihr Kind immer rechtzeitig wecken. So bleibt noch Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Wichtig für die Konzentration in der Schule sind gesunde Pausensnacks. Ein Vollkorn- oder Knäckebrot mit Käse, etwas saisonales Obst oder Gemüsesticks sowie Getränke wie Saftschorle, Tee oder Wasser sorgen dafür, dass die Energiespeicher der Kinder wieder aufgefüllt werden. Damit in Kunststoff- oder Alufolie eingewickelte Brote sowie Getränke in Einwegverpackungen aus Plastik oder Aluminium keine überquellenden Mülleimer am Ende der Pause verursachen, sollte man zu umweltfreundlichen

Mehrwegflaschen und Brotdosen greifen. Emil die Flasche etwa eignet sich als Pausenbegleiter, der weder Müll produziert, noch Schadstoffe oder Weichmacher enthält. Die Glasflasche steckt in einem stabilen, stoffbezogenen Thermobehälter - so ist sie gegen Stöße geschützt und der Inhalt bleibt lange Zeit frisch. Brote und Obst können in einer plastikfreien Brotdose aus nachwachsenden Rohstoffen transportiert werden. Die Flaschen sind wie die Brotdosen spülmaschinenfest. Eltern können sie unter www.emil-die-flasche.de in verschiedenen Designs bestellen.

Umweltfreundliche Schulmaterialien

Hefte, Radiergummi, Stifte und

Co.: Das Einkaufen der notwendigen Schulmaterialien gehört ebenso zum Schulanfang - und diese können durchaus umweltfreundlich sein. Eine Alternative zu Plastikumschlägen sind etwa stabile Heftumschläge aus Recyclingpapier, die es inzwischen in verschiedensten Farben und Designs gibt.

Auch Schreibhefte und -blöcke sind aus Recycling-Papier erhältlich. Bruchsicherer und umweltfreundlicher als ein Plastiklineal ist eines aus Holz, Spitzer aus Metall halten meist länger als ihre Kunststoff-Kollegen. Und beim Kauf von Radiergummi kann man welche aus Naturkautschuk wählen.



Auf den Schulanfang sollte man gut vorbereitet sein.

Foto: Pixabay

Leichter Schulranzen

Eigengewicht sollte nicht mehr als 1.200 Gramm betragen

Damit der Schulweg nicht zur täglichen Last wird, sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder nicht zu schwer beladen unterwegs sind. In der ersten Zeit ist es ratsam, mit den ABC-Schützen gemeinsam den Ranzen zu packen nach dem Motto: weniger ist mehr. Also was wird wirklich in der Schule gebraucht - und was ist unnötiger Ballast?

Ein Ranzen soll nicht mehr als 10 Prozent des Kindes wiegen - über die Allgemeingültigkeit dieser alten Regel sind sich die Ärzte heute uneinig. Dass aber zu viel Gewicht auf dem Rücken schwere Folgen haben kann, liegt auf der Hand. So weisen viele wissenschaftliche Studien auf einen dramatischen Anstieg von Rückenschmerzen mit zunehmendem Alter hin: von weniger als 10 % der unter 10-Jährigen bis zu 50 % bei 15- und 16-Jährigen. Und laut

des Instituts für Sportorthopädie der Deutschen Sporthochschule in Köln weisen sogar die Hälfte aller Schulkinder Haltungsschwächen und -schäden auf. Dabei genügt eigentlich schon etwas gesunder Menschenverstand und muss man keine Prozentrechnung aufmachen, um daraus abzuleiten, was für das Kind gerade noch gut ist und was schon nicht mehr. Besonders in der Grundschulzeit sollten Eltern darauf achten, dass ihr Kind nur das wirklich Nötige zur Schule trägt. Bei von Krankenkassen und kinderärztlichen Vereinigungen durchgeführten Wiegeaktionen wird immer wieder gemessen, dass viele Schultaschen zu schwer sind. Es sollte eben nicht alles hineingestopft, was im Laufe der Woche benötigt wird, sondern gezielt gepackt werden - unter der Anleitung der Eltern und auch

mit Unterstützung der Lehrer, mit denen abgesprochen werden kann, welche schweren Bücher wie zum Beispiel Atlanten im Klassenzimmer deponiert werden können.

Was den Schulranzen selbst angeht, empfehlen Experten, dass sein Eigengewicht nicht mehr als 1.200 Gramm betragen sollte. Auch auf den ergonomischen Tragekomfort kommt es an. Hierfür sorgen etwa ein separates Bücherfach in Rückennähe, Rückenpolster und bequeme Gurte. Generell ist beim Anprobieren eines Ranzens darauf zu achten, dass er oben mit der Schulterlinie abschließt und dicht am Körper anliegt.

Die Tragegurte sollten breit und gut gepolstert sein und sich leicht verstellen lassen, damit sich das Gewicht gleichmäßig verteilt.

dpp



Wo man sich wohlfühlt.

Passendes für Tüte, Schulranzen und Feier finden Sie bei uns im Neefepark!

- Mo. – Fr. ab 9:30 Uhr
- Sa. ab 9:00 Uhr geöffnet
- Globus täglich, 8:00 – 21:00 Uhr geöffnet
- 2000 kostenfreie Parkplätze
- Tel. 0371 815350
- Im Neefepark 3, 09116 Chemnitz

www.NEEFEPARK.de

ANZEIGE

Herbst-Break in den Tuxer Bergen

Saubere Höhenluft, ein atemberaubendes Panorama und dazu 1.500 m² exklusive Pool- und Spa-Landschaft. Am Fuße des Hintertuxer Gletschers – wo das ganze Jahr über Ski gefahren werden kann – schmiegelt sich ein überaus charmantes Wellness-Refugium in die imposante Naturlandschaft der Tuxer Berge.

