

marcus®

MagentaMobil L

40 GB

Datenvolumen

**5G INKLUSIVE**40 GB Internet Flat
mit 5G/LTE Max

Telefonie Flat in alle dt. Netze



Smartphone

nur **69,95 €¹** mtl.Jetzt PlusKarten zubuchen
und sparen!Mit MagentaEINS Vorteil²:

- **5€** Preisvorteil
- Deutschlandweit unbegrenztes Datenvolumen – auch für Zusatzkarten

Erleben,
was verbindet.**Aktion!****Jetzt in Saalfeld****Saalemarkt/Marktkauf**

iPhone 14 (128 GB)

1€mit Neuvertrag im Tarif MagentaMobil L mit
Smartphone mit Laufzeit von 24 Monaten¹

Ihr Telekom Partner im Saalemarkt | Mittlerer Watzenbach 4 / Marktkauf | 07318 Saalfeld | Tel: 03671 5894444

TST**Partner Shop****T PARTNER****Für MEHR Mobilität**

Autohaus Welz GmbH & Autohaus an der Bahnbrücke GmbH

ClassiC-welz.de

auto-welz.de
Der Service-Spezialist

Wohin in den Urlaub?

Reiselust ist ungebrochen – Vorfreude auf den Urlaub 2023

■ Die Urlaubstage sind im Personalplan eingetragen, jetzt heißt es buchen! Zwar sind die Lebenshaltungskosten gestiegen, doch erwarten die Reiseveranstalter, ausgehend von den bisherigen Buchungen, dass das Bedürfnis nach Erholung und Ablenkung vom Alltag gerade jetzt hoch ist.

2022 war vom Nachholen nach den Corona-Jahren geprägt, und nun setzt sich diese Reiselust auch 2023 fort, belegt etwa eine aktuelle Umfrage von Skyscanner mit 2000 Personen: Fast die Hälfte (48 Prozent) wollen 2023 genauso häufig Urlaub machen wie im Vorjahr, 34 Prozent sogar mehr. 75 Prozent der deutschen Reisenden wollen genauso viel oder mehr Geld für ihren Urlaub ausgeben. Um sich das trotz aller Krisen leisten zu können, haben sich 30 Prozent vorgenom-

men, den Urlaub den Vorrang vor anderen großen Vorhaben oder Käufen zu geben. Vor allem der Sommer wird

wieder im Zeichen des Reisens stehen. Beim Reiseveranstalter Alltours lag der Buchungseingang bereits zum Jahresbeginn

das Sehnsuchtsziel Sansibar. In Europa sind Flugreisen gen Südosten gefragt, zum Beispiel nach Bulgarien und auch mit Jahres-



MEHRTAGES- UND KURFAHRTEN 2023

10.03.-12.03. 3 Tage Fahrt ins Blaue zum Frauentag 2 x Ü/HP	ab 299,- €
19.03.-26.03. 8 Tage Kuren poln. Ostseeküste Pogorzela 7xÜ/VP/EZ/DZ	789,- €
07.04.-10.04. 4 Tage Ostern im Salzkammergut 3 x Ü/HP, Ausflüge	ab 599,- €
18.04.-23.04. 6 Tage Gesundheitswoche Bad Rodach 5 x Ü/HP	ab 690,- €
03.05.-07.05. 5 Tage Eilandhüpfen Ostfriesische Inseln 4 x Ü/HP	ab 779,- €
07.06.-08.06. 2 Tage Berlin und Komödie „Mord im Orientexpress“ mit Katharina Thalbach und RF mit dem Schiff 1 x Ü/F	ab 245,- €
12.06.-17.06. 6 Tage Polen - Schweden & Dänemark 5 x Ü/HP	ab 779,- €
20.06.-25.06. 6 Tage Insel Rügen 5 x Ü/HP, inkl. Hiddensee, etc.	ab 799,- €
31.07.-04.08. 5 Tage Tatort: Münsterland 4 x Ü/HP, RF etc.	ab 695,- €
20.08.-03.09. 15 Tage Kuren Franzensbad, 2 K-häuser, Anwend.	ab 1298,- €
20.08.-27.08. / 27.08.-03.09. je 8 Tage Kuren Franzensbad w. oben	ab 699,- €
10.09.-17.09. 8 Tage Masuren 7 x Ü/HP, Schiffsfahrt, Ausflüge etc.	ab 869,- €

TAGESFAHRTEN 2023

21.01.23 „Grüne Woche“ in Berlin inklusive Eintritt	52,- €
23./30.01./13./20./27.02. ThermeNatur Bad Rodach inkl. Eintritt	32,- €
24.01./14.02./28.03. Cheb/ Eger (CZ) und Sibyllenbad (D) Baden	40,- €
26.01./27.02./27.03. Therme Bad Steben inkl. Eintritt	33,- €
07.02./14.03./04.04. zum Einkaufen nach Cheb/Eger (CZ)	35,- €
28.02. Eine musikalische Reise mit Gitte & Klaus, inkl. Mittag, K&K	79,- €
07.03.23 Fahrt ins Blaue zum Frauentag inkl. Mittag, K & K, Musik	89,- €
16.04.23 Holiday On Ice - A new Day, Messehalle Erfurt 13.00 Uhr	98,- €

Pößnecker Straße 4 | 07333 Unterwellenborn, OT Könitz
 Telefon: 036732 2 30 33 | Funk 0173 5700607
 Bürozeiten: montags bis freitags von 19 bis 21 Uhr
 E-Mail: Koll-Touristik@t-online.de | www.kolltouristik.de

für den Sommer 2023 über den Buchungen des Vorjahres. Grundsätzlich zeichnen sich beim Buchungsverhalten zwei gegensätzliche Bewegungen ab: Einerseits der Trend zum kurzfristigen Buchen, auch zu beobachten beim Ticketkauf für Kulturveranstaltungen – Corona hat die Verbraucher vorsichtig werden lassen.

Andererseits sind gute Preise nur beim Frühbuchen zu erzielen. Um größtmögliche Sicherheit über die Kosten zu haben, buchen viele Reisewillige Pauschalreisen, vor allem mit All-Inclusive-Angeboten. Daher sind Ziele wie Ägypten, Tunesien, Türkei oder die Kapverden, deren Unterkünfte zu 90 Prozent All Inclusive anbieten, stark gefragt. Generell bleiben neben der Türkei, die Balearen und Griechenland weiterhin die wichtigsten Reiseziele.

Was Fernziele betrifft, liegen die Dominikanische Republik und die Malediven – Ziele, die schon frühzeitig in der Corona-Pandemie wieder bereist werden konnten – im Trend, aber auch

beginn in den Schengenraum eingetretene Kroatien, sind schon lange ein gefragtes Reiseziel und nun durch die Einführung des Euros noch attraktiver. Der Trend zur Selbstreise und Urlaub in der Nähe, in Deutschland, Österreich oder den Niederlanden, hält auch 2023 an. Auch das Reisen mit dem Wohnmobil hat in den vergangenen Jahren viele Liebhaber gefunden. Wer damit liebäugelt, sollte nicht mehr länger warten um sein Wunschfahrzeug zu buchen.

Übrigens:

Immer mehr Deutsche entfliehen dem hiesigen Winter für längere Zeit in den Süden und machen dazu nicht unbedingt Urlaub. Homeoffice muss ja nicht zu Hause stattfinden! Für den Trend „Workation“ bietet zum Beispiel Tui mit seinen Tochterunternehmen Robinson, Tui Magic Life und Tui Blue Aufenthalte in speziell eingerichteten und technisch ausgestatteten Zimmern.



**IHRE KÜCHE IST UNSER HERZ
WIR SIND IMMER FÜR SIE DA!**

**Küche
Kotnik**

Pfortenstraße 76 | 07318 Saalfeld
03671 513914 | www.kueche-kotnik.de

Jedes Jahr lehrt uns doch 2 Dinge: Nichts ist dauerhaft und das Leben geht weiter.
Die Qualität hierfür legen wir allerdings selber fest.

Liebe Leser,

Ich wünsche Ihnen an dieser Stelle noch alles Liebe und Gute für das neue Jahr. Wenn Sie es möchten, dann legen Sie genau jetzt an so einem Anfang den Grundstein für viele gute Momente in den nächsten 12 Monaten. Genau genommen ist ja jeder Augenblick immer wieder ein Anfang und doch hat so ein Jahresstart einen gewissen Zauber. Entscheiden Sie sich jetzt, was Sie wirklich wollen. Schreiben Sie die Dinge auf und erstellen einen Plan. Dann liegt es in Ihrer Verantwortung, wie das Morgen aussehen wird. Die Leichtigkeit dieser Formel ist zugleich auch eine Herausforderung. Denn es kommt auf die selbst kreierte Routine an, es täglich zu tun. Auch wenn es mal schwer fällt, dann ist es vielleicht nur ein kleiner Schritt. Wichtig ist nur, dass Sie Ihren Weg gehen und an Ihrem Plan dranbleiben. Dabei wünsche ich Ihnen ganz viel Energie, Glaube und den Mut, endlich die Dinge anzugehen, die Sie schon lange machen wollten.

Herzlichst Ihr Marco Kupfermann und bis in 14 Tagen.



Ihr Marco Kupfermann



Leider hat sich beim Spendenkonto vom Hospiz am Saalebogen ein Fehler eingeschlichen. Wenn Sie die Gelegenheit noch einmal nutzen möchten um ihre Spende an das Hospiz am Saalebogen zu richten, nutzen Sie bitte gern die untenstehende Bankverbindung. Wir bitten den Fehler zu entschuldigen.

Am Ende zählt der Mensch

Werden Sie Dauerspender, Förderer, Unterstützer, oder ehrenamtlich aktiv.



Sie erreichen uns unter

Tel.: 03671 - 827 0347

www.hospiz-am-saalebogen.de

HOSPIZ AM SAALEBOGEN

Hospiz am Saalebogen e.V.

Bank: Volksbank Vogtland-Saale-Orla eG

IBAN: DE25 8709 5824 5042 8664 09

BIC: GENODEF1PL1

DANKE!

Der neue
Renault Austral
SUV E-Tech Full Hybrid



Renault Austral Equilibre Mild Hybrid 140
Ab
29.900,- €

Renault Austral Mild Hybrid 140, Benzin, 103 kW: Gesamtverbrauch (l/100 km): niedrig: 7,4; mittel: 5,8; hoch: 5,3; Höchstwert: 6,7; kombiniert: 6,2; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 139. Renault Austral: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 6,2-4,7; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 141-106 (Nach gesetzl. Messverfahren, Werte nach WLTP).
Abb. zeigt neuen Renault Austral SUV E-Tech Full Hybrid mit Sonderausstattung

AUTOHAUS

BOHR

www.auto-bohr.com

AUTOHAUS BOHR GMBH & CO. KG

Renault Vertragspartner

07318 Saalfeld • Kulmstraße 31 • Telefon: 03671-51 11 00

07407 Kirchhasel • Alt Saale 32 • Telefon: 03672-41 11 71

Finanzkolumne

Was war? Was kommt?

2022 war (wieder) ein Krisenjahr. Das zeigte sich auch an den Börsen. Beginnend mit Corona im Jahr 2020 ordnet sich 2022 nahtlos in die Reihe herausfordernder, mitunter verstörender Jahrgänge ein. Das Besondere am vergangenen Jahr ist die Vielzahl einander bedingender und sich verstärkender Krisen gewesen. Viele Menschen sorgen sich um ihre Zukunft, zumal der Staat funktionsuntüchtiger denn je wirkt. Die notwendige - wenn auch recht späte - Reaktion der Notenbanken auf den rasanten Inflationsanstieg hatte zur Folge, dass die Kapitalmärkte im vergangenen Jahr fast nur „Verlierer“ kannten. 2022 war ein schlechtes Jahr für Aktien und ein katastrophales für Anleihen. Ausmaß und Tempo der Zinserhöhungen waren zweifellos überraschend. Innerhalb von nur neun Monaten erhöhte die US-Notenbank den Leitzins von 0,25 auf 4,5 %. Die Europäische Zentralbank zog nach und erhöhte ihren Einlagenzins binnen fünf Monaten von -0,5 auf 2,0 %. Dies trieb auch die Renditen von Anleihen deutlich in die Höhe, was bei den gemeinhin als sicher geltenden Papieren zu hohen Kursverlusten führte. Ob die Notenbanken am Ende erfolgreich sein werden, bleibt offen. Sicher ist jedoch: Langfristig denkende Investoren werden wieder bessere Zeiten erleben, auch wenn der Weg dorthin erst einmal steinig sein wird.



Markus Arper, Wertpapierspezialist



**Kreissparkasse
Saalfeld-Rudolstadt**



Jubiläumsaktion

Dach / Fassade / Metallbau

ACHTUNG HAUSBESITZER!

Jetzt handeln - und mit Dach und Fassadendämmungen Energiekosten senken!! Seit 25 Jahren ist unser Team Ihr zuverlässiger Partner bei Sanierungsfragen rund um Ihr Haus!!

Bei uns ist Ihr Dach in guten Händen - Preisbeispiele auf 100 m²

Dachumdeckung mit Betondachsteinen ab 12.900,- €

Dachfläche mit Unterdeckung und Schindeln ab 8.490,- €

Aufdach und Zwischensparrendämmung, Ausbau und Dämmung von Dachstuhl, Schieferarbeiten, Ultraleichtdächer 2 kg p.m²; Flachdächer, Dachfensteraustausch und Reparaturen, Holzarbeiten aller Art.

Finanzierung Ihrer Baumaßnahmen auf Anfrage möglich

Wir verschönern Ihr Zuhause

Fassadenanstrich inkl. Reinigung ab 5.450,- €

Fassadenputze inkl. Armierung/Grundierung ab 8.950,- €

Fassaden Vollwärmeschutzarbeiten, Holzanstriche, Fachwerkanstriche und Sanierung, Fassadenverkleidung aus Kunststoff, Terrassen mit WPC-Terrassendielen, Fenster und Türen aus Holz und Kunststoff, Geländer/Balkonanlagen/Zäune und Tore

Dachdeckerbetrieb Bau Gut Bedacht, Malermeister Ullrich, Schreinermeister Koch, Metallbaumeister Eubling

Unsere Beratung und Angebot ist kostenlos und unverbindlich

LB Umwelt- und Tiefbautechnik GmbH –

Das Handwerkerhaus

Die Arbeitsgemeinschaft der Meister-Fachbetriebe

Am Vogelherd 97, 98693 Ilmenau

Telefon 03677 - 207736



MEINE SICHT

Danke für die Hilfe für meine kranke Mutter!

Ich bin ein Flüchtling aus der Ukraine, aus der Stadt Charkiw. Mir ist es ein großes Bedürfnis, der Leitung der Übergangsunterkunft in Unterwellenborn, Frau Lutz, und dem freiwilligen Helfer Yuri Maria Vrezhsarkis, und allen, die uns geholfen haben, meinen Dank auszusprechen.

Nach dem schwierigen Moment, als alle meine Ersparnisse in einem Container des Einkaufszentrums Barabachovo verbrannt sind und unsere Wohnung durch den Krieg beschädigt wurde, landete ich mit meiner Mutter und ihrer schrecklichen Diagnose Leiomyosarkom (Weichteil-Krebs) im vierten Stadium in Deutschland.

Wir wurden in der Übergangsunterkunft sehr herzlich empfangen, erhielten eine Matratze, ein separates Doppelzimmer und es wurden sehr komfortable Bedingungen geschaffen. Am zweiten Tag nach unserer Ankunft brachten uns die Helfer zum Hausarzt, der eine Überweisung für das Universitätsklinikum Jena ausstellte und einen Krankenwagen rief. Wir erhielten die nötigen Rezepte und meine Mutter Bestrahlung. Außerdem konnten wir bald in eine gemütliche Wohnung in Bad Blankenburg umziehen.

Auch dort waren wir nicht auf uns allein gestellt. Yuri Vrezhsarkis hat uns mit Zustimmung von Frau Lutz ins Krankenhaus begleitet, beim Ausfüllen der Formulare in der Aufnahme geholfen und mir als Dolmetscher vom ersten bis zum letzten Anruf beigestanden. Er hat mich im Krankenhaus ständig unterstützt.

Zu meinem großen Kummer ist meine Mutter gestorben. Selbst dann haben mich meine Unterstützer nicht verlassen. Sie haben sich um die Formalitäten gekümmert, um den Kontakt mit dem Sozialamt und um einen Bestattungsort. Ich durfte sogar in unserer Wohnung bleiben.

Ich bin sehr dankbar und möchte hier alles öffentlich machen, was Deutschland und diese Menschen für uns getan haben. Ich werde sie und meine geliebte Mutter immer im Herzen tragen.

Rukhlin Serhih



Foto v.l.n.r.: K+B expert Rudolstadt, Verkaufsleiter Florian Biehl, Jürgen Brenzel und Sabine Marohn (Saalfelder Tafel), Heike Schachtschabel (Ausgabestelle Teichel), Lucie Schröter (Amt für Soziales, Stadtverwaltung Rudolstadt), BM Jörg Reichl

RUDOLSTADT. Spende an die Tafeln

Die traditionell von K+B expert Rudolstadt zum Jahresende 2022 an die Stadt Rudolstadt gespendeten 1.000 Euro wurden an die Tafeln weitergegeben. Von 250 Euro profitierte die Blankenhainer Tafel mit ihrer Ausgabestelle in Teichel und von 750 Euro die Saalfelder Tafel mit ihrer Ausgabestelle in Volkstedt-West.



Foto: T. Demuth | Stadt Rudolstadt

RUDOLSTADT. Zehn Persönlichkeiten der Stadt Rudolstadt...

...erhielten im Dezember 2022 für ihre Verdienste im sozialen und kulturellen Bereich den Ehrenamtspreis der Stadt im Schillerhaus: (v.l.n.r. ab 3.v.l.) Gudrun Koppka, Udo Thüring, Doris Görting, Steffen Post, Heike Wünsch, Volkmart Haupt, Katrin Promnitz, Heide Haupt, nicht auf dem Foto: Horst Ritzau, Regine Matthes. „Schiller“ (r.) gratulierte gespielt von Christian Schröter vom theater-spiel-laden.

UNSERE AKTUELLEN
MONATSANGEBOTE

vom 02.01. bis 27.01.2023

bis zu **35%** sparen!

Hermann präsentiert:

Dana präsentiert:

gesundleben
Apotheke Saalfeld

Lust auf Gesundheit
GERTRUDEN APOTHEKE



RUDOLSTADT. Letzte Lorient-Vorstellung der „Entfalter“

Zu ihrer Abschiedsvorstellung des beliebten Lorient-Abends „Wir schlafen im Liegen“ lädt die AWO-Seniorentheatergruppe „Die Entfalter“ am 28.1. um 14.30 Uhr in die Aula der Friedrich-Adolf-Richter-Schule ein. Der Saal ist barrierefrei und wird gastronomisch betreut. Kartenreservierung unter: Tel. 03672/476579 und kopernikusweg@awo-rudolstadt.de.



