

# E! EXPRESS

Monatszeitschrift und Veranstaltungskalender für Oberfranken

Ausgabe Juni 2021

15. Jahrgang

Kostenlose Verteilung an alle Haushalte im Raum Selb – Schönwald – Rehau – Regnitzlosau – Marktredwitz – Wunsiedel – Waldershof – Röslau – Niederlamitz – Kirchenlamitz – Marktleuthen – Thiersheim – Thierstein – Höchstadt – Hohenberg a.d. Eger – Schirnding – Arzberg und zusätzliche Auslagestellen in Schwarzenbach/Saale – Oberkotzau – Döhlau – Weißenstadt. Weitere Auslagestellen in Tschechien: Hranice (Roßbach), Aš (Asch), Mokřiny, Františkovy Lázně (Franzensbad), Doubrava (Grün), Cheb (Eger)

In dieser Ausgabe können Sie sich informieren über:

Apothekennotdienste

Kleinanzeigenmarkt

Angebote der Mitglieder des Forum Selb erleben e.V.

Friseure – immer kreativ

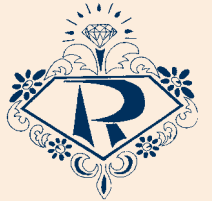
Motorisiert durch den Frühling

Helfer in schweren Stunden

Neustart im Rosenthal-Theater

FACHGESCHÄFT FÜR EDELMETALLE

## Rießbeck



*Gold- und Silberverkauf ist Vertrauenssache.*

Sie werden sehen, Ihr Vertrauen zahlt sich aus, und das in bar.

**Wir kaufen zu aktuellen Tagespreisen**

Schmuck (auch defekt), Altgold, Münzen, Medaillen, Barren, Uhren, Zahngold (auch mit Zähnen), Platin, Palladium, Thermo Draht aus Porzellan Öfen, Silber, Silberbestecke (auch Einzelteile), Bernsteinketten, Zinn usw.

Sprechen Sie mit uns, Ihrem Fachmann vor Ort und lassen Sie sich kostenlos beraten.

Auf Wunsch kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

**Telefon: 0171/98 26 101**

**Selb**  
Marienstraße 17  
Mo., Mi., Fr.  
10.00 – 17.00 Uhr

**Münchberg**  
Kulmbacher Str. 11  
Di. 10.00 – 13.00 Uhr  
Do. 10.00 – 18.00 Uhr

**Bad Steben**  
Schützenstraße 4  
Di. 14.00 – 18.00 Uhr  
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

**WIR HABEN WIEDER GEÖFFNET!**

**DRUCK- UND WERBEZENTRUM SELB**

**Wir haben wieder geöffnet!**

Montag – Freitag  
10.00 – 18.00 Uhr

Samstag  
10.00 – 13.00 Uhr

**Unser Angebot:**  
**FFP2-Masken**  
ab 0,73 Cent

**druckereiselb.de**  
**büromarktselb.de**

Hohenberger Straße 49  
95100 Selb  
Telefon: 09287 2163  
Telefax: 09287 3116



*Kompetent und kreativ im Fach Damen, Herren und Farbe.*

Vereinbaren Sie gerne einen Termin.

Montag von 9.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch von 9.00 – 14.00 Uhr

*Ich freue mich auf Sie,  
Ihre Conny Liebscher*

## STELLA DRESSEL

LA BIOSTHETIQUE FRISEUR

Schillerstraße 41 · 95100 Selb

Telefon: 09287-870 444 · Fax: 09287-965 577

[www.stella-dressel-friseur.de](http://www.stella-dressel-friseur.de)

NEU im Team

*Just try  
& enjoy*

## Not- und Hilfsdienste

### Notarzt / Rettungsdienste 112

### Apotheken-Notdienst

#### Schwarzenbach/Rehau/Oberkotzau/ Regnitzlosau/Kirchenlamitz Marktleuthen/ Selb/Schönwald/Hof/Wunsiedel

**Apothek C. Burger** (Rehau) · Maxplatz 3 · Tel. 0 92 83 /74 51  
1./12./23. Juni 2021

**Schloß-Apotheke** (Schwarzenbach) · Jean-Paul-Str. 1  
Tel. 0 92 84 / 94126 · 2./13./24. Juni 2021

**Stadt-Apotheke** (Kirchenlamitz) · Weißenstädter Str. 4  
Tel. 0 92 85 /15 32 · 3./14./25. Juni 2021

**Regnitz-Apotheke** (Regnitzlosau) · Inselweg 4  
Tel. 0 92 94 / 9 41 11 · 3./14./25. Juni 2021

**Markt-Apotheke** (Oberkotzau) · Marktplatz 2  
Tel. 0 92 86/69 19 · 4./15./26. Juni 2021

**Stadt-Apotheke** (Marktleuthen) · Humboldtstr. 13  
Tel. 0 92 85/4 80 · 4./15./26. Juni 2021

**Saale-Apotheke** (Schwarzenbach) · Kirchenlamitzer Straße 1  
Telefon 0 92 84/9 49 00-0 · 5./16./27. Juni 2021

**Perlenbach-Apotheke** (Rehau) · Bahnhofstr. 10  
Tel. 0 92 83/59 12 05 · 6./17./28. Juni 2021

**Steinbock-Apotheke** (Oberkotzau) · Schulstr. 1a  
Tel. 0 92 86/2 57 · 7./18./29. Juni 2021

**Ludwig-Apotheke** (Selb) · Ludwigstraße 21  
Tel. 0 92 87/ 28 29 · 7./18./29. Juni 2021

**Strauß-Apotheke** (Schönwald) · Schulstraße 11  
Tel. 0 92 87/55 24 · 19./30. Juni 2021

**Hubertus-Apotheke** (Rehau) · Ludwigstr. 14  
Tel. 0 92 83/13 17 · 9./20. Juni 2021

**Neue Apotheke** (Selb) · gegenüber Finanzamt  
Tel. 0 92 87/26 93 · 10./21. Juni 2021

**Alte Apotheke** (Selb) · Ludwigstraße 9 · Tel. 0 92 87/7 73 33  
8./11./22. Juni 2021

**Hospiz-Initiative Selb e.V.**, Telefon 0 92 87/76 05 22 • **Gift-Notruf** Krankenhaus Selb, Telefon 0 92 87/97 10 • **Polizei, Überfall 110 • Feuerwehr 112 • Aids-Beratung**, Tel. 0 92 32/ 97 10  
**Notruf für Frauen**, Frauenhaus Selb, Tel. 0 92 87/7 71 11 • **Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- u. Lebensfragen** Hauptstelle Selb 0 92 87/27 70 • **Technisches Hilfswerk** 0 92 87/7 73 10 • **Telefonseelsorge** 09 21/1 11 01  
**Polizeiinspektion Selb** Tel. 0 92 87/ 99 14 - 0 • **Krankenhaus Selb** Tel. 0 92 87/ 97 10 • **Johanniter-Unfall-Hilfe, Patientenfahrdienst, Hausnotruf, Menüdienst** Dienststelle Wunsiedel, Tel. 09232/8814-53 • **Maltaser Hilfsdienst**, Hausnotruf, Essen auf Räder, etc., Tel. 09287/91225 • **Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Wunsiedel i.F.**, Hauskrankenpflege, Tagespflegestätte, Patientenfahrdienst, Essen auf Rädern, Hausnotruf, Betreuungsverein, Betreuung zu Hause, Tel. 09231/96260

### Landkreis Wunsiedel

**Adler-Apotheke** (Neusorg) · Jahnstr. 13 · Tel. 0 92 34/28 88  
1./12./23. Juni 2021

**Neue Apotheke** (WUN) · Ludwigstr. 34 · Tel. 0 92 32/22 26  
6./17./28. Juni 2021

**Marien-Apotheke** (MAK) · Kolpingstr. 2 · Tel. 0 92 31/5160  
3./14./25. Juni 2021

**Stadt-Apotheke** (Weißenstadt) · Kirchenlamitzer Str. 38  
Tel. 0 92 35 / 2 72 · 7./18./29. Juni 2021

**Stadt-Apotheke** (Arzberg) · Marktplatz 3 · Tel. 0 92 33 / 16 25  
1./12./23. Juni 2021

**Adler-Apotheke** (MAK) · Markt 35 · Tel. 0 92 31/ 20 10  
10./21. Juni 2021

**Sonnen-Apotheke** (MAK) Markt 11 · Tel. 0 92 31/22 03  
5./16./27. Juni 2021

**Apotheke in Nagel** (Nagel) · Zehntweg 1 · Tel. 0 92 36/9815-0  
11./22. Juni 2021

**Stadt-Apotheke** (Waldershof) · Ringstr. 27 · Tel. 0 92 31/7 13 13  
9./20. Juni 2021

**Sonnen-Apotheke** am Klinikum (MAK) · Nansenstr. 9  
Tel. 0 92 31/9 73 93 10 · 7./18./29. Juni 2021

**Kronen-Apotheke** (Röslau) · Brückenstr. 2 · Tel. 0 92 38/329 89  
9./20. Juni 2021

**Marien-Apotheke** am Klinikum (MAK) · Jean-Paul-Str. 33  
Tel. 0 92 31/50 77 680 · 4./15./26. Juni 2021

**Brunnen-Apotheke** (WUN) Bibersbacher Str. 2  
Tel. 0 92 32/9 95 90 · 2./13./24. Juni 2021

**Burg-Apotheke** (Thierstein) · An der Kirche 13  
Tel. 0 92 35/4 87 · 11./22. Juni 2021

**Stadt-Apotheke** (WUN) · Maximilianstr. 31 · Tel. 0 92 32/20 33  
8./19./30. Juni 2021

**Versicherungsverein  
Selb und Umgebung**  
gegründet im Jahr 1831

**über 190 Jahre  
Leichenkasse Selb  
Kirchleinsgrund 3  
95100 Selb  
☎ (0 92 87)  
28 09**

**Bestattung  
"HEIMKEHR"  
GmbH  
beim Friedhof  
Feuer- und Erdbestattungen  
Überführungen  
Erledigung aller Formalitäten  
Vorsorgen für die eigene Bestattung  
Nach Geschäftsschluss:  
Tel.: 01 72/1 07 57 74  
Tel.: 01 72/1 49 54 26**

**ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN  
FÜR SICHERHEITSSCHUHE  
UND SCHUHE FÜR ALLE  
SCHUTZKLASSEN.**

Wir beraten Sie gerne nach BGR 191.

Sanitätshaus GmbH  
**SperSchneider** 75  
Hof-Selb-Naila, Info ☎ 09281-7779770

Im Monat Juni finden Sie den EXPRESS in den Gebieten Wunsiedel und Weißenstadt an den folgenden Auslegestellen: **Wunsiedel**, E-Center Enders, Karl-Sand-Str. 1; Avia-Tankstelle, Marktredwitzer Str. 44. **Weißenstadt**, Tankstelle Färber, Bayreuther Straße 36. Im restlichen Erscheinungsgebiet kostenlose Verteilung an alle erreichbaren Haushalte.

### IMPRESSUM:

Herausgeber: Druck + Verlag Reiner Zörntlein, Hohenberger Straße 49, 95100 Selb, Tel.: 09287/2163, Fax: 3116, mail: vorstufe@druckereiselb.de, St.-Nr. 258/293/20056. Satz und Gestaltung: Druck + Verlag Reiner Zörntlein. Verteilung: Prospega Kulmbach. Zuschriften sind erwünscht, für unverlangt eingesandte Beiträge kann jedoch keine Haftung übernommen werden. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Kürzungen vorbehalten. Titel und Gestaltung - auch von Anzeigen - sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für Irrtümer wird keine Haftung übernommen. Zuschriften unter: Druck + Verlag Reiner Zörntlein, Hohenberger Straße 49, 95100 Selb. Redaktionsschluss für Anzeigen und Beiträge für die Ausgabe Juli 2021 ist der 18. Juni 2021.



Wir fertigen  
**Automatik-Stempel  
und Holzstempel  
nach Ihren Wünschen**



**Druck- und Werbezentrums  
Hohenberger Str. 49 · 95100 Selb  
Telefon: 09287-2163**

## Weiss Küchen



45 Jahre Partner der Garant-Möbel-Gruppe

Große Auswahl  
Persönliche Fachberatung  
Aufmaß bei Ihnen Zuhause  
CD-Planung vom Küchenprofi  
Best-Preis-Garantie  
Finanzierung  
Termingerechte Lieferung  
Perfekte Montage  
Komplettanschluss  
Verpackungsentsorgung  
Eigene Schreinerei

Bahnhofstraße 10  
95100 Selb  
Tel. 09287/5515

Bahnhofstraße 20  
95659 Arzberg  
Tel. 09233/715988



## Entspannt (aus)sehen mit Sonnenbrillen in Sehstärke



Edle Sonnenbrillen in Sehstärke schützen und schonen Ihre Augen und sind idealer Blendschutz bei schwierigen Lichtverhältnissen.

