

up!

Ihr Magazin für Stadt und Landkreis

Februar 2023



175 JAHRE

Dem Sport verbunden.



Nicht vergessen

und gleich einen Termin vereinbaren!

Unsere Frühjahrsinspektion zum Angebotspreis!!!

Gudereit ET-3

verschiedene Größen/Formen und Farben
Bosch Performance Motor 500 Wh Akku
Shimano 9-Gg Schaltung
Hydraulische Scheibenbremsen

~~2.499,- €~~

1.999,- €

Sie sparen 500,- €



Falter E 9.0

28" Wave Rahmen verschiedene Farben
Bosch Active Line Plus Motor 500 Wh Akku
Shimano Nexus 8-Gg RT

~~3.199,- €~~

2.799,- €

Sie sparen 400,- €



**Sichern Sie sich auch
noch unser Hammerangebot
auf lagernde Fahrzeuge: 10 % !!!**

Nur solange Vorrat reicht!

Ihr Zweiradmeisterbetrieb in Herzogenaurach



KALKHOFF



VELOVILLE
Persönlich und einzigartig



GUDEREIT
INNOVATION UND TRADITION



**RADSPORT
NAGEL**

Einsteinstraße 13
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 94 77
www.radsport-nagel.com

Liebe Leserinnen und Leser,

„Gesundheit und Sport“ ist der Schwerpunkt unserer aktuellen Ausgabe. Wenn wir von Sport reden, denken sicherlich viele von uns an Fußball, weil Fußball ja immer noch als der Volkssport schlechthin gilt. Das hängt wohl auch mit der Vielzahl von Fußballvereinen zusammen, die es überall gibt. Viele Ehrenamtliche sind in diesem breiten Vereinswesen verankert und die ganze Familie stand früher bei Fußballspielen am Spielfeldrand um ihre spielenden Freunde, Bekannte oder Söhne und – vermehrt – Töchter zu unterstützen. Oder man sah sich Fußballspiele im Fernsehen an von Vereinen, mit denen man sich identifizierte.

Dieses Bild des „Volkssports“ hat sich aber gerade in unserer Zeit sehr gewandelt! Zum einen entfernen sich die Stars immer mehr von ihren Anhängern, denn dem hart arbeitenden Durchschnittsverdiener fällt es immer schwerer, sich mit jemanden zu identifizieren, der am Tag mehr verdient als er selbst im ganzen Jahr!

Zum anderen sorgt die Geldgier der Fußballverbände dafür, dass TV-Rechte an Bezahlsender verkauft werden und das öffentliche Fernsehen weitgehend ausgeschlossen ist. Nicht jeder kann sich die dafür erhobenen Gebühren leisten.

Von seiner Faszination scheint der Fußball jedoch immer noch nichts verloren zu haben, denn andere Sportarten stehen im Interesse da deutlich zurück. Wer weiß zum Beispiel, dass Deutschland Weltmeister im Crossgolf geworden ist oder erst vor wenigen Tagen wurde die Deutsche Hockey-Nationalmannschaft zum dritten Mal Weltmeister. Oder wer kann sich noch an das Weitsprung-Gold von Malaika Mihambo bei den Weltmeisterschaften im vergangenen Jahr erinnern oder die Goldmedaille von Florian Wellbrock bei den Schwimm-Weltmeisterschaften. Vom Trainingsaufwand und Engagement stehen viele sicherlich weit vor den Fußballern und daher wäre es gut, wenn wir alle auch solche Sportarten im Blick hätten.

Ihr Redaktionsteam



Johannes Baßfeld
Stellvertretender Vorsitzender
des TV 1848 Erlangen

*„Der Turnverein feiert sein
175. Vereinsjubiläum und lädt
alle Leserinnen und Leser ein!“*



Jens Heukelbach
HEUKELBACH ZAHNÄRZTE

*„Freude an gesunden Zähnen –
ein Leben lang!“*



Liane Bittner
LiAne Personaltraining

*„Starten Sie in ein leichteres,
gesünderes und aktives Leben!“*



Vielfältiges Programm im 175. Jubiläumsjahr

TV 1848 Erlangen feiert den Sport
und seine Mitglieder

Seite 6

Zahngesundheit und Implantatversorgung auf höchstem Niveau

HEUKELBACH ZAHNÄRZTE Hemhofen –
Ihre innovative Familienzahnarztpraxis

Seite 8

Erreichen Sie mit Gelassenheit und Freude Ihr gesundheitliches und sportliches Ziel

Liane Bittner bietet innovative Sporttherapien sowie
ganzheitliches Mental- und Personaltraining

Seite 9

Neuer Schwung durch Bewegungsanreize

Vielfältige Therapieansätze im
Wohn- und Pflegezentrum Liebfrauenhaus

Seite 10

Neues Jahr – neue Trends

Möbel Fischer präsentiert die
Highlights des Jahres 2023

Seite 11

Weihnachtsaktion 2022:

Lösungswort war CHRISTBAUMKUGEL

Jetzt stehen die Gewinner aus der Weihnachtsaktion 2022 der
Förder- und Werbegemeinschaft Herzogenaurach fest!