RUDOLSTADT. Neuer Ladepark am K+B

Gleich drei Ladesäulen mit insgesamt sechs Schnell-Ladepunkten stehen E-Auto-Fahrern seit Mitte Dezember auf dem Parkplatz des K+B Expert in der Rudolstädter Oststraße zur Verfügung. Mit der neuesten Generation der Ladetechnik - den High-Power-Charging-Ladern - kann ein Fahrzeug mit bis zu 150 kW laden. Damit wird eine enorme Ladezeit eingespart. In ca. 30 Minuten kann der Akku wieder bis zu 80 bis 100 Prozent gefüllt werden.



LANDKREIS. Starke Leistung beim STADTRADELN

Erstmalig hat 2022 am STADTRADELN nicht nur die Stadt Saalfeld, sondern der gesamte Landkreis teilgenommen und ist gleich 2. bei den Landkreisen und 4. in der Auswertung der Kommunen geworden. Gefahren wurden insgesamt 243.065 Kilometer von 1167 angemeldeten Radlern. Die meisten Kilometer sammelten Michael Patzer (Mitte, 3186), Tobias Guba (2.v.l., 2206) und Steffen Reißer (2.v.r., 1496).

Foto: LRA Martin Modes



SAALFELD. Kleine Aufmerksamkeit im neuen Jahr

Die Jugendlichen der Projekte „Perspektive“ und „LEA – Lernen einmal anders“ vom Bildungswerk BLITZ e.V. in Saalfeld haben sich für den Jahresbeginn eine besondere Aktion überlegt. Sie bastelten kleine Glücksbringer und nutzten für die Herstellung verschiedene Praxisbereiche, wie Werkstatt, Kreativbereich oder Hauswirtschaft. Die kleinen Aufmerksamkeiten wurden an die Gäste und die Mitarbeitenden des Hospiz am Saalebogen übergeben.



SAALFELD. Ski-Spektakel

Am 7. Januar verwandelte sich der Marktplatz in eine ganz besondere Winterlandschaft. Zum Jahresauftakt organisierte der 1. SSV Saalfeld 92 e.V. zusammen mit vielen ehrenamtlichen Helfern für Kinder und Familien eine sportliche Ski-Aktion und sorgte damit für jede Menge Spaß für große und kleine Wintersportfans.



SAALFELD. Endlich wieder Glühweinfest

Nach pandemiebedingter Pause wurde am 17. Dezember 2022 auf dem Firmengelände der Tischlerei Hantschel endlich wieder das Glühweinfest begangen. Das gemütliche Fest, als Dankeschön für Kunden und Händler, wurde mit einem Weihnachtsbaumverkauf und erstmals felligem Besuch durch Alpakas gekrönt. Der Erlös des Verkaufs kam dabei dem Stadtwald zugute.



ELEKTRO BROZIA & KOLBERG
ZUVERLÄSSIG. SORGFÄLTIG. INDIVIDUELL



Elektro Brozia & Kolberg GmbH & Co. KG
Barfußbergasse 9
07318 Saalfeld
www.elektro-bk.com
service@elektro-bk.com
Tel.: 03671 / 62 71 71



UHLSTADT-KIRCHHASEL. Hilfe für den Jugendclub

Die Kinder vom Jugendclub Uhlstädt-Kirchhasel benötigen dringend Hilfe! Der Jugendclub ist für die Kinder und Jugendlichen das Herzstück der Gemeinde. Pandemiebedingt war der Club leider sehr lange geschlossen und hat dadurch sehr gelitten. Die finanziellen und materiellen Mittel reichen nicht aus. Der Club freut sich über jegliche Unterstützung an Sach- und Geldspenden.

Sachspenden: Wandfarbe, Material zum Streichen (Pinsel, Rollen, Abdeckplanen, etc.), Vorhänge/Jalousinen, Herd mit Backofen, Auslegteteppich, 2 große Tische mit Stühlen, Bastelmaterialien, eine Spielekonsole (Spiele), Sportgeräte (Bälle, Tischtenniskellen/Bälle, Basketballkorb etc.), Werkzeug für die kommende Kleinwerkstatt

E-Mail: viona.moritz@jufoe.net, Telefon 0160/973 307 19.

Spendenkonto: Kreissparkasse Saalfeld-Rudolstadt

IBAN: DE38 8305 0303 0000 0009 49

BIC: HELADEF1SAR

Verwendungszweck: „Spende Jugendclub Uhlstädt“

Bloß nicht einfach wegfahren!

Fahrerflucht und ihre Folgen

■ Auf dem Supermarktparkplatz beim Ausparken mit einem parkenden Fahrzeug kollidiert? Versehenlich in einer engen Gasse einen Spiegel abgefahren? Das ist vielen Autofahrern schon passiert und Hand aufs Herz – den meisten wird wenigstens kurz durch den Kopf gegangen sein: Sollte ich so tun als ob nichts wäre und einfach wegfahren? Dass dies überhaupt keine gute Idee ist, zeigt diese kurze Übersicht zum Thema Fahrerflucht.

Bei einem Unfall ist es immer geboten, anzuhalten und sich den Konsequenzen zu stellen. Fahrerflucht ist nicht nur ein Verkehrsdelikt, sondern ein Straftatbestand und hat schwerwiegende Folgen.

Wann spricht man von Fahrerflucht?

Nach einem Unfall im Straßenverkehr ist jeder Beteiligte verpflichtet, am Unfallort zu bleiben und die nötigen Schritte einzuleiten bzw. zu ermöglichen, dass die beteiligten Personen und Fahrzeuge festgestellt werden können. Umgekehrt liegt eine Fahrerflucht vor, wenn ein Unfallbeteiligter sich ohne Feststellung seiner Person, seines Fahrzeugs oder Art der Unfallbeteiligung entfernt.

Um diese Feststellung zu ermöglichen, ist der Fahrer verpflichtet, eine angemessene Zeit auf den anderen Unfallbeteiligten zu warten. Diese Wartezeit ist nicht genau festgeschrieben und hängt von der Situation ab und davon, wann das Eintreffen der anderen Unfallbeteilig-

ten zu erwarten ist. Auf einem Supermarktparkplatz ist bis eine Stunde Wartezeit zumutbar, auf nächtlichen Landstraßen hingegen nur 30 Minuten.

Wenn der Unfallbeteiligte in dieser Zeit nicht auftaucht, muss die Polizei benachrichtigt werden – ein Zettel an der Windschutzscheibe reicht laut StGB nicht aus. Übrigens: Fahrerflucht kann selbst dann vorliegen, wenn der Unfallverursacher noch körperlich anwesend ist, sich aber nicht zu erkennen gibt, z. B. in einer Menschenmenge nach dem Unfall „untertaucht“. Schon 30 bis 50 Euro Schaden führen dazu, dass eine Kollision oder eine andere Fremdeinwirkung als Unfall definiert werden. Also auch bei Kleinstschäden verweilen! Und: Die Verweilpflicht gilt auch für den Geschädigten oder andere schuldlose Unfallbeteiligte, bis alle erforderlichen Personalien und Kontaktdaten ausgetauscht sind.

Wie hoch ist die Strafe?

Das unerlaubte Entfernen vom Unfallort ist eine Straftat. Laut § 142 des Strafgesetzbuchs (StGB) kann auf eine begangene Fahrerflucht eine Geldstrafe oder eine Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren folgen.

Weiterhin greift das Verkehrsrecht. Möglich sind zwei bis drei Punkte in Flensburg, ein Fahrverbot von maximal drei Monaten bis hin zur Entziehung der Fahrerlaubnis. Je höher der Schaden, desto gravierender sind in der Regel die Konsequenzen. Besonders hart sind sie, wenn eine Fahrerflucht mit einem Personenschaden in Ver-



bindung steht. Dann kann der Straftatbestand der unerlässlichen Hilfeleistung greifen.

Was bringt eine Selbstanzeige?

Tatsächlich entfernt sich so manch ein Fahrer nicht aus kühlem Kalkül vom Unfallort sondern aus Panik. Und selbst in ersterem Falle mag es dem Fahrer erst später in ganzem Ausmaß bewusst geworden sein, was er sich geleistet hat. Eine nachträgliche Meldung bei der Polizei kann dann dazu beitragen, dass die Strafe gemildert wird oder gar keine Strafe entsteht (§ 142 StGB). Das gilt allerdings nur, wenn die Selbstanzeige innerhalb von 24 Stunden nach dem Unfall erfolgt ist und die Polizei noch nicht zu dem Sachverhalt ermittelt. Außerdem muss es sich um einen Parkplatzunfall handeln, Unfälle im fließenden Verkehr sind hier nicht eingeschlossen.

Die verkehrsrechtlichen Strafen, also die Punkte in Flensburg, drohen unabhängig davon weiter. Bei großen Schäden über 1.300 Euro wird die Strafe auch trotz Selbstanzeige in der Regel verhängt. Es empfiehlt sich, vor

der Selbstanzeige einen auf Verkehrsrecht spezialisierten Anwalt zu konsultieren.

Bezahlt die Versicherung nach Fahrerflucht?

Wer Unfallflucht begeht, muss damit rechnen, dass sich auch die eigene Versicherung querstellt, z. B. das die Vollkaskoversicherung die durch den Unfall entstandenen Schäden nicht übernimmt.

Für die Schäden am anderen Auto gilt meistens, dass die Versicherung die Zahlung übernimmt, sie sich aber zu einer beträchtlichen Summe vom Unfallflüchtigen wiederholt. Der Schadensfreiheitsrabatt bleibt dann trotz dieses Regresses belastet. Die Versicherung hat sogar das Recht, dem Versicherungsnehmer den Versicherungsschutz zu kündigen.

Unfallflucht in der Probezeit

In der Probezeit nach der bestandenen Fahrschulprüfung gelten zwei Kategorien von Vergehen. Fahrerflucht ist ein sogenannter A-Verstoß und fällt damit in die Kategorie für schwerwiegende Vergehen, die auch am stärksten geahndet werden.

Unabhängig von der Höhe des entstandenen Schadens ist mit einer zweijährigen Verlängerung der Probezeit und dem Besuch eines Aufbauseminars zu rechnen. Nicht selten ist ein Entzug des Führerscheins der Fall.

SB | marcus®

Frank Jaquemoth

Rechtsanwalt

Sonneberger Straße 24

07318 Saalfeld

Tel.: 03671 57740 • Fax: 03671 577440

RAe.Jaquemoth@t-online.de

www.anwaltskanzlei-saalfeld.de

PANKONIN RECHTSANWÄLTE

Ralf-Sven Pankonin

Nicole Apel – Fachanwältin für Familienrecht

Berthold-Rein-Straße 16

07407 Rudolstadt

Telefon 03672 4678-0 | Fax 03672 412837

Internet: www.kanzlei-pankonin.de • E-Mail: info@kanzlei-pankonin.de

Kleinanzeigen

Biete



Schränke zu verkaufen für
100,-€ VB



150,-€ VB, alle Details auf Nachfrage unter 0173 6201017.

Suche

Saalfelder Sammler
sucht alte Bierflaschen,
Werbeschilder, Bierkrüge und Biergläser
der Saalfelder Brauerei,
0170/9033122



Gefunden

**Ehering am 03.12., Nähe Süd-
stadt Saalfeld gefunden.** Im
Fundbüro abzuholen.

Voller Dachboden? Suche Antiquitäten/Trödel, auch ganze Nachlässe bis 1960, Antiquitätenhandel Schmidt, Saalfeld, Telefon 0173 6388143

Gesundheit

5G – was kommt auf uns zu?
www.aerzte-und-mobilfunk.eu



Sie wollen eine **ANZEIGE** schalten?
Wir **BERATEN** Sie gern!



SUSAN BRANDENBURG
Telefon: 03671 4571-19



SOPHIA KUNT
Telefon: 03671 4571-20



ANDREA RICHTER
Telefon: 03671 4571-18

MARCUS Verlag GmbH
Am Hohen Ufer 10
07318 Saalfeld
03671 4571 - 0
hallo@marcus-verlag.de

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag
8.00 - 15.00 Uhr
Mittagspause
12.00 - 12.30 Uhr



www.marcus-verlag.de

Wir ziehen um.

Wein und Umziehen sind unsere Hobbys. Ab 1. Februar
finden Sie uns in der Brudergasse 2 (ehem. Stadtschuster).

Zur Neueröffnung erhält jeder Kunde eine kleine
Überraschung. Wir freuen uns auf Sie.

Das Weinlädchen

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag 12 - 20 Uhr

Telefon: 03671 511113 | 07318 Saalfeld



IMPRESSUM

MARCUS Verlag GmbH
Am Hofen Ufer 10
07318 Saalfeld
☎ 03671/45710
✉ 03671/457129
@ hallo@marcus-verlag.de
BÜRO
Montag – Freitag
8.00 – 15.00 Uhr



HERAUSGEBER
MARCUS Verlag GmbH
GESCHÄFTSFÜHRUNG: M. Kupfermann
VERLAGSLEITUNG: K. Kupfermann
LAYOUT
A. Eberhardt, A. Burkhardt, A. Rogge
ANZEIGEN
S. Brandenburg, A. Richter, S. Kunt
REDAKTION
S. Beier-Camara, S. Wiltzsch
REDAKTIONSSCHLUSS: 10.01.2023

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nur die Meinung des Autors wieder, nicht die des Verlages. Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der Dienstag vor Erscheinen der nächsten Ausgabe. Die Verteilung erfolgt kostenlos über die Deutsche Post in einer Auflage von 43.000 Exemplaren an die Haushalte im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt. Bei Interesse können Einzelexemplare bei der MARCUS Verlag GmbH, Kulmstr. 33 b, 07318 Saalfeld, zum Einzelpreis von 2,50 EUR (incl. Porto u. Mehrwertsteuer) bezogen werden. Für die Richtigkeit und den Inhalt der abgedruckten Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen.

VERSICHERUNG | FINANZIERUNG | KAPITALANLAGE



Geschäftsführer: Frank Neubauer

Am Blankenburger Tor 1A | 07318 Saalfeld
Tel. 03671 - 458196 | www.vmn24.de



Am Blankenburger Tor 1A | 07318 Saalfeld
Tel. 03671 - 458197 | www.hsh24.info

Capital Management GmbH

Geschäftsführer: René Pick & Frank Neubauer // seit 01. April 2015

Öffnungszeiten

Geldanlage & Finanzierung

Immobilien

Biete

2-R.-Whg. in Eyba zu verm., ab 1.12., 42 m², KM 230 EUR, NK 80 EUR, Gartennutzung mögl., Tel. 0178 1441836, ab 18 Uhr



WIR VERTEILEN Ihre
BEILAGE mit dem marcus®
für **85 €/1.000 Stück!**

Telefon: 03671 45 71 0

Zustellung mit der Deutschen Post AG
und bei einer Vollbelegung.

www.marcus-verlag.de

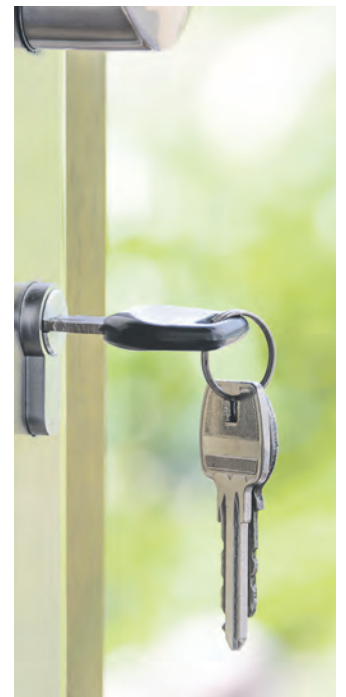
Suche

Zuhause gesucht!



Bauland / Grundstück in Saalfeld und Umland ge- sucht

Wir sind eine junge Familie und suchen ein Grundstück im Umkreis von 10 km um Saalfeld. Bevorzugt in Einzellage oder etwas abseits, da wir gerne ein Blockhaus bauen möchten. Über einen Kontakt von Ihnen freuen wir uns sehr – unter 0151 50038990.



MATTHÄS
KÜCHENSTUDIO

Garnsdorfer Straße 6
07318 Saalfeld/Saale
Telefon (03671) 5 36 50
matthaes-kuechen.de



100% Küchenkompetenz

10 JAHRE
FUNKTIONSGARANTIE
AUF XENO KÜCHEN

KLEIN ANZEIGEN
KLEINERPREISGROSSE
WIRKUNG



das KAMINHAUS
Bramburger GmbH & Co. KG

Ofen- & Schornsteinbau alles aus einer Hand

Wärme zum Wohlfühlen



www.das-kaminhaus.com

07318 Saalfeld · Darrtorstraße 8
Tel. 03671.5278203

Specksteinöfen
Kaminöfen
Kachelöfen
Pelletöfen
Kamine
Fliesen

07356 Bad Lobenstein · Zum Tännig 4
Tel. 036651.33148



STEFANIE SCHRÖTER

PRAXIS FÜR ZAHNMEDIZIN

Nach einem Jahr des Schaffens in eigener Praxis möchte ich mich auch im Namen meines Teams bei den vielen netten und herzlichen Patienten bedanken, die der Praxis die Treue gehalten haben.

Zudem bedanken wir uns für die vielen kleinen Aufmerksamkeiten in der Vorweihnachtszeit.

Ein Dankeschön geht auch an unsere externen Zahntechniker für die gute Zusammenarbeit im letzten Jahr.

Wir wünschen allen einen erfolgreichen Start ins Jahr 2023!

Herzlichst,
Stefanie Schröter & Team

Kelzstraße 26, Saalfeld – 03671/33935 –
www.zahnarztpraxis-schroeter.de

In stillem Gedenken

„Und immer sind da Spuren deines Lebens, Gedanken, Bilder und Augenblicke.

Sie werden uns an dich erinnern, uns glücklich und traurig machen und dich nie vergessen lassen.“

Nachruf

Ein Mutterherz, so lieb und gut,
für immer nun in Frieden ruht.
Du hast ein gutes Herz besessen,
nun ruht es still und unvergessen.

Wir haben Abschied genommen
von unserer lieben Mutti, Oma und Uroma

Christa Tennert

geb. Schützke
geb. 20.12.1929 gest. 18.11.2022

Ein besonderer Dank gilt dem Trauerredner
Herrn Gensch für die einfühlsamen Worte in
der schweren Stunde des Abschieds und dem
Bestattungsinstitut G. Lange für die würdevolle
Ausgestaltung der Trauerfeier.

In stiller Trauer
Deine Kinder
im Namen aller Angehörigen

Rudolstadt, im November 2022

Nachruf



In stiller Trauer nehmen wir Abschied von unserem Prokuristen

Braumeister

RALF HOHMANN

der am 31.12.2022 im Alter von 57 Jahren verstorben ist.