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

**Amon Uhren \* Schmuck \* Optik**

Ludwigstr. 39 • 95100 Selb  
Telefon: 09287 2932 • [www.amon-selb.de](http://www.amon-selb.de)

Unsere Leistungen:

- Professionelle Augenuntersuchung
- Individuelle Kontaktlinsenberatung
- Modische Brillen
- Pflegemittel für Brillen und Kontaktlinsen

## Wasser marsch! – Wasserspielplatz in der Pfaffenleithe geht an den Start

Am Montag, den 11.05. hat Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch offiziell den Wasserspielplatz in der Selber Pfaffenleithe eröffnet.

19 Spielplätze, Wavegarden, Pumptrack, das Hallenbad im Rosenthal Park sowie das Waldbad Langer Teich, das JAM Jugend- und Kulturzentrum u.v.m. – Selb bietet Kindern und Jugendlichen zahlreiche spannende Freizeitmöglichkeiten. Was es allerdings bisher noch nicht gab: einen Wasserspielplatz. Diese Tatsache gehört seit Montag, den 11.05. offiziell der Vergangenheit an.

In der Pfaffenleithe, neben dem bereits bestehenden Spielplatz, präsentiert sich nun ein Paradies für Kinder und Jugendliche. Von Schwungpumpen, mit denen man Grundwasser in den liebevoll angelegten Bachlauf pumpt, über verschiedene Staumöglichkeiten bis hin zu einem Matschbereich wird einiges geboten. Genau richtig für alle, die sich beim Buddeln im Sand oder beim Plantschen im Wasser austoben wollen. Durch die Verwendung natürlicher Materialien wie Granit,

Holz und Sand ist der Ort auch optisch ein absolutes Highlight.

Mit dem Abschluss des Projekts wurde der erste Baustein im Rahmen der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen 2023 fertiggestellt.

„Ich möchte mich bei der Bayerischen Staatsregierung bedanken, ohne die all unsere Projekte im Zusammenhang mit den Freundschaftswochen nicht möglich wären. Außerdem sind alle Beteiligten hervorzuheben, die für die optimale Umsetzung dieser Maßnahme verantwortlich

sind. Dabei ganz speziell unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im städtischen Bauamt, Frau Gisela Fanck-Reiter vom Planungsbüro stadt-land-fanck und die ausführende Firma Garten-Richter aus Glashütten“, so Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch.

Einweihungsgeschenk für kleine Selberinnen und Selber „Normalerweise hätten wir den Wasserspielplatz mit einem kleinen Event eingeweiht. Da das derzeit leider nicht möglich ist, haben wir eine Kleinigkeit für unseren Nachwuchs auf die Beine ge-



stellt“, erklärt Pötzsch. Selber Familien können sich ab sofort bis zum 28. Mai bei der Hauptverwaltung unter der E-Mail [hauptverwaltung@selb.de](mailto:hauptverwaltung@selb.de) melden, um im Anschluss ein kleines Angelspiel für ihren Nachwuchs geschenkt zu be-

kommen. In der E-Mail müssen neben der Anschrift auch das Alter und der Namen des Kindes angegeben werden. Die Stadt Selb wird sich im Anschluss mit den Interessierten in Verbindung setzen, um die Übergabe zu organisieren.

Neustart im Rosenthal-Theater Selb

Vor wenigen Tagen erhielt die Stadt Selb die Information der Bayerischen Staatsregierung, dass aufgrund der niedrigen Inzidenzwerte im Landkreis Wunsiedel Theater wieder öffnen dürfen, wenn auch unter im Moment noch sehr strengen Auflagen.

Es zeichnet sich also Licht am Ende des Tunnels ab und es kann wieder Theater gemacht werden. Für Juni und Juli wurde deswegen ganz schnell ein abwechslungsreiches und attraktives Veranstaltungspaket geschnürt, von dem Stadt Selb und Kulturamt hoffen, dass der Theaterbetrieb schnell wieder in Fahrt kommt und auch das Interesse der Besucher entsprechend hoch ist. Andererseits soll damit gleichzeitig der Appetit auf eine mit Höhepunkten gespickte neue Spielzeit 2021/22 angeregt werden, die dann – das wünschen sicher alle – unter normaleren Voraussetzungen im September starten kann. Wie erwähnt gelten für den

Theaterbesuch im Moment strenge staatliche Vorgaben, die natürlich alle Veranstalter erfüllen müssen. Aktuell dürfen nur Besucher ins Rosenthal-Theater kommen, die vollständig gegen Corona geimpft sind, von Corona genesen sind, oder eine aktuelle, negative SARS-CoV-2-Testung nachweisen können. Die Nachweise müssen beim Einlass im Theater vorgelegt werden. **Und leider besteht für Besucher nach aktueller Lage während des gesamten Aufenthalts im Theater FFP2-Maskenpflicht.**

Sonst gelten die gleichen Regelungen wie in der kurzen Periode im September und Oktober 2020, in der vor dem 2. Lockdown gespielt werden konnte. Natürlich muss aufgrund der aktuellen Entwicklung damit gerechnet werden, dass es da ganz schnell Änderungen geben kann. Darüber wird jeweils so schnell wie möglich informiert, spätestens aber vor den Veranstaltungen

am Einlass im Theater. Wegen der in der Region noch unterschiedlichen Ausgangsregelungen beginnen alle nachstehend beschriebenen Veranstaltungen bereits um 19.00 Uhr.

Der Neustart beginnt am **Dienstag, 8. Juni**, mit der Ballettcompagnie des **Theaters Hof** und einer tänzerischen Hommage an Charlie Chaplin. Der symbolträchtige Brite mit dem Schnäuzer, Dackelblick, Spazierstock und Melone stand in mehr als 350 Rollen vor der Kamera. Das Ballettensemble tanzt das Ballett „**Chaplin**“ in der Choreographie von Barbara Buser. Ohne jetzt einschätzen zu können, wie der „Schnellstart“ im Theater nach der Coronastarre aufgenommen wird, gibt es den diesjährigen Ballettabend wegen der Platzbeschränkungen am **Donnerstag, 10. Juni**, nochmals.

Einen Praxistest für die „Willkommenskultur“ verspricht wiederum das **Theater Hof** am **Donnerstag, 17. Juni**, in der Komödie „**Willkommen**“ von Lutz Hübner und Sarah Nemitz. Nächstenliebe und Toleranz treffen auf Pflichtgefühl und Vorurteile. Eine Milieustudie und Beziehungscomedy – intelligente Unterhaltung direkt aus dem Leben gegriffen. Regie führt Antje Hochholdinginger.

Am **Samstag, 19. Juni**, geben die **Hofer Symphoniker** – natürlich in coronagerechter Besetzung – ein buntes Konzert mit beschwingten Melodien verschiedener Komponisten unter der Leitung von **Martijn Dendievel**.

Aus Anlass des Jubiläumsjahres „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ hat das **Theater Hof** einen Abend mit dem Titel „**Bei mir bist du schejn**“ zusammengestellt. Thilo Andersson und Julia Leinweber singen Songs jüdischer Komponisten, begleitet von einer kleinen Band. Dazu liest Schauspieldramaturg Thomas Schindler Texte jüdischer Autoren. Alles unterhaltend und heiter. Termin in Selb ist Mittwoch, 23. Juni.

Am **Samstag, 26. Juni**, holt die Jazzband „**Heye's So-**

**ciety**“ ihr bereits für den letzten Herbst geplantes Konzert in Selb nach. Die Band konzentriert sich vorrangig auf Improvisationen über die Musikthemen aus New Orleans und Chicago zwischen 1900 und 1930. Der Bandname ist eine Mischung aus dem 1901 entstandenen Ragtime „**High Society**“, der natürlich auch im Programm ist, und dem Vornamen des Gründers und Schlagzeugers der Band, **Heye Villechner**.

**Stefan Eichner**, bekannt als „**Das Eich**“, ist seit 2 Jahren mit seinem Reinhard-Mey-Abend bundesweit mit gro-



ßem Erfolg unterwegs. Auch in Selb gab er sein erstes Mey-Programm bereits. Am **Samstag, 3. Juli**, gibt Stefan Eichner die erste Vorstellung seines neuen **Reinhard-Mey-Programms 2021/22** in Selb, also als Premiere.

Am **Dienstag, 6. Juli**, spielt das **Theater Hof** „**Mutter Courage und ihre Kinder**“, eine Chronik aus dem Dreißigjährigen Krieg von Bertolt Brecht mit der Musik von Paul Dessau.

Und am **Donnerstag, 8. Juli**, informiert das **Theater Hof** – voraussichtlich wie in den letzten Jahren mit Schauspieldramaturg Thomas Schindler – über den Spielplan 2021/22.

Im Anschluss singen Ensemblemitglieder unter dem Titel „**A Walk on the Wild Side**“ Songs u.a. von den Rolling Stones, den Doors, Dusty Springfield, Leonard Cohen und Janis Joplin, begleitet von der Band des Theaters Hof unter Leitung von Michael Falk. Wegen der Platzbeschränkungen kann dieser Abend diesmal nicht kostenlos angeboten werden, sondern geht wegen der wenigen verfügbaren Plätze normal über den Vorverkauf.

Am **Samstag, 10. Juli**,

schwingt schließlich der fränkische Comedian Jörg Kaiser den verbalen Kochlöffel. **Jörg Kaiser** war vor einiger Zeit in einer der „Selber Lachnächte“



zu Gast. In seinem aktuellen Programm „**Schmarrnhinweise**“ würzt er seinen ganz persönlichen „Kaisers-Schmarren“ mit bitterbösen Pointen und einer Brise schwarzem Humor.

Eintrittskarten für die beschriebenen Veranstaltungen gibt es ab sofort nur bei „Leo's Tee und Mehr“ in Selb, Ludwigstr. 27, Tel. 09287/4524. Und die sind für diesen prall gefüllten Programmblock sehr günstig zu bekommen, um auch dem Publikum den Neustart in der Kultur unter den im Moment doch außergewöhnlichen Umständen zu erleichtern.

Für weitere Informationen steht das Kulturamt unter Telefon 09287/883-119 und 883-120, E-Mail: kulturamt@selb.de, gerne zur Verfügung. Aktuelle Informationen gibt es natürlich auch im Internet unter [www.selb.de](http://www.selb.de).



**Rosenthal Theater Selb**  
Kultur für alle!  
Nicht nur in Nadelstreifen!

**Programmänderungen wegen der Corona-Pandemie bleiben vorbehalten! Aktuell besteht während des gesamten Aufenthalts im Theater für Besucher FFP2-Maskenpflicht, auch auf den Plätzen. Um Verständnis wird gebeten. Je nach Entwicklung des Infektionsgeschehens sind Erleichterungen möglich.**

Di., 08.06.21, und Do., 10.06.21, 19.00 Uhr

**Theater Hof: „Chaplin“**

Ballettabend von Barbara Buser

Do., 17.06.21, 19.00 Uhr

**Theater Hof: Willkommen“**

Komödie von Lutz Hübner und Sarah Nemitz

Sa., 19.06.21, 19.00 Uhr

**Konzert der Hofer Symphoniker**

Buntes Programm mit beschwingten Melodien verschiedener Komponisten  
Leitung: Martijn Dendievel

Mi., 23.06.21, 19.00 Uhr

**THEATER HOF: „Bei mir bist du schejn“**

Songs jüdischer Komponisten mit Julia Leinweber, Thilo Andersson, Thomas Schindler, und kleiner Band

Sa., 26.06.21, 19.00 Uhr

**New Orleans Jazz mit Heye's Society**

Sa., 03.07.21, 19.00 Uhr

**Stefan Eichner (Das Eich) singt Reinhard Mey!**

2. Reinhard-Mey-Programm des fränkischen Comedians und Reinhard-Mey-Fans

Di., 06.07.21, 19.00 Uhr

**Theater Hof : „Mutter Courage und ihre Kinder“**

Chronik aus dem Dreißigjährigen Krieg von Bertolt Brecht (Musik Paul Dessau)

Do., 08.07.21, 19.00 Uhr

**Theater Hof: Spielzeitvorschau 21/22 mit Thomas Schindler und „A Walk on the Wild Side“**

Songs von den Rolling Stones, den Doors, Dusty Springfield, Leonard Cohen, u.a.