Seite 12

Gesünder Leben

Seite 13

Immer wieder

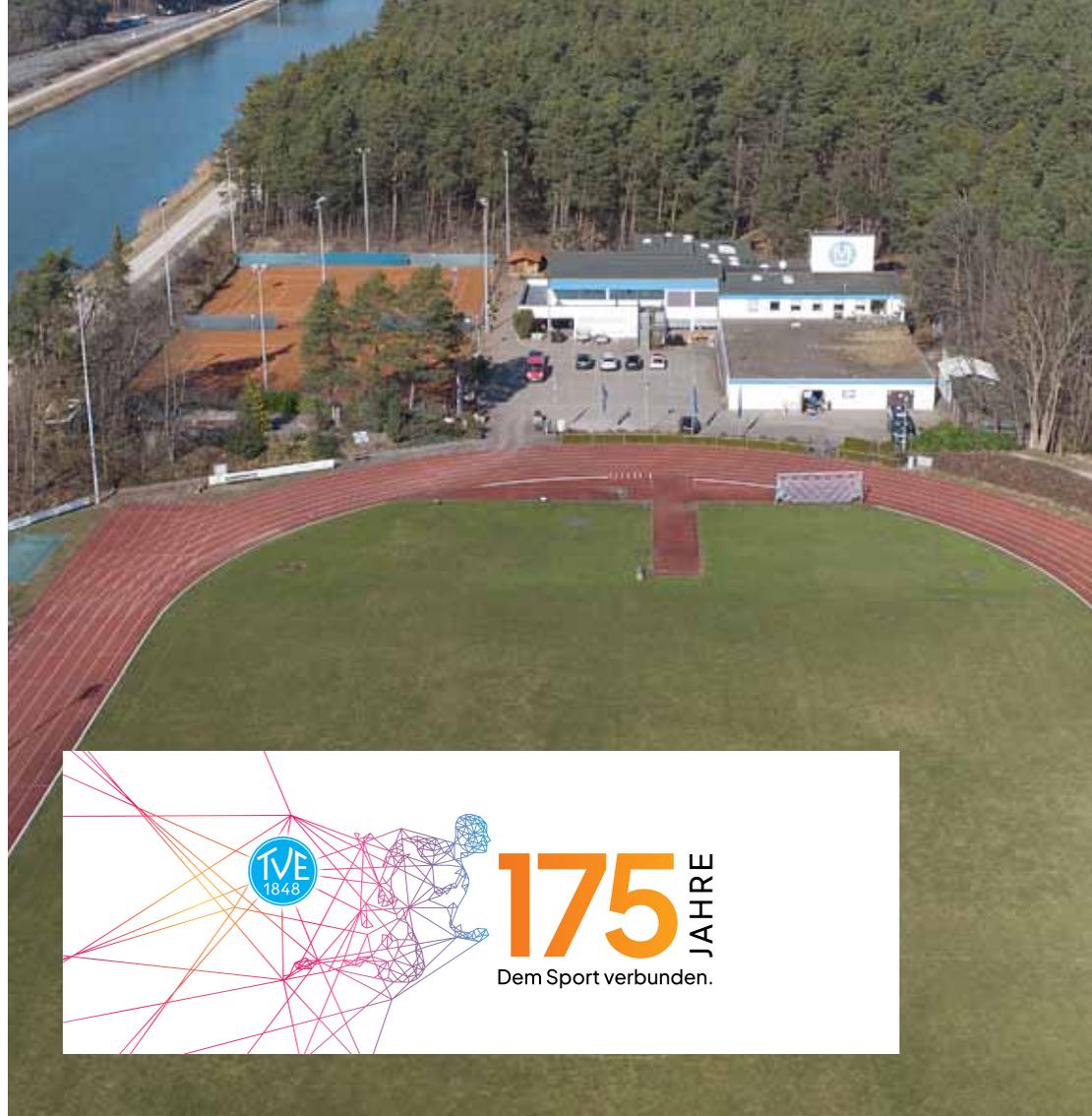
BEWORBEN *Seite 14*

ENTDECKEN *Seite 12*

Editorial *Seite 3*

Partnerverzeichnis *Seite 18*

Impressum *Seite 18*



FERN·BLICK
FOTOFESTIVAL IN HERZOGENAURACH

MULTIVISIONEN
WORKSHOPS
FOTOMESSE

11. + 12. März 2023
Herzogenaurach Vereinshaus
Tickets und Infos unter www.fern-blick.com

FERN·BLICK
FOTOFESTIVAL IN HERZOGENAURACH

MULTIVISIONEN
WORKSHOPS
FOTOMESSE

3D

ISLAND & GRÖNLAND IN 3D
Naturparadiese des Nordens
Live-Multivision von Stephan Schulz

Samstag, 11. März - 15 Uhr

FERN·BLICK
FOTOFESTIVAL IN HERZOGENAURACH

MULTIVISIONEN
WORKSHOPS
FOTOMESSE

IM BANN DES NORDENS
Abenteuer am Polarkreis
Live-Multivision von Bernd Römmelt

Samstag, 11. März - 19 Uhr

FERN·BLICK
FOTOFESTIVAL IN HERZOGENAURACH

MULTIVISIONEN
WORKSHOPS
FOTOMESSE

HEIMSPIEL
Natur vor der Haustür - das bayerische Alpenvorland
Live-Multivision von Bernd Römmelt

Sonntag, 12. März - 14 Uhr

FERN·BLICK
FOTOFESTIVAL IN HERZOGENAURACH

MULTIVISIONEN
WORKSHOPS
FOTOMESSE

BORNEO
Wunderwelt im Verborgenen
Live-Multivision von Dieter Schonlau & Sandra Nanke

Sonntag, 12. März - 18 Uhr



Vielfältiges Programm im 175. Jubiläumsjahr TV 1848 Erlangen feiert den Sport und seine Mitglieder

„Wir haben uns viel vorgenommen in unserem Jubiläumsjahr. Wir wollen das ganze Jahr mit unseren Mitgliedern sowie allen Sportbegeisterten aus der Region feiern“, verrät Johannes Baßfeld, stellv. Vorsitzender des TV 1848. „Jeder Monat steht unter einem besonderen Thema. Da ist für Aktive jeden Alters und Zuschauer viel dabei“, ergänzt Jonathan Lorenz. Die beiden sportbegeisterten TV 1848-Mitarbeiter haben sich als Jubiläumsausschuss viel Gedanken über den 175. Geburtstag des ältesten und größten Sportvereins Erlangens gemacht. Unterstützt wird der TV 1848 Erlangen das ganze Jahr vom Jubiläumspartner aConTech. Die IT-Firma aus der Region begleitet den Verein schon seit vielen Jahren auf dem Weg in die Digitalisierung.

Jeden Monat ein neues Motto

„Der 175. Geburtstag des TV 1848 zieht sich wirklich durch das ganze Jahr, mit den Themen-Mottos für jeden Monat

wie „Dein Sport“, „Dein Team“, „Deine Umwelt“, „Dein Ehrenamt“, „Deine Gesundheit“ – um nur einige zu nennen. Wir planen Mitmachaktionen, Veranstaltungen und Festlichkeiten. Auch in den Sportabteilungen sind größere Aktionen und neue Events geplant. Schauen Sie immer wieder auf unsere Website oder folgen Sie uns auf Facebook, Instagram und bald auch auf TikTok, dann wissen Sie immer über die neusten Aktionen Bescheid. Ganz neu ist auch unser Podcast“, so Jonathan Lorenz.