17 Jahre lang prägte er das Erscheinungsbild unseres
Unternehmens nach innen und nach außen entscheidend mit.
Durch sein Wirken hat er einen großen Beitrag geleistet, dass
unsere Brauerei in der jüngeren Vergangenheit eine überaus
positive Entwicklung genommen hat.

Dafür sind wir ihm sehr dankbar.

Wir werden Ralf Hohmann als stets engagierten, kompetenten
und zuverlässigen, aber auch fordernden Vorgesetzten und
Mitarbeiter in Erinnerung behalten.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie und allen Angehörigen.

Bürgerliches Brauhaus Saalfeld GmbH
Geschäftsleitung und Mitarbeiter



Bestattungsinstitut **Bischof** GmbH
Trauer braucht Vertrauen

Klostergasse 2b · 07318 Saalfeld
Tel. 03671 5788-0

Mandy Neumeister Bestattungsberaterin



Zum Gedenken an unseren Oldtimerfreund
und langjähriges Vereinsmitglied

Ralf Hohmann

Wir werden dich nicht vergessen. Danke für die schöne Zeit.

*Deine Freunde und Mitglieder
vom ORC Thüringen e. V.*

Leben ist wie Schnee,
Du kannst ihn nicht bewahren.
Trost ist, dass Du da warst,
Stunden, Monate, Jahre.

Herman van Veen

*"Und ihre Seele spannte weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Hause"*

Danksagung

Helene Schlutow

geb. 19.07.1922 † 2.12.2022

*In Liebe und Dankbarkeit
nehmen wir Abschied.*

*Es war in unserem tiefen Schmerz
ein großer Trost zu erfahren,
wieviel Liebe, Freundschaft und
Wertschätzung unserer lieben Oma
entgegengebracht wurde.*

*Unser Dank gilt auch den Mitarbeitern
der AWO-Tagespflege Rudolstadt,
sowie den Mitarbeitern
der Volkssolidarität Rudolstadt.*

*Wir danken dem Notarzt
Herr Dr. Harald Winger
und Schwester Anke für den Beistand
in der schwersten Stunde unseres Lebens.
Sowie auch dem Bestattungshaus Lange.*

*Im Namen aller Angehörigen
Tobias & Ina Thiel*

Herzlichen Dank sagen wir allen, die mit uns fühlten,
uns Trost in Wort und Tat spendeten und mit uns von

Jürgen
Abschied nahmen.

Deine Heike, deine Kinder Sophie und Ulli.



Besonders möchten wir uns bei der Geschäftsführung
und den ehemaligen Kollegen des Stahlwerkes Thüringen,
dem Bestattungsunternehmen Essebie & Buczko GbR,
der Gemeinschaftspraxis Unterwellenborn
Herrn Dipl.-Med. Christoph Eisner und allen Freunden
bedanken, die für uns da gewesen waren und sind und
sich weiterhin kümmern werden.

Unterwellenborn, im Januar 2023



Im stillen Gedenken an Ralf Hohmann

**„Der Tod ist ein Horizont und ein Horizont ist nichts
anderes als die Grenze unseres Sehens. Wenn wir um
einen Menschen trauern, freuen sich andere, die ihm
hinter dieser Grenze begegnen werden.“**

Die Historische Vereinigung Saalfeld e.V. gedenkt dem
verstorbenen Braumeister Ralf Hohmann, der für uns
ein sehr herzlicher Mensch und ein exzellenter Bier-
brauer war. Die Stadtgarde durfte jedes Jahr mit ihm ein
Bier in seiner Manufaktur brauen. Und auch die Bettel-
mönche waren eng verbunden und zu vielen Veranstal-
tungen mit ihm unterwegs, um das gute Saalfelder Bier
unter die Leute zu bringen.

Wir als Verein werden ihn sehr vermissen.

Von Mantelwochen bis Winter Sale

Die Geschichte des Schlussverkaufs

■ Der Schlussverkauf hat lange, um genau zu sein seit den 1930er Jahren, Tradition. Denn seit der industriellen Produktion musste der angehäuften Vorrat hin und wieder „verramscht“ werden. Der Ausverkauf war geboren ...

Der Saisonverkauf folgt also einer alten Tradition und diente schon damals dazu, alte Bestände oder saisonale Waren loszuwerden. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts stürzten sich unsere Vorfahren Ende Januar ins Warengetümmel. Damals nannte man das ganze noch „Mantelwochen“.

Viele Warenhäuser entstanden damals auf Grund der stetig wachsenden industriellen Produktion. Das Handwerk wurde förmlich von der Massenproduktion abgelöst. Denn großteils wurde nicht mehr nach Auftrag, sondern auf Vorrat produziert, was zudem große gesellschaftliche Veränderungen mit sich brachte. Die teils übervollen Lager mussten schließlich zum Ende der Saison geleert werden um Platz für Neues zu schaffen, denn viele Trends mutierten bis zum nächsten Jahr zum alten Hut. Der saisonale Ausverkauf erfreute sich somit immer größerer Beliebtheit. Und das bis

heute. Der Saisonverkauf wurde erstmalig 1933 in einem Gesetz erwähnt. Nach den Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs begann mit dem Wirtschaftswunder ein neues „Zeitalter“ für die Warenhäuser der Städte. Es gab Waren und Konsum für jedermann. Ein besonderes Highlight stellten zwei Ausverkäufe pro Jahr, auch Saisonschlussverkäufe, dar.

Der sogenannte SSV (Sommerabschlussverkauf) und WSV (Winterschlussverkauf) sorgte viele Jahre lang bei den Verbrauchern für Anfälle von Kaufrusch. Für den Handel waren die 14 Tage des saisonalen Ausverkaufs eine der wichtigsten im ganzen Jahr und das bis in die 1970er Jahre. Mittlerweile ist der Glanz des früheren Ausverkaufs jedoch etwas verloren gegangen, da das Gesetz gegen unlauteren Wettbewerb nach und nach gelockert wurde. Denn seit 2013 sind Saisonverkäufe jederzeit und für alle Warengruppen erlaubt. Die einstigen „Mantelwochen“ oder der SSV sind zunehmend aus dem Vokabular gewichen und heute mehr als Sale, Supersale oder Black Friday bekannt. Auch „jagt“ man heute viele Schnäppchen online.

WSV in unserer Stadt

Im Januar startet auch in unseren Städten der Winterschlussverkauf!

Dann ist es auch bei uns wieder soweit. Die Händler der Innen-

städte winken mit tollen Angeboten, Schnäppchen und Supersales.

Der Schlussverkauf ist für viele Menschen in unserer Region ein besonderes Erlebnis. Gerade wenn wir uns gemeinsam mit Freunden zum Bummeln in der Stadt treffen, genießen wir die sozialen Kontakte, haben Ware zum Anfassen und schätzen eine fast heimische Atmosphäre mit Musik, Beratung und Cocktails in den Geschäften für einen entspannten WSV.

SW | marcus®

Seit 29 Jahren
Jagd • Outdoor • Mode

WSV

Es erwarten Sie bis zu

50 % Rabatt*

auf aktuelle, vorrätige (*außer bereits reduzierte Ware und Aktionsware)

Damen- und Herren WINTER-MODE

Einzelteile und Sonderposten bis zu **70 %** reduziert

Saalfeld
direkt neben Marktkauf
Mittlerer Watzelbach 8
Tel. 03671 531356

Montag - Freitag
9 - 17 Uhr
Samstag
vorübergehend
geschlossen

**Jagd & Freizeit
Center**

Ihr Mode-Eck
Inh. Kathrin Matzmer

Ich wünsche
allen viel Glück
im neuen Jahr.

50%
auf Winterware!

03671 525888
Unterwellenborn
August-Bebel-Straße 14

ab sofort!

**WINTERWARE
RADIKAL REDUZIERT**

Malmangelänge 8 · 07381 Pöbneck - Gewerbegebiet/Ost · Tel. 03647439325

geöffnet: Mo-Fr 9.30-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr

- Mode Damen und Herren
- Schuhe
- Accessoires
- Taschen, ...

mehr unter:

Leistungsstarke Partner

DACHDECKER

DACH-UND WAND KECK
Seit 1990 GMBH
DACHDECKERMEISTERBETRIEB

- Dach- und Wandeindeckung
- Dachklammerarbeiten
- Flachdächer
- Wartung/Reparatur
- Krandienstleistung bis 30 m
- Solaranlagen

Tel. 03671 / 51 00 73
Felsenkellerstraße 2 · 07318 Saalfeld
www.dachdeckermeister-keck.de

FENSTER/TÜREN

**Kaufen Sie jetzt!
So günstig wird es nie wieder.**

OLDENBURG®
Fenster · Türen · Design

Am Teichrasen 27
07381 Pössneck
oldenburg-poessneck@t-online.de
(0) 36 47 / 41 29 49

KÜCHEN

Pfortenstraße 76 · Saalfeld
Tel.: 03671/513914 · Fax: 529966

**Küche
Kotnik**

info@kueche-kotnik.de
www.kueche-kotnik.de

MATTHÄS
KÜCHENSTUDIO SAALFELD

Tel.: 03671 53650
Garnsdorfer Str. 6 | 07318 Saalfeld
WWW.MATTHAES-KUECHEN.DE

AUTOVERMIETUNG

**Für jeden Einsatzzweck
das passende Fahrzeug!**

PKW,
Wohnmobil,
Transporter,
Kleinbus ...

AUTOVERMIETUNG

ITALO Autohaus Rudolstadt GmbH
Telefon 03672 438934

FAHRSCHULE

**Mit uns kommst Du
schneller an Dein Ziel.**

Ausbildung
aller Klassen
& Berufskraft-
fahrer

FAHRSCHULE

ITALO Autohaus Rudolstadt GmbH
Telefon 03672 438934

IHR PARTNER FÜR ELASTISCHE VERFUGUNG

FUGEN COMPANY

Henry Junkereit 0170 3148600
Frank Marker 0170 3216492
Björn Gleichmann 0160 94624128

Neuverfugung | Fugensanierung | PU Verfugung
bjoern.gleichmann@gmx.de

Möchten auch Sie bei uns werben?

Die nächste Ausgabe erscheint am 31. Januar

Kontaktieren Sie uns: 03671 4571-0

www.marcus-verlag.de

Gold-Ankauf
Silber, Platin, Palladium, Rhodium, Iridium

Obere Straße 24 / 07318 Saalfeld
Telefon: 01522 1989502

EMT
Edelmetalltechnik GmbH

WIDDER

21.03.-20.04.

Liebe: Gute Laune und stürmische Gefühle sind jetzt ein Garant für auf- und anregende Stunden der Liebe. Ein gutes Echo ist sicher.
Gesundheit: Hier gibt es keinen Grund zur Klage, Sie sind vital. Nichts spricht dagegen, dass Sie Ihr Arbeitspensum etwas anheben.



WAAGE

24.09.-23.10.

Liebe: Sie tragen den Schlüssel zum Liebesglück in Ihrem Herzen. Mit warmer Ausstrahlung werden Sie jeden zum Schmelzen bringen.
Gesundheit: Wenn Sie rechtzeitig vorbeugen, können Krankheiten Ihnen nichts anhaben. Bewegung wird Ihren Kreislauf stabilisieren.



Der Goldschmied der immer da ist ...

**Goldschmiede
Schorck**
Tel. 03671 51 11 84

**Anfertigung-Reparaturen
Ankauf von
Altgold-Silber-Platin**

Blankenburger Str. 2, Saalfeld

SKORPION

24.10.-22.11.

Liebe: Ein paar Komplimente und leidenschaftliche Gesten, schon sind Sie Feuer und Flamme. Erotik heißt Ihr gern gesehener Gast!
Gesundheit: Kein gesundheitliches Problem weit und breit. Denn Sie sind psychisch und physisch wohlauf, entspannt und gut gelaunt.



STIER

21.04.-20.05.

Liebe: Zeigen Sie alles, was Sie draufhaben, aber nicht nur vor dem Spiegel. Sie sind hinreißend charmant und äußerst kontaktfreudig!
Gesundheit: Ihre Form ist ausgezeichnet. Deshalb können Sie sich praktisch alles erlauben. Nur übertreiben dürfen Sie es nicht.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Liebe: Die Durststrecke, die Sie durchlaufen müssen, hat auch ihre Vorteile. Sie haben nämlich endlich einmal genug Zeit für sich.
Gesundheit: Tun Sie mehr für Ihren Körper. Ihre Kondition könnte weitaus besser sein. Vermeiden Sie eine zu eintönige Lebensweise.



ZWILLINGE

21.05.- 21.06.

Liebe: Freuen Sie sich auf spannende Zeiten. Venus sorgt dafür, dass Ihre geheimsten Wünsche schon bald in Erfüllung gehen können.
Gesundheit: Diese angenehme Hochform, in der Sie sich befinden, bietet eine gute Grundlage, um sich ein neues Hobby anzueignen.



STEINBOCK

22.12.-20.01.

Liebe: Die Sterne befähigen Ihre Sinne. Sie suchen die kleinen Abenteuer und finden Sie auch. Freitag sollten Sie einen Flirt vermeiden.
Gesundheit: Reine Erholung ist nicht vonnöten. Mixen Sie noch etwas mehr Bewegung in den Tagesablauf. Abrunden mit Vitamin C!



KREBS

22.06.-22.07.

Liebe: Lügen sind keine Basis für ein gemeinsames Glück. Wenn Sie sich einfach öffnen, werden Sie auch mit offenen Armen empfangen.
Gesundheit: Ihre Energie reicht zwar zu tollen Leistungen, doch sollten Sie bei so viel Erfolg trotzdem auf Ihre Reserven achten.



*In den Tiefen des Winters
erfuhr ich schließlich,
dass in mir ein unbesiegbarer
Sommer liegt.*

(Albert Camus)

LÖWE

23.07.-23.08.

Liebe: Sie sollten Ihr Gegenüber ein bisschen piksen. Positive Auseinandersetzungen geben Ihrer Partnerschaft eine neue Qualität.
Gesundheit: Kümmern Sie sich bewusst um Fitness und Gesundheit. Ihr Körper fordert vermehrt zusätzliche Pflege und Aufmerksamkeit.



WASSERMANN

21.01.-19.02.

Liebe: Es wird turbulent, weil alles nur Denkbare auf einmal passiert. Das Gute ist, dass das Gewünschte in greifbare Nähe rückt.
Gesundheit: Sie befinden sich in einem seelischen Hoch. Das hält Sie auf Trab und macht Ihnen Lust, ungewöhnliche Pläne auszuführen.



JUNGFRAU

24.08.-23.09.

Liebe: Liebschaften, denen es an Tiefe und Substanz fehlt, werden in diesen Tagen zerbrechen. Ein guter Partner bleibt bei Ihnen.
Gesundheit: Sie sind ganz gut drauf. Und der Trend ist steigend. Ihnen bleibt eine Menge Dampf für das Private und Vergnügliche.



FISCHE

20.02.-20.03.

Liebe: Eine Liebesbeziehung ist nahe daran auseinander zu driften. Da Ihnen viel daran liegt, sollten Sie dem etwas entgegenzusetzen.
Gesundheit: Ruhig und gelassen bleiben ist derzeit am wichtigsten. Ernennt Sie Ihr Wochenende zur privaten, konsequenten Kurzone.



Stellenmarkt



Die Stadt Saalfeld/Saale sucht Verstärkung:

eine/n Sachbearbeiter/in Gleichstellung und Globale Verantwortung

- ab 01.09.2023 zur unbefristeten Besetzung in Vollzeit -

weitere Informationen über den QR-Code oder auf www.saalfeld.de



STADT SAALFELD SAALE

Die Verwaltungsgemeinschaft Schwarzatal
Markt 5, 98744 Schwarzatal
sucht einen

Leiter (m/w/d)
für das Bau-und Ordnungsamt
Näheres zur Stellenausschreibung finden
Sie auf der Homepage www.vg-schwarzatal.de

Keine Lust auf Nachschichten?

Besitzen Sie eine Ausbildung als Krankenschwester/ Krankenpfleger (MFA) oder Arzthelferin (m/w/d)?

Die Dialysepraxis Saalfeld bietet Ihnen eine abwechslungsreiche eigenverantwortliche Tätigkeit in kleinen Teams mit vergleichsweise geringem Anteil an körperlich belastender Grundpflege an unseren Standorten in Saalfeld, Pößneck und Rudolstadt.

Die Arbeitswoche umfasst 6 Tage von Montag bis Samstag, die Regelarbeitszeit beträgt 40 Wochenstunden, Nebenabreden sind möglich.
Die Entlohnung erfolgt zuzüglich Urlaubs- und Weihnachtsgeld.

Nephrologische Gemeinschaftspraxis Rainweg 68 | 07318 Saalfeld

Neugierig?

Fragen kostet nichts – kontaktieren Sie uns unter dialysesaalfeld@t-online.de oder 03671 455330.

VIELE KLEINE DINGE WURDEN DURCH DIE RICHTIGE ART VON WERBUNG GROSS GEMACHT.

(Mark Twain)

Jetzt schon Fasching!

Unterloquitz feiert am 28. Januar

■ Zwar liegen die Höhepunkte des Karnevals erst im Februar (Rosenmontag = 20. Februar), doch hält das die Unterloquitzer und ihre Freunde nicht davon ab, sich schon Ende Januar dem närrischen Treiben hinzugeben. Wie kommt das?

Der veranstaltende Unterloquitzer Sportverein sieht es so: Mangels eines eigenen Karnevalsvereins, der mehrtägige Veranstaltungen organisieren könnte, macht man aus der Not eine Tugend und setzt einfach eine geballte Party als Auftakt, bevor es in den umliegenden Dörfern mit deren Faschingsveranstaltungen weitergeht – und denen man auch keine Konkur-

renz machen wolle.

Das Konzept geht seit Jahren auf, die Turnhalle platzt stets aus allen Nähten. Spaß am Verkleiden und genug Zeit zum Tanzen (dazu legt DJ Torsten auf), das sind die Rezepte der Party. Die Höhepunkte des Abends sind die Auftritte der Abteilungen: Die Frauen vom Kegeln, die Fußball-Männer und, legendär, das Männerballett. Die Proben sind übrigens streng geheim. So sind für alle Überraschungen garantiert – und jede Menge Spaß natürlich auch.

SB I marcus®



Fotoquelle: Vereinarchiv

Kompetenz für die Region - seit über 15 Jahren.

REICHMANN
EDV & IT-CONSULTING

IT-Dienstleistungen für Unternehmen

- Hardware
- Software
- Beratung
- IP-Telefonanlagen
- Netzwerktechnik
- IT-Sicherheit

☎ 036731 234351 ✉ info@reichmann-edv.de

Stellenmarkt



Ab der Freibadsaison 2023, vom Juni bis August, suchen wir:

- Mitarbeiter/in als Kassenkraft für die Einlass- und Reinigungsarbeiten für das Leutenberger Bad
- eine flexible und zuverlässige Aushilfe als Einlass- und Reinigungskraft (auch gern Studenten oder Schüler)

Die Arbeitszeiten richten sich im Wesentlichen nach den Öffnungszeiten des Bades einschl. Vor- und Nacharbeiten.