Beim Hotel starten die Bergbegeisterten zu ihren erlebnisreichen Touren. Von Montag bis Freitag laden die Berghaus-Wanderguides und der Hausherr Thomas zu fünf geführten Wanderungen in zwei bis drei Schwierigkeitsstufen ein. Dann geht es hinauf zu kristallklaren Bergseen, zu Gipfelkreuzen und uralen Almhütten. Was gibt es Schöneres, als die milde Herbstsonne von der ersten bis zur letzten Minute auskosten? Der Naturschwimmteich im Alpinhotel Berghaus mit seinem Liegesteg und der schönen Liegewiese ist ein Lieblingsplatz im Spätsommer. Die zehn neuen ca. 35 m² großen Green Living Apartments im Alpinhotel Berghaus sind ein Highlight. In einem nachhaltigen Passivhaus in Holzbauweise



Idyllischer Naturschwimmteich im Hotelgarten Alpinhotel Berghaus

Seas & Object Carpet, der aus Plastikmüll aus den Meeren hergestellt wurde. Die neuen Apartments können mit Selbstverpflegung oder auch mit Frühstück oder ¾ Verwöhn-Pension gebucht werden. Ein Verbindungsgang führt von dem neuen Green Living Haus und der Parkgarage direkt in das Haupthaus, wo sich auch der Wellnessbereich befindet. www.hotel-berghaus.at

verbringen Gäste eine wohlthuende Auszeit. Von der Photovoltaik bis hin zu Luftwärmetauschern, hocheffizienter Wärmedämmung und vielem mehr wurde auf der ganzen Linie auf zukunftsorientiertes, ressourcenschonendes Wohnen geachtet. Ein besonders spannendes Detail: Der Teppich im Ski- und Bikedepot und in den Gängen der Green Living Apartments ist ein sogenannter Health

ANZEIGE

Ein Herbsttrip ins private Hideaway in den Bergen

Oberhalb des Lechs liegt einer der schönsten Plätze des Lechtals – das Sonnenplateau Benglerwald. In einer bezaubernden Panorama-Alleinstellung stehen dort zehn Luxus-Chalets für zwei bis sechs Personen, die ein exklusives Urlaubsmotto wahr werden lassen: Ruhe, Natur und Du.

Die Lechtaler und Allgäuer Alpen gehören zu den schönsten Bergwelten des Alpenraums. Selten gibt es ein Gebiet mit einem so umfangreichen und abwechslungsreichen Wanderangebot. Auf insgesamt 27 Bike-Routen und am Lechradweg erwarten die Genussradler und Mountainbiker herrliche Panoramawege, anspruchsvolle Berg- und aussichtsreiche Almentouren in der unberührten Naturlandschaft der Region. Dass sich auf dem Lech die Fans von Rafting und Kajakking wohlfühlen, versteht sich fast von selbst. Jedes Chalet ist einzigartig und mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Der private Spabereich ist ein Spa Deluxe mit Hot Pot und Sauna, Wohlfühlwanne und Wellness-Dusche, Fitness- und Yoga-Set. Am Morgen kommt das



Chaletdorf umgeben vom traumhaften Bergpanorama © Ratko-Photography Benglerwald Berg Chaletdorf

frische Almfürststück „frei Haus“ ans Chalet. Auf der Terrasse ist die hochwertige Grillschale der Quell kulinarischer Freuden. Die Zutaten zum Grillen unter der Herbstsonne werden an die Tür geliefert. Von einer großen „Dry Aged Beef“-Vielfalt über kulinarische Events und eine erlesene Bier- und Weinauswahl im Chalet bis hin zu vorbereiteten Gerichten für die Chalet-Küche ist für alles gesorgt.

In der Gartenlandschaft mit einem Quellwasser-Areal lassen Chalet-Gäste die herbstliche Natur des Lechtals auf sich wirken. Der kristallklare Bergsee ist der erfrischende Naturbadeplatz an der Sonne. Wenn es abends kuschelig wird, ist ein bis zweimal die Woche die neue Genussmanufaktur mit Kamin im Haupthaus des Chaletdorfs ein Ort der Begegnung. www.benglerwald.at

ANZEIGE

ANZEIGE

Nachhaltiger Tourismus im MY ALPENWELT Resort****s

Eine traumhafte Bergwelt umgibt das MY ALPENWELT Resort ****s in Königsleiten im Salzburger Land. Ein Grund, warum das Wellness- und Lifestyle-Resort ein nachhaltiges Go Green-Konzept ins Leben gerufen hat. „Die Natur, in der wir hier oben auf dem Gerlospass leben, ist ein Juwel. Diese müssen wir schützen und erhalten“, so der Gastgeber. Eine topmoderne thermische Solaranlage beheizt die gesamte Pool-Area des Resorts sowie weite Teile des Hotels. Dieser große „Output“ an Energie ist der intensiven Höhen-sonne sowie den zahlreichen nebelfreien Tagen in der Zillertal Arena zu verdanken. Schon seit einigen Jahren erzeugt ein eigenes Blockheizkraftwerk Wärme und Strom für das MY ALPENWELT Resort. „In 55.000 Betriebsstunden konnten wir mittlerweile über eine Million Kilowattstunden Energie produzieren“, erzählt der

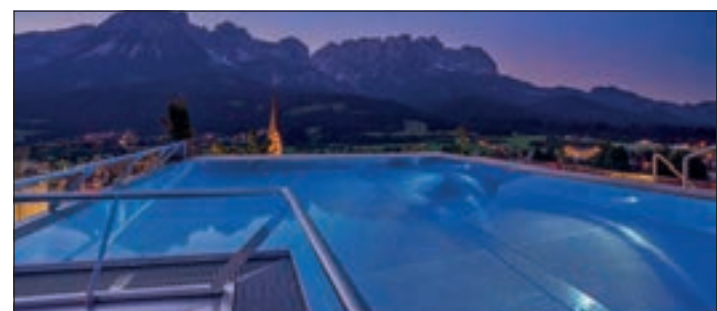


Chef des Hauses. Von der E-Auto-Flotte für Mitarbeiter und Gäste bis hin zu einer eigenen Solaranlage, welche die E-Fahrzeuge auflädt, setzt das MY ALPENWELT Resort auf grüne Mobilität. Mit einem neuen Wertstoffsammlersystem führt das Hotel wichtige Ressourcen dem Recycling zu. Beachtlich: Ein effektives Notstromkonzept ermöglicht es dem MY ALPENWELT Resort im Falle eines Stromausfalls den gesamten Hotelbetrieb sicher weiter zu führen. Mitten im National-

park Hohe Tauern, auf einem Sonnenplateau gelegen, garantiert das MY ALPENWELT Resort für Bergliebhaber und Glücksmomente. Das Leading Spa Hotel verführt mit einer luxuriösen SPA-Welt zum Chillen und Relaxen. Direkt am Resort starten unzählige Wanderungen, Gipfel- und (E)-Bike-Touren. Die Aussicht auf den Winter: Das MY ALPENWELT Resort****s liegt direkt an der Piste des größten Skigebiets des Zillertals. www.alpenwelt.net