Dem Sport verbunden

Wie der Name schon sagt, wurde der Verein 1848 als Turnverein in Erlangen gegründet. Heute sind über 6300 Mitglieder in knapp 30 Sportabteilungen organisiert. Das Motto des TV 48 „Dem Sport verbunden“ ist nicht zu hoch gegriffen. Athletik und Ausdauersport, Fitness und Gymnastik, Krafttraining, Reha- und Präventionssport, Ballsport, Kampfsport, Tanzen – Sie werden im TV 48 auf jeden Fall etwas finden, was

Ihnen Spaß macht. Ob für die Allergüngsten beim Eltern-Kind-Turnen unter 3 Jahren, über Rollstuhlsportgruppen bis zum Seniorensport – es gibt wirklich keinen Grund nicht im TV 48 aktiv zu sein. „Schauen Sie doch probeweise in der einen oder anderen Sportabteilung vorbei – egal wie alt oder mit welchen Beeinträchtigungen“, betont Johannes Baßfeld. „Wir entwickeln ständig neue Angebote. So können Sie mittlerweile an 2 Outdoor-Fitness-Anlagen trainieren. Die Sportangebote für Kinder werden auch ständig erweitert. Unsere Stiftung TV 1848 unterstützt Kinder, deren Eltern den Mitgliedsbeitrag nicht aufbringen können.“ Im TV 1848 sind Sie auf jeden Fall richtig aufgehoben, finden tolle Teammitglieder und zertifizierte Übungsleiter.

Über 100 Kursangebote auch für Nichtmitglieder

Der TV 1848 bietet auch ein vielfältiges Kursangebot für verschiedenste Zielgruppen an. Das Angebot umfasst





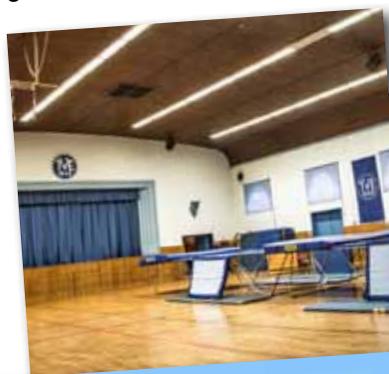
Präventions- und Rehakurse, die aktuellsten Fitnessstrends, Freizeitsport, klassische Gymnastik, Yoga, Zumba, Aqua Fitness, Schwimmkurse für Kinder und vieles, vieles mehr. Die Kurse dauern 10 Wochen und finden an verschiedenen Standorten in Erlangen statt. Sowohl TV 48-Mitglieder als auch Nichtmitglieder können sich anmelden. Bei bestimmten Kursen übernehmen viele Krankenkassen übrigens einen Teil der Kosten!

Eigenes Fitness- und Gesundheitsstudio im Verein – TV Vital

Das TV-Vital bietet alle Möglichkeiten eines gesundheitsorientierten Kraft- und Ausdauertrainings. Das kompetente Team aus Physiotherapeuten und Sporttrainern stellt Ihnen das passende Trainingsprogramm zusammen. Beim TV Vital gibt es zahlreiche Kurse, Kinderbetreuung und einen schönen Wellnessbereich. Im Jubiläumsjahr findet auch der beliebte Indoor-Cycling-Marathon wieder statt. Das TV-Vital ist Mitglied im FK Studio Netzwerk, das heißt Sie können deutschlandweit in über 80 Sportverein-Fitnessstudios trainieren.

Neue Angebote im Jubiläumsjahr

„Am Gründungstag, dem 3. Juli, feiern wir das Stiftungsfest des TV 1848. Ebenfalls im Juli findet die Knaxiade im XXL-Format mit noch mehr Kindersportangeboten statt. Der Zieleinlauf des Erlanger Triathlon wird heuer erstmals in der Erlanger Innenstadt sein“, freut sich Johannes Baßfeld. „Im April bieten wir erstmals ein Boxturnier in der Jahnhalle an. Im November wollen wir ein E-Sport-Turnier ausrichten. Beim Quattrobball-Turnier im Juni auf dem Sportgelände FC West können Sie Ihre Geschicklichkeit bei Fußball, Beachhandball, Beachvolleyball und Frisbee testen. Bilden Sie eine Mannschaft mit 6 bis 10 Leuten, mindestens eine Frau muss bei jeder Sportart dabei sein, und melden Sie sich an. Egal ob TV 48-Mitglied oder nicht.“



Machen Sie mit

Im September findet die große Sportiade statt, auf dem Gelände am Europakanal. Alle Sportangebote des TV 1848 präsentieren sich und können ausprobiert werden. „Die vielen Veranstaltungen gelingen nur dank der vielen freiwilligen Helfer“, so Johannes Baßfeld. „Wenn auch Sie zum Gelingen des Jubiläumsjahres beitragen möchten, dann melden Sie sich doch in unserem Helferpool unter www.tv48-erlangen.de/helfer an. Gemeinsam schaffen wir unvergessliche Momente in diesem Jubiläumsjahr!“



Gut zu wissen

Als besondere Aktion im Jubiläumsjahr gibt es keine Aufnahmegebühr für alle Neueintritte in den Hauptverein.





Zahngesundheit und Implantatversorgung auf höchstem Niveau

HEUKELBACH ZAHNÄRZTE Hemhofen – Ihre innovative Familienzahnarztpraxis

„Die eigenen Zähne sind am besten. Die müssen Sie von klein auf gut pflegen. Die regelmäßige Kontrolle bei uns hilft, Ihre Zähne lange schön und gesund zu erhalten“, so Zahnarzt Jens Heukelbach. Das überaus kompetente und einfühlsame Team der Praxis HEUKELBACH ZAHNÄRZTE bietet in Hemhofen seit über 20 Jahren das gesamte Leistungsspektrum der modernen Zahnheilkunde an. „Wir informieren und beraten unsere Patienten sehr detailliert, welche Arbeiten getan werden müssen und welche Möglichkeiten es jeweils gibt. Unser Qualitätsanspruch ist sehr hoch. Wir führen alle zahnärztlichen Behandlungen nach neuesten Standards und mit modernster Technik durch. Der Patient soll möglichst wenig spüren und das Ergebnis der Zahnbehandlung soll langlebig und ästhetisch sein.“



Spezialist für Implantate

Fehlen Ihnen bereits Zähne oder müssen ersetzt werden? Dann sind Zahnimplantate häufig besser als Brücken und Prothesen, erklärt Jens Heukelbach. „Die moderne Implantologie bietet schonende und sichere Verfahren, um festsetzenden komfortablen Zahnersatz zu ermöglichen. Implantate sind künstliche Zahnwurzeln, die an Stelle fehlender Zähne in den Kiefer eingesetzt werden. Darauf können Zahnkronen oder Zahnbrücken befestigt werden, die so fest wie eigene Zähne sind und sich auch so anfühlen. Mit Implantaten können herausnehmbare Teilprothesen vermieden werden und schlechtsitzende Totalprothesen wieder einen sicheren Halt bekommen. Wir verfügen in unserer Praxis über eine langjährige Erfahrung in der Implantologie und die entsprechende hochmoderne Ausstattung. Wir führen die Implantatbehandlungen wenn möglich minimalinvasiv durch.“