Sa., 10.07.21, 19.00 Uhr

**Jörg Kaiser: „Schmarrnhinweise“**

Der fränkische Kabarettist und Comedian würzt seinen persönlichen „Kaisers-Schmarren“

Vorverkauf vorerst nur in Selb (Leo's Tee & Mehr, Ludwigstr. 27, Tel. 09287/4524). Infos: Kulturamt der Stadt Selb, Tel. 09287/883-119 u. 883-125, E-Mail: kulturamt@selb.de; Internet: [www.selb.de](http://www.selb.de)



**Wir fertigen  
Automatik-Stempel  
und Holzstempel  
nach Ihren Wünschen**



**Druck- und Werbezentrums  
Hohenberger Str. 49 · 95100 Selb  
Telefon: 09287-2163  
[www.druckereiselb.de](http://www.druckereiselb.de)**

# BEHANDLUNGSWELTEN 2021

Lassen Sie sich von einzigartigen Pflege-Momenten überraschen, die Ihre Haut zum Strahlen bringen.



JUNI: GRAND CRU TREATMENT

Wird aus den Traubenkernen roter Champagner-Trauben gewonnen und ist reich an OPC. Letzteres ist ein Bioflavonoid, eines der stärksten bekannten Antioxidanten und ein sehr guter Schutzfaktor vor Zellschädigungen.



JULI: BEAUTY OF SAKURA

Ausgewählte Inhaltsstoffe der japanischen Schönheitspflege wie Kirschblütenextrakt und Reis sorgen für eine intensive Durchfeuchtung und Beruhigung der Haut!



SEPTEMBER: HYALURONIC ACTIVE+

Hyaluron ist der Booster-Wirkstoff, er ist eine Wunderwaffe gegen den Alterungsprozess. Die innovative Behandlung sorgt mit integriertem Anti-Aging-Effekt und einzigartigen Booster für Hyaluronsäure und Elastin für eine langfristige Strukturverbesserung und straffe Haut.



Unsere Kosmetikerin Romina Canizo freut sich auf Ihren Besuch

## BIANCA SAUCHELLA

BEAUTY SALON

Bianca Sauchella (Geschäftsinhaberin)

Friedrichstraße 9 | 95100 Selb | Fon: 09287 998494

Hairstyling | Microblading | Make-up Artist

Henna Brows | Brow Lifting | Wimpern Lifting

Keratin Behandlung (Glättung) | Balayage Expert



### Einmal Sommerfigur, bitte!

#### Pflanzliche Proteine: Die beste Strategie für eine schlanke Silhouette

(djd). Wohl selten haben wir die warme Jahreszeit so sehr herbeigesehnt wie jetzt. Endlich wieder im Park picknicken, lange Touren mit dem Rad unternehmen, Sonnenbäder auf der Gartenliege genießen oder zur Erfrischung ins nächste kalte Nass springen. Egal, wo und wie wir dieses Jahr den Sommer verbringen, eines ist klar: Auch mit luftigen Kleidern, kurzen Hosen und T-Shirts wollen wir uns in unserer Figur wohlfühlen. Höchste Zeit also, überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen.

#### Proteinreiches Ernährungskonzept

Wie viele Menschen aus Erfahrung wissen, bringen Crash-Diäten meist nur kurzfristigen Erfolg und begünstigen den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Besser ist eine länger angelegte Strategie, die nachhaltig zur Wunschfigur verhilft. Genau dies verspricht eine Ernährung auf der Basis pflanzlicher Proteine wie mit der neuen Ernährungsformel BioNorm bodyline aus der Apotheke. Diese haben gleich mehrere positive Effekte, wie die Apothekerin und Ernährungsexpertin Dr. Jutta Doebel aus Erfstadt er-



Schlank durch den Sommer: Pflanzliche Proteine unterstützen die Gewichtsreduktion. Foto: djd/BioNorm-Forschung/Andrey Arkusha - stock.adobe.com

klärt: „Studien belegen, dass die pflanzlichen Eiweiße in der Lage sind, den Stoffwechsel zu optimieren, und so für eine perfekte Körperzusammensetzung zu sorgen. Gleichzeitig werden unsere Muskeln unterstützt und mehr Kalorien verbrannt. Sie machen uns satt und stark.“ Das Besondere ist zudem, dass der Bio-Protein-Komplex nach einem 2-Phasen-Prinzip funktioniert. Er

sorgt erstens für eine schnelle und zweitens für eine lang anhaltende Sättigung. Dabei ist das Pulver kein Mahlzeitenersatz, sondern wird einmal täglich 30 Minuten vor einem Essen eingenommen.

#### Kleine Tipps mit großer Wirkung

Auf dem Weg zur persönlichen Traumfigur sollten Abnehmwillige zudem ihr Bewegungspensum hochschrauben,

um den Muskelaufbau gezielt zu fördern und die Fettverbrennung anzukurbeln. Wenigstens dreimal die Woche rund eine Stunde Sport ist ratsam, am besten eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Viele Infos rund um schlankheitsbewusste Ernährung und ein gesundes Leben gibt es unter [www.bionorm.de](http://www.bionorm.de). Wichtig ist es außerdem, viel zu trinken, da Wasser den Energieumsatz erhöht – am besten rund zwei Liter am Tag. Noch ein kleiner Tipp zuletzt: Scharf gewürzte Speisen mit Chili, Ingwer, Koriander, Meerrettich und Pfeffer heizen den Stoffwechsel an, sodass mehr Kalorien verbraucht werden. Feueriger Genuss, der dünner macht.



Wer im luftigen Sommeroutfit eine gute Figur machen will, sollte auf eine kluge Ernährungsstrategie setzen. Foto: djd/BioNorm bodyline/Alena Ozerova - Fotolia



haarstudio **U2**

95173 Schönwald  
Hauptstraße 24  
Tel. 09287/59147

**Ute Hayen**





Bahnhofstraße 9  
95173 Schönwald  
Tel. 09287 965 62 70  
oder 0170 967 55 09

**ID-FRISEURE**  
Inhaber Danny Stopp

**Öffnungszeiten:**  
Montag 8-20 Uhr · Dienstag 7-18 Uhr  
Mittwoch 8-18 Uhr · Donnerstag 8-20 Uhr  
Freitag 7.30 – 18 Uhr · Samstag 7-14 Uhr

**Frischekick für Deinen Start in den Sommer**

**Deine Haut braucht mehr Spannkraft, weniger sichtbare Hautalterung und mehr Feuchtigkeit?** Nach dem langen Winter und der trockenen Heizungsluft, folgt der Sommer. Die Sonne bräunt nicht nur schön, sondern entzieht der Haut auch Feuchtigkeit. Deshalb bieten wir Dir vom **01.06.21 bis 01.08.21** eine wunderbare **1,5 stündige, feuchtigkeitsspendende** Behandlung für Deine Haut an, für unschlagbare **60 Euro**. Für schöne Sommer Füße, bekommst Du eine **Pediküre mit Shellac für 40 Euro. Ganz NEU bei uns seit April, Nageldesign.** Auch Deine Haare werden bei uns mit allen Nährstoffen versorgt, um perfekt auf den Sommer vorbereitet zu sein. Wir beherrschen die neuesten Farbtrends und beraten dich ganz individuell. Unser junges, motiviertes Team, möchte euch den Start in den Sommer versüßen und freut sich auf euren Besuch. Alle Dienstleistungen sind auch online buchbar über [www.id-friseure.de](http://www.id-friseure.de)



**Glow-Geheimnis für die Haut**  
*Zur warmen Jahreszeit die Körperhülle wieder erstrahlen lassen*

(djd). Dicke Pullis, Schals, Strumpfhosen und flauschige Stiefel: Über Monate hinweg sind die meisten Körperareale unter diversen Kleiderschichten versteckt und werden auch aus diesem Grund beim Pflegen oft vernachlässigt. Zudem haben frostige Temperaturen draußen und trockene Heizungsluft drinnen der Haut stark zugesetzt. Die Folgen sind dann häufig ein fahler, schuppiger Teint, Knitterfältchen an Hals und Dekolleté sowie raue Stellen an Schienbeinen, Oberarmen und Ellenbogen. Höchste Zeit für ein Frühlings-Beautyprogramm. **Außen Creme, innen Kollagen-Peptide** Am besten beginnt man mit einem Ganzkörperpeeling, das abgestorbene Hautschüppchen entfernt. Aus Rücksicht auf die Umwelt sollte man solche wählen, die kein

Mikroplastik enthalten. Für die empfindlichere Gesichtregion ist ein Enzympeeling empfehlenswert. Danach erscheint der Teint gleich rosiger, und konzentrierte Seren und Masken können leichter eindringen. Eine reichhaltige Körperlotion mit Wirkstoffen wie Urea, Panthenol und Mandelöl macht die Haut von außen etwas weicher und geschmeidiger. Allerdings erreichen Cremes und Co. nur die obersten Hautschichten. Für einen nachhaltigeren Effekt ist Schönheitspflege von innen gefragt, da Cremes von außen nur kurzzeitig helfen können. Dabei spielt Kollagen eine entscheidende Rolle. Es bildet in den tiefen Hautschichten ein stützendes Gerüst und sorgt für ein straffes, glattes Erscheinungsbild. Da die körpereigene Kollagenproduktion mit der Zeit nachlässt, haben For-

scher Kollagen-Peptide entwickelt, die diese wieder anregen können. So belegen Studien mit dem Apotheken-Präparat Elasten Trinkampullen eine signifikante Verbesserung der Hautfeuchtigkeit und Reduktion von Falten nach dreimonatiger Einnahme. Erste Effekte und ein frühlingshafter Glow sind sogar schon schneller sichtbar.

**Gesunde Nährstoffe zuführen** Ein Zusatzplus der Anwendung von innen ist, dass nicht nur das Gesicht, sondern der ganze Körper von Kopf bis Fuß profitiert. Mehr Beauty-tipsps gibt es unter [www.elasten.de](http://www.elasten.de). Unterstützen lässt sich die Wirkung mit der richtigen Ernährung. Saft- und Smoothiekuren sowie basenreiche Kost können entschlacken und die Haut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Viel Bewegung im Freien verbessert den Sauerstoffgehalt im Blut und fördert ein frisches Aussehen. Nicht vergessen: Immer UV-Schutz auftragen, auch wenn die Frühlingssonne einmal nicht scheint.



**Herren-Salon**  
**Bocek**  
Inh. Andrea Matzke

Selb  
Ludwigstraße 45  
Tel. 09287 / 7 77 06

**DRUCK- U. WERBEZENTRUM SELB**

**Stempel aus eigener Herstellung**

Hohenberger Str. 49 · 95100 Selb  
Tel.: 0 92 87/21 63 · Fax: 31 16  
[www.druckereiselb.de](http://www.druckereiselb.de)

**Schönheitsfaktor Schilddrüse**  
*Fehlfunktionen des Organs können Haarausfall und Hautprobleme verursachen*

(djd). Gesundheit und Schönheit sind oft untrennbar verbunden. Denn Fehlfunktionen im Körper können das Aussehen beeinträchtigen. Eine große Rolle spielt die Schilddrüse. Wenn sie nicht richtig arbeitet, wirkt sich das nicht nur auf die inneren Organe aus, sondern auch auf Haut, Haare und Nägel. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion gehört Haarausfall zu den häufigsten Symptomen. Dazu können blasse, trockene Haut sowie brüchige Nägel kommen. Eine Überfunktion zeigt sich dagegen oft durch schnell wachsende und dünner werdende Haare und Nägel. Die Haut wird reizbarer, wirkt leicht gerötet und schwitzig. Bei ständigen Haarproblemen und ungesundem Teint ist deshalb ein Schilddrüsencheck ratsam. Wer einen Experten befragen will oder einen Arzt sucht, wird unter [www.forum-schilddruese.de](http://www.forum-schilddruese.de) fündig.