Interessenten wenden sich bitte an die Stadtverwaltung Leutenberg unter der Telefonnummer 036734/23114.
Michele Rätke
Freibad Leutenberg



Zweckverband Wasserversorgung
und Abwasserbeseitigung
für Städte und Gemeinden des
Landkreises Saalfeld-Rudolstadt

Wir suchen
zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

**Elektriker / Elektroniker
für Betriebstechnik** m/w/d

Mitarbeiter Rohrnetz m/w/d

Bei Interesse finden Sie nähere Informationen
zu den Stellenausschreibungen unter:

www.zwa-slf-ru.de



Landkreis
Saalfeld-Rudolstadt



Für unser Landratsamt bieten wir zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine **unbefristete Vollzeitstelle** (39 Wochenarbeitsstunden) als

Sicherheitsingenieur/in als Fachkraft für Arbeitssicherheit (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

1. selbstständige Organisation und Durchführung des betrieblichen Arbeitsschutzes mit der Zielsetzung der Erhöhung der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes für alle Bediensteten
2. Beratung des Arbeitgebers bei
 - der Planung, Ausführung und Unterhaltung von Betriebsanlagen und Einrichtungen,
 - der Beschaffung von technischen Arbeitsmitteln und Einführung von Arbeitsverfahren sowie Arbeitsstoffen,
 - der Auswahl und Erprobung von Körperschutzmitteln,
 - der Gestaltung von Arbeitsplätzen, des Arbeitsablaufes, der Arbeitsumgebung und in sonstigen Fragen der Ergonomie,
 - der Beurteilung der Arbeitsbedingungen
3. Überprüfung der Betriebsanlagen und technischen Arbeitsmittel (Einrichtungen an Schulen)
4. Sicherung des Gesundheitsschutzes sowie der Gesundheitsfürsorge
5. sicherheitstechnische Überwachung beim Umgang mit chemischen oder biologischen Arbeitsstoffen
6. Erarbeitung von Anweisungen und Organisationsabläufen sowie Festlegungen zu persönlichen Schutzmaßnahmen im Falle des Auftretens von Tierseuchen oder Pandemieereignissen
7. Durchführung von Gefährdungsanalysen
8. Mitwirkung bei Angelegenheiten des Brandschutzes

zwingende Einstellungsvoraussetzungen:

- Berechtigung zur Führung der Berufsbezeichnung Ingenieur/in (m/w/d) oder erfolgreicher Abschluss eines ingenieurwissenschaftlichen Studiums (Bachelor/Master) **und**
 - mindestens zweijährige Berufserfahrung im erlernten Beruf **und**
 - Abschluss einer staatl. oder von Unfallversicherungsträgern anerkannten Zusatzausbildung, die zur Ausübung der Tätigkeit als Fachkraft für Arbeitssicherheit berechtigt (§7 ASiG)
- oder**
- Berechtigung, aufgrund des Studiums als Sicherheitsingenieur/in (m/w/d) die Berufsbezeichnung „Sicherheitsingenieur/in (m/w/d)“ zu führen **und**
 - mindestens einjährige Berufserfahrung als Ingenieur/in (m/w/d)
 - ein eintragungsfreies Führungszeugnis (Vorlage im Falle einer Einstellung erforderlich)
 - Führerschein Klasse B

Vergütung/Besoldung:

- Die Stelle ist mit der Entgeltgruppe 10 TVöD ausgewiesen.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung bis zum 31. Januar 2023!

Für weitere Auskünfte steht Ihnen das Personal- und Organisationsamt unter der Telefonnummer 03671 / 823-923 (Herr Wiemer) oder der ePost-Adresse bewerbung@kreis-slf.de zur Verfügung.

Die vollständigen Stellenausschreibungen finden Sie unter:
www.kreis-slf.de > Landratsamt > Stellenausschreibungen

Veranstaltungen

18.01. Mittwoch

Rudolstadt

- **Mittendrin:** Der Stadtteiltreff, 14 – 20 Uhr, Begegnungsstätte Kopernikusweg*
- **Kino:** Da kommt noch was, 20 Uhr, saalgärten

Bad Blankenburg

- **Lesetreff für Bücherfreunde:** 15.30 Uhr, Leseinsel Harfe*

19.01. Donnerstag

Rudolstadt

- **Sonderführung:** Die Fährtenplatte Chirotherium – Drachen mitten bei uns in Thüringen, Anm. erf. Tel. 03672 429022, 15 Uhr, Heidecksburg
- **Tüftlerzeit für Kinder:** Anm. erf.: kinderbibliothek@rudolstadt.de oder 03672 486420, 15 Uhr, Stadtbibliothek
- **Vortrag:** Das alte Volkstedt vor seiner Zerstörung 1945, 19 Uhr, Löwensaal
- **Lesung Barbara Beekmann:** Was ist, was hat schon Zeutsch, 19 Uhr, Stadtbibliothek
- **Anonyme Alkoholiker:** Treffen nur Alkoholiker jeden Donnerstag, 19.30 Uhr, Breitscheidstr. 118 (DRK)*

20.01. Freitag

Saalfeld

- **Schwimmen ins Wochenende:** mit stimmungsvoller Musik und Beleuchtung, immer freitags, 19 – 22 Uhr, Schwimmhalle
- **Sinfoniekonzert:** „Liebe, so tief wie das Meer – Romeo und Julia“, Werke von Sutermeister, Tschaikowski und Kabalewski, Meininger Hof, 19.30 Uhr

Rudolstadt

- **Hausmusik spezial:** Teilnehmer der Musikschulen an „Jugend musiziert“, 17 Uhr, Schillerhaus*
- **Ballett:** Winterreise oder Stationen einer Flucht, 19.30 Uhr,

Theater im Stadthaus

- **Theater:** Es war nicht die Fünfte, es war die Neunte, 20 Uhr, Schminkkasten
- **Kino:** Igor Levit – No Fear, 20 Uhr, saalgärten

21.01. Samstag

Saalfeld

- **Aquafun-Spielenachmittag:** mit Parcours und Wasserspielgeräten für Kinder, immer samstags, 12 – 14 Uhr, Schwimmhalle
- **Sinfoniekonzert:** „Liebe, so tief wie das Meer – Romeo und Julia“, Werke von Sutermeister, Tschaikowski und Kabalewski, Meininger Hof, 19.30 Uhr
- **Saale Galerie:** 10.00 Uhr, Finisage mit Künstlergespräch

Rudolstadt

- **SamstagsCafé:** 14 – 17 Uhr, Begegnungsstätte Kopernikusweg*
- **Theater:** Der Besuch der alten Dame, Inszenierung des theater-spiel-ladens, 19 Uhr, saalgärten
- **Theater:** Herrscht 07769, 19.30 Uhr, Theater im Stadthaus
- **TanzBar:** Country-Nacht mit Willy-Joe, 21 Uhr, No.8 - kultur & mehr

22.01. Sonntag

Saalfeld

- **Jan & Henry:** Die KIKa-Erdmännchen mit ihrer musikalischen Bühnenshow, 15 Uhr, Meininger Hof
- **Kabarett:** Nils Heinrich – 30 Jahre Besuch von drüben, 20 Uhr, Kleine Bühne in der Villa Weidig

Rudolstadt

- **Theaterfrühstück:** Unterhaltsames zur neuen Inszenierung „Der Tatortreiniger“, 10 Uhr, Café Wenzel*
- **Ballett:** Winterreise oder Stationen einer Flucht, 15 Uhr, Theater im Stadthaus
- **Taschenlampenführung durch das dunkle Schloss:** Anm. erf. Tel. 03672 429022, 16.30 Uhr,

Heidecksburg

- **Blaue Stunde:** Private Leidenschaft, Lesung einer Erzählung von László Krasznahorkai, 18 Uhr, Schminkkasten

23.01. Montag

Bad Blankenburg

- **Leseförderung:** immer montags, neue Schüler bitte anmelden Tel. 036741 2370, 14.30 Uhr, Leseinsel Harfe*

24.01. Dienstag

Bad Blankenburg

- **Krabbelgruppe:** immer dienstags, 10 – 11 Uhr, Leseinsel Harfe*

Rudolstadt

- **Informatives Frühstück:** Thema Sucht und Abhängigkeiten, 9.30 – 10.30 Uhr, AWO-Begeg-

- nungsstätte Kopernikusweg* ■ **Offene Andacht:** immer dienstags, 10.30 Uhr, Begegnungsstätte Kopernikusweg*

25.01. Mittwoch


Rudolstadt


- **Kindertheater:** Unterm Kindergarten, für Kinder ab 4+, Kinder und Erwachsene möglichst im Tierkostüm erscheinen!, 8.30 & 10.30 Uhr, theater tumult
- **Mittendrin:** Der Stadtteiltreff, 14 – 20 Uhr, Begegnungsstätte Kopernikusweg*
- **Familiennachmittag:** Basteln neuer Kleider für Familie Schiller, 16 Uhr, Schillerhaus*
- **Kino:** Mittagsstunde, 20 Uhr, saalgärten

26.01. Donnerstag

04.02.2023

20:00 Uhr





BOUNCE

Bon Jovi Tributeband

Schützenhaus Pöbneck

Rudolstadt

■ **Kindertheater:** Unterm Kindergarten, für Kinder ab 4+, Kinder und Erwachsene möglichst im Tierkostüm erscheinen!, 8.30 & 10.30 Uhr, theater tumult

■ **Multivisionsshow:** Grizzlyland Teil II – Alaska intensiv, Referent: Dr. Thomas Lange, 19 Uhr, Löwensaal

■ **Anonyme Alkoholiker:** Treffen nur Alkoholiker jeden Donnerstag, 19.30 Uhr, Breitscheidstr. 118 (DRK)*

Leutenberg

■ **Leutenberg Leselust:** Sabrina Lüderitz, Direktorin des Thüringer Landesmuseums Heidecksburg, spricht zu: „Der süße Brei...“ oder gibt es eine Balance zwischen Überfluss und Verzicht?, 19 Uhr, Stadtbibliothek*

27.01. Freitag**Saalfeld**

■ **Schwimmen ins Wochenende:** mit stimmungsvoller Musik und Beleuchtung, immer freitags, 19 – 22 Uhr, Schwimmhalle

■ **Jazz Jam Session:** 20 Uhr, Meininger Hof

Rudolstadt

■ **Lesung zum Holocaust-Gedenktage:** Leon Weintraub - die Versöhnung mit dem Bösen, 10 Uhr, Schminkkasten*

■ **Komödie:** Fehler im System, 20 Uhr, Schminkkasten

■ **Kino:** Gefangen im Netz, 20 Uhr, saalgärten

28.01. Samstag**Saalfeld**

■ **Aquafun-Spielenachmittag:** mit Parcours und Wasserspielgeräten für Kinder, immer samstags, 12 – 14 Uhr, Schwimmhalle

■ **Klang- & Mantrenabend:** Anm. erf. Tel. 0157 88468926 oder 0160 99 082 502, ab 18.45 Uhr, Aue am Berg

■ **Saale Galerie:** Vernissage, 17.00 Uhr, Malerei und Modedesign - Jugend von Saalfeld stellt aus

Rudolstadt

■ **Loriot-Programm:** Wir schlafen im Liegen, Abschied der Seniorentheatergruppe „Die Entfalter“, Anm. erf. Tel. 03672 476679, 14.30 Uhr, Friedrich-Adolf-Richter-Schule

■ **Kindertheater:** Unterm Kindergarten, für Kinder ab 4+, Kinder und Erwachsene möglichst im Tierkostüm erscheinen!, 15 & 17 Uhr, theater tumult

■ **Theater:** Der Besuch der alten Dame, Inszenierung des theater-spiel-ladens, 19 Uhr, saalgärten

■ **Premiere:** Der Tatortreiniger, 19.30 Uhr, Theater im Stadthaus

■ **Konzert:** JANNA: Radio Legends & more (Handmade acoustic & electro), 20 Uhr, No.8 - kultur & mehr

Bad Blankenburg

■ **Weihnachtsbaumverbrennung:** mit geselligem Beisammensein, 18 – 22 Uhr, Freibad

29.01. Sonntag**Rudolstadt**

■ **Familienführung:** Nachts im Museum, Anm. erf. Tel. 03672 429022, 16.30 Uhr, Heidecksburg

■ **Thriller:** Die Katze im Käfig, 18 Uhr, Schminkkasten

Bad Blankenburg

■ **HSV Bad Blankenburg:** HC Burgenland, 16 Uhr, Landessportschule - Guts-Muths-Halle

30.01. Montag**Rudolstadt**

■ **Rückenschule-Kursstart:** immer montags, 8.30 & 9.30 Uhr, Begegnungsstätte Kopernikusweg*

Bad Blankenburg

■ **Leseförderung:** immer montags, neue Schüler bitte anmelden Tel. 036741 2370, 14.30 Uhr, Leseinsel Harfe*

31.01. Dienstag**Rudolstadt**

■ **Komödie:** Der Tatortreiniger, 15 Uhr, Theater im Stadthaus

Bad Blankenburg

■ **Krabbelgruppe:** immer diens tags, 10 – 11 Uhr, Leseinsel Harfe*

01.02. Mittwoch**Rudolstadt**

■ **Mittendrin:** Der Stadtteiltreff, 14 – 20 Uhr, Begegnungsstätte Kopernikusweg*

■ **MMM – was bin ich?** Die beliebte Rateshow, 19.30 Uhr, Theater im Stadthaus

*Eintritt frei!

Stand: 04.01.2023



20.01. | Neumond Ritual-
abend, 20.00 – 21.30 Uhr

21.01. | Ganztägiger Klang-
schalen-Workshop mit Zerti-
fikat, 10.00 – 17.30 Uhr

27.01. | Schamanische
Jahresgruppe 5 Einheiten -
20.00 – 21.30 Uhr

28.01. | Jahreskerzen
gießen und Segnung -
16.00 – 18.00 Uhr

+ 0152 25854523

info@lotuslicht.de

www.lotuslicht.de

Mittlerer Watzbach 12, SLF



Gesundheits-Service

Happy New Year: Hallo „gute Vorsätze“!

Es ist nie verkehrt zum Jahresende einmal zu reflektieren und zu überlegen, was man im neuen Jahr vielleicht ganz bewusst anders machen möchte. Denn oft scheitert es nicht unbedingt am eigenen Willen, sondern vielmehr daran, dass wir in unserem Alltagstrott so feststecken, dass es schwierig ist, alte bzw. unschöne Gewohnheiten überhaupt zu erkennen.

Hier ein paar Tipps für einen vielleicht bewusst gesünderen Start ins neue Jahr ...

1. Trinke Kaffee oder Tee am besten ohne Zucker!

Gerade wenn wir gerne naschen

ist es eine wertvolle Alternative, doch einmal einen Tee mit Süßholzwurzel oder einer Zuckeralternative, wie beispielsweise Agavendicksaft oder Erythrit, auszuprobieren. Das schmeckt ebenfalls süß und kommt ganz ohne zusätzliche Kalorien und „Blutzuckersprünge“ aus.

2. Gesunde Snacks

Snacks müssen nicht ungesund sein. Auch der Stoffwechsel jedes Menschen ist unterschiedlich. Manchmal brauchen wir einfach eine Zwischenmahlzeit, um leistungsfähig und glücklich zu bleiben. Für den kleinen Hunger zwischendurch eignen sich:

- Frisches Obst
- Smoothies oder frisch gepresste grüne Säfte
- Nüsse und Trockenobst
- Gemüsesticks mit Guacamole, Hummus oder selbstgemachtem Kräuterquark

3. Nimm das Mittagessen mit

Ja, das klingt sicher etwas banal und ist anfangs etwas stressig, aber man kann jede Menge Geld sparen, wenn man eben nicht immer beim Bäcker um die Ecke ein belegtes Brötchen holt oder das Mittagessen in der Kantine einnimmt.

4. Wasser als persönlicher Begleiter



apotheke  **aesthetik**
von hirschhausen

Ihre Apotheke mit 3 Standorten in Saalfeld

Inhaberin:
Apothekerin Elsa von Hirschhausen e.Kfr.



Männer über 45, Ihr nächster Prüftermin Steht An!

Die **PSA-Wert-Bestimmung** gibt Ihnen schnell und unkompliziert einen Hinweis auf die Gesundheit Ihrer Prostata. Um mehr Sicherheit zu bekommen, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wichtig.

In der Zeit **vom 06.02. - 10.02.2023** analysieren wir einen Tropfen Ihres Blutes in unserer Apotheke von Hirschhausen (Obere Str. 1a) oder in der Apotheke am Feldschlößchen (Melanchthonstr. 34).

Ihr persönlicher
Gesundheits-Check zum
Vorzugspreis von 17€.

Jetzt anmelden!

Obere Straße

 **03671 / 2163**

Melanchthonstraße

 **03671 / 5789-0**

APOTHEKE VON HIRSCHHAUSEN: Obere Straße 1 a | 03671 2163
APOTHEKE AM FELD SCHLÖßCHEN: Melanchthonstraße 34 | 03671 5789-0
APOTHEKE IM ÄRZTEHAUS: Sonneberger Straße 8 | 03671 455433

BESUCHEN SIE AUCH UNSEREN ONLINE-SHOP
WWW.APOTHEKE-VH.DE



DUPHORN
Treppenlifte & Hebebühnen

- Sitzlifte
- Hausaufzüge
- Plattformlifte
- Plattformaufzüge

Fa. Duphorn | Rudolstadt
03672/42 22 24 | www.duphorn.eu

Wasser ist eine wunderbar gesunde Flüssigkeitsquelle, denn Softdrinks und Fruchtsäfte enthalten meist sehr viel Zucker. Wem Wasser pur nicht schmeckt, kann dieses mit ein paar Zitronenscheiben oder etwas Minze pimpen.

5. Wochenplan und neue Rezepte

Damit sich vielleicht nicht gleich wieder die Routine einschleicht

und man gefühlt jede Woche die gleichen Rezepte kocht, kann es sinnvoll sein, sich einen Wochenplan zu erstellen und neue Rezepte auszuprobieren. Wenn wir uns einmal die Woche in Ruhe die Zeit nehmen zu planen und eine Einkaufsliste zu erstellen, kann das durchaus hilfreich sein.