Feste Zähne an 1 Tag

Die moderne Zahnheilkunde bietet ein Verfahren, das schlechtsitzende oder wacklige Zahnprothesen überflüssig macht. Bei dieser innovativen Behandlung „Feste Zähne an 1 Tag“ werden bei einer Behandlung nur wenige Implan-



Gut zu wissen

In der Praxis HEUKELBACH ZAHNÄRZTE in Hemhofen finden regelmäßig Informationsveranstaltungen zum Thema Implantate statt. Interessante Fragen und Antworten rund um die Behandlungen, Implantate und schöne Zähne finden Sie auch auf den Websites: www.implantate-erlangen-hoechstadt.de und www.schoene-zaehne-erlangen-hoechstadt.de

tate, am Computer 3-D-geplant, in den Kiefer gesetzt. Direkt danach wird die zuvor angefertigte Brücke oder Prothese darauf verschraubt und Sie gehen mit neuen festen Zähnen nach Hause. Diese Methode erfordert eine sehr gute Planung und Vorbereitung. In der Praxis HEUKELBACH ZAHNÄRZTE wird zunächst digital eine 3-D-Diagnostik Ihres Kiefers vorgenommen und danach alles weitere geplant. Lassen Sie sich ausführlich beraten, ob diese Methode für Sie geeignet ist. Gewinnen Sie mehr Lebensqualität durch schöne, gesunde Zähne.



Erreichen Sie mit Gelassenheit und Freude Ihr gesundheitliches und sportliches Ziel

Liane Bittner bietet innovative Sporttherapien sowie ganzheitliches Mental- und Personaltraining

Liane Bittner hat ihre Leidenschaft längst zum Beruf gemacht. Die Sporttherapeutin und Diplom Mentaltrainerin unterstützt und motiviert Sie auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Vitalität. Bei einem kostenfreien Erstgespräch geht es um Ihr gesundheitliches Thema, das Sie angehen möchten. Liane Bittner plant dank ihrer ganzheitlichen Herangehensweise und umfassenden Ausbildung das perfekt auf Sie abgestimmte Trainingsprogramm. Sie bietet Mental- und Personaltraining, Sporttherapie, Yoga, Ernährungsberatung und Firmenfitness an. Die meisten Angebote von LiAne Personaltraining finden bei Balance Fitness im Hotel HerzogsPark statt.

Moderne Sporttherapie

„Wer Sport treibt, positiv denkt und sich gesund ernährt, der beeinflusst auch die Heilungsprozesse in seinem Körper“, weiß Liane Bittner. „Ich hatte selbst zwei Kreuzbandrisse. Ich habe das nicht operieren lassen, sondern mit den richtigen Übungen wieder hin-

gekriegt. In meiner Sporttherapie nutze ich die Methoden der modernen Bewegungs- und Trainingslehre, um positiv auf Ihre Gesundheit einzuwirken. Dazu gehören Mobilisations-, Koordinations-, Ausdauer- und Krafttraining. Ich leite Sie so an, dass Sie auch allein motiviert trainieren können.“ Mit Hilfe der erfahrenen Therapeutin können Sie z. B. Ihre Rücken- oder Kniebeschwerden verringern, Ihr Gewicht reduzieren und Stoffwechselerkrankungen positiv beeinflussen. „Sie sollten aber nicht erst mit dem Sport anfangen, wenn Ihnen etwas weh tut. Kümmern Sie sich frühzeitig um Ihren Körper“, wünscht sich Liane Bittner. Auch das besonders gelenkschonende Training im Wasser ist bei Balance Fitness im Hotel HerzogsPark möglich.

Yoga ist für jeden geeignet

„Yoga ist das i-Tüpfelchen im Sport. Yoga verbessert die Beweglichkeit, die Kraft und die innere Ruhe.“ Liane Bittner bietet regelmäßig gesundheitsorientiertes Yoga in Kleingruppen und im Personaltraining an. „Es geht mir nicht darum, dass alle Positionen perfekt sit-



zen. Yoga macht den Körper geschmeidig und entspannt. Anfänger sind herzlich willkommen.“

Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit. Liane Bittner ist dafür die richtige Trainerin an Ihrer Seite. Getreu ihrem Motto „Dein Leben – Dein Sport“ stellt sie Ihnen Ihr persönliches Programm nach Ihren Wünschen und Voraussetzungen zusammen, egal ob Sie Wiedereinsteiger nach einer Verletzung, Freizeit- oder Leistungssportler sind.



Gut zu wissen

Lernen Sie bei den interessanten Workshops von LiAne Personaltraining neue Möglichkeiten für sich und Ihre Gesundheit kennen. Der nächste Meditations-Workshop findet am Sonntag, den 26. März 2023, 10:00 Uhr, statt. Liane Bittner macht Sie dabei mit verschiedenen Meditationstechniken vertraut.



Neuer Schwung durch Bewegungsanreize Vielfältige Therapieansätze im Wohn- und Pflegezentrum Liebfrauenhaus

Mit steigendem Alter und einsetzender Pflegebedürftigkeit nehmen Risikofaktoren für einen Sturz zu. Schwindende Muskelkraft, Schlafprobleme, Schwindel oder Sehschwäche führen manchmal ebenso zu Stürzen wie eine ungewohnte Umgebung oder gar eine neue Brille. Bestimmte Erkrankungen, auch Medikamente können möglicherweise Auslöser für einen Fehltritt sein. Mit unterschiedlichsten Anreizen kann dem entgegengewirkt werden. Bewegung in verschiedenen Formen und Ausprägungen ist ein probates Mittel. Abhängig von den jeweiligen Einschränkungen versucht man im Liebfrauenhaus Charleston, Bewegung jeglicher Art in den Alltag einzubauen. Bei Bewohnern, die nicht aufstehen können, kann die basale Stimulation erweitert werden durch Physio- und Ergotherapie.



Großes Thema Sturzprophylaxe

Unter Anleitung der Ergotherapeutin Maria Matei üben Bewohner in unterschiedlichen Gruppen. Je nach Fähigkeit gibt es 3x pro Woche eine Stunde Gymnastik mit Training zur Sturzprävention. Dabei kommen Bälle, Reifen, Seile oder auch Luftballons zum Einsatz. Die Übungen machen im Sommer draußen an der frischen Luft besonderen Spaß, wie die Leiterinnen Lisa Celik-Hubl und Ellen Ahles betonen. Variabel eingesetzt wird auch eine VR-Brille, deren Anwendung Betreuungskraft Ivana Hertling mit Bewohnern anschaulich demonstriert. Das Erlebnis, eine Landschaft zu betrachten, die man mit Hilfe dieser Spezialbrille sehen kann, setzt kognitive Anreize. Mit dieser wunderbaren Erfahrung fällt dann auch die Bewegung leichter.