*Eine gezielte Untersuchung kann klären, ob die Schilddrüse richtig arbeitet. Über- und Unterfunktionen lassen sich meist gut behandeln.*  
Foto: djd/[www.forum-schilddruese.de](http://www.forum-schilddruese.de)/Getty Images/bojan fatur/choja

**HAARSTUDIO**

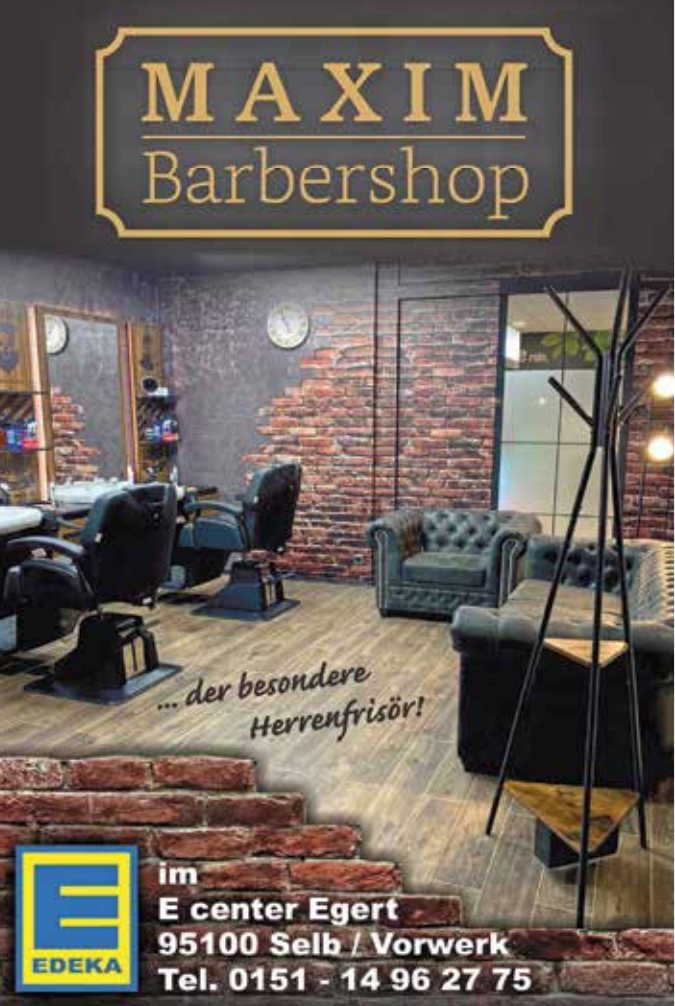
*Ich bedanke mich bei meiner Kundschaft für Ihre Treue*

Inh. Kerstin Riedl  
Wittelsbacher Str. 20  
95100 Selb  
T: 09287 / 890 337




**MAXIM Barbershop**

*... der besondere Herrenfrisör!*



im **E center Egert**  
95100 Selb / Vorwerk  
Tel. 0151 - 14 96 27 75





**Wenn's um Ihre DRUCKSACHEN geht:**  
**DRUCK u. WERBEZENTRUM SELB**  
 Hohenberger Str. 49 | 95100 Selb  
 Tel.: 09287-2163 | Fax: 09287-3116  
 Mail: druckzentrum@aol.com

Günstige Beiträge und hohe Leistungen  
**Versicherungsverein Selb und Umgebung**  
 gegründet im Jahr 1831  
**über 190 Jahre Leichenkasse Selb**  
 Der Versicherungsverein Selb und Umgebung bietet seit 190 Jahren eine preiswerte Möglichkeit zur persönlichen Absicherung für die finanziellen Belastungen, die mit einem Sterbefall verbunden sind.

**Bestattung „HEIMKEHR“ GmbH**  
**Feuer- und Erdbestattungen (direkt beim Friedhof)**

**Gerne beraten wir Sie!**

Nach Geschäftsschluss:  
 01 72 / 1 07 57 74  
 01 72 / 1 49 54 26

**Kirchleinsgrund 3 · 95100 Selb** ☎ **09287/2809**



**Bestattungen Neubauer / Köstner**

> BNK < Das Bestattungsunternehmen

**95163 Weißenstadt**  
**Tel.: 09253/8382**

Ihr Berater in allen Trauerfällen

**Erladigung aller Formalitäten und Behördengänge**

**Die neuen Rituale des Trauerns**

(djd). In der Trauer sind immer häufiger ungewohnte Wege gefragt. Dazu führen nicht nur Einschränkungen durch die Pandemie, sondern auch Veränderungen innerhalb der Gesellschaft: Es gibt weniger große Familien, die tröstliche Trauernde in ihren Schoß aufnehmen. Freunde wohnen häufig weit verstreut und wer aus der Kirche ausgetreten ist, wird in seinem Kummer kaum zu einem Seelsorger gehen. In vielen Fällen gibt es weder eine geschulte Trauerbegleitung vor Ort noch ein Grab, das aufgesucht werden kann - etwa, weil die Asche des Verstorbenen in der Natur oder in einem anonymen Bestattungsfeld beigesetzt wurde.

**Erinnerungen als Schmuck tragen**

So lebt etwa ein sehr altes Ritual des Trauerns wieder auf: das Tragen von Erinnerungsschmuck, wie er etwa vom Familienunternehmen Nano Solutions in Nettetal am Niederrhein hergestellt wird. Das bedeutet: Partner lassen in die unsichtbare Kammer eines Schmuckstücks Haare, Blüten oder Asche des Verstorbenen einschließen. Weil der Fingerabdruck etwas ganz Persönliches ist, kann man auch diesen bewahren. Er lässt sich mithilfe eines Lasers auf die Schmuckstücke anbringen, die am Arm oder am Hals getragen werden. Infos dazu gibt es unter [www.nanogermany.de](http://www.nanogermany.de). Diese speziellen Schmuckstücke werden aus Edelstahl hergestellt,

teilweise mit Gold- und Silberakzenten. Bestatter befüllen sie auf Wunsch in einer besonderen Zeremonie. Ein patentierter Mechanismus sorgt dafür, dass ein einmal verschlossenes Schmuckstück nicht wieder geöffnet werden kann. Nur der Träger kennt somit den Inhalt.

**Schicksalsgenossen unterstützen einander**

Eva Deppe von Nano Solutions hat die Erfahrung gemacht, dass Erinnerungsschmuck dem Wunsch vieler Menschen nach einer Trauerbewältigung entspricht, ganz unabhängig von den immer seltener werdenden traditionellen Friedhofsbesuchen. Eine weitere erfüllende Möglichkeit, sich zu trösten, ist die Begegnung mit Menschen, die einen ähnlichen Verlust erfahren haben. In speziellen Trauerforen wie „Trosthelden“ vermitteln geschulte Trauerbegleiter ganz gezielt den Kontakt zwischen Schicksalsgenossen. So treffen etwa Menschen aufeinander, deren Partner bei einem Verkehrsunfall ums Leben kamen. Sie können sich austauschen und Wege finden, einander in dieser schwierigen Situation zu unterstützen. Denn oftmals ist das Verständnis für die eigene Situation bei Menschen mit ähnlichen Erfahrungen am größten. Diese Kommunikation kann Blockaden lösen, dabei helfen, alte Tabus zu überwinden und das Erlebte besser zu verarbeiten, als es mit sich alleine ausmachen zu müssen.

**Vier Regeln für ein längeres und besseres Leben**  
*Mit einfachen Präventionsmaßnahmen bis zu 14 Jahre länger leben*

(djd). Ein langes und gesundes Leben wünscht sich fast jeder. Ob der Einzelne das erreicht, hängt nicht nur mit Glück und Genen zusammen, sondern auch sehr viel mit dem eigenen Verhalten. Wie stark sich bestimmte Verhaltensweisen auf die Lebenserwartung auswirken, hat zum Beispiel eine Untersuchung der Universität Cambridge ergeben. In der sogenannten EPIC-Studie wurden über 20.000 ganz normale Menschen zwischen 45 und 79 Jahren über mehr als ein Jahrzehnt hinweg regelmäßig untersucht.

**Gutes Gemüse, schlechtes Nikotin**

Das beeindruckende Ergebnis: Wer vier einfache Gesundheitsregeln einhält, kann seine Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre erhöhen:

1. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehren
2. Auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung achten - wenigstens eine halbe Stunde täglich
3. Nicht rauchen - ein ganz entscheidender Punkt
4. Alkohol nur in Maßen genießen - weniger als 1,3 Liter Wein oder 3,5 Liter Bier pro Woche

So einfach diese Regeln auch sind - bei der konkreten Umsetzung hapert es häufig. Um möglichst viele Menschen dabei zu unterstützen, hat die BKK24 das Präventionsprogramm „Länger besser leben“ entwickelt, an dem alle - auch



*Auf sich allein gestellt ist es schwieriger, gesundes Verhalten dauerhaft durchzuhalten. Foto: djd/www.bkk24.de/Andreas Neßlinger - stock.adobe.com*

Nichtmitglieder - teilnehmen können. Wissenschaftlich begleitet wird das Programm von Prof. Dr. Gerd Glaeske, dem Leiter des „Länger besser leben“-Instituts, einer Kooperation von der Universität Bremen und der BKK24.

„Länger besser leben.“ soll ein gesünderes Leben ohne Stress und mit Spaß fördern. Wer mitmachen möchte, kann einfach den Fragebogen unter [www.bkk24.de](http://www.bkk24.de) ausfüllen und erhält eine individuelle Auswertung in Bezug auf den persönlichen Umgang mit den vier Regeln. Dazu gibt es konkrete Vorschläge zur Verbesserung des eigenen Gesundheitsverhaltens sowie monatlich einen Brief oder eine E-Mail mit weiteren Tipps und pas-

senden Aktivitäten in der Region. Eine große Datenbank auf der Website erleichtert außerdem die Suche nach Gesundheitsangeboten.

**Gesundheit in den Alltag bringen**

Das können zum Beispiel Sportkurse, Frühjahrskuren, Nichtraucherseminare, Sportabzeichenwettbewerbe, Ernährungsvorträge, Schwimmevents oder die Männersportaktion „Kerlgesund“ sein. „Ganz wichtig dabei: Es geht nicht um Verbote und Quälerei, sondern um Spaß und eine einfache Umsetzung im Alltag“, betont Prof. Glaeske. Und das funktioniert. Ein unabhängiger, mit der Universität Bielefeld erstellter Evaluationsbericht belegt: Das Präventionsprogramm fördert die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Fast die Hälfte der befragten Teilnehmer konnte ihr Bewegungs-, Ernährungs- und Rauchverhalten dauerhaft verbessern.

**Gärtnerei Rausch**  
 Friedhofstraße 10  
 95173 Schönwald · ☎ 09287/5160

**Moderne Trauerfloristik**  
 Grabgestaltung und Grabpflege




**Natursteinbetrieb Jens Kraus**

Ihr Fachmann für gestalten mit Stein

Grabdenkmäler · Renovierungen  
 Nachschriften · Grabaufösungen · Findlinge · Natursteinbrunnen  
 Figuren aus Stein · Gartensäulen



Friedhofgasse 5 · 95111 Rehau · Telefon: 0 92 83/94 94  
 Termine nach Vereinbarung

# Hilfe im Trauerfall

Ihre zuverlässigen Partner - auch in Vorsorgefragen



Sich Zeit nehmen für einen würdevollen Abschied.

**Pietät Marktredwitz**  
Goethestr. 7 - bei AOK  
Tel.: 09231 - 92036

**Pietät Wunsiedel**  
Dr.-Schmidt-Str. 28  
Tel.: 09232 - 9154426

**Bestattungsanstalt Selb**  
Tschirnhausweg 6  
Tel. 09287 - 99340

## Verantwortung für sich und seine Liebsten tragen

Über den eigenen Tod wird zwar nachgedacht, aber dafür kaum Vorsorge getroffen

(djd). Die Corona-Pandemie mit ihren vielen tausend Opfern hat die Themen Tod und Sterben stärker ins Bewusstsein der Gesellschaft gerückt. Doch setzen sich die Menschen deshalb auch mehr mit dem eigenen Tod auseinander? YouGov befragte dazu mehr als 1.000 Bundesbürger im Alter von über 18 Jahren. Das Ergebnis: Mehr als drei Viertel hatte sich schon einmal Gedanken über den eigenen Tod gemacht. Häufigste Gründe sind das eigene Älterwerden, Todesfälle und schwere Krankheiten im familiären Umfeld und Bekanntenkreis oder eine eigene schwere Krankheit. Aber: Nur knapp die Hälfte derjenigen, die sich mit dem eigenen Tod befasst hatten, besaßen genauere Vorstellungen von ihrem Abschied. Und noch einmal deutlich weniger Menschen hatten Regelungen für eine Bestattung und Trauerfeier getroffen oder dafür finanziell vorgesorgt. „Viele können nicht richtig einordnen, was im Todesfall auf Familie und Angehörige zukommt“, erklärt Walter Capellmann, Vorsorgeexperte bei den Dela Lebensversicherungen, Auftraggeber der Umfrage.