SW I marcus®

Fachzentrum für Treppenlifte

 0 36 77 / 667 4 808
www.Treppenlifte-Ilmenau.de

Sitzlifte • Plattformlifte • Hebebühnen

NOTDIENSTE

Apotheken

- **Mittwoch, 18.01.**
Apotheke von Hirschhausen
Obere Straße 1a
Saalfeld
Apotheke Leutenberg
Hauptstraße 24
Leutenberg
Markt-Apotheke
Markt 10
Rudolstadt
- **Donnerstag, 19.01.**
Aesculap-Apotheke
Bähringstraße 7 a
Bad Blankenburg
- **Freitag, 20.01.**
Apotheke von Hirschhausen
Melanchthonstraße 34
Saalfeld
Mohren-Apotheke
Klinghammerstraße 2
Rudolstadt
- **Samstag, 21.01.**
Apotheke von Hirschhausen
Sonneberger Straße 8
Saalfeld
Greif-Apotheke
Straße der Dt. Einheit 1 f
Bad Blankenburg
- **Sonntag, 22.01.**
gesundenleben Apotheke Saalfeld
Obere Straße 6-10
Saalfeld
Linden-Apotheke
Jenaische Str. 14
Rudolstadt
- **Montag, 23.01.**
Apotheke in der Südstadt-Galerie
Reinhardtstraße 56
Saalfeld
Uhlen-Apotheke
Jenaische Straße 90 d
Uhlstädt
- **Dienstag, 24.01.**
Gertruden-Apotheke
Blankenburger Straße 1 - 3
Saalfeld
Mohren-Apotheke
Klinghammerstr. 2
Rudolstadt
- **Mittwoch, 25.01.**
Glückauf-Apotheke
Lämmergasse 6 a
Unterwellenborn OT Kamsdorf
Sonnen-Apotheke
Neue Schulstr. 59 a
Rudolstadt-Schwarz

- **Donnerstag, 26.01.**
Apotheke Gorndorf
Rathenaustraße 11
Saalfeld-Gorndorf
Schiller-Apotheke
Schwarzburger Chaussee 75
Rudolstadt
- **Freitag, 27.01.**
Igel-Apotheke
Obere Straße 18 - 20
Saalfeld
Stadt-Apotheke
Anton-Sommer-Str. 1
Rudolstadt
- **Samstag, 28.01.**
Apotheke Gorndorf
Rathenaustr. 11
Saalfeld-Gorndorf
Trommsdorff-Apotheke
Trommsdorffstr. 2
Rudolstadt-Volkstedt/West
- **Sonntag, 29.01.**
Apotheke von Hirschhausen
Obere Straße 1 a
Saalfeld
Uhlen-Apotheke
Jenaische Straße 90 d
Uhlstädt
Apotheke Remda
Remdaer Markt 3
Remda
- **Montag, 30.01.**
easy-Apotheke
Mittlerer Watenbach 4
Saalfeld
Schloßberg-Apotheke
Friedrich-Ebert-Str. 15
Könitz
Apotheke Leutenberg
Hauptstraße 24
Leutenberg
- **Dienstag, 31.01.**
Aesculap-Apotheke
Bähringstraße 7 a
Bad Blankenburg
- **Mittwoch, 01.02.**
Maximilian-Apotheke
Ernst-Thälmann-Str. 19
Unterwellenborn
Mohren-Apotheke
Klinghammerstr. 2
Rudolstadt

NOTDIENSTSPRECHSTUNDE
Thüringen-Kliniken Saalfeld
Mi/Fr: 17 - 19 Uhr
Sa/So/Feiertage/
Brückentag:
08 - 12 Uhr , 17 - 19 Uhr

**KASSENÄRZTLICHER
NOTDIENST**

Telefon 116 117

Lust auf Neues?

Aktuelle Fitness-Trends 2023

■ Zu Beginn des neuen Jahres sind wir zumeist hochmotiviert und geradezu offen für Neues. Jedes Jahr kommen (neue) coole Fitness-Trends dazu oder gewinnen für uns immer mehr an wertvoller Präsenz. Was 2023 in puncto Training und Health bereithält? Hier erfahrt ihr mehr ...

Aktiver, fitter und ausgeglichener sein ... wer will das nicht?

Biohacking ist eine Möglichkeit, unsere Leistungsfähigkeit gezielt zu optimieren. Wenn wir die Biologie unseres Körpers besser verstehen lernen, können wir unser Potenzial besser ausschöpfen und sind weniger träge und lustlos. Um sich langfristig fit und wohl zu fühlen kontrolliert man beim Biohacking körperliche, geistige so-

wie mentale Prozesse indem man sich gezielt an Routinen und feste Zeitpläne hält.

Biohacks befassen sich intensiv mit Lebensbereichen, welche uns leistungsfähiger „machen“, beziehungsweise uns besser „im Flow“ sein lassen. Der Begriff Biohacking kommt daher, dass die Hacker den Körper ähnlich wie ein Computersystem umprogrammieren. Sie befassen sich also mit dem körpereigenem Biologie-System und wie es auf Reize reagiert. Mit verschiedenen Methoden können wir dann lernen, wie wir unseren Körper lenken um diesen in eine „gesündere“ Richtungen zu weisen.

Biohacking gibt es im sportlichen Bereich übrigens schon

länger. Profi-Sportler nutzen Hacks zum Trainieren der Ausdauer, z. B. in großer Höhe, da dort weniger Sauerstoff vorhanden ist. Der Körper produziert dann mehr rote Blutkörperchen, welche dann soviel Sauerstoff wie möglich transportieren. Das steigert die Kondition. Einen ähnlichen Effekt erzielen Biohacks. Langfristig gesehen kann sich damit ein gesünderes und glücklicheres Lebensgefühl erreichen lassen.

Biohacking verfolgt zwei wichtige Grundsätze: zum einen passiert die Selbstoptimierung durch Biohacking nachhaltig und natürlich. Lebensmittel, Pulver oder Drinks mit eventuell fragwürdigen Inhaltsstoffen gehören in der Regel nicht dazu. Zum anderen trackt man

die Werte wie Puls, Blutdruck oder Gewicht beim Biohacking selbst. Die Blutwerte allerdings werden regelmäßig und von medizinischem Fachpersonal gecheckt.

Biohacking – Fitness

Als Biohacker spielt Bewegung und Training ebenfalls eine essentielle Rolle. Allerdings steigert man seine Fitness gezielt – wenig zeitlicher Aufwand für maximale Erfolge. Beliebte Biohacking-Workouts sind kurze Belastungen bei hoher Herzfrequenz wechselnd mit aktiven Ruhe-Phasen, auch H.I.I.T (High Intensity Interval Training) genannt.

Auch Tabata, ein kurzes und intensives Intervall-Workout, welches allerdings mehr für

Fühl Dich NEU...

... und werde ein **Health Changer!**

Angebot: 4 Wochen für 49,- EUR testen

- Zufriedenheitsgarantie
- Monatlich kündbar oder
- 4 Wochen zusätzlich gratis, bei Abschluss einer Trainingsvereinbarung von mindestens 6 Monaten

Fühl Dich NEU
INJOY
 INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

sportlich aktive Menschen in Frage kommt, ist gut geeignet. Das Training dauert in der Regel nur 4 Minuten. 8 x 20 Sekunden Bewegung mit dazwischen immer 10 Sekunden Pause. Möchte man als Anfänger eine Trainingseinheit belegen ist eine gewisse Grund-Kondition ratsam. Im Grunde genommen achten die Trainer natürlich darauf, dass die Tabata-Übungen für Anfänger geeignet sind.

Auch werden bestimmte Techniken und Geräte, wie beispielsweise Infrarot-Sauna, Sauerstoffkammern, Blaulichtfilter-Brillen, Meditation und Kälte zum Biohacking für mehr Fitness und Kraft eingesetzt.

Biohacking und Ernährung

Ernährungspläne spielen im Biohacking eine große Rolle. Der Biohack-Effekt kurbelt die Fettverbrennung an und stellt langfristig den Stoffwechsel um. Als Biohacker schwört man zudem auf Lebensmittel und Rezepte, die den Körper auf Touren bringen und achtet dabei auf Nährwerte und Vitamine.

Beliebte Ernährungsprinzipien im Biohacking:

Die Keto-Diät kommt so gut wie ohne Kohlenhydrate aus, enthält dafür aber viel gesundes Fett. Der Biohack-Effekt: Man bleibt länger satt und der Körper geht schneller in die Fettverbrennung (Ketose). Beim Intervallfasten ist man

nur in einem Zeitfenster von 8 Stunden. Der Biohack-Effekt: In den restlichen 16 Stunden bekommt dein Körper mehr Zeit zum Entgiften.

Bulletproof Coffee – ein beliebtes Biohacking-Lebensmittel

Dieser Kaffee ist ein Mix aus Kaffee, Butter und MCT-Öl. Erfunden wurde er vom amerikanischen Unternehmer Dave Asprey. Er orientierte sich an einem Tee-Butter-Gemisch, das Menschen im Himalaya-Gebirge trinken. Das gesunde Fett der Butter hält ohne Kohlenhydrate praktisch satt bis zum Mittag. Das Koffein bringt den Kreislauf in Schwung, hilft bei der Konzentration und gibt den perfekten Kick für den Start in den Tag. Das MCT-Öl kurbelt die Fettverbrennung an und wirkt somit auch gut vor dem Sport, am besten 90 Minuten vor dem Training zu sich nehmen.

Rezept für Biohacking-Kaffee:

2 Tassen Filterkaffee
2 Esslöffel Butter
2 Esslöffel MCT-Öl oder Kokosöl

Gib erst die Butter und das Öl in einen großen Becher. Übergieße die Mischung mit dem Kaffee. Mit einem Milchaufschäumer, einem Pürierstab oder in einem Mixer vermischen und fertig ist das schaumige Kaffee-Getränk.

SW I marcus®

Wer zahlt für Silvester-Schäden?

An Silvester lassen es viele sprichwörtlich krachen. Mit der Feierlaune ist es aber schnell vorbei, wenn eine Rakete vom Kurs abkommt. Am 1. Januar kommt dann meist das „große Erwachen“! Das Auto oder der Briefkasten ist beschädigt und vom Verursacher fehlt meist jede Spur.

An welche Versicherung Sie sich im Schadensfall durch einen Böller oder eine Rakete wenden können:

- zerstörten Briefkasten: Eigen-

tümer melden den Schaden der Wohngebäudeversicherung
- Schaden am Auto: hier wenden Sie sich bitte an die Teilkaskoversicherung
- Saust eine Rakete versehentlich ins Haus: springt die Hausratversicherung ein.

Wenn Sie womöglich selbst grob fahrlässig gehandelt haben sollten, kann es wahrscheinlich sein, dass Sie einen Teil des Schadens selbst tragen müssen!

SW I marcus®



Allianz Hauptvertretung
Tino Koch
Bahnhofstraße 14 a
Bad Blankenburg
Tel. 0176 24419802



Allianz-Agentur | Thomas Hergeth

Ihre Experten
in Versicherung und
Vorsorge in Saalfeld/Saale

Fleischgasse 17 | Saalfeld | Telefon 03671 - 6294808
Marktstraße 14 | Probstzella | Telefon 036735 - 793933
E-Mail: Thomas.hergeth@allianz.de

THERAPIE HAUS Grüne Mitte

PHYSIOTHERAPIE + MEDIZINISCHE FITNESS
PRÄVENTION + REHASPORT

MEDIZINISCHE FITNESS: Gelenkschonendes Training an speziellen medizinischen Geräten unter physiotherapeutischer Anleitung – Kräftigung und Konditionierung von spezifischen Muskelgruppen unter Berücksichtigung eventueller Handicaps

PHYSIOTHERAPIE: Krankengymnastik – Manuelle Therapie – Traktion – Elektrotherapie – Ultraschall – Massagen – Neuropsychologische Behandlungen – Manuelle Lymphdrainage – Gerätegestützte KG/Medizinische Trainingstherapie – Wärme-/Kälteanwendung – Hausbesuche

WIR SIND FÜR SIE DA!

REHASPORT: Heranführen an Bewegung in der Gruppe – insbesondere für Teilnehmer mit Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen

PRÄVENTION: Angebote der Gesundheitsförderung, auch zur Vorbeugung von Gesundheitsschäden in der Gruppe – Rückenschule

WOHLFÜHLEN: Ergänzung und Alternative zum konventionellen Behandlungsangebot – Wohlfühlen und Entspannung mit speziellen Techniken

SPARBARA

FITNESS- UND SPAREXPERTIN:

„WER JETZT NICHT IST SELBER SCHUL



MUSKELHEIZUNG AKTIVIEREN

Regelmäßiges Muskeltraining sorgt nicht nur für mehr Fitness, sondern auch dafür, dass dein Körper weniger schnell friert.



LICHT AUS...

- zumindest zuhause - solange du bei uns im Club bist. Hier sorgen wir für **echte Wohlfühlatmosphäre**, ohne dass es deinen Geldbeutel belastet.



WENIGER DUSCHEN...

... kannst du gerne zuhause. **Bei uns ist das Duschen im Preis inklusive.** So sparst du nicht an Reinlichkeit.



SAUNAGANG STATT HEIZUNG

Dreh die Heizung zuhause gerne ein Grad runter. **Unsere Sauna bleibt für dich heiß.**



NICHT AN KALORIEN SPAREN...

...sondern einfach abtrainieren. Bei jeder Trainingseinheit im Club verbrauchst du jede Menge Kalorien und gewinnst mit jedem Mal neue Energie hinzu.

So individuell wie Du.

T SPART, D!“



GAS GEBEN

Beim Training kannst du richtig Gas geben, ohne auf die Kosten achten zu müssen. Ob in unseren zahlreichen Kursen oder auf den Cardiogeräten – für die richtige Motivation und Unterhaltung sorgen wir.

SPAR DIR ZEIT

„Zeit ist Geld“ sagt der Volksmund. Deshalb haben wir unsere Trainingskonzepte so optimiert, dass du mit möglichst geringem Aufwand das bestmögliche Ergebnis erzielst. **Mit nur 2 x 30 Minuten Training pro Woche kannst du bereits deine Ziele erreichen.**



ARZTBESUCHE SPAREN

Wer seine Muskulatur und Beweglichkeit erhält, spart sich den Arztbesuch. Gelenk- und Rückenbeschwerden, Stürze, Osteoporose – diese und viele andere Probleme haben ihre Ursache in altersbedingtem Muskelschwund und mangelndem Trainingszustand.

2 Wochen GRATIS TESTEN

inklusive:

- VIP Einweisung, Körperanalyse und Trainingsplan
- Sauna und Infrarot-Tiefenwärme
- 3 Mineraldrinks kostenlos
- Eiweißshake deiner Wahl

und **SPARCARD** mit Vorteilen im Wert von über 200 Euro **sichern!**



Neues Jahr, neuer Job

Zeit für einen Wechsel?

■ „Jedem Anfang wohnt ein neuer Zauber inne.“ Dieses Zitat von Hermann Hesse gilt für Lebensabschnitte, aber auch für jedes neue Jahr. Schließlich ist am Ende eines Jahres die Zeit, zurückzublicken, Resümee zu ziehen, die eigene Entwicklung zu betrachten und zu hinterfragen.

Wer zwischen den Jahren Urlaub hatte, nahm sich wahrscheinlich den ein oder anderen besinnlichen Moment zur Reflexion. Wer im Büro saß und den eher trägen Feiertagsverkehr verwaltete, vielleicht auch. Wer sagt, dass sich gute Vorsätze nur auf Freizeit, Gesundheit und Genuss beschränken müssen? Ist es doch die Arbeit, die einen großen Teil des Tages und damit des Lebens ausmacht. Und so mag in manchem der Wunsch nach einem Jobwechsel gereift sein. Diesen mit der neuen Energie des neuen Jahres anzugehen, kann sich auszahlen.

Auf dem Arbeitsmarkt ist Anfang des Jahres traditionell einiges los. Denn den oben genannten Gedanken fassen sich wenige,

so dass es gerade am Anfang des Jahres viele Kündigungen und Neueinstellungen gibt. Viele Arbeitnehmer kündigen auch aus einem ganz pragmatischen Grund erst nach Dezember: damit sie noch ihr Weihnachtsgeld erhalten. Das heißt: Es herrscht Bewegung auf dem Arbeitsmarkt, der somit viele Chancen bietet.

Ein Jobwechsel ist keine Entscheidung, die man sich leicht macht. Eine Garantie, dass im nächsten Job alles besser wird, gibt es nicht. Aber je länger man unzufrieden an seinem Arbeitsplatz verharrt, desto schlechter stehen die Chancen, dass sich etwas ändert. Vielleicht wären Sie ja schon glücklicher, wenn Sie Ihren Aufgabenbereich etwas ändern könnten? Dann suchen Sie jetzt, zu Beginn des Jahres, das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten. Schließlich werden jetzt die Planungen fürs Jahr gemacht. Da lassen sich Änderungen besser integrieren als im laufenden Prozess. Behalten Sie immer im Hinterkopf: Ihr Chef profitiert nur von einem zufriedenen, engagierten Mitar-

beiter; nicht von einem, den seine Arbeit krank macht. Wenn Sie sich selbst für neue Aufgaben einsetzen, sieht er Ihre Initiative und Ihr Verantwortungsgefühl gegenüber dem Unternehmen. Sollten Sie allerdings nach den Weihnachtsfeiertagen mit einem Knoten im Bauch zur Arbeit gegangen sein, den Sie schon aus dem vergangenen Jahr gut kennen, und schon nach zwei Arbeitstagen vor Erschöpfung nicht mehr ein noch aus wissen, und sehen Sie keine Chance darin, dies innerbetrieblich zu verändern, dann ist ein Jobwechsel mehr als angezeigt.

Manchmal hingegen ist es gar nicht der Job selbst, sondern seine Begleitumstände, wie etwa langes Pendeln oder eine geringe Bezahlung, die Sie einfach nicht mehr hinnehmen können. Auch die 5-Jahres-Frage hilft: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie daran denken, dass Sie in 5 Jahren noch den gleichen Job ausüben? Wenn Sie dabei großen inneren Widerstand spüren, sollten Sie jetzt damit beginnen, die Augen und Ohren offenzuhalten. So kann ein guter Neujahrs-Vorsatz ja durchaus sein, täglich eine oder mehrere Jobbörsen zu durchforsten.

Wichtiger Schritt, um dann auch auf die richtigen Stellenanzeigen zu antworten, ist es, sich die eigenen Stärken bewusst zu machen. Zum Beispiel aufzulisten, welche Aufgaben an welchen Arbeitsplätzen am meisten Spaß gemacht haben, wofür man ein Händchen hatte, in welchen Gebieten die Kollegen Rat suchten. Mit diesem Background gilt es,

interessante Stellenanzeigen abzugleichen.

Dabei ruhig mal über den Tellerrand des eigenen Berufes hinausschauen – Quereinsteiger werden in vielen Branchen gesucht! Wichtig ist, dass Sie wissen, was Sie wollen und besonders, was Sie nicht wollen. Achten Sie in Stellenausschreibungen oder spätestens beim Vorstellungsgespräch darauf, dass möglichst viel von dem, was Ihnen im alten Job Bauchschmerzen bereitet hat, Sie beim Antritt der neuen Stelle nicht genauso wieder erwartet.