Entspannung – Erholung – Genuss – Gourmet im DAS KAISERBLICK****s

Eine beeindruckende Natur- und Berglandschaft imponiert nicht nur durch das faszinierende Panorama des Wilden Kaisers – die Region Ellmau am Wilden Kaiser lädt zum Wandern, Golfen, Biken, zum Erholen und Glücklichein ein. Inmitten dieses Kraftorts liegt das 4-Sterne Superior Hotel DAS KAISERBLICK, welches zu den besten Hotels in der Region zählt. Eine beeindruckende Natur- und Berglandschaft liegt vor der Tür des Hotels Kaiserblick. Wanderer finden sich in einer vielseitigen Region sowohl für Familienwanderungen als auch für Gipfeltouren wieder. Die markanten Felstürme des Wilden Kaisers sind das Wahrzeichen von Ellmau und ein Revier für geübte Bergsteiger. Die sanften Grasberge der gegenüberliegenden Kitzbühler Alpen mit ihren Gondelbahnen und Panoramawegen bieten jede Menge Erlebnisse für gemütlichere Bergfreunde. Geführte



Wanderungen, der Wanderrucksack im Zimmer, Wanderstock-Verleih und attraktive Wanderpauschalen gehören zum Wanderservice im Kaiserblick. Das Vier-Sterne-Superior Hotel ist eine exklusive Wellness- und Spa-Adresse inmitten der Aktivregion. Auf 1.900m2 dreht sich alles ums Saunieren, Ruhen und Wohlbefinden. In dem eleganten Kaiser-Spa dreht sich alles um Schönheit und Wohlbefinden.

Die Gastgeberfamilie König und ihr Team sind ein Garant für feinste Kulinarik. Gourmets und Weinliebhaber haben DAS KAISERBLICK****Superior auf ihre Wunschliste gesetzt. Die Genussension ist von früh bis spät ein kulinarisches Highlight. DAS KAISERBLICK garantiert Wellness und Genuss für Körper, Geist und Seele. Ein Kraftplatz von der ersten Minute an. www.kaiserblick.at

So viele Besucher gab es noch nie

Chemnitzer Parksommer begeisterte mehr als 21.500 Besucher



Poetry-Slam-Abend - eine der beliebtesten Veranstaltungen zum Parksommer 2022.

Foto: Kristin Schmidt

Zentrum. „Wir sind einfach überwältigt.“ zieht Projektleiterin Kira Mutze ihre durchweg positive Bilanz zum 6. PARKSOMMER. Grund zur Freude hat sie allemal. Die Organisatoren rund um die C³ Chemnitzer Veranstaltungszentren GmbH durften sich in diesem Jahr über so viele Besucher wie noch nie freuen. Mehr als 21.500 Besucher lockte der diesjährige Parksommer in den Stadthallenpark. „Bereits die ersten Festival-tage bescherten uns Rekordbesucherzahlen“, erinnert sich Kira Mutze. Insgesamt waren 75 Veranstaltungen auf und neben der 360-Grad-Bühne im Park zu erleben. „Die Besucher lauschten

den Künstlern und Ensembles unter dem Blätterdach der Kaukasischen Flügelnuss, tanzten, sangen mit und genossen einfach die entspannte Atmosphäre.“ Neben Konzerten, Kinderveranstaltungen, Quiz oder Yoga, zählte vor allem der wöchentliche Poetry Slam zu den Programmlieblingen. Klar ist auch: Den Parksommer wird es im nächsten Jahr wieder geben. Über die Crowdfunding-Initiative, die das Veranstalter-Team gemeinsam mit der Volksbank Chemnitz eG ins Leben gerufen hat, sind bis zum letzten Festivaltag (14. August) insgesamt 23.500 Euro zusammengekommen. „Damit ist das Festival für 2023 gesichert“, so

Mutze und weiß: „Wir sehen uns wieder vom 6. Juli bis 6. August 2023.“ „Wir bedanken uns herzlich bei allen Unterstützern, unseren Künstlern und Partnern für das Vertrauen.“ freut sich Kira Mutze. Neben der Volksbank Chemnitz eG engagieren sich weitere Unternehmen der Region für das Kulturformat und die Belebung der Innenstadt: darunter die Galerie Roter Turm, Chemieanlagenbau Chemnitz GmbH, Oberlichtenaue Baugesellschaft GmbH und die Wernesgrüner Brauerei. Wer den Parksommer unterstützen möchte, kann dies noch bis Sonntag, den 21. August 2022 online unter www.parksommer.de tun. red

ALLGÄU

Oberallgäu, Brühl am Alpsee. Fewo, 48 m² f. 2 Pers. mit Balk., Wald-randlage, PKW-Stellplatz, ☎ (03644) 562889 E-Mail: johanna.gering@web.de

MOSEL

Mosel 2022: DZ m. DU/WC,TV u. reichhalt. Frühstück, ab 6 Tage: 22,99€ p.P., Aufenthaltsraum, Fahrräder frei. Boes, Bernkastel **Tel. 06531-3692**