### Vorsorgelücke schließen und den letzten Weg selbst bestimmen

Ein Drittel der Befragten



Wer rechtzeitig vorsorgt, zeigt damit vor allem Verantwortung für seine Angehörigen. Foto: djd/DELA Lebensversicherungen/Getty Images/Geber86

schätzt die Kosten für Bestattung und Trauerfeier auf 3.000 bis 5.000 Euro. Tatsächlich liegen die durchschnittlichen Kosten bei 6.000 bis 8.000 Euro, in vielen Regio-



Wenn die ältere Generation gut vorgesorgt hat, können die Nachkommen unbeschwerter ihr Leben genießen. Foto: djd/DELA Lebensversicherungen/Getty Images/AleksandarNakic

nen sogar deutlich darüber. Viele Angehörige können eine solche Summe nicht aus dem Ersparten stemmen. Mit dem Abschluss einer Sterbegeldpolice kann man nicht nur seine Liebsten entlasten, sondern vor allem auch selbstbestimmt den letzten Weg in allen Details planen. „Bei einer finanziellen Bestattungsvorsorge ist es wichtig, dass die benötigte Summe in voller Höhe zur Verfügung steht, ganz gleich wann der Todesfall eintritt“, so Walter Capellmann. Eine Sterbegeldversicherung schließt je nach Anbieter Leistungen wie die kostenfreie Überführung aus dem Ausland und den doppelten Versicherungsschutz bei Unfalltod ein. Dazu kommen Zusatzleistungen wie die Organisation

von Traueranzeigen, Bestattung und Trauerfeier über die Nachlassregelung und Haushaltsauflösung bis hin zur psychologischen Erstbetreuung der Hinterbliebenen.

### Wichtige Themen rechtzeitig klären

Wer seine Liebsten mit den Folgen einer schweren Erkrankung oder eines Todesfalls nicht alleine lassen will, sollte auch anderweitig rechtzeitig vorsorgen. Unter [www.dela.de](http://www.dela.de) steht dafür eine Checkliste zum Download bereit. Mit ihr kann man wichtige gesundheitliche, wirtschaftliche und rechtliche Themen klären und festlegen. Etwa die Frage, wer über finanzielle Angelegenheiten entscheiden soll oder welche medizinische Behandlung gewünscht ist, wenn jemand selbst nicht mehr in der Lage ist, selbstbestimmt zu handeln.

## Wertvolles Gedenken an einen einzigartigen Menschen

(djd). Ein ungewöhnlicher, aber etablierter Bereich der heutigen Bestattungskultur sind Erinnerungsdiamanten aus einem Teil der Kremationsasche des oder der Verstorbenen. Mittlerweile ist die Asche aber nicht mehr die einzige Kohlenstoffquelle, die dafür genutzt wird. Überall dort, wo diese Erinnerungsobjekte aus sozialen, rechtlichen oder familiären Gründen nicht möglich oder erwünscht sind, können Diamanten aus Haaren eine sichere Alternative sein. Dieses Verfahren wird vom Schweizer Unternehmen Algordanza angeboten, das vor gut 16 Jahren die Herstellung zu einem Erinnerungsdiamanten aus Asche erfunden hat. Unter [www.algordanza.com](http://www.algordanza.com) gibt es hierzu weitere Infos. Wer an einem Erinnerungsdiamanten interessiert ist, muss sich in Deutschland an ein lokales Bestattungsunternehmen wenden.



Jeder Mensch ist einzigartig, und einzigartig sollte später auch das Gedenken an ihn sein. Foto: djd/Algordanza Erinnerungsdiamanten/shutterstock

**EXPRESS**

Monatszeitschrift und Veranstaltungskalender für Oberfranken

**LUCKA**  
NATURSTEINBETRIEB

Grabdenkmäler · Treppen · Fensterbänke  
Bodenbeläge · Gartensteine · Gartenbrunnen

Am Schreinersteich 11 · 95100 Selb  
Telefon 09287-4432 · Fax 09287-87710



## Viele Wege zum Klimaschutz Biokraftstoff als Baustein der Energiewende

(djd). Der Anteil erneuerbarer Energien muss in allen Lebens- und Wirtschaftsbereichen steigen, um die ehrgeizigen Ziele des Klimaschutzgesetzes bis 2030 zu erreichen. Darüber herrscht weitgehend Einigkeit. Klar ist, dass es nicht den einen Königsweg zum Klimaschutz gibt, sondern dass an vielen Stellen parallel angesetzt werden muss. Wind-, Wasser- und Sonnenkraft liefern grünen Strom, im Verkehrssektor spielen neben der Elektromobilität auch Biokraftstoffe eine wichtige Rolle. Verbrennungsmotoren werden mittelfristig nicht aus dem Straßenbild verschwinden, doch mit Kraftstoff vom Feld können sie deutlich umwelt- und klimafreundlicher bewegt werden.

### Treibhausgas-Emissionen drastisch reduzieren

Im Vergleich zu fossilen Kraftstoffen senken Biokraftstoffe den Ausstoß an Treibhausgasen erheblich. Laut dem Verband der Deutschen Biokraftstoffindustrie e. V. (VDB) verringert Bioethanol aus Getreide verglichen mit fossilem Kraftstoff die Emissionen um über 70 Prozent, Biodiesel aus Raps um mehr als 65 Prozent und Biodiesel aus Abfall sogar um über 90 Prozent. Die Kraftstoffe, die auf nachwachsender Basis erzeugt werden, können also einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

### Multitalent Raps in der Fruchtfolge anbauen

Der weitaus größte Teil des Biodiesels in Deutschland



*Erneuerbare Energien einst und heute: Windkraft nutzt der Mensch schon lange, Biokraftstoff vom Feld spielt in der Mobilität der Zukunft eine wichtige Rolle. Foto: dj/d/Biokraftstoffe*

wird aus Raps gewonnen. Unter [www.biokraftstoffverband.de](http://www.biokraftstoffverband.de) finden Interessierte mehr Wissenswertes zum „Sprit vom Acker“. Die typischen, in Raps gelb getauchten Acker-



*Grüne Energie: Biokraftstoff aus Raps spielt neben Wind-, Sonnen- und Wasserkraft eine wichtige Rolle im klimafreundlichen Energiemix der Zukunft. Foto: dj/d/www.biokraftstoffverband.de/VDB/Hendrik Rauch*

flächen, die mit ihren Blüten eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen darstellen, sind auch bei Landwirten beliebt. Schließlich ist Raps eine vielseitige Ölpflanze, die zur Stickstoffbindung im Boden und zur Lockerung der Erde beiträgt. Sie wird daher gerne in der Fruchtfolge abwechselnd zum Beispiel mit Weizen und Gerste ausgesät. Zum anderen findet Raps viele unterschiedliche Anwendungen. Die Ernte wird in Ölmühlen gepresst, dabei entsteht zu rund 40 Prozent Pflanzenöl, das zu Biodiesel weiterverarbeitet werden kann, gleichzeitig fällt als Koppelprodukt Glycerin an. Aus 60 Prozent der Ernte entsteht wertvolles eiweißreiches Futtermittel. Dieses kommt zum Beispiel in der Milchviehwirtschaft zum Einsatz. Biokraftstoff aus deutscher Herstellung bringt also neben Energie für unsere Mobilität auch Milch, Quark und Co. auf unseren Tisch.



Mit einem E-Bike von Reifen Albert bringen wir dir die Natur näher.....  
.....Besuche uns und werde Naturliebhaber!

[www.reifen-albert.de](http://www.reifen-albert.de)

95100 Selb  
09287/79655



## SEAT Lease & Smile



SEAT Ateca  
Ab **189 €** mtl.<sup>1</sup>  
ohne Anzahlung.

Musik in meinen Ohren.



Ateca

### Autohaus König

Weissenbacher Str. 45 - 49, 95100 Selb,  
Telefon +49 9287 8144, <https://koenig.seat.de>

Beispielrechnung<sup>1</sup>, berechnet für eine jährliche Fahrleistung von 10.000 km für den SEAT Ateca Style 1.0 TSI, 85 kW (110 PS)\*.

Leasing-Sonderzahlung:	0,00 €	Laufzeit:	36 Monate
Nettodarlehensbetrag:	21.195,26 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Gesamtbetrag:	6.804,00 €	Effektiver Jahreszins:	2,11 %
36 Leasingraten à	189,00 €	Sollzinssatz (gebunden) p. a.:	2,11 %

\* Kraftstoffverbrauch Benzin: innerorts 6,3, außerorts 5,1, kombiniert 5,6 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen: kombiniert 127 g/km. CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse: B.

<sup>1</sup>Ein PrivatLeasing-Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Angebot gültig bis 30.06.2021 für Privatkunden und Leasingverträge mit 36 Monaten Laufzeit. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Das Angebot ist mit keinen weiteren Aktionen kombinierbar. Überführungskosten in Höhe von X € werden separat berechnet. Weitere Informationen bei uns im Autohaus und unter [www.seat.de/ateca](http://www.seat.de/ateca). Abbildung zeigt Sonderausstattung.

## „Rama Dama“ 2021

In diesem Jahr erneut, zum nunmehr 20. Mal, fand die erfolgreiche Säuberungsaktion „Rama Dama“ statt. Im Zeitraum vom 12. – 17. April und darüber hinaus, fanden sich erneut über 283 Selber Bürgerinnen und Bürger zusammen, um das gesamte Stadtgebiet auf Unrat zu durchkämmen. Dabei kam ein Müllberg mit über 15 Kubikmeter Fassungsvermögen zusammen, der vom Bauhof ordnungsgemäß abgefahren wurde. Aufgrund der Pandemielage war lediglich eine Teilnahme von einzelnen Personen, Familien oder Gruppen erlaubt. Dennoch beteiligten sich zur diesjährigen Aktion Schul- und Kindergartengruppen als auch zahlreiche Vereine und Institutionen, die tatkräftig mitgesammelt haben. Hierfür bedankte sich Oberbürgermeister Pöttsch, auch im Na-

men des Stadtrates, bei allen Beteiligten und hofft auch im nächsten Jahr auf eine erneut rege Teilnahme. Der Dank gilt auch der Selber Geschäftswelt, die die freiwilligen Helferinnen und Helfer wieder mit Brotzeit und Getränken versorgte.



## Bei uns erhalten Sie:

- Mund-/Nasenschutz
- Einweghandschuhe
- Hand- und Flächen-  
desinfektionsmittel
- Passende Wandspender  
und Hygienesäulen  
(auch zur Tages- oder  
Monatsmiete verfügbar)



## Rufen Sie uns an!

Wir sind von 8.00 – 17.00 Uhr für Sie da. Bitte bleiben Sie gesund!



Unterhaltsreinigung · Glasreinigung  
Baureinigung · Krankenhausreinigung  
Teppich-/Polsterreinigung  
Moos-/Schimmelpilzentfernung  
Sachverständigengutachten · Beratung

Hanns-Braun-Str. 1a · 95100 Selb  
Tel.: 09287/890 222  
e-Mail: info@albert.bayern  
Homepage: www.albert.bayern

## Lebensrettendes Geschenk – Defibrillator für Spielberg

Spielberg verfügt ab sofort dank einer Spende von Heike und Jens Schörner über einen Defibrillator. Das im Notfall lebensrettende Gerät ist am Feuerwehrhaus des Selber Ortsteils angebracht.

Familie Schörner, die selbst in Spielberg wohnt und das Unternehmen München Medical GmbH leitet, möchte mit der Spende zur Sicherheit der Ortsteile Spielberg, Heidelberg und Steinselb beitragen. Jens Schörner wird zudem mit der Spielberger Feuerwehr ein Notfalltraining absolvieren. Das Gerät ist selbsterklärend und ohne Schulung zu verwenden, da es während der Nutzung akustische Anweisungen gibt. Auch die Wartung und die routinemäßige Kontrolle wird durch Familie Schörner übernommen. Dadurch entstehen der Stadt Selb keine zusätzlichen Kosten.

Bei der offiziellen Übergabe des Defibrillators bedankt sich Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch bei den Spendern für deren außergewöhnliches Engagement zum Wohle der Allgemeinheit. „Vor allem durch den derzeit entstehen-



den Bikepark am Kornberg wird der Radverkehr in Spielberg zunehmen. Da ist es gut zu wissen, dass ein Defibrillator schnell und für jedermann greifbar ist“, so das Stadtoberhaupt. Adolf Stöhr, Ortssprecher für Spielberg und Willy Neupert, Stadtrat und somit Ortssprecher für Steinselb und Heidelberg bedanken sich ebenfalls für die Spende und

erklären sich bereit, die Information an die Bewohner\*innen der Ortsteile weiterzugeben. Auf dem Foto von links: Daniel Kießling, Ortssprecher Adolf Stöhr, Kommandant Erich Reinel, Jens Schörner, Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch und Stadtrat Willy Neupert.