Gut zu wissen

Neue Mitarbeiter können uns dabei unterstützen. Kommen Sie aus dem Bereich der Ergo- oder Logotherapie, sind Sie Physiotherapeut, Sozialpädagogin oder Gerontofachkraft, bewerben Sie sich formlos direkt unter www.charleston-karriere.de/einrichtungen/liebfrauenhaus. Wir freuen uns auf Sie!



Bewegungsanstoß durch unterschiedliche Menschen

Schöne Erlebnisse und Begegnungen können zu Aktivität und Bewegung anregen. Neben den Betreuungskräften tragen die Ehrenamtlichen, Praktikanten, Azubis, FSJler oder auch die lebhaften Schüler der gleich nebenan liegenden Schule dazu bei, dass die Bewohner des Liebfrauenhauses „aufleben“. Feste, wie der demnächst stattfindende Fasching animieren zum Mitmachen. Im Sommer dann, wenn der kleine Ausflug zum Eiscafé Carlo ansteht, fällt die Bewegung in Form des Spaziergangs (in Begleitung und mit Hilfe von Rollstuhl oder Krücken) vielleicht leichter.



Geschäftsführerin
Franziska Fischer

Neues Jahr – neue Trends

Möbel Fischer präsentiert die Highlights des Jahres 2023

Die kalte, graue Jahreszeit neigt sich dem Ende zu. Mit dem nahenden Frühling wächst bei vielen der Wunsch auf Veränderung und Neugestaltung, oft auch im Wohnbereich. Möbel Fischer – Frankens Möbel- und Küchenhändler Nummer 1 – präsentiert in den geschmackvoll eingerichteten Verkaufsräumen die aktuellen Möbel- und Küchentrends des Jahres. „Für jede Stilrichtung und jeden Geschmack ist etwas passendes dabei“, sagt Geschäftsführerin Franziska Fischer, die nicht nur bei neuen Trends stets am Puls der Zeit ist.

Trendthema Ton-in-Ton

Wer warme, weiche Farben liebt, der wird an diesem Trend nicht vorbeikommen. Die Möbel in sanften beigeen Naturtönen – oft abgesetzt mit Eiche – wirken warm, hell und freundlich. Dazu passen entsprechende Wandfarben, Accessoires aus Teddystoff und abgestimmte Farben auch bei Kissen und Decken. So wirkt jeder Raum strukturiert, aufgeräumt und harmonisch.

Landhaus-Stil 2023 – Dauerbrenner in modernem Gewand

Wer kennt ihn nicht, den klassischen Landhaus-Stil, der mit seinem unverwechselbaren Charme an alte Bauernhäuser und Gutshöfe erinnert und aus der Einrichtungswelt nicht wegzudenken ist. „Aktuell im Trend ist ein moderner Landhaus-Stil“, sagt die sympathische Unternehmerin Franziska Fischer. „Er ist nicht so verspielt und wird eher mit grau und schwarz kombiniert.“ Der Kreativität sind jedoch keine Grenzen gesetzt, denn wie so oft lassen sich Tradition und Moderne hervorragend miteinander vereinbaren.

Hippie-Chic im Boho-Style

Der Boho-Style (ursprünglich abgeleitet von „Bohemian“) ist seit langem ein fester Bestandteil in der Mode- und Einrichtungswelt und 2023 groß im

Trend. Möbel aus hellem Holz, flauschige Stoffe, Makramee, Geflechte und Accessoires in Beige- und Brauntönen kennzeichnen diesen Stil, der sich übrigens super in das Trendthema Ton-in-Ton einfügen lässt! Vor allem Cord feiert hier in vielen Looks und Variationen ein großartiges Comeback.

Trends in der Küchenwelt

Auch hier finden sich die Stilrichtungen Ton-in-Ton, Boho oder Landhaus wieder. Entdecken Sie komplett weiße Küchen, aber auch Küchen in Grautönen aller Schattierungen bis hin zu ganz schwarz. Oft findet man Holztöne kombiniert mit modernen Elementen. Neben den Farbtrends bietet man bei Fischer auch gestalterische neue Elemente an, wie Überbauten mit zurückgesetzten Unterschränken oder einer Tür aus der Küchenfront, die als Eingang in den dahinterliegenden Hauswirtschaftsraum dient.

„Sie können jederzeit verschiedene Einrichtungsstile miteinander kombinieren. Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und finden Sie Ihren persönlichen Stil“, so Franziska Fischer.

Gut zu wissen

Beratungstermine können Sie bequem online vereinbaren! Besonders Küchenplanungen nehmen mehr Zeit in Anspruch. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!



up!
ENTDECKEN

BEREIT FÜR DIE NÄCHSTE SOMMERBRISE?

Sichern Sie sich jetzt Ihre G60/H60 Gelenkarm-Markise zum Aktionspreis und lassen Sie bereits heute Ihre Sommerträume wahr werden!

Raumausstattung Drebingler GmbH & Co. KG
Hauptstraße 44
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 46 44
www.drebingler.de



Gardinen Fabrics ist umgezogen!!!

Seit Juli 2022 finden Sie Designerstoffe zu unglaublichen Preisen in den neuen Geschäftsräumen von Gardinen Fabrics am Martin-Luther-Platz 4 in 91054 Erlangen.
Tel. 09131 / 20 20 03
www.gardinen-fabrics.de



Weihnachtsaktion 2022: Lösungswort war CHRISTBAUMKUGEL

Jetzt stehen die Gewinner aus der Weihnachtsaktion 2022 der Förder- und Werbegemeinschaft Herzogenaurach fest! Mehrere hundert Teilnahmebogen erreichten den Vorstand der Gemeinschaft der Gewerbetreibenden und die 15 Gewinner wurden aus den richtigen Antworten per Losentscheid ermittelt. Gewonnen haben die Preise im Gesamtwert von über 1.000 Euro: Heike Obrenovic – Herzogenaurach, Suneet Maheshwari – Herzogenaurach, Martina Gunzelmann – Herzogenaurach, René Schobert – Herzogenaurach, Marica Neubauer – Herzogenaurach, Renate Güthlein – Röttenbach, Denisa Dimonte – Herzogenaurach, Kerstin Murr – Aurachtal, Danijela Korneic – Herzogenaurach, Agnes Baumann – Poxdorf, Sabine Reichel – Herzogenaurach, Na-

mish Takodra – Herzogenaurach, Jana Triller – Erlangen und Mandy Seifert – Aurachtal.