USEDOM

FRISCHE OSTSEELUFT IM GOLDENEN HERBST
vom 05.10.–05.11.2022
für 41,00 € p.P. bei mind. 3 ÜN inkl. Frühstück
Am Gothensee 2
17424 Ostseebad Heringsdorf
Telefon: 03 83 78-3 36 80
Mail: gothensee@web.de

USEDOM

Seebad Trassenheide, Fewos + F-haus bis 4 P., WLAN, Terrasse, 1-2 Schlafz., 03 83 71-2 83 42, www.usedomerholung.de

OSTSEE

Kurzfristig freie Termine 2 komfortable FeWo's, 17440 Freest / Ostsee, **ganzzjährig**, 2-10 Personen. Telefon: 0172-3204230, Infos hier: www.freest-fewo.de

Ostsee, Nähe Kühlungsborn, gemütliche FeWos zu vermieten, 2-5 Personen, T. 0541-432008 T. 0172-5214551 www.dibos-fewo-ostsee.de

KURREISEN

Seit 25 Jahren spezialisieren wir uns in Kuraufenthalten! Park Hotel**** KUR & SPA im Bad Flinsberg mit eigener Radonquelle! Rufen oder schreiben Sie uns an: 0048/75 78/16229, parkhotel@parkhotel.pl, Ul. Orzeszko-wej 2, 59-850 Swieradów Zdrój, www.parkhotel.pl

ITALIEN

Gardasee - Limone, tolle FEWO, 2 SZ, Seeblick, Bad & Kü. neu, Tel. 089-46205821, www.fewo-am-gardasee.de

ALTMÜHLTAL

Altmühltal - Wandern - Radfahren - Gasthof Pension Schmid, Sandstr. 22, 93339 Riedenburg Tel. 09442-1631 www.gasthof-pension-schmid.de

BAYERN

September frei

Auszeit am Tegernsee

- 3 ÜN inkl. HP
- 1 x Einladung zu Kaffee und Kuchen
- 1 Berg und Talfahrt zum Wallberg
- 1 x südl. Schifffahrt auf dem Tegernsee
- inkl. TegernseeCard

€ 279 p.P. DZ/€ 329 p.P. EZ/zzgl. Kurtaxe
HotelRex GmbH - Tel. 08022/86200
www.hotel-rex.de • info@hotel-rex.de

ÖSTERREICH

Für Kurzentschlossene-Salzka-mergut 1 WO HP light 292,- (sofort frei) Mond-Atter-Wolfgangsee, eig.-Hallenbad, GH Strobl Powang 32 A-4881 Straß, **Tel. 0043/7667/7095**

SÜDTIROL

Einfach empfehlenswert das kleinfeine Gästehaus Sonngruber in ruhiger Berglage mit grandiosem Blick a.d. Dolomiten u. kulinarischer Ver-wöhnung d. die Gastgeber persönlich. Ü/F 32 €, HP 44 €, **Tel 0039-0472-830777, www.sonngruber.it**

Hotel „Thalguter“ bei Meran, traumh. Lage, Hallenbad & Sauna, ausgez. Küche, Halbpension, **Tel. +39 0473 490 992**
www.thalguter.com, info@thalguter.com

SÜDTIROL

SILVESTER in SÜDTIROL!!!! 339€ für 7x HP 26.-03.01.23 oder Oster Frühbucher 287€ für 7x ÜF + 4 HP ab 01.04.23 oberh. Klausen. Familienpen. 20min. bis Seiser Alm. www.tanoetscherhof.com **Tel. 0039/335/7055080**

TIROL

Thiersee b. Kufstein (Tirol) Zi. m. Frühst. DU/WC/TV/Wlan/Balkon, ab 32 € p.P./Tag, auch FeWo, Telefon 00 43 / 53 76 / 55 30, Adelheid Pfluger, Bänken 5, 6335 Thiersee, www.enzian-pfluger.at

SPREEWALD

Hotel „Waldhütte“
Nähe Spreewald, an Talsperre, idyllische Lage
7 x Ü/HP ab 319,- € seit 2019 neu ausgestattete
Zimmer & Bäder - Wellnessbereich mit Schwimmhalle
Hund erlaubt, Infomaterial anfordern.
Dieter Löbelt, Alte Poststraße 1, 03058 Klein Döbbern
☎ 035608 40033 • www.hotel-waldhuette.de

Unsere

Leser-Reisen

präsentiert von:

sonnenhotels
Classic

Sonnenhotel Bayerischer Hof in Waldmünchen

AKTIVE ERHOLUNG

Reisezeitraum: September und Oktober 2022
Anreise Sonntag oder Montag möglich

Das dürfen Sie erwarten:

- ✓ 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Balkon
- ✓ Täglich leckeres Frühstücks- und Abendbuffet
- ✓ 4 mal Mittagssnack oder Lunchpaket
- ✓ 4 mal nachmittags Kuchen und Eis
- ✓ Freie Getränke von 10:00 bis 22:00 Uhr
- ✓ 1 mal E-Bike Fahrradverleih für einen Tag
- ✓ Rad- und Wanderkarte von der Umgebung
- ✓ Jubiläums-Aperitif an der Bar
- ✓ Leih-Bademantel und -Saunatuch
- ✓ Freie Nutzung des Schwimmbades und der Sauna

Bayerischer Wald

sonnenhotel
BAYERISCHER HOF
CLASSIC

Preis pro Person	5 Tage
Doppelzimmer „Komfort“	275 €
Einzelzimmerzuschlag 80 €	
Kinderermäßigungen und weitere Zimmerkategorien auf Anfrage!	

Eigene Hin- und Rückreise. Alle Preise exklusive Kurtaxe. Ausgebuchte Termine, Programmänderungen und Druckfehler vorbehalten. Alle Preise inklusive MwSt. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
Hotelpartner: Sonnenhotels GmbH, Gerhard-Weule-Str. 20, 38644 Goslar

Beratung und Reservierung:
05321 68 55 40
info@sonnenhotels.de
Buchungscode: WEG-2208-SBH

ERLEBNISSE IN KAPRUN

URSPRÜNGLICHE NATUR & SOMMERHIGHLIGHTS



Wer im Sommer noch nie in Kaprun war, hat bisher einige Highlights verpasst: Da wären zum Beispiel Gipfelstürme auf einen 3.000er, pfliffige Talfahrten mit der Alpenachterbahn Maisi Flitzer oder Rodeln auf einem echten Gletscher!