## WIR SUCHEN MITARBEITER

### Teilzeit-/Vollzeitkraft

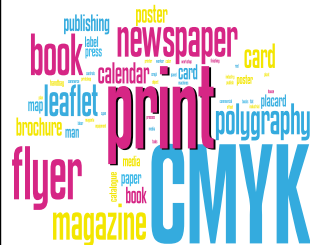
ab August 2021

Telefon: 09233/1552



Lebkuchen GmbH

Mail: info@frank-lebkuchen.de  
Gewerbering 9 · 95659 Arzberg



Wenn's um Ihre  
**DRUCKSACHEN**  
geht:

**DRUCK u. WERBEZENTRUM SELB**

Hohenberger Str. 49 | 95100 Selb  
Tel.: 09287-2163 | Fax: 09287-3116  
www.druckereiselb.de

## Neu in Selb: Logopädische Praxis Amelie Rabe

Amelie Rabe übernahm im März die Logopädische Praxis von Sigrid Krone. In ihren Räumen in Selb, Von-Der-Tann-Straße 2 begleitet die Sprachtherapeutin sowohl Kinder und Jugendliche als auch Erwachsene bei diversen Sprachstörungen. Erfahrungen hat Amelie Rabe in den letzten Jahren in einer Logopädischen Praxis in Kemnath sowie bei der Frühförderstelle in Wunsiedel gesammelt. Großen Wert legt Amelie Rabe auf Sprachförderung vor der Einschulung.

Denn mit entsprechender Behandlung können Merkfähigkeit, Lesen und Schreiben verbessert werden. Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch freut sich sehr, dass dieses Angebot der Sprachförderung in Selb erfolgreich weitergeführt wird. Terminvereinbarungen sind telefonisch unter 09287/6809375, 0151 28733866 oder per mail amelie@rabelogo.de möglich. Auf dem Foto Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch, Amelie Rabe und Wirtschaftsförderin Nadja Hochmuth

p.h.



**SHADESIGN**  
Passion for shade

Markise war gestern:

# SHADEONE®

Das Twister-Segel

- für jede Gebäude-Architektur
- kinderleichte Bedienung
- Viel Segel – wenig Technik
- Größe bis max. 6 x 5,75 m
- tolles Preis- / Leistungsverhältnis
- Schutz vor Sonne und Regen

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:



**Schnurrbusch**

**Innendekoration + Sonnenschutz**

Jägerstraße 2 · 95100 Selb · Tel.: 0 92 87/27 61 · Fax: 0 92 87/14 65  
Mobil: +49 171 26 23 839 · Mail: info@gross-schirm.de

**Brennholzhandel**

# DÖHLA

www.doehla.com

**Ihr Partner für:**

- Brennholz
- Brennholzaufbereitung
- Holztransport
- Winterdienst

Brunnenstr. 9 · 95173 Schönwald  
☎ 0 92 87 - 96 52 36

www.druckereiselb.de | www.büromarktselb.de

# KORNDORFER

## LANDTECHNIK, FORST- UND GARTENTECHNIK

Breslaustraße 11 · 95028 Hof/S.  
Sigmundgrün 34 · 95111 Rehau

Tel.: 09281/840 78 50 · Fax: 09281/840 78 51  
Tel.: 09294/97 20 · Fax: 09294/9 72 22

AKTIONSPREIS

ab 2690,00 €



### Aufsitzmäher RT 5097

Leistungsstarker Aufsitzmäher mit hohem Fahr- und Bedienkomfort. Für die Pflege großer Rasenflächen. Mit STIHL spezifischem 1-Pedal-Fahrtrieb und 250-Liter-Grasfangkorb.

### Kreiselmäher AS 625 KM

B&S 4-Takt-Motor, 850E-Serie, 190 ccm, 4,1 kW (5,5 PS), Schnittbreite 62 cm, Gewicht 67 kg, Länge 173 cm, Breite 82 cm, Höhe 119 cm, Radantrieb 2,0 km/h (2,7 km/h, durch Umlegen des Keilriemens)

AKTIONSPREIS

1799,00 €



### Akku-Rasenmäher RMA 448 RC

Leistungsstarker Akku-Rasenmäher für mittelgroße Rasenflächen. Schnittbreite: 46 cm mit Ladegerät und Akku

AKTIONSPREIS

699,00 €



AKTIONSPREIS

899,00 €



### iMOW® Mähroboter RMI 422

Vollautomatischer Mähroboter für mittelgroße Rasenflächen bis 800 m<sup>2</sup>. Schneidet, zerkleinert und düngt als Mulchmäher in einem Arbeitsgang. Schnittbreite 20 cm, max. Steigung 35%

### Akku-Rasenmäher RMA 339

Leichter, wendiger Akku-Rasenmäher für mittelgroße Rasenflächen. Zentrale Schnitthöhenverstellung, automatische Drehzahlregulierung und strömungsoptimierte Messer sorgen für eine längere Laufzeit. Schnittbreite: 37 cm

AKTIONSPREIS

Grundgerät  
ab 289,00 €



### Benzin-Motorsense FS 38

Leichteste Motorsense im STIHL Programm, ideal zum Trimmen von Graskanten. Multifunktionsgriff, Bügelgriff, 2-MIX-Motor, nachrüstbar mit STIHL ElastoStart.

AKTIONSPREIS

169,00 €



### Akku-Motorsense FSA 45

AKTIONSPREIS

129,00 €

Kompakte Akku-Motorsense für einfache Trimm- und Ausputzarbeiten. Schneidkreis-Durchmesser: 250 mm, Gewicht: 2,3 kg, Akkulaufzeit mit PolyCut 2-2: bis zu 20 min.



### Akku-Blasgerät BGA 57

AKTIONSPREIS

269,00 €

Ergonomisch ausbalanciertes Akku-Blasgerät in schlanker Bauform für angenehmes und kräfteschonendes Arbeiten. Mit Akku + Ladegerät.



### Benzin-Motorsäge MS 170

Einstiegsmodell zum Brennholzsägen. Einfache Bedienung dank Kombihebel. Schienenlänge: 30 cm



AKTIONSPREIS

179,00 €

### Hochdruckreiniger RE 90

Leichter und kompakter Hochdruckreiniger mit umfangreicher Ausstattung. Aluminium-Pumpenkopf, integriertes Fahrwerk, Reinigungsmittelsprühset, Rotordüse und einstellbare Flachstrahlöse mit Druckverstellung, Anti-Drill-Schnellkupplung an der Pistole, Parkposition zum Abstellen der Spritzeinrichtung in Arbeitspausen, 6 m Hochdruckschlauch, Transportgriff.

AKTIONSPREIS

159,00 €



### Benzin-Rasenmäher RM 448 TC

Robuster Benzin-Rasenmäher mit Mono-Komfortlenker, 46 cm Schnittbreite für Rasenflächen bis zu 1.200 m<sup>2</sup>.

AKTIONSPREIS

449,00 €



Informieren Sie sich bei uns über die neueste Technik von Maschinen und Geräten aus der Land-, Forst- und Gartentechnik

# Schultaschen kauft man bei uns!



**BERATUNG ANPROBE**

**GUTSCHEIN FÜR DEN SCHULEINKAUF**

**JETZT TERMIN VEREINBAREN**

**ZUGABE VORSCHULHEFT + SCHULKISTE**



**SO VIEL! SO NAH!**

SKRIBO

**WINTERLING**  
SCHREIBEN - SCHENKEN - LESEN

Ludwigstr. 16 - Rehau  
www.winterling-rehau.de

Beratungstermin buchen:  
Telefon 09283/1546  
im Geschäft oder Online



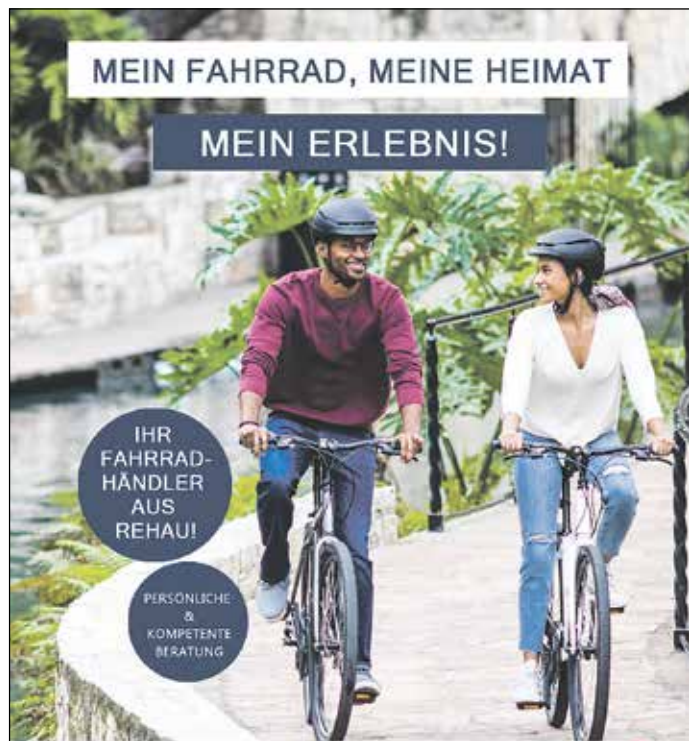
## Stets ein Lächeln

Rehau – Für viele ältere Menschen, die (alleine) zu Hause leben, sind die ehrenamtlichen ROMEO und JULIA-Helfer\*innen der Rummelsberger Diakonie in Rehau sehr hilfreich. Sie bringen Zeit zum Zuhören der Lebensgeschichten mit, es werden gemeinsam kleine Spaziergänge unternommen oder auch einmal eingekauft. Darüber hinaus helfen sie bei den zweiwöchig stattfindenden Betreuungsgruppen,

sei es nun als Fahrdienst, in der Begleitung, den Aktivierungsangeboten oder thematischen Impulsen. Hierbei wurde und wird natürlich stets auf die vorgeschriebenen Hygiene- und Abstandsregeln geachtet. Der gemeinsame Austausch und die Teilhabe am jeweiligen Leben machen diese Begegnungen - gerade in den letzten Monaten - zu einem Lichtblick gegen die Isolation. Eine Kundin berichtet: „Es ist ein Segen, dass



Foto: cb Betreuungsgruppe Aktivgruppe & Café Olé



MEIN FAHRRAD, MEINE HEIMAT

MEIN ERLEBNIS!

IHR FAHRRAD-HÄNDLER AUS REHAU!

PERSÖNLICHE & KOMPETENTE BERATUNG

Friedrich-Ebert-Str. 12  
95111 Rehau  
Tel. 09283/8989420  
fahrrad-busnelli@web.de  
www.fahrrad-thunsdorff.de



E-BIKE MOUNTAINBIKE TREKKING-BIKE KINDERRAD TIEFEINSTEIGER RENNRAD

ich trotz dieser Einschränkungen regelmäßig besucht werde. Ich hätte sonst niemanden mehr, mit dem ich reden und mich austauschen kann. Das Alleinsein macht mir zu schaffen, doch diese gemeinsame Zeit schenkt mir stets ein Lächeln.“ Und dieses

Lächeln – auch wenn es derzeit aufgrund der Masken nur um die Augen ersichtlich ist – ist für viele der Ehrenamtlichen Ansporn für ihr Engagement. Die gemeinsame Zeit ist eine Bereicherung und oftmals haben sich gute und langfristige Freund-

schaften gebildet, die keiner der Freiwilligen mehr missen möchte. Sie sind an einem Ehrenamt oder einer Betreuung durch Ehrenamtliche interessiert? Bitte kommen Sie in Kontakt mit Diakonin Carmen Bogler: 09283 – 59 70 932. (Text cb)



**Livestreamkurse finden bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl definitiv statt! Präsenzkurse sind unter Vorbehalt geplant.**

**Outdoor: Fitnesstraining am Morgen, EML30241**  
Sa, 05.06.2021, 10:00-11:00, 4x, Markt-leuthen, Egerauen, Leitung: Sabrina Beck

**Outdoor: Fitnesstraining am Nachmittag, EKL30241**  
Sa, 05.06.2021, 16:00-17:00, 4x, Kirchenlamitz, Stadtteich, Leitung: Sabrina Beck

**Pilates, ESE30233**  
Mo, 07.06.2021, 17:00-18:00, 7x, Selb, Lessingstr. 8, Zi. 23, Aula, Leitung: Nadine Müller-Raimund

**Pestos & Aufstriche, ESE30524**  
Mo, 07.06.2021, 18:00-21:00, Selb, Lessingstr. 8, Küche, Leitung: Christina Preisinger

**„Drumming Alive“ trifft „Bauch spezial“, EML30301**  
Mo, 07.06.2021, 18:15-19:45, 6x, Markt-leuthen, Burak Physiotherapie, Brückenstr. 4, Leitung: Elke Klügel

**Gewusst wie - Excel Controlling, ESE50128**  
Mo, 07.06.2021, 18:00-21:00, Selb, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV, Leitung: Peter Wölfel