Die eigene Angst hinterfragen
Für manche Arbeitnehmer stellt der Wechsel eines Jobs, so unzufrieden er auch in ihm sein möge, ein unüberwindbar erscheinendes Hindernis dar. Wenn immer wieder die Angst, es könnte ein Fehler sein, davon abhält, eine Bewerbung loszuschicken, sollte sie unbedingt hinterfragt werden – und entkräftet. Zum Beispiel: Habe ich Angst, dass ich die Anforderungen der neuen Stelle nicht zu 100 Prozent erfüllen kann? Gegenfrage: Ist es nicht an der Zeit, wieder einmal etwas Neu-





ROFRA
Verpackungsmittel aus Röhrenglas
packaging material made of tubular glass

Wir suchen:

- Warenprüferinnen m/w/d
- Verfahrensmechaniker für Glastechnik m/w/d
- Maschinenbediener und Einrichter m/w/d
- Mitarbeiter in der Qualitätssicherung m/w/d

ROFRA GmbH
Ortsstraße 44, 98744 Cursdorf
Telefon 036705/680-0

www.rofra.de



Polsterado
hier sitzen Sie richtig

Wir Suchen Verstärkung!

Mitarbeiter für Polstermöbel-Auslieferung

- als nebenberufliche Tätigkeit
- Arbeitszeit nach Vereinbarung
- Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Polsterado Saalfeld 03671-614522 oder 0151 12767576

2D- und 3D-Laserschneiden | Edeltstahlbearbeitung | Stahlkonstruktionen



Anja Remmler, Inhaberin, Betriebswirt und Intern. Schweißfachmann

Metallbearbeitung Remmler

Raniser Straße 15e
07333 Unterwellenborn OT Könitz
Telefon 036732 233670
E-Mail: info@metallbearbeitung-remmler.de
www.metallbearbeitung-remmler.de

**WIR BILDEN
AUS!**



Erscheinungstermine 2023 | Februar - April

Nummer	REDAKTIONSSCHLUSS	ERSCHEINUNGSTERMIN	KW
2	24.01.2023	31.01.2023	5
3	07.02.2023	15.02.2023	7
4	21.02.2023	28.02.2023	9
5	07.03.2023	15.03.2023	11
6	21.03.2023	29.03.2023	13
7	04.04.2023	12.04.2023	15
8	18.04.2023	26.04.2023	17

es hinzuzulernen? Wenn Sie gegenüber Personalverantwortlichen betonen, dass Sie eine schnelle Auffassungsgabe haben und soft skills mitbringen,

die an der Stelle wichtig sein könnten, bringt das ebenfalls gute Chancen mit in das Bewerbungsgespräch.







WACHSEN SIE MIT UNS

an unserem Firmenstandort Kirchhasel

- Mitarbeiter Öffentlichkeitsarbeit (m/w/d)
- Mitarbeiter Mediengestalter (m/w/d)
- Mitarbeiter Buchhaltung (m/w/d)
- Mitarbeiter Einkauf/Disposition (m/w/d)
- Mitarbeiter Export/Vertrieb (m/w/d)
- Mitarbeiter Spedition/Logistik (m/w/d)
- Chemisch-Technischer Assistent (m/w/d)
- Stellvertretender Leiter Produktion (m/w/d)
- Produktionsmitarbeiter (m/w/d)

Die vollständigen Stellenausschreibungen finden Sie unter:

www.gat-international.de ➔ Karriere

GAT Gesellschaft für Kraftstoff- und Automobiltechnologie mbH & Co. KG
Alt Saale 2 | D-07407 Uhlstädt-Kirchhasel

☎ +49 (0) 3672 48380-66
✉ info@gat-international.de



***Du liebst Feuer und Flamme?
Du lässt gern Späne fliegen?
Spannung ist genau dein Ding?***

Wir suchen Mitarbeiter zur Verstärkung unseres tollen Teams!

DU hast einen Beruf in Richtung Glas erlernt?

- kennst dich mit Zerspanung aus?
- bist elektrisch fit?
- bist fingerfertig und offen für Neues?

Suchst **DU** gar einen Ausbildungs- oder dualen Studiumsplatz? Komm vorbei, schnuppere mit einem Praktikumsplatz oder Ferienarbeit bei uns rein.

PETRICK

Petrack GmbH
Zu den Pfarreichen 2
07422 Bad Blankenburg
Telefon: 036741 58680
info@petrickgmbh.de
www.petrackgmbh.de

Wir bieten dir

- ein motiviertes Team und familiäres Betriebsklima
- flexible Arbeitszeiten und gute Bezahlung + Erfolgsausschüttung
- moderne Maschinen und persönliche Entwicklungschancen
- betriebliche Gesundheitsförderung und teamorientierte Veranstaltungen





Wenn hingegen die Angst überwiegt, die eigene Komfortzone zu verlassen, sollten Sie möglichst schrittweise denken: Es ist erst einmal nur eine Bewerbung. Es ist nur ein Vorstellungsgespräch. Die Entscheidung liegt bis zum Schluss, der Vertragsunterzeichnung, bei Ihnen. Und wenn die Mitbewerber besser sind? Lassen Sie einmal vor Ihrem inneren Auge ablaufen, was Sie alles schon geleistet haben. Stellen Sie im Bewerbungsschreiben und im Vorstellungsgespräch heraus, dass Sie eine wertvolle Arbeitskraft sind. Und gehen Sie nicht vom Schlimmsten aus...

Den Jobwechsel begründen

Eine Frage im Bewerbungsgespräch, auf die Sie sich gut vorbereiten sollten, ist die, warum Sie Ihr altes Arbeitsverhältnis lösen möchten. Personaler ziehen daraus durchaus ihre Rück-



schlüsse. Wenn Sie hier zu offen Chef und/oder Kollegen kritisieren, liegt der Gedanke nahe, dass Sie im neuen Unternehmen nicht unbedingt loyal auftreten werden. „Gute“ Gründe sind hingegen: Der Wunsch nach einer höheren Position oder nach einer Neuausrichtung in der Arbeit. (Was bedeutet „ich suche

eine neue berufliche Herausforderung“ ganz konkret für Sie?). Persönliche Gründe: Sie möchten weniger pendeln, näher an der Familie sein, mehr Zeit für Familie, Pflege oder Ehrenamt haben ... Finanzielle Gründe: Bei diesem Grund ist ein wenig Vorsicht geboten, er ist eher anzuführen, wenn das Gehalt für

die neue Stelle schon bekannt ist. Ist das der Fall, verdeutlichen Sie, warum Sie denken, dass Ihnen dieses höhere Gehalt auch zu steht.

Zusammengefasst: Stehen Sie zu Ihrem Wunsch nach Wechsel, aber rechtfertigen

Sie sich dafür nicht. Statt in die Vergangenheit zu blicken, setzen Sie lieber am Unternehmen, bei dem Sie sich bewerben an und erklären, was Sie sich von einer Arbeit in diesem Positives versprechen.

SB I marcus®

Wir suchen:

Elektriker m/w/d

Mechatroniker m/w/d



ELEKTRO BROZIA & KOLBERG

ZUVERLÄSSIG. SORGFÄLTIG. INDIVIDUELL

- Stundenlohn ab 15,- €
- Wechselprämie nach erfolgreicher Probezeit von 2.000,- €
- diverse Sonderzahlungen
- flexible Arbeitszeiten

Deine Bewerbung sendest du bitte per E-Mail an: service@elektro-bk.com



Elektro Brozia & Kolberg GmbH & Co.KG
Barfüssergasse 9
07318 Saalfeld

Telefon 03671 / 62 71 71
www.elektro-bk.com
service@elektro-bk.com



**BOCK
AUF
NOCH MEHR
ELEKTRONIK!**

**Bei uns findest du,
was du suchst!**

- als Maschinenbediener im Schichtsystem (m/w/d)
- als IT-Mitarbeiter / Netzwerkadministrator (m/w/d)
- als Elektroniker für den Bereich Prüffeld (m/w/d)
- als Prüffeldingenieur (m/w/d)
- als technologischer Arbeitsvorbereiter (m/w/d)
- als Produktionsmitarbeiter im Schichtsystem (m/w/d)

unter www.epsa.de/karriere

EPSa
Elektronik- & Präzisionsbau GmbH
Remschützer Straße 1 | 07318 Saalfeld



Starten Sie etwas Neues.

**Wir suchen Sie.
Ihren Traumjob haben wir schon.**

Nutzen Sie unsere vielfältigen Einstiegs- und Karrieremöglichkeiten.
Scannen Sie dazu einfach folgenden QR-Code und melden Sie sich bei uns!
Wir freuen uns auf Sie!

Bewerben Sie sich jetzt unter www.randstad.de

Randstad Deutschland GmbH & Co. KG
Saumarkt 1, 07318 Saalfeld
Frau Isabell Küpper
Tel +49 (0)3671/4618-10
isabell.kuepper@randstad.de



human forward.

 **randstad**

Willkommen 2023

Glück ist der Moment des Lebens, den man als Geschenk annehmen darf



■ Die innere Stimme zu hören ist eine Frage der Achtsamkeit, ihr zu folgen eine Frage des Mutes. Wenn wir dies zulassen möchten, können wir unsere innere Positivität unterstützen und stärken. Liebe, Entspannung und Achtsamkeit mögen Euch durch das kommende Jahr stets begleiten.

Euer marcus®-Team

In der chinesischen Astrologie symbolisiert der Hase Geduld und Glück!

Mit dem 22. Januar 2023 endet in der chinesischen Astrologie das Wasser-Tiger-Jahr und das Wasser-Hasen-Jahr beginnt. Das chinesische Jahr im Tierkreiszeichen Hase endet am 9. Februar 2024.

Der Einfluss des Hasen kann impulsiven Menschen mehr Gleichgewicht schenken. Wenn

wir also nachdenken bevor wir handeln, kann das im neuen Jahr zu einer erfolgreicherer Umsetzung unserer Vorhaben und Pläne beitragen. Auch in der Liebe ist das neue Jahr allen Sternzeichen wohlgesonnen und bestenfalls haben die meisten von uns auch gute Chancen, beruflich die nächsten Schritte auf der Karriereleiter zu gehen. Das Jahr des Hasen bringt uns mehr in die Entspannung, da viele Aspekte müheloser von der Hand gehen. Gerade Menschen, welche im Jahr des Hasen geboren sind, erleben wir ruhig und entschlossen. Das macht es Personen zumeist leichter, aus unangenehmen Situationen gut herauszukommen. Abgesehen davon dürften viele Tierkreiszeichen ein friedliches Jahr erleben und gute Entscheidungen treffen. Das Jahr des Wasser-Hasen 2023 wird für jedes Tierkreiszeichen

wertvolle Veränderungen bereithalten.

Auch wird das Jahr des Hasen mit dem Yin-Wasser in Verbindung gebracht. Dies schafft wiederum die Verbindung zu Regen, kaltem Wasser, Seen und Flüssen. Im chinesischen System der 5 Elemente wird Wasser mit der Farbe Schwarz assoziiert. Das Jahr 2023 wird daher auch als Jahr des schwarzen Hasen bezeichnet.

Das Jahr steht ganz im Zeichen von beruflichem Erfolg und Aufstieg. Natürlich ist Einsatz und ernsthaftes Engagement die Voraussetzung dafür, aber das Glück dürfte dieses Jahr auf der Seite der Tierkreiszeichen sein. Und vielleicht dürfen wir des Öfteren feststellen, dass wir in diesem Jahr viel erreichen können. Der Hase ist bekannt dafür, Reichtum und Wohlstand zu bringen. Die zusätzliche Verbindung mit dem Wasser fördert in diesem Jahr, dass man einfach die Dinge tut, die man will und sich traut. Frei nach dem Motto: „alles oder nichts“!

Auch ist dieses Jahr voller positiver Emotionen. Wir dürfen versuchen, unseren Leidenschaften Raum zu geben, diesen zu folgen und uns Zeit für Aktivitäten

zu nehmen, die uns ein gutes Gefühl geben.

Die glücklichsten Sternzeichen des Jahres

Ziege, Schwein und Hund

Glückselemente im Jahr des Hasen

Glückszahlen:

5, 7, 9 und Zahlen, die sie enthalten (z. B. 35 und 47).

Glückstage: 15., 27. und 30.

Glücksmonate: Der Monat März gehört zum Kaninchen.

Glücksfarben: Blau, Grün, Gelb und Schwarz.

Glücksrichtungen: Südwesten, Westen und Nordwesten.

Mantra:

Wir dürfen über vieles nachdenken, was geschehen ist, insbesondere über die Ereignisse im stürmischen Jahr des Tigers, und diese Revue passieren lassen. Auch können wir in diesem Jahr innehalten und versuchen mit unseren Mitmenschen einfühlsam zu sein und ihnen gegenüber großzügig zu agieren.



Ich wünsche meiner Kundschaft ein gesundes, neues, farbenfrohes Jahr 2023!

Traumhaar

Isabell Müller

Raniser Straße 2 - 07333 Könitz
Tel.: 036732/310 370 Handy: 0170/404 307 6

HOLZ & RAUM
Tischlerei, Innenausbau, Möbelmontagen

Wir wünschen unseren Kunden ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2023!

Könitzer Straße 56 | 07338 Kaulsdorf
E-Mail: holz.raum@t-online.de

Mobil 0171/4880570

Die Johanniter wünschen ein frohes neues Jahr und viel Gesundheit!

Wir sind immer für Sie da!

- / Ambulanter Pflegedienst & Tagespflege
- / Hausnotruf
- / Erste-Hilfe-Ausbildung
- / Kindertageseinrichtung
- / Rettungsdienst
- / Notfallseelsorge

☎ **03672 8291530**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Südthüringen
Oststraße 22, 07407 Rudolstadt

Auch in diesem Jahr stehen wir Ihnen gerne mit vollem Engagement zur Seite.

REGIONALE WÄRME
Für Ihre Familie
& für Ihren Arbeitsplatz

FBB

FERNWÄRME
BAD BLANKENBURG GmbH

Telefon: 03 67 41 / 68 39 22

Mail: info@fernwaerme-bb.de

Web: www.fernwaerme-bb.de

Rudolstädter Straße 15
07422 Bad Blankenburg

Gut geplant ist halb gewonnen

Brückentage nutzen und mehr Urlaub rausholen

In 2023 gibt es gute Gelegenheiten, einige Brückentage zu nutzen, umso mehr Urlaub rauszuholen. Wie wir die Brücken- und Feiertage in Thüringen effektiv nutzen können, haben wir für euch in einer kleinen Übersicht zusammengestellt.

Ostern 2023:

Urlaub vom 3. bis 10. April:
3 Tage Urlaub, 8 Tage frei
Urlaub vom 11. bis 14. April: 4 Tage Urlaub, 10 Tage frei

Brückentag über Christi Himmelfahrt und Pfingsten

Urlaub am 19. Mai: 1 Tag Urlaub und 4 Tage frei
Urlaub vom 15. bis 19. Mai: 4 Tage Urlaub und 9 Tage frei
Urlaub vom 19. bis zum 27. Mai: 6 Tage Urlaub und 12 Tage frei

Weltkindertag

Am 20. September 2023 fällt der Weltkindertag fällt auf einen Mittwoch, sodass sich mit nur zwei Urlaubstagen (Montag und Dienstag oder Donnerstag

und Freitag) schon zwei schöne lange Wochenenden für einen spontanen Kurztrip ergeben können.

Oktober 2023

2023 ist der Tag der Deutschen Einheit ein Dienstag und eignet sich ebenfalls gut für etwas mehr freie Zeit. Auch der Reformationstag am 31.10.2023 ist hier bei uns ein zusätzlicher Feiertag!
Urlaub am 2. Oktober: 1 Tag Urlaub und 4 Tage frei
Urlaub vom 2. bis zum 6. Oktober: 4 Tage Urlaub und 9 Tage frei
Urlaub am 30. und 31. Oktober: 2 Tage Urlaub und 5 Tage frei

Weihnachten und Silvester 2023

2023 stehen wieder arbeitnehmerfreundlichere Weihnachten vor der Tür. Mit wenigen Tagen Urlaub hat man viele Tage zwischen den Jahren frei. Und auch der 1. Januar 2024 fällt auf einen Montag, sodass man sogar noch überlegen kann, die ganze Woche dranzuhängen.
Urlaub vom 27. bis zum 29. Dezember: 3 Tage Urlaub und

GESUNDHEIT, GLÜCK & ZUVERSICHT FÜR DAS NEUE JAHR

2023

RATZENBERGER
AUTOLACKIEREREI GMBH

Eisenstraße 15 | 07318 Saalfeld
Telefon: 03671 57580 | lackierung.ratzenberger@t-online.de

10 Tage frei
Urlaub vom 27.12.2023 bis
5.1.2024: 7 Tage Urlaub und 16 Tage frei

Was erwartet uns noch 2023?

Das Zentrum des internationalen Wintersports 2023 ist Oberhof. Aktuell (Januar) wird dort die Rennrodel-Weltmeisterschaft ausgetragen. Gleich im Anschluss (Februar) folgt an gleicher Stelle die Biathlon-Weltmeisterschaft. Fußball-

fans aufgepasst! Australien und Neuseeland tragen im Sommer gemeinsam die Fußball-Weltmeisterschaft der Frauen aus. Im politischen Sinne stehen beispielsweise die Landtagswahlen in Bayern und Hessen an. Im Bereich Kunst und Kultur ist sicherlich die Weltausstellung Expo in Buenos Aires hervorzuheben. Außerdem findet die Bundesgartenschau 2023 von April bis Oktober in Mannheim statt.

SW I marcus®

PHYSIOTHERAPIE JANETTE RICHTER

FROHES NEUES!

Neue Hoffnung, neue Gedanken, neue Möglichkeiten!



- Manuelle Lymphdrainage
- Kiefergelenktherapie
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik nach Bobath (KG-ZNS) u.v.m.

Sonneberger Str. 1 | 07318 Saalfeld

Tel. 03671 62 97 860 | www.gelenkspiel.de



**Für das neue Jahr 2023
wünschen wir Ihnen
Gesundheit & viel Zuversicht.**

Pflegedienst Kürbs GbR

Alte Straße 14 | Rudolstadt | Telefon 03672 318760

**Alles Gute
im neuen
Jahr!**

Wir wünschen unseren Mitgliedern, ihren Familien und Freunden auf diesem Wege für das neue Jahr Glück, Zuversicht und vor allem Gesundheit sowie viele zauberhafte Momente!

Ihr Ortsverband
des VdK
Obere Stadt Saalfeld



Rein ins neue Zuhause

Entspannt durch Umzug, Renovierung und Entrümpelung

■ Ob Studium, ein neuer Job oder einfach ein Tapetenwechsel ... für einen Umzug kann es viele Gründe geben.

Wenn ein Umzug ansteht, ist es vorteilhaft, alle notwendigen Maßnahmen sorgfältig zu planen. Denn nicht nur im neuen Heim wollen wir uns dann

stressfrei niederlassen können, auch die alten vier Wände möchten hergerichtet und besenrein übergeben werden.