Zusätzlich locken grandiose Biketouren und Wanderungen in der vielfältigen Berg- und Talwelt der Umgebung, erfrischendes Schwimmen in glasklaren Seen hoch im Gebirge und tief unten im Tal sowie so einiges mehr.

Wer sich in seinem Urlaub gern bei einer Runde Golf oder einer Partie Tennis betätigt, findet hier ebenso tolle Bedingungen wie Trailrunning- und Klettersteigfans. Kurzum, hier ist für jeden etwas dabei!

Erfrischung im kühlen Nass
Für den sommerlichen Badeurlaub haben Sie zig Möglichkeiten: Schwimmen im kristallklaren Zeller See mit seinen drei Strandbädern, im Hinkelsteinbad Piesendorf, im Badesee Niedernsill oder im TAUERN SPA Kaprun. Für besonders mutige Freunde des kühlen Nass bieten die zahlreichen Bergseen der Umgebung eine ebenso erfrischende Alternative!

Wandern in Kaprun – ursprüngliche Natur
Wer bei Wanderungen ursprüngliche Natur und gigantische Panoramen zu schätzen weiß, ist mit Kaprun als „Basislager“ bestens beraten. Gemütliche Wanderwege in den Pinzgauer

Grasbergen oder spektakulär schroffes Gestein in den Hohen Tauern – hier gibt es für jeden Gusto und jedes Level das Richtige.

Am Kitzsteinhorn-Gletscher erkunden Sie Fels und Eis – am besten mit ortskundigen Guides. Am tiefer gelegenen Familienberg Maiskogel genießt man gemütliche, oft kinderwagentaugliche Wanderwege und einladende Hütten, auf denen man mit heimischen Spezialitäten verwöhnt wird. Tipps für geeignete Hikes haben Ihre Unterkunftgeber, örtliche Institutionen mit staatlich geprüften Wanderführern bieten spannende geführte Wanderungen im Pinzgau.

Hoch hinaus! Klettern in Kaprun
Die beiden Klettergebiete Rettenwand und Grünsteinfindling am Kitzsteinhorn mit abgesicherten Kletterrouten und einer großen Range von Schwierigkeitsgraden sind nur circa 25 Gehminuten vom Alpincenter entfernt. Beim dortigen Infoservice gibt es auch Routenskizzen und Topos. Im Bereich der Hochgebirgsstauseen Mooserboden liefern die Klettersteigarena Höhenburg und der spannende Staumauerklettersteig Moby107 eine tolle Alternative.

Bei Schlechtwetter bietet sich ein Besuch in der Kletterhalle Kaprun an. Hier warten zahlreiche Routen und Boulderprobleme auf Kletterer jeden Niveaus. Voraussetzung für die Verwendung der Halle ist eine Mitgliedschaft bei den Naturfreunden Salzburg.

Spektakuläre Zeitreise Burg Kaprun

Die Burg Kaprun hält im Herzen des Pinzgaus seit dem 12. Jahrhundert die Stellung. Vor allem in den letzten Jahren haben sich die neu renovierten und sanierten Gemäuer als beliebte Eventlocation etabliert. Von Firmenfeiern über Hochzeiten fand hier schon so manch denkwürdige Veranstaltung statt. Nicht zuletzt eignet sich die mittelalterliche Kulisse für hochkarätige Kulturprogramme. Bei Burgführungen und vor allem beim legendären Kapruner Burgfest erlebt man eine spektakuläre Zeitreise ins Mittelalter.

Sigmund-Thun-Klamm: Ausflugsziel mit der Kraft des Wassers

Über 30 Meter tief und 320 Meter lang hat sich die Kapruner Ache hier ihren Weg durch das Kapruner Tal „geschnitten“. Ungelogen, wenn hier von geschnitten die Rede ist, dann trifft es das wirklich sehr gut. Von den Gletschern hoch über dem Kapruner Tal freigegeben, bahnt sich die Kapruner Ache ihren Weg unaufhaltsam dem Tal entgegen. Steilstufen und Höhenmeter lassen sie Fahrt aufnehmen und ihre pure Kraft entfachen. Dieser Kraft braucht man nichts in den Weg stellen. Auch keine Felsen und Steine.

Diese Kraft ist es, mit der die Kapruner Ache gleich hinter dem Ort Kaprun die Sigmund-Thun-Klamm geformt hat. Sie hat die Klamm in den Fels geschnitten, markante Glättungen geformt,

Strudeltöpfe und Kolke gebildet. Dieser Vorgang dauert noch heute an und er dokumentiert den jüngsten Abschnitt der Entstehungsgeschichte des Kapruner Tals.

„Tosend und mächtig eilen uns die Fluten entgegen“

So lautet ein Originalspruch des Grafen Sigmund von Thun, einem historisch wichtigen Stadthalter Salzburgs. Ihm entlockte der Anblick der Klamm diese Worte und er hat Recht. Vor allem im Frühling zur Schneeschmelze nehmen die Wassermassen in der Sigmund Thun Klamm gewaltige Ausmaße an. Wenn dann die Wintersperre der Klamm aufgehoben wird, eröffnet sich Besuchern, Familien und Fans echter Naturschauspiele eine sagenhafte Welt des Wassers. Auf extra errichteten Holzwegen und Brücken erkunden Sie die Klamm und tauchen tief ein in die Entstehungsgeschichte dieses Naturspektakels.