**Open Air: Aqua-Fitness, EAB30215**  
Di, 08.06.2021, 17:30-18:15, 6x, Arzberg, Schwimmbad, Benedikt-Beutner-Str. 9, Leitung: Christina Küspert

**Open Air: Aqua-Power-Fitness, EAB30216**  
Di, 08.06.2021, 18:30-19:15, 6x, Arzberg, Schwimmbad, Benedikt-Beutner-Str. 9, Leitung: Christina Küspert

**Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene, ENA20904**  
Di, 08.06.2021, 19:00-21:30, 4x, Nagel, Kösseine Schule, vhs-Raum, Schulweg 4, Leitung: Jennifer Silberhorn

**Können Apps Leben retten? - Livestream, ESE11102**  
Di, 08.06.2021, 19:00-20:15, Livestream

**Fotografieren - Der Grundlagenkurs, EAB21100**  
Di, 08.06.2021, 19:00-20:30,

4x, Arzberg, Bergbräu vhs-Raum, Humboldtstr. 4, Leitung: Adolf Petersilka

**Walking & Bauchmuskeltraining, EHO30240**  
Mi, 09.06.2021, 18:00-19:30, 8x, Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4, Leitung: Christina Küspert

**Yoga - Slow Flow Yoga, EMR30174**  
Mi, 09.06.2021, 18:15-19:15, 8x, Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus (3/3 Saal), Fikentscherstr. 24, Leitung: Melanie Kraus

**Yoga Stretch & Relax, EMR30175**  
Mi, 09.06.2021, 19:30-20:30, 8x, Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus (3/3 Saal), Fikentscherstr. 24, Leitung: Melanie Kraus

**Hochzeitstänze, ESE20500**  
Mi, 09.06.2021, 20:00-21:30, 4x, Selb, Lessingstr. 8, Zi. 23, Aula, Leitung: Sven Müller

**Excel Aufbau - Präsenz & Livestream, ESE50121**  
Do, 10.06.2021, 18:00-21:00, 4x, Selb, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV, Leitung: Peter Wölfel

**Anfängerschwimmkurs, EAB39001**  
Do, 10.06.2021, 18:00-18:30, 15x, Arzberg, Schwimmbad, Benedikt-Beutner-Str. 9, Leitung: Wasserwacht Arzberg

**Bayerisches Fingerfood, EWU30522**  
Do, 10.06.2021, 18:30-21:30, Wunsiedel, Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 62, Schulküche, Leitung: Christa Dick

**Flow Yoga, EMR30176**  
Do, 10.06.2021, 19:00-20:00, 8x, Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus (3/3 Saal), Fikentscherstr. 24, Leitung: Melanie Kraus

**Pilates Advanced - Livestream, EMR30231**  
Fr, 11.06.2021, 09:00-10:00, 6x, Livestream, Leitung: Doris Gimmel

**(R)auszeit für Mütter, EWU30100**  
Fr, 11.06.2021, 15:00-18:30, 3x, Bad Alexandersbad, Wanderparkplatz Kleinwendern, Leitung: Nadine Heintel

**Sommer Mix, EMR30240**  
Fr, 11.06.2021, 17:00-18:00, 6x, Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum, Leitung: Doris Gimmel

**Letzter Hilfe Kurs - am Ende wissen, wie es geht, EWU30603**  
Sa, 12.06.2021, 13:00-17:00, Wunsiedel, Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 2.

OG, Leitung: Hospiz-Initiative Fichtelgeb. e. V

**Outdoor: Der Yoga-Weg entlang des Bibersbaches in Markt-leuthen, EML30173**  
Di, 15.06.2021, 15:00-16:30, 6x, Markt-leuthen, Wanderparkplatz Markt-leuthener Haus, Leitung: Ilona Herrmann

**Gewusst wie - Aufbau eines Heimnetzwerkes, ESE50102**  
Mo, 14.06.2021, 18:00-21:00, Selb, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV, Leitung: Peter Wölfel

**Bayerisches Fingerfood, EMR30524**  
Di, 15.06.2021, 18:30-21:30, Marktredwitz, Mittelschule, Lehrküche, Schulstr. 1, Leitung: Christa Dick

**Tastaturschreiben, ESE50500**  
Mi, 16.06.2021, 18:00-20:15, 2x, Selb, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV, Leitung: Claudia Kellermeier

**Outdoor: Der Yoga-Weg um den Weißenstädter See, EWS30171**  
Do, 17.06.2021, 10:15-11:45, 6x, Weißenstadt, Infoscheune Kurpark, Leitung: Ilona Herrmann

**Jeans - Upcycling leicht gemacht, ENA20905**  
Do, 17.06.2021, 18:00-20:00, 2x, Nagel, Kösseine Schule, Werkraum, Schulweg 4, Leitung: Nadine Rodegast

**Stil-Beratung für Frauen, EWS10603**  
Sa, 19.06.2021, 10:00-16:30, Weißenstadt, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, Leitung: Marianne Bauer

**Waldbaden, ESE30105**  
Sa, 19.06.2021, 14:00-17:00, Selb, Parkplatz Eisstadion, Leitung: Andreas Büttner

**Pestos & Aufstriche, ETH30523**  
Mo, 21.06.2021, 18:00-21:00, Thiersheim, Küche Dorfgemeinschaftshaus, Grafenreuth 31, Leitung: Christina Preisinger

**Vegane Kuchen und Muffins, EMR30528**  
Mo, 21.06.2021, 18:30-21:00, Marktredwitz, Mittelschule, Lehrküche, Schulstr. 1, Leitung: Hildegard Büttner

**Gewusst wie - Arbeiten im Navigationsbereich, ESE50105**  
Mo, 21.06.2021, 18:00-21:00, Selb, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV, Leitung: Peter Wölfel

**Früher in Rente? Tipps und Hinweise, EMR10300**  
Di, 22.06.2021, 19:00-20:30,

**Hilfe im Trauerfall**  
Ihr zuverlässiger Partner & Erledigung der Formalitäten



**„der letzte Weg“ in guten Händen**

Bestattungsanstalt Selb  
Tschirnhausweg 6  
09287 - 99340

Feuerbestattungsverein V.V.a.G.  
www.feuerbestattungsverein.de  
Sterbekasse & Bestattungsvorsorge

Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Seminarraum, Leitung: Hermann Scharl

**Internet-Grundlagen für Spätstarter, EMR50160**  
Di, 22.06.2021, 14:00-17:00, 6x, Marktredwitz, vhs-Zentrum, Fikentscherstr. 19, EDV-Raum, Leitung: Peter Wölfel

**Senioren Internet-Grundlagen, ESE50161**  
Fr, 25.06.2021, 14:30-17:30, 6x, Selb, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV, Leitung: Özgür Tazegül

**Outdoor: Kochen mit Feuer, Grill und Gusseisen, ESE30527**  
Sa, 26.06.2021, 11:00-17:00, Selb, Lessingstr. 8, Küche, Leitung: Matthias Grimmer

**Kalligraphie, ETH20700**  
Di, 29.06.2021, 18:30-20:45, 5x, Thiersheim, Dorfgemeinschaftshaus, Grafenreuth 31, Leitung: Waltraud Bartl

**Tastaturschreiben, ETH50500**  
Mi, 30.06.2021, 18:00-20:15, 2x, Thiersheim, Grundschule, Schulstr. 19, Leitung: Claudia Kellermeier

**AFFINITY Photo, ESE50152**  
Mo, 28.06.2021, 18:00-21:00, 4x, Selb, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV, Leitung: Peter Wölfel

**Informationen zu unseren Sprachkursen finden Sie auf unserer Homepage oder erteilen wir per Tel.: 09287/8005120. Anmeldungen für diese Kurse nehmen wir gern entgegen. Die Kurse finden aktuell wieder in Präsenz statt.**



**Samstag, 05.06.**

**13:30 – 16 Uhr, Lebensmittelausgabe Selber Tafel** (ebenfalls am 12., 19., 26.) (Annahme Lebensmittel und

Produkte für täglichen Gebrauch Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr, Längenauer Str. 71a), Selber Tafel in Trägerschaft Malteser Hilfsdienst e. V

**Märchenerzähler – ihr könnt euch ein letztes Mal von Oliver in die Märchenwelt entführen lassen**  
15 – 16 Uhr, Anmeldung bei Bambus-Bildung e.V., Ulrike Schumacher, ulrikelshumacher@gmail.com od. 0151 41627839

**Vorabendmesse, 18:45 Uhr,** Heilig Geist Kirche

**Abendgottesdienst mit Lektor Friedrich Herpich**  
19 Uhr, Christuskirche

**Sonntag, 06.06.**

**Heilige Messe, 9:30 Uhr,** Heilig Geist Kirche

**Montag, 07.06.**

**Gymnastik** (Vorbehaltlich aktueller Corona-Vorschriften!) TSV Unterweißenbach, Übungsleiterin Petra Haas 9 – 10 Uhr u. 17 – 18 Uhr, Neu: Jochen-Klepper-Gemeinschaftshaus, Jakob-Zeidler-Str. 5, Selb-Plößberg

**Blutspende, Bayer. Rotes Kreuz, Kreisverband Wunsiedel i. F., 16 – 20 Uhr,** Schönwald, Kornbergstr.

**Pilates (7x), 17 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Zi. 23, Aula**

**Diabetikersport, RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule**

**Koronarsport der Gruppen I und II, RBSV Selb e.V.**  
18 Uhr u. 19 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Pestos & Aufstriche, 18 Uhr,** VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Küche

**Gewusst wie – Excel Controlling, 18 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV**

**Dienstag, 08.06.**

**„Trickfilmworkshop“;** Gemeinsam mit Chris vom Porzellanikon, tauchen wir in die Welt des Trickfilms ein.

Ihr bekommt vorab eine Liste u. den Link zum kostenlosen Programm auf dem Handy od. Tablet um beim Workshop teilzunehmen. 15-17 Uhr, Anmeldung bei Bambus-Bildung e.V., Ulrike Schumacher, ulrikschumacher@gmail.com od. 0151 41627839

**Osteoporosesport**

RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Gymnastik der Gruppen I u. II, RBSV Selb e.V.**

ab 18 Uhr, Turnhalle Walter-Gropius-Gymnasium

**TS Selb - Bei Fragen u.**

**Informationen zu allen Kursen** erreichen Sie uns über die Geschäftsstelle (Leitung) E-Mail: rehasport@turnerschaft-selb.de, Tel. Geschäftsstelle: 09287 800950 oder Sabine Krippner (Kurse) E-Mail: sabine.krippner@turnerschaft-selb.de, Tel. 09287 78272

**Herzsport**

18 Uhr, Jahnturnhalle

**Theater Hof: „Chaplin“, Ballettabend von Barbara Buser**, Kulturprogramm der Stadt Selb, 19 Uhr, Rosenthal-Theater Selb

**Können Apps Leben retten? (Livestream)**

19 Uhr, VHS Fichtelgebirge

**Mittwoch, 09.06.**

**Wandern**, RBSV Selb e. V. 13:30 Uhr, Treffpunkt Buchbacher Str. in Schönwald

**Hochzeitstänze (4x)**

20 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Zi. 23, Aula

**Donnerstag, 10.06.**

**Reha-Orthopädie**

TS Selb, 17:45 u. 19 Uhr, Jahnturnhalle

**Excel Aufbau – Präsenz & Livestream**

18 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV & Livestream

**Theater Hof: „Chaplin“, Ballettabend von Barbara Buser**, Kulturprogramm der Stadt Selb, 19 Uhr, Rosenthal-Theater Selb

**Freitag, 11.06.**

**Reha-Orthopädie**

TS Selb, 9:00, 10:15, 13:45 Uhr, Jahnturnhalle

**Lungensport**, TS Selb, 15 Uhr, Jahnturnhalle

**Lungensport / COPD**

RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle VHS Selb, Lessingstr. 8

**Samstag, 12.06.**

**Vorabendmesse**, 18:45 Uhr Heilig Geist Kirche

**Sonntag, 13.06.**

**Heilige Messe**, 9:30 Uhr, Heilig Geist Kirche

**Festgottesdienst zur Konfirmation mit Pfarrer Johannes Herold**, 10:30 Uhr, Christuskirche

**Feier des Kirchenpatrozinium Herz Jesu, musikalische Gestaltung christliches Liedermacherduo aus Hof** 10:30 Uhr, Herz Jesu Kirche

**Montag, 14.06.**

**Gymnastik**, TSV Unterweißenbach, Übungsleiterin Petra Haas, 9 – 10 Uhr u. 17 bis 18 Uhr, Neu: Jochen-Klepper-Gemeinschaftshaus, Jakob-Zeidler-Str. 5, Selb-Plößberg