Dank an die teilnehmenden Geschäfte

Die Gemeinschaftsaktion wurde möglich, da folgende Herzogenauracher Geschäfte Preise zur Verfügung stellten: Ellwanger Schreiben & Spielen, Klapperadatsch – Baby- und Kinder-Secondhand, HerzoDance, Landfuxx Willert, die goldschmiede, Visage & Relax, Reformhaus Dorweiler, Möbel Fischer, Männermoden Horbaschek, Print Line Werbemacher, s.Oliver Outlet Store, Zeitschel IT-Dienstleistungen, Das Dasslers und Raumausstattung Drebingler. Vielen Dank dafür!



Health Care

by Patricia Schneider

Praxis für Naturheilkunde
&
Osteopathie



Mohnweg 1
91056 Erlangen-Büchenbach
Tel.: 09131 - 6247645
Mobil: 0176 - 62807603
E-mail: kontakt@healthcare-schneider.com
www.healthcare-schneider.com
Sprechstunde online buchbar (s. website oder unter:
www.healthcare-schneider.as.me)
öffentliche Parkplätze direkt vor dem Haus

Heilpraktikerin
Darmfachberaterin
Osteopathin
Kinderkrankenschwester
Health Coach
Traumaaarbeit
Vergebungsbearbeitung
Energiemedium
Quantenheilerin u.v.m.

Affenzahn
Biggaard
Däumling
Ecco
Ewers
Geox
Jela
Leguano
Lelli Kelly
Living Kitzbühel
Lurchi
Maximo
Meindi
Naturino
Playshoes
Primigi
Richter
Ricoital/Pepino
Skechers
Superfit

Helgas Kinderschuhladen

Ihr Paßformspezialist mit Wohlfühlatmosphäre

Hauptstr. 6,
91315 Höchstadt
Fon: 09193/1576

Mo.-Fr. 13.30 - 18.00 Uhr (vormittags nach Termin), Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

Zahnabdruck war gestern!

Heute werden Zähne digital aufgenommen – was für unglaublichen Behandlungskomfort und **hochpräzise Ergebnisse** sorgt.

Schnell & exakt

Der Intraoralscanner nimmt Ihren Unter- sowie Oberkiefer minutenschnell in **3D und Farbe** auf, während Sie sich entspannt zurücklehnen und alles am Bildschirm ansehen. Gleich darauf erstellen wir Ihre metallfreie Krone in unserem Labor – innerhalb kürzester Zeit!

Dr. Katrin Lull Zahnärztin
PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE
Dr. med. Katrin Lull · Leibnizstraße 3 · 90766 Fürth
Telefon 0911 731649 · kontakt@dr-lull.de

Mehr zum 3D-Abdruck

Das beste Anti-Aging- Programm heißt Kieser Training.

Kieser Training Erlangen
Telefon (09131) 610 18 40
kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Gesünder Leben

up!

Reformhaus Dorweiler

3 x Manuka Honig 250 g / MGO 150
plus das Manuka Buch

Einsendeschluss
28. Februar 2023

Einfach eine E-Mail an info@up-magazin.de schreiben.
Bitte geben Sie Ihre vollständige Adresse an.

3 x Manuka Honig 250 g / MGO 150 plus das Manuka Buch

Manuka Honig, das Original aus Neuseeland, innerlich und äußerlich im Einsatz für Ihre Gesundheit. Diese Honige sind ausführlich erforscht und können vielseitig eingesetzt werden.

Die kostbaren Originale von Manuka Health sind in sechs verschiedenen MGO-Qualitäten im Reformhaus Dorweiler erhältlich.

Wir beraten Sie gerne über dieses Superfood und seine Anwendungen.

www.reformhausdorweiler.de

Reformhaus
Ursula Dorweiler

MANUKA-HONIG
Das Allroundmittel aus Neuseeland für Ihr Wohlbefinden

Manuka Health
MÄNUKA HONIG

**Realschulabschluss,
(Fach-)Abitur oder
abgeschl. Berufsausbildung?**

Dann bewerben Sie sich jetzt und werden

Erzieher*in

Bachelor Professional in Sozialwesen

Die Ausbildung wird finanziert!

Neugierig geworden?

Scannen und
mehr erfahren:



Fachakademie für **Sozialpädagogik**



Lust auf den süßesten Job der Welt?

Wir suchen ab sofort in Vollzeit:

- Industrieelektroniker/- elektriker (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Maschinenbediener (m/w/d)
- Kommissionierer (m/w/d)
- Produktionsplaner (m/w/d)



Und wir bilden ab September 2023 aus als:
Süßwarentechnologe (m/w/d)

Wir bieten:

- 38 Stunden/Woche, 30 Tage Urlaub
+ bezahlte Freistellung am 24./31.12.
- Vergütung nach Tarif + Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Sicherer Arbeitsplatz in einem stabilen Familienunternehmen
- Firmeneigene Kantine und Physiotherapeutin
- Regelmäßige Betriebsfeiern
- Betriebliche Altersvorsorge + Gruppenunfallversicherung

Nähere Infos zu den Stellen und Möglichkeit zur Bewerbung auf:
www.soldan.com/karriere

Oder schreib uns einfach eine Nachricht:



Fürst
SICHERHEIT

Wir suchen **Sicherheitsmitarbeiter** (m/w/d)
in **Teil-/Vollzeit** für **Klinikbereiche** in
Nürnberg/Fürth/Erlangen.

Arbeitszeiten: Mo. – So. im 3-Schichtbetrieb

Wir bieten Ihnen:

- (Über-)Tarifliche und pünktliche Lohnzahlung
- Intensive Einarbeitung und regelmäßige Schulungen
- Prof. Dienstkleidung und technische Ausrüstung

Ihre Aufgaben:

- Sicherer Umgang mit Menschen
- Kontrolle und Deeskalation von Gefahrensituationen
- Schutz von Klinik- und Pflegepersonal

Ihr Profil:

- Unterrichtung 34a GewO / Werkschutz I - IV / GSSK
- Kenntnisse in Selbstschutz- und Selbstverteidigungstechniken
- Körperliche und psychische Belastbarkeit

Senden Sie Ihre Bewerbung an:

Holger Einhäupl, jobs-sd@fuerst-gruppe.de

www.fuerst-gruppe.de




Wir suchen dich!



/ Teamassistentz
 / BauingenieurIn
 / BauleiterIn
 / BauzeichnerIn
 (m/w/d) in Vollzeit

<https://www.gbi-info.de/karriere/> // Herzogenaurach




Kieferorthopädische Praxis sucht...