Vor etwa 14.000 Jahren war das Kaprunertal von einem mächtigen Gletscher bedeckt. Bei seiner langsamen Bewegung talwärts bearbeitete er fließend die harten Kalkfelsen des Mais- und Bürgkogels. Als der Gletscher abschmolz, hinterließ er einen Taleinschnitt, durch den die Kapruner Ache talwärts strömte und dabei die heutige Sigmund-Thun-Klamm formte.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kaprun.at oder www.zellamsee-kaprun.com



Zahlreiche klare, oft türkis schimmernde Bergseen sind nicht nur ein Genuss fürs Auge, sie verführen auch zum Baden. Fotos (3): M. Pycior



Die Kapruner Ache formte die steilen Felsen der Sigmund-Thun-Klamm. Sie zu durchwandern ist ein fantastisches Erlebnis, cool im wahrsten Sinne des Wortes.



Mal gemütliche, mal anspruchsvolle Wanderwege erschließen das Land rings um Kaprun. Immer aber sind sie wunderschön!

— ANZEIGE —

Wolkenkuscheln im Harz

Erlebnisreiche Momente für Groß & Klein:



Herzlich Willkommen in einem der jüngsten Familienhotels im Harz: Das Hasseröder Burghotel bietet ein vielfältiges Angebot sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Wunderschön am Fuße des Brockens mit traumhaftem Blick auf die bunte Fachwerkstadt Wernigerode gelegen, lädt das mittelalterliche Themenhotel mit seinen Rundum-Sorglos-Arrangements besonders Familien, Paare und Großeltern mit Enkeln ein, gemeinsam traumhafte Erinnerungen mit erlebnisreichen Ausflügen ins sagenumwobenen Harz zu sammeln.

Ein besonderes Highlight ist das Arrangement „Wolkenkuscheln“ mit seinen drei Übernachtungen inklusive Halbpension und den Buffet-Getränken zur Mahlzeit. Hier sind die Eintritte für Ihren Erlebnisurlaub bereits im Arrangementpreis enthalten, u.a. TITAN – die weltweit längste Hängeseilbrücke ihrer Art im Rappbodetal, der Aussichtsturm

Solitair – 39m hoch mit Blick über das Harzer Vorland, die Seilbahnen Thale Erlebniswelt und das Luftfahrtmuseum in Wernigerode. Neben dem kompletten Wohlfühl- und Erlebnispaket sind auch ein Begrüßungsgetränk, der hauseigene Parkplatz, WLAN, die tägliche Minibarauffüllung und das umfangreiche Veranstaltungsangebot im Hotel für Groß und Klein im Arrangementpreis ab 255,00 € pro Erwachsenen im Doppel- oder Familienzimmer enthalten. Kinder bis einschließlich 4 Jahre übernachten sogar kostenfrei im Zimmer der Eltern. Interessierte entdecken weitere vielfältige Angebote für Ihre Urlaubsfreunde unter:

www.hasseroder-burghotel.de

Burghotel Wernigerode GmbH & Co. KG
Langer Stieg 62
38855 Wernigerode

ReisenAKTUELL.COM

EHRlich GÜNTIG VERREISEN!

Entdecken Sie über 1.500 weitere Hotels und Reisen online auf reisenaktuell.com

Für die Leser der **tv**

Oberlausitz Hotel Riedel in Zittau

Ihr Hotel in der Oberlausitz liegt ca. 2 km vom historischen Zentrum Zittaus, ungefähr 18 km vom Nonnenfelsen im Zittauer Gebirge und etwa 36 km von Görlitz entfernt. Das Hotel ist mit Restaurant, Biergarten, Sauna, Fahrradverleih und einer Abstellmöglichkeit für Fahrräder ausgestattet.

Für Sie inklusive:

- ✓ 3/5/7 Übernachtungen ✓ Verpflegung: **Halbpension**
- ✓ Willkommensgetränk
- ✓ WLAN ✓ Informationen über die Region
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

TERMINE & PREISE

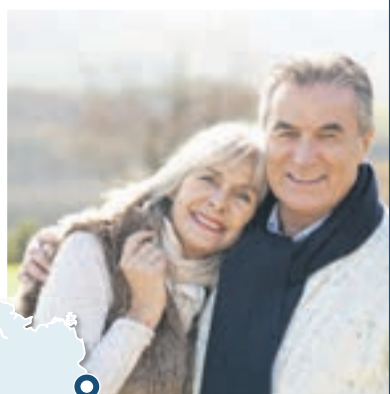
in €/Person im DZ

Saison	Anreise		täglich		
	Nächte		3	5	7
01.11. - 26.11.22			99	169	229
01.02. - 28.02.23, 01.11. - 26.11.23			111	169	239
03.09. - 31.10.22, 27.11. - 17.12.22			119	189	249
22.08. - 02.09.22			129	209	279
01.03. - 01.07.23, 03.09. - 31.10.23, 27.11. - 17.12.23			129	209	289
02.07. - 02.09.23			149	229	299

Einzelzimmerzuschlag: 20 €/Nacht



Zittau



Reise-Code: rizi

schon ab € **99,-** p.P.

4 Tage inkl. Halbpension

Berlin & Potsdam KomfortHotel Großbeeren

Ihr Hotel ist ein idealer Ausgangspunkt, um Berlin und Potsdam (je ungefähr 20 km entfernt) sowie Brandenburg zu erkunden. Es empfängt Sie mit einem Restaurant, dem Biergarten „Königin Luise“, einem hoteleigenen Museum und einem abschließbaren Fahrradschuppen.

Für Sie inklusive:

- ✓ 3/5/7 Übernachtungen ✓ Verpflegung: **Halbpension***
 - ✓ 1 Flasche Wasser pro Zimmer ✓ 1 Piccolo pro Zi. (2023)
 - ✓ 1 x Süßigkeit (Betthupferl) ✓ WLAN ✓ Hotelparkplatz (n.V.)
- *SA + SO Ruhetag, dafür erhalten Sie ein Lunchpaket. Bei Anreise SA + SO erhalten Sie kein Lunchpaket.