**Diabetikersport**, RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Koronarsport der Gruppen I und II, RBSV Selb e.V.**

18 Uhr u. 19 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Gewusst wie – Aufbau eines Heimnetzwerkes**

18 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Zi. 13, EDV

**Dienstag, 15.06.**

**Osteoporosesport**

RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Gymnastik der Gruppen I u. II, RBSV Selb e.V.**

ab 18 Uhr, Turnhalle Walter-Gropius-Gymnasium

**Herzsport**, TS Selb, 18 Uhr, Jahnturnhalle

**Mittwoch, 16.06.**

**Tastaturschreiben**

18 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Zi. 13, EDV

**Donnerstag, 17.06.**

**Reha-Orthopädie**

TS Selb, 17:45 u. 19 Uhr, Jahnturnhalle

**Theater Hof: „Willkommen“, Komödie von Lutz Hübner u. Sarah Nemitz**

Kulturprogramm der Stadt Selb, 19 Uhr, Rosenthal-Theater Selb

**Freitag, 18.06.**

**Reha-Orthopädie**

TS Selb, 9:00, 10:15, 13:45 Uhr, Jahnturnhalle

**Lungensport**, TS Selb, 15 Uhr, Jahnturnhalle

**Lungensport / COPD**

RBSV Selb e.V. 17 Uhr, Turnhalle VHS Selb, Lessingstr. 8

**Samstag, 19.06.**

**Waldbaden**

VHS Fichtelgebirge, 14 Uhr, Treffpunkt: Selb, Parkplatz Eisstadion

**Heilige Messe**, 17 Uhr, Domgarten Längenau

**Vorabendmesse**

18:45 Uhr, Heilig Geist

**Abendgottesdienst mit Prädikantin Silke Meier**

19 Uhr, Christuskirche

**Konzert der Hofer Symphoniker unter der Leitung von Martijn Dendievel**

Kulturprogramm der Stadt Selb, 19 Uhr, Rosenthal-Theater Selb

**Sonntag, 20.06.**

**Heilige Messe**

9:30 Uhr, Heilig Geist Kirche

**Familiennachmittag: Windlichter, Preis: 3 € Materialkosten, Erwachsene zahlen zusätzlich 1 € Sonntageintritt \*)**

14:30 Uhr, Porzellanikon Selb (Dauer 2,5 Std.) \*) Anmeldung unter besuchercenter@porzellanikon.org od. Tel. 09287 91800-0

**Kuratorenführung zur Sonderausstellung „FORMVOLLENDET – Keramikdesign von Hans-Wilhelm Seitz“, Preis 1 € Sonntageintritt zzgl. 3,50 € für die Führung \*)**

14:30 Uhr, Porzellanikon Hohenberg a.d.Eger

**Montag, 21.06.**

**Gymnastik**, TSV Unterweißenbach, Übungsleiterin Petra Haas, 9 – 10 Uhr u. 17 bis 18 Uhr, Neu: Jochen-Klepper-Gemeinschaftshaus, Jakob-Zeidler-Str. 5, Selb-Plößberg

**Diabetikersport**, RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Koronarsport der Gruppen I und II, RBSV Selb e.V.**

18 Uhr u. 19 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Gewusst wie – Arbeiten im Navigationsbereich**

18 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Zi. 13, EDV

**Dienstag, 22.06.**

**Osteoporosesport**, RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Gymnastik der Gruppen I u. II, RBSV Selb e.V.**

ab 18 Uhr, Turnhalle Walter-Gropius-Gymnasium

**Herzsport**, TS Selb, 18 Uhr, Jahnturnhalle

**Mittwoch, 23.06.**

**Theater Hof: „Bei mir bist du schejn“**, mit Thilo Andersson, Julia Leinweber u. Schauspiel dramaturg Thomas Schindler, Kulturprogramm der Stadt Selb, 19 Uhr, Rosenthal-Theater Selb

**Donnerstag, 24.06.**

**Reha-Orthopädie**

TS Selb, 17:45 u. 19 Uhr, Jahnturnhalle

**Freitag, 25.06.**

**Reha-Orthopädie**

TS Selb, 9:00, 10:15, 13:45 Uhr, Jahnturnhalle

**Lungensport**

TS Selb, 15 Uhr, Jahnturnhalle

**Senioren Internet-Grundlagen**, 14:30 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Zi. 13, EDV

**Lungensport / COPD**

RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle VHS Selb, Lessingstr. 8

**Samstag, 26.06.**

**Outdoor: Kochen mit Feuer, Grill u. Gusseisen (unter Vorbehalt)** 11 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Außenbereich VHS

**Vorabendmesse**

17 Uhr, Silberbach (Ort wird noch bekannt gegeben)

**Vorabendmesse**, 18:45 Uhr, Heilig Geist Kirche

**Jazzkonzert mit Heye`s Society**, Kulturprogramm der Stadt Selb, 19 Uhr, Rosenthal-Theater Selb

**Sonntag, 27.06.**

**Heilige Messe**

9:30 Uhr, Heilig Geist Kirche

**Festgottesdienst zur Goldenen Konfirmation mit Pfarrerin Sandra Herold**

10:30 Uhr, Christuskirche

**Forschernachmittag: Selbiling Space Race, Preis 3 € Materialkosten, Erwachsene zahlen zusätzlich 1 € Sonntageintritt, geeignet für Kinder ab 8 Jahren \*)**

14:30 Uhr, Porzellanikon Selb (Dauer 2,5 Std.)

**Montag, 28.06.**

**Gymnastik**, TSV Unterweißenbach, Übungsleiterin Petra Haas, 9 – 10 Uhr u. 17 bis 18 Uhr, Neu: Jochen-

Klepper-Gemeinschaftshaus, Jakob-Zeidler-Str. 5, Selb-Plößberg

**Diabetikersport**

RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Koronarsport der Gruppen I und II, RBSV Selb e.V.**

18 Uhr u. 19 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**AFFINITY Photo**

18 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Zi. 13 EDV

**Kochen für die Kleinsten**

18 Uhr, VHS Fichtelgebirge, Lessingstr. 8, Küche

**Dienstag, 29.06.**

**„Fliegende Fische“** 1 Workshop, hier beschäftigen wir uns mit dem Forscherthema Luft u. Müllvermeidung. Im Kreativteil bauen wir dann aus Müll einen „fliegenden Fisch“ der uns anzeigen kann, aus welcher Richtung der Wind kommt u. wie stark er ist! (Falls in Präsenz nicht möglich, dann online) 14:30 – 17 Uhr, Anmeldung bei Bambus-Bildung e.V., Ulrike Schumacher, ulrikschumacher@gmail.com od. 0151 41627839

**Osteoporosesport**

RBSV Selb e.V., 17 Uhr, Turnhalle Franz-Bogner-Schule

**Gymnastik der Gruppen I u. II, RBSV Selb e.V.**

ab 18 Uhr, Turnhalle Walter-Gropius-Gymnasium

**Herzsport**, TS Selb, 18 Uhr, Jahnturnhalle

**Donnerstag, 01.07.**

**Reha-Orthopädie**

TS Selb, 17:45 u. 19 Uhr, Jahnturnhalle

**Freitag, 02.07.**

**Reha-Orthopädie**

TS Selb, 9:00, 10:15, 13:45 Uhr, Jahnturnhalle

**Lungensport**, TS Selb 15 Uhr, Jahnturnhalle

**Wenn's um Ihre DRUCKSACHEN geht:**  
**DRUCK u. WERBEZENTRUM SELB**  
 Hohenberger Str. 49 | 95100 Selb  
 Tel.: 09287-2163 | Fax: 09287-3116





PORZELLAN. OUTLET-SHOPPING. KULTUR. ERHOLUNG. DESIGN.

## PORZELLAN- UND DESIGNSTADT SELB



### OUTLET SHOPPING

In Selb können Sie Porzellan und Glas in den Werksverkäufen von **Rosenthal, Hutschenreuther, Villeroy & Boch, Arzberg, Bohemia Cristal** und **Rona Glas** zu günstigen Preisen kaufen.

**Besuchen Sie das Outlet Center Selb und das Rosenthal Outlet Center!**

Internationale Modemarken zu Outletpreisen finden Sie in der **NoBasics Modefabrik**.

### PORZELLANSTADT

Porzellangässchen, Porzellanbrunnen, Porzellanglockenspiel am Rathaus

### PORZELLANIKON

Staatliches Museum für Porzellan, Europas größtes Porzellanmuseum, wechselnde Sonderausstellungen

### TOLLE FREIZEIT-MÖGLICHKEITEN

zum **Radeln** und **Wandern** z.B. im Weller- und Egertal, auf den Großen Kornberg, dem Skatepark Wavegarden und Pumptrack Selb u.v.m.



### Tourist-Information

Telefon: 09287 956385 . E-Mail: info@selb.de . www.selb.de

## GÄRTNEREI KUHLE

Bernd Rödel

Hohenberger Str. 48 · 95100 Selb · Telefon: 09287/2497

- Blumen u. Topfpflanzen
- Beet- u. Balkonpflanzen
- vorgepflanzte Balkonkästen
- Floristik für alle Anlässe
- Trauerbinderei
- Grabpflege, Grabneuanlage
- Lieferservice Selb, Schönwald und Umgebung

[www.gaertnerei-kuhle.de](http://www.gaertnerei-kuhle.de)



### TOURIST- INFORMATION

Ludwigstr. 29  
95100 Selb  
09287 956385  
info@selb.de  
www.selb.de



## LEO'S TEE & MEHR

LEONORE SCHMIDLING  
Ludwigstraße 27  
95100 Selb  
Tel. 09287/4524  
Fax 09287/890233

## WEINE UND GEWÜRZE FÜR IHRE GRILLPARTY

## MÖCKER

Auto **abile Kompetenz**

**Das ist MEINE Werkstatt!**

Autohaus Mocker GmbH  
Schlachthofstraße 5  
95100 Selb  
Tel.: 09287 70836  
www.autohaus-mocker.de

### KFZ-Reparaturen aller Fabrikate

## GESCHENKTIPP!

Sie brauchen eine Geschenkidee? Dann überraschen Sie doch mit einem **Selber Einkaufsgutschein**, der bei über 50 Mitgliedsgeschäften eingelöst werden kann.

**KUFN SELB**

\* Den Gutschein erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Forum „Selb erleben!“.

## RONA Werksverkauf

Bei uns finden Sie:

- ★ Glaswaren in großer Vielfalt
- ★ Breites Angebot an Deko-Materialien und Accessoires
- ★ Individuelle Glasgravuren für die „persönliche“ Note
- ★ Geschenkideen, nützlich, trendy oder einfach nur schön

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch !!!**

Heinestraße 6  
95100 Selb  
Telefon: 09287/9988489  
**Öffnungszeiten:**  
Montag-Freitag 10.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 09.00 - 16.00 Uhr

## TRADITIONSMETZGEREI SANDNER

Ludwigstraße 45 - 9500 Selb  
Tel. 09287 / 23 93  
www.metzgerei-sandner.de

Traditionsmetzgerei Sandner seit 1609 in Selb

## PRODUKTE IN GROSSER AUSWAHL auch für Vegetarier und Veganer

**KORNBLUME**  
Ihr Bio-Markt in Selb  
Marktplatz 13  
Tel. 09287-70436  
kornblume-naturkost.de

Feine Weine & Spirituosen

## Hackl

seit 1932 95100 Selb · Mühlstraße 1

Zustelldienst 09287 / 2135  
www.getraenke-hackl.de  
info@getraenke-hackl.de

## DRUCK- U. WERBEZENTRUM SELB

# FFP2-Masken ab 0,73 Cent

[www.druckereiselb.de](http://www.druckereiselb.de)  
[www.buromarktselb.de](http://www.buromarktselb.de)

Hohenberger Straße 49 · 95100 Selb  
Telefon: 09287/2163 · Telefax: 09287/3116

## Schreinerei Gulden

95100 Selb · Tannenweg 10  
Tel./Fax: 09287/6150 · Mobil: 0175/4434153

- Haus- und Zimmertüren
- Fenster-/Isolierverglasungen
- Rollos/Insektenschutz
- Holzdecken
- Bodenbeläge
- Schlüsseldienst

mit Lieferung und Montage

## DRUCK- U. WERBEZENTRUM SELB

### Wir haben wieder geöffnet!

**Mo.- Fr. 10.00 - 18.00 Uhr**  
**Sa. 10.00 - 13.00 Uhr**

[www.druckereiselb.de](http://www.druckereiselb.de)  
[www.buromarktselb.de](http://www.buromarktselb.de)

Hohenberger Straße 49 · 95100 Selb  
Telefon: 09287/2163 · Telefax: 09287/3116