... zum nächstmöglichen Zeitpunkt

ZFA (keine KFO-Vorkenntnisse erforderlich) (m/w/d)

Kieferorthopädische Assistenz (m/w/d)

Zahntechniker (m/w/d)

Großzügiger Urlaub • Top Gehalt • Geregelt Arbeitszeiten



... ab September 2023

Auszubildende zur Zahnmedizinischen Fachangestellten (m/w/d)

Bitte Bewerbungsunterlagen schriftlich oder per Email an:

Dres. Harald & Michala Laubinger
 Spitalstraße 3 • 91315 Höchstadt • Telefon 09193-502990
 info@dr-laubinger.de • www.dr-laubinger.de

WIGWAM
...dein Outdoor-Shop

**Freizeit
Wandern
Pilgern
Camping**

Wigwam Höchstadt:
Hauptstraße 26
91315 Höchstadt
Telefon: 09193 5034134

Wigwam Bamberg:
Laubanger 23
96052 Bamberg
Telefon: 0951 59192

www.wigwam-outdoor.de

Ihr Fenster klemmt oder ist undicht? Höchste Zeit für unseren Fenster-Check! Reparatur statt Austausch!

- Wartung & Instandsetzung
- Umlaufende Dichtigkeit
- Reparaturverglasung, Erneuerung & Silikonfuge
- Einbruch-/ Insektenschutz
- Rollo-Reparatur
- Erneuerung verwitterter Teilbereiche
- Dachflächenfenster

... Lösungen mit Augenmaß und Sachverstand



holzhandwerk
SCHREINEREI Augustin

91086 Münchaurach
Tel. 09132 / 74 64 80
augustin-holzhandwerk.de



Unser modernes Küchenhaus ist bekannt für hochwertige Einbauküchen und besonders guten Service.

Deshalb suchen wir zum Januar 2023 einen erfahrenen

Schreiner/ Küchenmonteur
(m/w/d) in Vollzeit (38,5 Std. Woche)

Wir erwarten sympathisches Auftreten, Zuverlässigkeit und selbstständiges Arbeiten.

Wir bieten einen abwechslungsreichen, sicheren Arbeitsplatz mit überdurchschnittlicher Bezahlung.

Margeritenstraße 15 91074 Herzogenaurach
Tel: 09132 / 9269 www.kuechenexperte.de



Kreisverband
Erlangen-Höchstadt e.V

Abteilung Hauswirtschaft
Frau Schubotz
Tel.: 09131 / 715 317
Mail: engel@awo-erlangen.de
www.awo-erlangen.de

Abteilung Pflege
Frau Hasiak, Herr Le
Tel.: 09131 / 715 320
Mail: pdl@awo-erlangen.de
www.awo-erlangen.de

Kommen Sie in unser Team!

Wir suchen ab sofort zur Unterstützung
unseres engagierten Teams der AWO-Engel

HAUSWIRTSCHAFTSKRÄFTE (m/w/d)

Teilzeit oder auf Minijob Basis

Wir suchen ab sofort zur Unterstützung
in unserem engagierten Pflegeteam

PFLEGEHELFER (m/w/d)

Teilzeit bis zu 35 Stunden / Woche

Wir suchen ab sofort zur Unterstützung
in unserem engagierten Pflegeteam

PFLEGEKRÄFTE (m/w/d)

Teilzeit bis zu 35 Stunden / Woche

AWO Erlangen-Höchstadt e.V.
Michael-Vogel-Str. 26, 91052 Erlangen

SonnenPV GmbH
Die Kraft der Sonne nutzen...

Großenseebach
Tel: 09135 73 57 775

Mit Energie in die Zukunft

www.sonnen-pv.de

**HOLZMANN
DRUCK**

www.holzmann-druck.de

Gewerbestraße 2 Postfach 1361
D - 86825 Bad Wörishofen
Telefon + 49 (0) 82 47 / 9 93 - 0
Telefax + 49 (0) 82 47 / 9 93 - 208
Email contact@holzmann-druck.de

ETIKETTEN UND BANDEROLEN
FACH- UND PR-ZEITSCHRIFTEN
GESCHÄFTS- UND WERBEDRUCK
BÜCHER UND BROSCHÜREN

**GIPFELTREFFEN.
FÜR GUTE
DRUCKQUALITÄT.**

Küchenstudio Prühäuser



- ▶ Wir nehmen uns Zeit für Sie!
- ▶ Professioneller Service
- ▶ Garantierte Zuverlässigkeit
- ▶ Persönliche Betreuung
- ▶ Alles aus einer Hand

Küchenstudio Prühäuser

Gewerbering 30
91341 Röttenbach
Tel. 09195 / 82 80
www.kuechenstudio-pruehaeuser.de



soon to come

Mair

BAD CENTER

Badcenter Mair
Gewerbeweg 2
91086 Aurachtal

Tel. 09132 / 745 - 3557
mair@mair-haustechnik.de
www.mair-haustechnik.de

**IMMOBILIEN NICHT
NUR VERKAUFEN.**

SONDERN IN GUTE HÄNDE GEBEN.

Christine Vogel
RE/MAX Solutions
Würzburger Str. 15a
91074 Herzogenaurach
Tel.: (0 91 32) 750 83-0
www.remax-herzogenaurach.de



RE/MAX

**Wir kaufen
Wohnmobile & Wohnwagen**

Kompetent und unkompliziert ☎ 03944 / 36 160



WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm / www.lem-owl.de

**BERGMÜLLER
ENERGIE**
Bergmüller Energie & Service GmbH seit 1997

Unser Energieprogramm:

Heizung und Sanitär
Brennholz
Pellets
Heizöl
Strom
Erdgas



Bergmüller Energie & Service GmbH
Karl-Bröger-Straße 12
91058 Erlangen-Bruck
Tel.: 0 91 31 - 2 19 17
www.bergmueller-gmbh.de

Reformhaus

Ursula Dorweiler

Schlankheits-Kur für 10 Tage

Mit Möhre-Apfel-Mango-Mix, plus Artischockensaft,
Brennnesselsaft, Kartoffelsaft

Gesundes Ernährungskonzept zum Abnehmen

Wohlbefinden durch die Kraft
der frischen Heilpflanzen



Reformhaus Ursula Dorweiler
Hauptstraße 31 91074 Herzogenaurach
Tel.: 0 91 32 - 73 55 45 www.reformhausdorweiler.de

Zeigen Sie der Welt,
dass es Sie gibt!



krugmann
werbeagentur



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

S. 11



LiAne Personaltraining
& Mentaltraining
Liane Bittner
Beethovenstraße 6
91074 Herzogenaurach
Tel. 0160 / 9 44 11 462
www.deinLeben-deinSport.de