TERMINE & PREISE

in €/Person im DZ

Saison	Anreise*		täglich		
	Nächte		3	5	7
01.11. - 18.12.22, 09.01. - 14.03.23, 01.11. - 12.12.23			99	159	199
15.09. - 31.10.22, 15.03. - 31.05.23, 15.09. - 31.10.23			109	169	209
22.08. - 14.09.22, 01.06. - 14.09.23			119	179	219

*Anreise 2023 bei 3 und 5 Nächten: MI-FR, bei 7 Nächten: MO-FR
Einzelzimmerzuschlag: 10 €/Nacht



Potsdam



Reise-Code: trgr

schon ab € **99,-** p.P.

4 Tage inkl. Halbpension

Weitere Termine und Informationen bzgl. Zuschlägen, zusätzlichen Zimmerkategorien, Inklusivleistungen, Kinderermäßigungen, Mitnahme von Hunden usw. finden Sie auf reisenaktuell.com. Mit Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu tätigen.
Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Weniken 1, 56070 Koblenz

Beratung & Buchung
0261-29351988

Mo.-Fr. 8-19 Uhr; Sa., So. u. Feiertage 10-19 Uhr

Bequem online buchen
reisenaktuell.com

ANZEIGE

ANZEIGE

Herbst-Break in den Bergen

Das ZillergrundRock setzt Statement für exklusives Erleben

Der Zillertaler Bergherbst ist eine der schönsten Zeiten im Jahr, um aktiv zu entspannen. Die Tage sind nicht mehr heiß, die Nächte angenehm erfrischend, die Luft ist kristallklar und die Sicht scheinbar unendlich weit. Mitten in das herbstliche Naturschauspiel schmiegt sich das ZillergrundRock Luxury Mountain Resort – das neue spektakuläre Highlight im Zillertal. #bestskypool2 – wer sich im Herbst eine Wellnesszeit „out of the box“ gönnen möchte, der kommt ins ZillergrundRock. Was sich hier im Rooftop abspielt, zeigt neue Dimensionen. Der doppelte Sky Pool – zweimal 25 Meter – ist ein unbestrittener Höhepunkt. Der Pool auf zwei Ebenen vermittelt das befreite Gefühl, der Natur entgegen zu schwimmen. Freier Blick in den Himmel, freier Blick in den Naturpark. 3.000 m² außergewöhnliche Wellness, ob im neuen Sky Spa, im Indoor-Zillerpool oder im Nature Spa direkt am



klaren Gebirgsbach, geben Körper und Geist ihre Energie zurück.

„Rocky7“ – das ist der Ort der feinen Kulinarik. Das ZillergrundRock Luxury Mountain Resort beweist mit seinem lässig-stylischen Boutique-Restaurant ein gutes Gespür für niveauvolle Innovationen. Spitzenkoch Alexander Hönigsberger, vielfach mit Gault&Millau Hauben und falstaff Gabeln ausgezeichnet, verspricht ein legeres Gourmeterlebnis, das seinem Namen

alle Ehre macht. Das süße Nichtstun wird im ZillergrundRock zur „schönsten Nebensache der Welt“. Jeden Tag auf einer anderen Aussichtsplattform auf der Liege die milde Nachmittags-sonne im Herbst genießen. Vor den schicken Suiten bieten sich großzügige Outdoor-Lounges zum privaten Rückzug an. Oder einfach „abhängen“ in einer Hängeschaukel direkt auf der Lodge.

www.zillergrund.at

Leichte Nebenschwaden liegen frühmorgens über dem türkisgrünen Achensee, bis die noch kräftige Sonne den Blick „freischaufelt“ und ein strahlend blauer Herbsthimmel über dem Karwendel und dem Hotel Post am See steht. Die perfekte Szenerie für Wanderer und Kreative, um aus sich herauszugehen. Im Hotel Post am See**** am Südwestufer in Pertisau ist der Spätsommer die ideale Zeit für einen Malkurs bei Karin Schelling. Es geht um große Flächen, die frei und abstrakt mit Acrylfarben, Marmormehl, Rost und Papier gestaltet werden. – Feine See(len)arbeit für Anfänger und Fortgeschrittene, ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude am Schaffen. Um Inspiration, Intuition und Empathie drehen auch sich die Tanz-Workshops (18.–24.09.22, 23.–29.10.22) mit Peter und Monika Leeb. Ein wohlthuendes Kontrastprogramm zum Alltagsrott liefert auch die Natur am herbstlich-stillen



Achensee und im Naturpark Karwendel mit seinen einzigartigen alpinen Landschaften, Urwäldern und Wildflüssen. 500 Kilometer markierte Wege durchziehen das größte zusammenhängende Schutzgebiet der nördlichen Kalkalpen. Ins Blickfeld rücken das traumhafte Karwendelpanorama und romantische Almen wie die Feilalm, die Pletzschalm, die Falzthurn-Sennhütte oder die Gramai-Alm. Einen Weg raus aus dem Alltag bietet das Hotel Post am See auch

in seinem ersten Stock: dort schafft das 1.500 m² große Vitarena Panorama SPA das perfekte Ausstiegsszenario. Neue Energien zum Fließen bringen Reiki, ayurvedische Massagen und Klangschalenterapien. Nach ein paar Längen in In- und Outdoor-Pool, einer Fitness- oder Yoga-Einheit freuen sich Herbstgenießer auf die Geborgenheit im „Raum der Stille“, im Zirben-Ruhe-raum oder in einer der großen Cocooning-Schaukeln. www.postamsee.at

Bruno brutzelt sich ins Internet

Chemnitzer Nachwuchskoch schwingt auf seinem Kanal den Kochlöffel



Chemnitz. Schon in frühen Kindheitstagen verliebte sich der heute 12-jährige Chemnitzer Bruno Erfurt in das Kochen. Während andere Kinder in den Ferien baden gehen, schwitzt Bruno lieber am Herd.

Inzwischen schwingt er die Kelle wie ein Großer, zaubert am liebsten Burger aus selbst gemachten Brioche-Buns und weiß, wie die

Foto: P. Fritzsche|The Cook Family

Schnitzelpanade perfekt-knusprige Blasen wirft. Noch lieber als an den Töpfen steht er am Herd und bäckt Kuchen und Gebäck. Was er bereits alles kann, ist im Internet zu sehen. Auf dem Youtube-Kanal „Wir sind die Cook Brothers“ kreiert er regelmäßig neueste Gerichte und lässt die Menschen daran teilhaben.