Bevor es allerdings losgehen kann, steht wohl als erstes das manchmal unbeliebte Packen an. Dabei ist es gut den Fokus

darauf zu setzen, dass im neuen Heim auch alles wieder ausgepackt werden möchte. Vielleicht ein perfekter Anlass, dafür ordentlich auszumisten.

In der Wohnung sammeln sich über die Zeit immer wieder Dinge an, die wir eigentlich nicht mehr brauchen. Alles was länger nicht mehr angeschaut oder benutzt wurde, kann getrost weg. Das erspart zusätzlich unnötiges Einpacken von Dingen die sicher auch im neuen Heim keinen Gebrauch mehr finden. Konsequentes Ausmisten erspart eine Menge Arbeit. Sich allerdings von überflüssigen Gegenständen zu trennen, ist manchmal leichter gesagt als getan. Aber, sich von altem Ballast zu lösen und somit mehr Platz im neuen Zuhause zu schaffen, kann unglaublich befreiend sein!



Entrümpelung mit Komplettrenovierung
Auflösungen besenrein
An- und Verkauf von Möbeln und Trödel
Öffnungszeiten Montag - Freitag 9 bis 17 Uhr



GHD-Service

07318 Saalfeld | Florian Geyer Str.2

Tel: 03671 - 614610

Mobil: 0172 - 9584543

0162 - 4039054

Mail: ghd-service@web.de

DÖRR

Ein neues Zuhause ist ein Ort, an dem Erinnerungen gesammelt und Träume wahr werden!



Dörr GmbH
07318 Saalfeld • Am Läusebach 4
Tel.: (03671) 5519-0
Fax: (03671) 5519-99
info@doerr-saalfeld.de
www.doerr-saalfeld.de

RAUM AUSSTATTUNG SONNENSCHUTZ

Heiko Barall

Lindenstraße 1
07333 Unterwellenborn
OT Oberwellenborn

Telefon: 0 36 71 / 44 26 32
Mobil : 0173 / 37 23 966
Fax : 0 36 71 / 59 10 38

www.raumausstattung-saalfeld.de

raumausstattung.barall@web.de

Entrümpeln in 10 Schritten, so gelingt's:

1. Suche dir einen Tag aus, an dem ausreichend Zeit und Luft für die Entrümpelung ist. Am besten trägst du dir diesen Tag als festes Datum im Kalender ein.
2. Mit kleinen Schritten voran. Nimm dir jeden Raum einzeln vor.
3. Beginne mit einem Regal, Schrank oder einer Schublade und arbeite dich Stück für Stück vor.
4. Ist der Schrank leer, auswischen und säubern nicht vergessen.
5. Beim Betrachten der Gegenstände kannst du dir gezielt die Frage stellen, ob du diesen Gegenstand schon jemals benutzt hast oder weiter benutzen möchtest, sollte dieser in Verwendung gewesen sein. Übrigens: Was länger als ein Jahr nicht mehr benutzt wurde, kann weg!
6. Lieblingsstücke, welche weiter genutzt werden, dürfen wieder im Schrank oder eben im Umzugskarton verstaut werden.
7. Wenn du dich von gewissen Gegenständen nur schwer

trennen kannst, stelle dir die Frage, warum du dich davon nicht trennen magst.

8. Packe diese Stücke am besten in einen Karton, beschrifte diesen mit dem aktuellen Datum und stelle die Kiste beispielsweise in den Keller oder auf den Dachboden.
9. Werden diese Teile nach einem Jahr weder vermisst noch benutzt ... weg damit!
10. Während des Aussortierens fallen uns manchmal Dinge in die Hände, welche sich eventuell noch gut bei ebay Kleinanzeigen oder ähnlichen Anbietern verkaufen lassen. Sortiere am besten in zwei Kategorien: Ein Körbchen mit Dingen, welche direkt in den Müll wandern dürfen und Dinge die du evtl. noch verkaufen oder verschenken möchtest.

Fange mit dem Ausmisten und Packen der Kartons rechtzeitig an. Das Nötigste sollte erst am Umzugstag verstaut werden. Fertig gepackte Kartons sollten möglichst an einem Ort, vielleicht in der Nähe der Wohnungstür, gestapelt werden. Sind diese in der ganzen Wohnung verteilt, kann man leicht den Überblick verlieren, zudem wirkt es eher ungemütlich und



führt manchmal auch zu Stress. Die Lösung mit dem Stapeln der Kartons in einem Raum bietet einen weiteren Vorteil: So werden die einzelnen Räume leer und können gesäubert oder gestrichen werden.

Auch die Beschriftung der fertig gepackten Kartons ist durchaus sinnvoll. So gibt es später kein planloses Fragen, wo denn die einzelnen Kartons hinkommen, sondern sie finden meist fast von allein in den richtigen Raum.

Vor dem Umzug selbst ist es hilfreich, sich eine Checkliste zu

machen. So lässt es sich leichter und stressfreier im Überblick behalten, was noch vor dem eigentlichen Umzug zu regeln ist.

Stressfrei ins neue zu Hause

Sollten die Schlüssel für das neue Heim bereits vorab schon ausgehändigt werden können, ist es durchaus sinnvoll, die neuen vier Wände mit Tapete, Farbe, Laminat oder ähnlichem zu gestalten. Denn das macht sich in leeren Räumen bedeutend einfacher als in einer Wohnung mit Möbeln. Ist ein Raum im neuen Heim einzugsbereit, können ers-

KW lecker Küchen
Küchen Wurzbach GmbH

Starten Sie mit uns in ein erfolgreiches 2023

KÜCHENSTUDIO seit 1994
Gewerbegebiet Saalfeld-Beulwitz | Telefon 03671/511166
www.kuechen-wurzbach.de

te Kartons, zerbrechliche Dinge oder Geschirr, was vorerst nicht mehr im alten Heim benötigt wird, schonmal einziehen.

SW I marcus®

Unsere aktuellen Immobilienangebote: www.beck-immobilien-saalfeld.de/immobilienvermittlung/kaufangebote

**Zuhause ist da,
wo Träume wachsen
und gedeihen.**



Dr. Anja Tatarin
Beck Immobilien GmbH
<https://www.beck-immobilien-saalfeld.de/>

Neues Jahr, Neues bei der Steuer

Das ändert sich für das Steuerjahr 2023

■ Mit dem Jahreswechsel kommt es wie in jedem Jahr zu zahlreichen Änderungen im Einkommensteuerrecht. Etliche Pauschalen steigen. Hier die wichtigsten Änderungen im Überblick:

Grundfreibetrag

Das sogenannte Existenzminimum muss für alle steuerfrei sein. Deshalb erhöht die Bundesregierung regelmäßig den Grundfreibetrag. Seit 1. Januar liegt dieser steuerfreie Grundfreibetrag bei 10.908 Euro. Das sind 561 Euro mehr als im Jahr 2022. Für verpartnerte oder verheiratete Paare ist es der doppelte Betrag.

Kindergeld und Kinderfreibetrag

Das Kindergeld für die ersten drei Kinder hat sich seit dem 1. Januar auf jeweils 250 Euro pro Monat erhöht. Auch der Kinderfreibetrag ist gestiegen, nämlich um 404 Euro und damit auf 8.952 Euro (inklusive Erziehungs- oder

Betreuungsfreibetrag). Weiterhin wurde der Kinderzuschlag wurde nochmals erhöht. Er steht Familien mit niedrigen Einkommen zu und beträgt seit 1. Januar 2023 monatlich 250 Euro, und zwar bis zur Einführung der Kindergrundsicherung. Die Kindergrundsicherung soll im Laufe des Jahres 2023 kommen.

Mini-Job und Midi-Job

Seit 1. Oktober 2022 dürfen Minijobber bis zu 520 Euro statt vorher 450 Euro im Monat verdienen. Midi-Jobber dürfen seit 1. Januar 2023 bis zu 2.000 Euro im Monat bei deutlich geringeren Einkommenssteuer- und Sozialversicherungsbeiträgen verdienen.

Arbeitnehmer-Pauschbetrag

Der Arbeitnehmer-Pauschbetrag – auch Werbungskostenpauschale genannt – stieg von bisher 1.200 Euro auf 1.230 Euro.

Sparer-Pauschbetrag

Der Sparerpauschbetrag stieg

von 801 Euro für Singles und 1.602 Euro für Verheiratete und Lebenspartner auf 1.000 Euro sowie 2.000 Euro. Kapitalerträge bis zu der genannten Höhe bleiben damit steuerfrei.

Entlastungsbetrag für Alleinerziehende

Der Entlastungsbetrag für Alleinerziehende erhöhte sich um 252 Euro auf 4.260 Euro.

Ausbildungsfreibetrag

Der Ausbildungsfreibetrag stieg seit 1. Januar von 924 Euro auf 1.200 Euro. Er steht Eltern zu, deren volljähriges Kind studiert oder eine Ausbildung macht und auswärts wohnt.

Homeoffice-Pauschale

Für das Steuerjahr 2023 können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bis zu 210 Tage Arbeiten im Homeoffice steuerlich geltend machen. Außerdem wurde die Homeoffice-Pauschale erhöht, nämlich auf sechs Euro pro Homeoffice-Tag – also bis zu 1.260 Euro jährlich. Bisher war die Pauschale auf 120 Tage und damit auf 600 Euro im Jahr begrenzt.

Wer keinen Arbeitsplatz in seinem Betrieb hat, kann die Homeoffice-Pauschale zusätzlich

zur Entfernungspauschale geltend machen, wenn er zum Arbeitgeber gefahren ist. Das betrifft zum Beispiel Lehrerinnen und Lehrer. Alle anderen können die Homeoffice-Pauschale für die Tage ansetzen, an denen sie überwiegend zuhause gearbeitet haben. Die Entfernungspauschale entfällt dann – nicht jedoch eventuelle Reisekosten.

Altersvorsorgeaufwendungen

Statt bis zu einer Maximalgrenze können mit dem Steuerjahr 2023 alle Altersvorsorgeaufwendungen vollständig als Sonderausgaben angegeben werden.

Inflationsausgleichsprämie

Seit dem 27.10.2022 und bis zum 31.12.2024 können Arbeitgeber ihren Mitarbeitern eine Inflationsausgleichsprämie, gestaffelt oder als Einmalzahlung, auszahlen. Diese Sonderzahlung bleibt bis zum Betrag von 3.000 Euro steuer- und abgabenfrei.

Photovoltaikanlagen

Kleine Photovoltaikanlagen werden steuerfrei: Konkret geht es um Einnahmen von Photovoltaikanlagen an oder in Einfamilienhäusern oder Gewerbeimmobilien mit einer installierten Gesamtleistung von bis

Lohnsteuerberatung Mitteldeutschland

Lohnsteuerhilfeverein e.V.

Im Rahmen unserer Beratungsbefugnis erstellen wir für Arbeitnehmer, Beamte, Rentner und Unterhaltsempfänger die

Einkommensteuererklärung

Beratungsstelle Annett Stake • 07318 Saalfeld

Eichendorffstraße 8 • Telefon 03671/521800

E-Mail: stake@Lohnsteuerberatung-Mitteldeutschland.de

b.b.h. Lohnsteuerhilfeverein e.V.

Im Rahmen einer Mitgliedschaft erstellen wir Ihre

Einkommensteuererklärung

(für einen sozial gestaffelten Mitgliedsbeitrag von 45 € bis 330 €) bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbständiger Tätigkeit.

Beratungsstelle: Werner-John-Str. 1 • 07407 Rudolstadt

Beratungsstellenleiter: Ralf Ingrisch

Telefon: 03672 4768898 • E-Mail: ralf.ludwig-ingrisch@web.de

Abgabefrist der Grundsteuererklärung verlängert! Bis 31. Januar 2023.

Wir kümmern uns!



ACTIVUS Treuhand & Steuerberatung GmbH

Berthold-Rein-Straße 16 | 07407 Rudolstadt

Telefon: 03672 46770

E-Mail: kanzlei@activus-stb.de

Rainer Teufel & Partner GmbH
Steuerberatungsgesellschaft

Am Sperberhölzchen 5 • Saalfeld

Telefon 03671/531150 • Fax 531217

zu 30 kW (peak). Für Photovoltaikanlagen je Wohn- und Gewerbeeinheit bei übrigen Gebäuden (z.B. Mehrfamilienhäuser, gemischt genutzte Immobilien) liegt die Höchstgrenze der Gesamtbruttoleistung bei 15 kW. Die Steuerbefreiung gilt beim Betrieb mehrerer Anlagen bis maximal 100 kW (peak) pro steuerpflichtiger Person. Besitzerinnen und Besitzer von kleinen Photovoltaikanlagen dürfen durch die Gesetzesänderung nun auch von Lohnsteuerhilfevereinen beraten werden. Die Steuerbefreiung gilt rückwirkend schon seit 1. Januar 2022.

AfA für neue Gebäude

Die Absetzung für Abnutzung – kurz: AfA – bedeutet, dass teure Anschaffungskosten über einen längeren Zeitraum hinweg von der Steuer abgesetzt werden können. Für Immobilien gilt: Ein Gebäude, das bis 1924 gebaut worden ist, kann mit 2,5 Prozent der Anschaffungskosten des Gebäudes pro Jahr von der Steuer abgeschrieben werden.

Mit dem Jahreswechsel ist der AfA-Satz für neue Wohngebäude, die nach dem 31. Dezember 2022 fertig gestellt werden, von 2 Prozent auf 3 Prozent pro Jahr gestiegen.

VLH e.V. | SB I marcus®

Meldepflicht für Privatverkäufe auf Kleinanzeigenportalen

Wer auf Ebay und Co. verkauft, sollte wissen, dass ab 1. Januar 2023 die Plattformen verpflichtet sind, Auskünfte über Verkäufe ans Finanzamt zu übermitteln. Das neue Plattformen-Steuertransparenzgesetz (PStTG) betrifft alle digitalen Plattformen die dazu geeignet sind Ware oder Dienstleistung zu vermitteln, so z. B. Ebay, Ebay Kleinanzeigen, Facebook-Shop, Amazon, Google-Shopping, Alibaba, Fairmondo, Shpock ... Von der Meldepflicht befreit sind lediglich 30 verkaufte Artikel bis Januar 2024 oder eine Gesamtsumme der Verkäufe von maximal 2.000 Euro. Wer über diese Anzahl oder Summe verkauft hat, sollte also tunlichst

in der Steuererklärung 2023 seine Verkäufe als Einkünfte angeben, nicht nur als Händler, sondern auch als Privatperson.

marcus® informiert: Abgabefristen für die Steuererklärung

„Vor Corona“ galten für die Steuer die Abgabefristen 31. Juli und 28. Februar. Die Abgabefristen für die Steuererklärung für die Besteuerungszeiträume 2021, 2022, 2023 und 2024 wurden allerdings verlängert. Diese Fristen sollten Sie im Jahr 2023 im Kopf behalten:

- 31. August 2023: Abgabe der Steuererklärung 2021, wenn von einem Steuerbüro oder Lohnsteuerhilfeverein erstellt
- 30. September 2023: Abgabe der Steuererklärung 2022, wenn selbst erstellt (da dies ein Montag ist, reicht der 2.10.)



In den nächsten Jahren gilt:

- Die Steuererklärung für 2024 muss spätestens am 31. Juli 2025 („normale Frist“) eingereicht werden, wenn selbst erstellt
- Ab dem Besteuerungszeitraum 2022 werden die Fristen schrittweise von August auf Februar zurückgestuft, wenn die Steuererklärung von einem Steuerbüro oder einem Lohnsteuerhilfeverein erstellt wird. Ab der Steuererklärung 2025 gilt dann wieder die Frist 28.2.

SB I marcus®

GW B
PARTNER

WIR SUCHEN ZUM NÄCHSTMÖGLICHEN ZEITPUNKT
EINE/N ENGAGIERTE/N

STEUERFACHANGESTELLTE m/w/d

mit guten Fachkenntnissen (gerne auch Berufsanfänger/in).

Die Tätigkeit umfasst Finanz- und Lohnbuchhaltung, sowie Erstellung von Jahresabschlüssen und Steuererklärungen.

Ihr Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an:

GW BOLLER & PARTNER MBB
Steuerberater • Wirtschaftsprüfer • Rechtsanwälte

Frau STB Annette Polt

Hohe Straße 64 - 07381 Pößneck
Telefon : 03647/4107-0 | Fax: 03647/4107-50 | www.gwb-partner.de

Achtung Autofahrer!

Was es in diesem Jahr neu zu beachten gilt

■ So wie in vielen anderen Lebensbereichen sind auch rund ums Autofahren mit dem Jahreswechsel einige Änderungen aktuell geworden. Wer sich darüber nicht informiert, riskiert, mit einem Bußgeld belangt zu werden.

So beim Thema **Führerscheinumtausch**. Der alte graue oder rosafarbene Papier-Führerschein, der vor 1999 ausgestellt wurde, muss bis 19. Januar 2023 umgetauscht sein – allerdings nur von denjenigen, die zwischen 1959 und 1964 geboren worden sind. 1964-1970-Gebo-

rene haben bis 19. Januar 2024 zum Umtausch Zeit, später Geborene noch ein Jahr länger. Wer nach dem Stichtag noch mit dem alten Führerschein erwischt wird, riskiert ein Verwarngeld von 10 Euro und muss den umgetauschten Führerschein nachträglich der Polizei vorlegen – sonst gibt es erneut ein Bußgeld. Zur Kasse gebeten können bei der Polizeikontrolle ab 1. Februar 2023 auch all diejenigen, die sich nicht um ihren Verbandskasten gekümmert haben: Hier müssen ab dem genannten Tag zwei verpackte **OP-Masken** eingelegt sein.

Was die **Kfz-Versicherung** be-



trifft, so änderten sich zum Jahreswechsel die Typklasseneinstufungen. Für mehr als 8 Millionen Autofahrer gelten nun höhere Einstufungen, knapp 5 Millionen profitieren von besseren Typklassen. Für rund 70 Prozent aller Pkw-Besitzer bleibt hingegen alles beim Alten. Auch die Regionalklassen wurden geändert, angepasst an die neuen Statistiken.

Beim Thema Ausgaben brennen die Tankkosten besonders auf der Seele der Verbraucher. Hier war ursprünglich zum 1. Januar eine Erhöhung vorgesehen, bedingt durch die Einführung der nächsthöheren Stufe der **CO₂-Steuer**. Diese hat die Bundesregierung aber angesichts der hohen Energiekosten zunächst ausgesetzt, so dass der Preis pro ausgestoßener Tonne Kohlendioxid weiterhin bei 30 Euro liegt. Ab Anfang 2024 soll dann ein Preis von 35 Euro gelten, was umgerechnet zu einem Aufschlag auf den Liter Benzin bzw. Diesel von rund 1,5 Cent führen wird.