S. 9



Förder- und Werbegemeinschaft
Herzogenaurach e.V.
Rathgeberstraße 43c
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 791 88 10
www.herzocity.de

S. 12



Liebfrauenhaus
Charleston Wohn- und
Pflegezentrum Herzogenaurach
Erlanger Straße 35 a
91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 90 62 - 0
www.charleston.de

S. 10



HEUKELBACH ZAHNÄRZTE
Zeckerner Hauptstraße 4
91334 Hemhofen
Tel. 09195 / 70 62
www.implantate-erlangen-hoechstadt.de
www.schoene-zaehne-erlangen-hoechstadt.de

S. 8



Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Kosbacher Weg 75
91056 Erlangen
Tel. 09131 / 42 911
www.tv48-erlangen.de

S. 6

up!
verlost

Freizeitmesse 22. – 26.03.2023

Eintrittskarten 10 x 2 à 11,- Euro

Einsendeschluss
28. Februar 2023

Einfach eine E-Mail an info@up-magazin.de schreiben.
Bitte geben Sie Ihre vollständige Adresse an.

Gewinnen Sie je 2 Eintrittskarten im Wert von 11,- Euro

Vom 22. bis 26. März 2023 wird in der Messe Nürnberg die Outdoor-Saison eröffnet: An fünf Tagen stellt die Freizeit Messe die Themen Freizeit, Touristik, Garten, Outdoor und Sport in den Mittelpunkt. Die inviva begleitet die Freizeit Messe an allen Tagen. Parallel finden die neue Musik-Messe Nürnberg (24. bis 26. März) und die Whisk(e)y-Messe THE VILLAGE (25. + 26. März, Zutritt ab 18 Jahren) statt.

www.freizeitmesse.de



Unsere Schwerpunktthemen in der nächsten Ausgabe im März Mobilität und Bauen, Wohnen, Renovieren

Die nächste **up!** erscheint am: **Samstag, den 18. März 2023 –**
Redaktions- und Anzeigenschluss: Freitag, 24. Februar 2023

IMPRESSUM

18 **up!**

Herausgeber Idee und los GmbH
Auflage 62.500 Stück
Büro Herzogenaurach:
Rathgeberstraße 43 c, 91074 Herzogenaurach,
Tel. 09132 / 7 91 88 10, Fax 09132 / 7 91 88 11,
info@up-magazin.de, www.up-magazin.de,
www.facebook.com/up.magazin
www.instagram.com/up.magazin
Büro Erlangen:
Fürther Straße 3, 91058 Erlangen
Tel. 09131 / 6 87 99 67
Anzeigenannahme und Vertrieb
Ruthild Schrepfer
Tel. 0171 / 5 42 62 78
info@up-magazin.de

Redaktion
Ursula Dorweiler
Tel. 0177 / 6 25 30 66
info@up-magazin.de
V.i.S.d.P.
Text
Joachim Dorweiler, Jutta Falk,
Sylvia Herenz-Pflugbeil, Ingrid Hornof,
Ruthild Schrepfer, Wolfgang Schrepfer
Bildnachweis
Rainer Krugmann, TV 1848 Erlangen,
Adobe Stock, Fotolia
Titelbild
TV 1848 Erlangen

Satz- und Druckvorbereitung
Krugmann Werbeagentur
Druck
Holzmann Druck GmbH & Co. KG,
Bad Wörishofen
Verteilung
Armin Diehl GmbH
Facebook/Instagram/Internet
Martina Prüller
Unsere UPI-Medienberater:
Ruthild Schrepfer
Ursula Dorweiler
Birgit Reiners-Kursawe
Simone Sommer
Stefan Hentschel

Die Gewinnerin der 2 Karten für den Dinner-Abend:
Ute Wagner aus Erlangen
Die Gewinner der 2 Karten für die Genuss-Safari:
Monika und Bernd Hartwig aus Erlangen
Die Gewinner von je 2 Eintrittskarten für Mirja Regensburg:
Renate Koster aus Erlangen
Silke Meidel aus Herzogenaurach
Michaela Zöllner aus Bubenreuth
Claudia Müller aus Hemhofen

NEUE AUSSTELLUNG NACH UMBAU

BRANDNEUE
MUSTERKÜCHEN
AB DEM
28.01.23

**NEUES JAHR. NEUER NAME.
NEUE AUSSTELLUNG.
DAUERHAFT BESTE
BERATUNG UND PLANUNG.**

Vereinbaren Sie
schon jetzt Ihren
Beratungstermin!
091 35 / 735 60 30

Das Jahr 2023 steht im Sinne der Veränderungen. Aus „Küche & Co - Heßdorf“ wird „Küchen Concept“ und ab dem 28. Januar haben wir für Sie brandneue Musterküchen in unserer Ausstellung. Trotz neuem Aussehens bleibt unsere exzellente Beratung und Küchenplanung wie gewohnt bestehen.

**Schauen Sie jetzt vorbei und
überzeugen Sie sich selbst!**

 **küchen
Concept**

SAISONSTART-HIGHLIGHTS

1000 E-Bikes und Fahrräder direkt verfügbar!



Neue Indoor-Teststrecke

- **Probefahren bei jedem Wetter**
Testen Sie Ihr Traum-Bike direkt auf unserer Indoor-Teststrecke und unsere erfahrenen Mitarbeiter erkennen, ob das Bike zu Ihrer Körpergröße passt.

Noch mehr Auswahl

- **Über 1000 E-Bikes und Fahrräder**
Mit unserer großen Auswahl können wir noch besser auf Ihre individuellen Ansprüche eingehen.



Bosch Performance Line CX Motor, vollintegrierter 500 Wh Akku, Shimano 10-Gang Kettenschaltung, komfortabler Multifunktionslenker mit innovativem All-up-Vorbau, hydraulische Scheibenbremsen, Suntour Federgabel

3549



Bosch Smart System, Bosch Performance Line CX Motor mit 85 Nm, vollintegrierter 750 Wh Akku, Shimano 9-Gang Kettenschaltung, hydraulische Scheibenbremsen, Suntour Federgabel mit 100 mm Federweg

3399

*Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.



Neues Bosch Smart System, Bosch Performance Line CX Motor, 750 Wh Akku, Sram SX Eagle Schaltwerk, Vollfederung mit 160 mm Federweg, Shimano 4-Kolben hydraulische Scheibenbremsen

€
4999



Bike-Center Schreiber e.K. | Alter Markt 2a | Erlangen | Tel. 09131/993171
Öffnungszeiten: Di-Fr 10-18.30 Uhr | Sa 10-14 Uhr | Mo geschlossen

Weitere Angebote unter: www.bike-center-schreiber.de