An seiner Seite steht der Chemnitzer Spitzenkoch Roland Keilholz. „Er war schon von Kindesbeinen an mein Vorbild und nun darf ich mit ihm eigene Shows machen. Das ist unglaublich“, schwärmt der Gymnasiast, dessen Clips bei YouTube bislang von bis zu 2.000 Menschen online und im Social Network verfolgt werden. red

Galaktisch tolles Programm

„Sigmund-Jähn-Aktionstage“ im Kosmonautenzentrum

Chemnitz. Das Wochenende vom 26. bis 28. August steht im Küchenwald ganz im Zeichen des „Alltags“. Seit 1964 begeistert das Kosmonautenzentrum „Sigmund Jähn“ nach dem inzwischen einmaligen Prinzip „Kinder für Kinder“ damit, an simulierten Raumflügen teilnehmen zu können. In fast sechs Jahrzehnten hat sich technisch viel beim Flug ins All getan. Daher soll die unter der 36 Meter hohen Rakete befindliche Raumkapsel einschließlich des Raumfahrtprogramms bald an zeitgemäße Standards angepasst werden. „Das Erlebnis wird dann deutlich interaktiver sein“, lässt Einrichtungsleiter Stephan Claus von der solaris FZU gGmbH Sachsen wissen, die bereits seit 21

Jahren Träger der Einrichtung ist. Am Freitag (26. August) startet das lange Wochenende ab 13 Uhr direkt mit der Möglichkeit, mit den Raumfahrtprogrammen aus den Jahren 1978 und 1989 zu fliegen. Anschließend können die Besucherinnen und Besucher spannende Vorträge erleben. Das aktuelle Raumfahrtprogramm erleben können Besucher am Samstag (27. August) ab 13 Uhr. Zudem bietet sich an diesem Tag die Möglichkeit, Jugendforscher-Bundessieger Hendrik Ridder zu treffen. Der Sonntag (28. August), startet um 13 Uhr mit einem galaktischen Tanz des Kinderhortes Kappelino, gefolgt von der Eröffnung des Niedrigseilparcours red

SÄCHSISCHE GOLDBÖRSE

GOLD- & SILBERANKAUF ist Vertrauenssache

Bares für Wahres am Düsseldorfer Platz 1 in Chemnitz

NUR FÜR 4 TAGE **Kostenlose Prüf- und Schätztage** **Montag 22. August bis Donnerstag 25. August 2022**

Zehn gute Gründe, warum sich ein Besuch in der SÄCHSISCHEN GOLDBÖRSE lohnt

- Die SÄCHSISCHE GOLDBÖRSE distanziert sich eindeutig von Lock-Angeboten (wie Pelzankauf), mit welchen manche Mitbewerber vorgehen.
- Bares für Wahres - Ihre Wertgegenstände werden vom Sachverständigen vor Ihren Augen kostenlos geprüft und geschätzt – auch aus Erbschaften, Nachlässen und Haushaltsauflösungen – mehr Transparenz geht nicht.
- Sie erhalten Bestpreise-Auszahlung sofort in bar oder per Echtzeitüberweisung.
- Die Topadresse für Edelmetall-An- & Verkauf in Chemnitz - Jahrzehntelange Erfahrung seit 1995. Zertifizierter Goldhändler auf www.gold.de
- Keine Terminvereinbarung nötig.
- Wir bieten die Möglichkeit, Ihr Altgold gegen zertifiziertes Barren-gold oder Krüggerrand-Goldmünzen einzutauschen oder dieses bei uns zu erwerben. Eine vorherige Anmeldung ist dafür erforderlich, da wir diese Wertgegenstände im Banksafe verwahren.
- Geeichte Waagen, wie gesetzlich vorgeschrieben.
- Bei Interesse bieten wir Ihnen im Umkreis von bis zu 50 km um Chemnitz kostenlose Hausbesuche an. Wir weisen uns selbstverständlich aus. Ein Anruf genügt!
- Goldankauf per Postversand auf www.diegoldboerse.de Ohne Risiko! Wenn Ihnen unser Angebot nicht zusagt, erhalten Sie Ihre Ware zurück! Bei Zustimmung überweisen wir den Betrag in Echtzeit auf Ihr Konto und erstatten Ihnen die Versandkosten!
- Gold auf Rekordhoch. Machen Sie Ihr Gold zu Geld. Wenn nicht jetzt wann dann?

Münzen und Barren in allen gängigen Größen:

- als Investmentanlage mit Inflationsschutz
- als Risikoabsicherung
- als Portfolioe Beimischung
- als Geschenkidee (Geburtstag, Geburt, Taufe etc.)

Bitte rufen Sie uns bezüglich der Bestellung an. Eine vorherige Anmeldung ist dafür erforderlich, da wir diese Wertgegenstände im Banksafe verwahren.

GOLDSCHMUCK

bezahlt 3350 €

ALTGOLD

bezahlt 1050 €

SILBERBESTECK/VERSILBERTES BESTECK

bezahlt 120 €



ZAHNGOLD-SAMMELAKTION vom 22.8. bis 25.8.2022

20% mehr auf Ihr Zahngold!

Durchschnittswert: 50 € bis 500 € und mehr für Ihr Zahngold

Sofortige Wertermittlung und Barauszahlung!

20€*

Gegen Abgabe dieser Anzeige bekommen Sie 20,- € mehr auf Ihr Altgold ohne Wenn und Aber!

*ab 10 g Gold jeglicher Art

Sächsische Goldbörse
Düsseldorfer Platz 1
Eingang Richard-Möbius-Straße in direkter Nachbarschaft von Zeiss Vision Center und Sportswear Wolf

09111 Chemnitz
0371-31 41 99 82
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 9.30–17.00 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten sind Termine nach telefonischer Absprache möglich.
www.diegoldboerse.de · info@diegoldboerse.de