Weniger Förderung für E-Autos: Seit Jahresbeginn bekommen Käufer von Elektrofahrzeugen weniger staatlichen Zuschuss. Statt mit 6.000 Euro wie bisher wird ein E-Auto bis zu einem Netto-Listenpreis von 40.000 Euro nur noch mit 4.500 Euro gefördert. Bei einem Net-

to-Listenpreis bis 65.000 Euro sind es 3.000 (vorher 5.000) Euro. Hinzu kommen die Herstellerprämien. Plug-In-Hybride werden gar nicht mehr staatlich gefördert.

Im September 2023 kommt ein weiterer wichtiger Einschnitt: Ab dann erhalten nur noch private E-Auto-Käufer die Förderung. Wer ein E-Auto besitzt, kann übrigens weiterhin über den THG-Quotenhandel eine Prämie erhalten, wenn er sozusagen das von ihm eingesparte Treibhausgas „verkauft“ (Informationen darüber z. B. auf der Website der Stadtwerke Saalfeld).

Hat die Legalisierung von Cannabis Auswirkungen aufs Autofahren? Egal, wann die Legalisierung kommt – das Führen eines Fahrzeugs unter Cannabis-Einfluss soll verboten bleiben.

Wer muss dieses Jahr zum TÜV? Das zeigt die Plakette auf dem hinteren Nummernschild an. Und zwar schon anhand seiner Farbe. Wer eine rosafarbene Plakette hat, muss dieses Jahr zur Hauptuntersuchung (und zwar in dem Monat, der ganz oben steht). Nach erfolgreicher HU wird dann eine orangefarbene Plakette verliehen, die bis 2025 gültig ist. Neufahrzeuge erhalten eine blaue Plakette, sie müssen erst in drei Jahren vorgestellt werden. Die Kosten für

 **HONDA**

Honda
Frühst**ock**

28. Januar 2023

Zukunft erfahren. Jetzt.
Die Honda  **HEV** Voll-Hybride.



Mehr Effizienz. Mehr Fahrspaß.

Kraftstoffverbrauch der hier abgebildeten Honda Modelle in l/100 km: kombiniert 5,5–3,7. CO₂-Emission in g/km: 126–84. Abbildung zeigt Sonderausstattung. Verkauf, Beratung und Probefahrt nur innerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten.

Rudolph Automobile
GmbH

Am Cröstener Weg 2 · 07318 Saalfeld
Tel. (0 36 71) 53 46 0
www.rudolph-automobile.de



die Hauptuntersuchung bleiben wie bisher.

Automatisiertes Fahren auf der Autobahn ist bereits Realität. Zu 2023 wurde nun sogar die Höchstgeschwindigkeit dieser Fahrzeuge von 60 auf 130 km/h heraufgesetzt. Allerdings haben die Hersteller bisher noch gar keine Modelle vorzuweisen, die für diese Geschwindigkeit genehmigt sind.

Eine **neue Abgasnorm** soll im September 2023 eingeführt werden: Mit der „Euro 6e“ will die EU-Kommission den Grenzwert für Stickoxide und Partikelzahl weiter heruntersetzen. Für die Erstzulassung von neuen Pkw sollen diese Anforderungen ab 1. September 2024 verbindlich vorgeschrieben werden.

Gut zu wissen fürs Bahnfahren: Ab dem 1. April oder 1. Mai gilt das 49-Euro-Ticket im Nahverkehr. Es soll in Form eines monatlich kündbaren Abos zu erwerben sein. Im Juni treten bei der Bahn übrigens neue Entschädigungsregeln in Kraft. Dann muss die Bahn nicht mehr für Verspätungen oder Ausfälle aufkommen, deren Ursache sie nicht vermeiden konnte, z. B. bei extremen Wetterbedingungen. Streiks des Bahnpersonals fallen nicht unter diese Änderung.

SB | marcus®

DAS ŠKODA BUFFET 2023.



ŠKODA



Am 21. Januar 2023 bei uns im Autohaus.



Wir laden Sie herzlich ein, mit uns einen Blick auf spannende ŠKODA Neuheiten zu werfen und tolle Angebote zu entdecken. Da ist bestimmt auch für Sie das passende Modell dabei, natürlich auch zu 100 % elektrisch. Außerdem gibt's leckere Snacks, Getränke und interessante Gespräche. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen: am 21. Januar bei uns im Autohaus. Wir freuen uns sehr auf Sie! ŠKODA. Simply Clever.

Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf und keine Probefahrten.

AUTOHAUS AN DER BAHNBRÜCKE GMBH

Kulmstrasse 30 a, 07318 Saalfeld
T 03671-460060
www.auto-welz.de

**Nächstes
Tigerhase Wochenende
4. - 5. März, 10 - 13 Uhr
bei uns im Studio.**

**Nutzt den QR-Code
und meldet euch an.**



Projekt Tigerhase – Wir machen dein Kind stark!

INVICTUS Kick- und Thaiboxschule Unterwellenborn – mehr als nur Kampfsport

■ Kinder verdienen eine wert-schätzende und authentische Begleitung um gestärkt und selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Das INVICTUS - Team hat es sich zur Herzensaufgabe gemacht, dies zu unterstützen und Kinder nachhaltig und bewusst von innen heraus zu stärken.

Die Vorgaben und Verhaltensweisen in unserer Gesellschaft sind manchmal etwas festgefahren und bestehen zumeist aus gleichbleibenden Mustern und Rollen. „Wir kommen auf die Welt und sind wie wir sind und das ist auch gut so“, so John Kal-

lenbach. Unter dem Motto: „Sei einfach so, wie Du eben bist“ verhilft das Invictus-Team Kinder und heranwachsenden Jugendlichen zu mehr Stärke, Authentizität und Selbstbewusstsein in unserer Gesellschaft.

Seit 2022 begleitet die Kick- und Thaiboxschule mit dem Projekt „Tigerhase“ Kinder und Jugendliche, zeigt ihnen Wege auf wie sie gestärkt, selbstbewusst und authentisch den unterschiedlichsten Situationen im Alltag, in der Schule und sogar in der KiTa achtsam und wertschätzend ihren Mitmenschen und sich selbst gegenüber begegnen können.

In Präventionsprojekten zum Thema Anti Mobbing, Anti Aggression und Selbstbehauptung hat die Invictus Kick- und Thaiboxschule allein im November 2022 mit knapp 1.000 Kindern und Jugendlichen an Schulen im Landkreis Saale-Orla, im Landkreis Saalfeld/Rudolstadt und im Studio gearbeitet. In der Grundschule Kaulsdorf war das Team um John Kallenbach allein eine Woche präsent. In wertschätzender Atmosphäre und mit sportlicher Unterstützung gelang es dem Team, die Kinder und Jugendlichen mental zu erreichen und diese dafür zu sensibilisieren, empathisch und

intuitiv zu handeln, ohne ihren Mitmenschen und sich selbst gegenüber verletzend zu werden.

Dazu kommt nun ein neues Projekt, welches im November 2022 gestartet ist. Dieses Projekt ist mehr als nur ein Sicherheitskurs. Hier wurde eine Methode entwickelt, die Persönlichkeit und das Selbstbewusstsein von Kindern nachhaltig zu stärken.

Das Projekt „Tigerhase“, welches aus mehreren Modulen besteht, ist für Kindergärten (Vorschule) und Schüler der 1. bis 2. Klasse konzipiert. Mit diesem Projekt begleitet die Kick- und Thaiboxschule Kinder, zeigt ihnen Wege

REWE
Marcel Scheibe oHG
Dein Markt

REWE Pößneck
- euer trendbewusster Markt für mehr Frische und Spaß am Verkauf im Saale Orla Kreis – wir stehen für regionale Erzeugnisse, sowie Bio-Produkte & exquisite Spezialitäten und jetzt auch mit Abholservice!

REWE Marcel Scheibe OHG
Malmsgelänge 2 | 07381 Pößneck | Telefon 03647 425090

maxit Baustoffwerke GmbH
Brandensteiner Weg 1
07387 Krölpa
Telefon: 03647/433-0
E-Mail: ausbildung@maxit-kroelpa.de



www.arbeiten-bei-maxit.de

bauen ist **maxit**

Invictus Kick- und Thaiboxschule
Inh. John Kallenbach

Bergweg 2 | 07333 Unterwellenborn
Telefon: +49 (0) 1742025735





**THOMAS
BRUDLO**
MAURERMEISTER

Am Brendelsgarten 37 • 07318 Saalfeld
 01766 4677582
 bruddi@hotmail.de

- Tiefbau
- Pflasterarbeiten
- Bausanierung
- Mauer- und Putzarbeiten

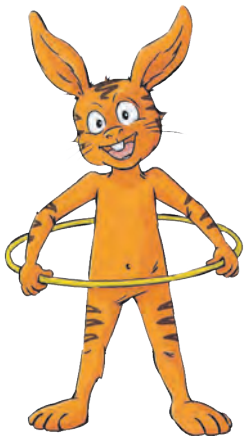
auf, wie sie gestärkt, selbstbewusst und authentisch den unterschiedlichsten Situationen im Alltag, in der Schule und sogar in der KiTa achtsam und wertschätzend ihren Mitmenschen und sich selbst gegenüber begegnen können.

Die ursprüngliche Idee und Geschichte vom „Tigerhase“ entstand damals aus der Notsituation einer Familie in München heraus. Die Geschichte erzählt

mit einem Tiger der einen Wolf allein durch sein lautes Gebrüll, seinen festen Blick, seine erhobenen Tatzen und ausgefahrenen Krallen in die Flucht schlägt. Als der kleine Hase selbst eines Tages in eine Notsituation mit einem Schakal gerät, nimmt er all seinen Mut zusammen und ahmt das auftreten des Tigers nach. Kurz darauf machen es ihm seine Hasenfreunde nach und erkennen, dass auch ein kleiner Hase alles sein kann, was er will – sogar so stark wie ein Tiger!

Wir Menschen lieben es, mit Geschichten abgeholt zu werden oder über diese nachzudenken. So begeistert der „Tigerhase“ zunehmend unsere Region, begleitet durch die wertschätzende Arbeit des INVICTUS-Teams an Schulen und Kindergärten.

nehmen unsere Region, begleitet durch die wertschätzende Arbeit des INVICTUS-Teams an Schulen und Kindergärten.



SW I marcus®

Sicherheitskurse für Kinder

www.invictus-kts.de
 E-Mail: invictuskts@gmail.com

Wir unterstützen John Kallenbach.

**DENTALLABOR
GRÜTTNER
GMBH**

info@dentallabor-gruettner.de
 www.dentallabor-gruettner.de
 www.smeil-krone.de



GEMEINSAM STARK FÜR DIE REGION

#SUPPORTYOURLOCALS

MEDIMAX Electronic Arnstadt GmbH, Ichtershäuser Str. 49b, 99310 Arnstadt
 MEDIMAX Saalfeld A. Günther GmbH & Co. KG, Mittlerer Watzzenbach 2, 07318 Saalfeld
 MEDIMAX Electronic Unterwellenborn GmbH, Kronacher Straße 11, 07333 Unterwellenborn

MEDIMAX Mehr Mensch Mehr Technik



Worte können nicht ausdrücken die Freude über
neues Leben. (Hermann Hesse)

Hallo Baby

Neugeborene der Thüringen Kliniken Saalfeld.



Rocco Linke

🐣 29.12.2022, 07:17 Uhr
📏 3280 g 📏 52 cm



Arwin Franke

🐣 04.01.2023, 09:19 Uhr
📏 4220 g 📏 54 cm



Tommy Strupat

🐣 11.12.2022, 10:09 Uhr
📏 3568 g 📏 53 cm



Mats Rahm

🐣 19.11.2022, 14:05 Uhr
📏 3740 g 📏 53 cm



Louis Schmotz

🐣 05.01.2023, 18:01 Uhr
📏 3280 g 📏 52 cm



Hannes Hut

🐣 03.01.2023, 22:34 Uhr
📏 3135 g 📏 54 cm
verhalten und Entschnei



Martha Kalbitz

🐣 01.01.2023, 17:31 Uhr
📏 3236 g 📏 49 cm



Finn Posluschnik

🐣 31.12.2022, 07:57 Uhr
📏 2746 g 📏 51 cm

VON ELTERN FÜR ELTERN

Elternschaft und die Erfahrungen mit dem Kind sind so individuell und unterschiedlich. Und dennoch teilen viele Eltern im Alltag ähnliche Situationen:

Der Präfrontale Kortex

Oft beschweren wir Eltern uns darüber, wie schwer es ist, mit unseren Kindern zu interagieren. Gerade Impulskontrolle und Reflektion, bevor wir Handeln, sind oftmals Dinge die unsere Kleinen noch nicht beherrschen können. Das liegt am präfrontalen Kortex! Denn dieser schließt erst im Alter zwischen 20 – 25 Jahren mit seiner vollständigen Entwicklung ab. Gerade Kleinkinder handeln impulsiv ohne zu „überlegen“. Das ist normal und völlig in Ordnung, da sich die Entwicklung des Gehirns noch im Anfangsstadium befindet. Als Eltern dürfen wir uns gern bewusstmachen, dass verschiedenste komplexe Fähigkeiten erst mit der Zeit entwickelt werden. Je mehr Reize, Herausforderungen, Unterstützung und Möglichkeiten wir dieser kognitiven Evolution zur Verfügung stellen, desto erfolgreicher wird sie verlaufen. Deshalb ist es im Sinne unserer Kinder so wichtig Verständnis zu haben, denn am Ende eines Tages braucht es einfach nur Zeit, Geduld, Verständnis und hin und wieder einen guten Rat.

Die wichtigsten Areale des präfrontalen Kortex:

Orbitofrontale Kortex – Sozial-

dungspro-
zesse.

Dorsolaterale Kortex

– gibt uns die Fähigkeit zu planen,

Ziele zu setzen, Dinge zu merken und zu reflektieren
Ventromediale Kortex – Wahrnehmung, Ausdruck von Emotionen

Was in unseren Kindern vor sich geht und warum Trotzphasen, die unumstritten mit dem präfrontalen Kortex zusammenhängen, wichtige Entwicklungsphasen sind die wir als Eltern aktiv annehmen sollten, statt sie zu unterdrücken, habe ich in den wundervollen Ratgebern, „Das gewünschte Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn“ und „Oje, ich wachse“ erfahren dürfen.

Als Mama zweier wundervoller Kinder bin ich mir sicher, dass Selbsterfahrung und Hintergrundwissen dankbare Wegbegleiter sind.

Habt ihr auch Spannendes mit euren Kindern im Alltag zu berichten oder wertvolle Tipps, die ihr mit der Region teilen möchtet, dann schreibt uns gern eine E-Mail: info@marcus-verlag.de

Stichwort:
Von Eltern
für Eltern

SW I marcus®



50 € Startguthaben

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt

Zum Start ins Leben schenken wir Ihrem Nachwuchs bei der Eröffnung eines X-tra-Young-Kontos 50 € Startguthaben.

Bis zu 150 € Prämie gibt es zusätzlich bei Abschluss von Vorsorgeverträgen.



Kreissparkasse
Saalfeld-
Rudolstadt

Die Zeit dazwischen macht Freude

Gesundheitstipp vom INJOY Rudolstadt

Macht Training wirklich immer mehr Spaß? Nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag fällt es vielen Menschen schwer, sich zu einem Training zu motivieren. Das ist verständlich. Was aber durch Training wirklich mehr Spaß macht, ist die Zeit zwischen den Trainingseinheiten – unser Alltag. Training bringt wissenschaftlich nachgewiesene viele gesundheitliche Vorteile. Man hat mehr Kraft, mehr Ausdauer und ist beweglicher. Das Krankheitsrisiko sinkt deutlich. Die Woche hat 168 Stunden. Wenn man es schafft, davon ca. 2,5 Stunden in Training zu investieren (Empfehlung der WHO), kann man sich die restlichen Stunden über mehr Lebensqualität freuen. Mit einem geringen Aufwand kann man einen großen Nutzen erreichen. Gerade am Anfang verlangt das regelmäßige Training Disziplin und Willenskraft. Aber bereits nach ein paar Wochen spürt man die ersten Effekte. Der Rücken schmerzt nicht mehr so stark. Auch andere Gelenkschmerzen nehmen in der Regel ab. Beim Treppensteigen muss man nicht mehr so schnell nach Luft schnappen. Wenn der innere Schweinehund bellt, denken Sie deshalb nicht an die Trainingsanstrengung, sondern an die bessere Zeit zwischen den Trainingseinheiten. Am Ende ist jedes Leben unabhängig vom Training endlich. Über die Lebensqualität können Sie frei entscheiden. Alles Gute für das Jahr 2023.



Karsten Leypold
Dipl.-Sportlehrer / IHK-Fitnesscoach
Geschäftsführer INJOY Budolstadt

Karpfen „blau“ auf dem Bergfried

Ein traditionelles Wintergericht ist der Karpfen „blau“.

Er ist auf Grund seiner Zubereitungsart leicht bekömmlich und nach den üppigen Feiertagen eine willkommene Abwechslung für den beanspruchten Magen.

In einem Sud aus Wasser, Essig, Kräutern und Zwiebeln lassen wir den frischen Karpfen aus dem Schwarzatal für wenige Minuten simmern (kurz vor dem Kochen) und servieren ihn mit in Butter geschwenktem Wurzelgemüse und Dampfkartoffeln.



Probieren
Sie unsere
Winterspe-
zialität und
besuchen Sie

uns auf dem Bergfried vor oder nach einem Winterspaziergang im Bergfried-Park.



Ihre Familie Michel und das
gesamte Bergfried-Team

Hotel-Restaurant-Bergfried
Zum Fuchsturm 5 | 07318 Saalfeld
03671/55440 | info@hotel-restaurant-bergfried.de
www.hotel-restaurant-bergfried.de

[illegible]

Mehr als nur ein Job. Berufliche Heimat.



Verlademeister Warenausgang (m/w/d)

Sie sind verantwortlich für den reibungslosen Ablauf der Verladung von Neupapierrollen und die Koordination der Versandlogistik inkl. der fachlichen Einsatzplanung der Staplerfahrenden.



Mitarbeiter Qualitätssicherung Wareneingang Altpapier (m/w/d)

Sie sind verantwortlich für die qualitative und quantitative Kontrolle des Wareneingangs Altpapier inkl. der Lageroptimierung und fachlichen Einsatzplanung der Staplerfahrenden.



Jetzt bewerben!

Sie fühlen sich angesprochen?

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen. Bitte senden Sie uns zunächst Ihren ausführlichen Lebenslauf an karriere@jass-schwarza.de. Bei Bedarf fragen wir ergänzende Unterlagen nach.

Papierfabrik Adolf Jass
Schwarza GmbH
Breitscheidstraße 143
07407 Rudolstadt
karriere@jass-schwarza.de



fibre



paper



board

Sie haben noch Fragen?

Elisa Majewski beantwortet diese gern unter
Telefon 03672 477 143.

www.jass.com