BAD ALEXANDERSBAD

DIE QUELLE

Informationen für Bürger und Gäste in Bad Alexandersbad

10. Jahrgang, Nr. 45 – Herbst 2017

# Die Quelle als Ursprung und Chance

## Bad Alexandersbad auf dem Weg zu einem Heilbad der Zukunft

Foto: Constantin Meyer, Köln
Architektur: Brückner & Brückner Architekten Tirschenreuth I Würzburg
Projekt: Es war einmal ... | Neubau Neues Kurhaus, Bad Alexandersbad

Im Jahr 1734, als in Alexandersbad eine Heilquelle entdeckt wurde, dachte wohl niemand, welch große Entwicklungen dieser historische Moment nach sich ziehen würde. Heute ist Bad Alexandersbad das älteste Heilbad Oberfrankens, das einzige Mineral- und Moorheilbad im Fichtelgebirge und das kleinste unter den bayerischen Heilbädern.

Nach der Entdeckung der Quelle kamen die Menschen in Scharen nach Alexandersbad, um sich von der Wirkung des Heilwassers zu überzeugen. Auch Markgraf Alexander von Ansbach-Bayreuth wurde auf die Heilquelle aufmerksam. Von 1782 bis 1783 ließ er ein neues Hotel für die Kurgäste errichten – das heutige „Markgräfliche Schloss" – und Parks, Alleen sowie Spazierwege anlegen. 1790 wurden links und rechts der Heilquelle zwei Badehäuser errichtet, in denen die Kurgäste Trinkkuren durchführten oder ein Bad im Heilwasser nahmen.

Herrschaftliche Gäste flanierten durch den Kurpark und verfolgten – genau wie heute – das Ziel, ihre Gesundheit zu fördern. Im Jahr 1805 besuchte das wohl bis dahin berühmteste Paar Alexandersbad: Königin Luise und König Friedrich Wilhelm III. von Preußen. Mit dem Aufenthalt des Königspaares wurden die Kuranlagen erweitert und zahlreiche Gebäude saniert. 1838 wurde schließlich die erste Kaltwasserheilanstalt Bayerns, das heutige „Alte Kurhaus" gegründet. Ein weiterer Schritt in Richtung erfolgreiches Heilbad.

Nach 1945 begann der Aufschwung, der 1968 mit der staatlichen Anerkennung der Heilquelle seinen Höhepunkt fand. Es wurden zwei große Hotels gebaut sowie ein Kurmittelhaus (das ehemalige Bäderhaus). Während der Blütezeit des Ortes in den 70er Jahren kamen erneut zahlreiche Kurgäste nach Alexandersbad und logierten unter anderem im ehemaligen „Kur- und Sporthotel" – damals dem ersten Haus am Platz. 1976 folgte die Anerkennung als Heilbad und aus Alexandersbad wurde Bad Alexandersbad.

Der Quellenplatz in einer Ansicht um 1950 aus dem Archiv Axel Rauh

Der nächste Tiefpunkt ließ jedoch nicht allzu lange auf sich warten. Zahlreiche Gesundheitsreformen schwächten den Kur- und Bädertourismus, die Übernachtungszahlen gingen zurück und die einstigen Prachtbauten standen nach und nach leer. Erst im Jahr 2008 begann Bad Alexandersbad aus seinem Dornröschenschlaf zu erwachen. Im größten zusammenhängenden Entwicklungsprozess der Ortgeschichte wurden die Themen Nachhaltigkeit, Kinderbetreuung und Infrastruktur fokussiert und in einem Gesamtkonzept zusammengefasst.

Seit 2016 zeigen sich nach und nach die großen Erfolge der Bemühungen der „Baderner". Nach der Einweihung der Schlossterrassen im Juli 2016 folgte im Mai 2017 die Eröffnung des ALEXBAD. 2018 bzw. 2019 werden der Alexanderplatz und das wiederaufgebaute Historische Badehaus am Quellenplatz folgen.

Bei der ganzen Entwicklung in Richtung „Heilbad der Zukunft" sind Markgraf Alexander und Königin Luise immer noch allgegenwärtig. Das ALEXBAD, der Alexanderplatz und das Traditionsgetränk „AlexSprizz" tragen den Namen des Markgrafen und die Luisenquelle, das Kinderhaus Königin Luise sowie das erst kürzlich mit 5 Sternen ausgezeichnete Ferienhaus Luise den Namen der preußischen Königin.

Beide haben das Potenzial des kleinen Ortes im Fichtelgebirge erkannt und die ersten Grundlagen für die Entwicklung zu einem erfolgreichen Heilbad geschaffen. Nun gilt es, die bereits begonnene Erfolgsgeschichte fortzuschreiben und Bad Alexandersbad mit innovativen Gesundheitsangeboten und einem zukunftsfähigen Tourismuskonzept auf den Weg zu einem Heilbad der Zukunft zu bringen.

*Anja Hösl*
*Marketing & Produktentwicklung*

## Aus dem Inhalt:

Aktuelles aus dem Kinderhaus ... 2
Küken live im Kinderhaus ..... 3
Wiedervereinigungsdenkmal .... 3
Rathaus im Alten Kurhaus ..... 4
Weihnachtsbäume gesucht ..... 4
Musikschule Bad Alexandersbad 5
Die Bücherfreunde empfehlen ... 5
5 Sterne Ferienhaus Luise ..... 6
Staatssekretär Eck zu Gast ..... 7
Breitbandausbau gestartet ..... 7
Pumptrack-Park Selb .....8
Fichtelgebirgs-Marathon 2017 ... 8
Sommerlounge im Porzellanikon 9
Ferienprogramm 2017 ..... 9
Gesunde Bewegung ..... 10
VHS-Kursprogramm Herbst ..... 11
Bilderseite Lichterfest ..... 12/13
Informationen vom IGM ..... 14/15
Nachrichten von der FFW ..... 16
Waldbad-Saison beendet ..... 17
i-gb Gesundheitsnetzwerk ..... 18
Gesundes Bayern ..... 18
JHV der 5Kurfranken ..... 19
Genusswanderung ein Erfolg ... 19
15 Jahre BVO ..... 20
Tier- und Pflanzenwelt ..... 21
Neues aus St. Michael ..... 22
Schnupper-Aktiv-Tag ..... 23
Lebendiger Adventskalender .. 23
Verein „mein ALEXBAD e.V." .... 24

# Aktuelles aus dem Kinderhaus Königin Luise

## Bilder von Aktivitäten der Kinder aus der Kinderkrippe, dem Kindergarten und dem Hort

Die Kindergartenkinder besichtigten die Brunnenfest-brunnen und sahen sich stolze 22 Brunnen an. Danach stärkten sie sich mit einem Eis.

Die Vorschulkinder wurden aus dem Kindergarten vormittags feierlich verabschiedet und erlebten gemeinsam einen Abend voller Spannung und Spaß.

Mit einer Feier und voller Stolz wechselten die Krippenkinder in den Kindergarten. Ein spontanes Picknick im Gruppenraum fand mit den Krippenkindern statt, da der Ausflug zum Haus am Forst wegen Regen ausfiel.

Im August feierte Katharina Ochsenmayer (geb. Stangl) ihre Hochzeit und viele Kinder kamen nach Selb, um Spalier zu stehen.

Spannend und voller Spaß war wieder der Besuch der Feuerwehr im Kinderhaus bei den Kindergarten- und bei den Krippenkindern. Zum Ab-schluss fand ein großer Wasserspaß mit Schaumeinlage statt.

Die Vorschulkinder besuchten die Grundschule in Wunsiedel.

Die Kindergartenkinder besuchten die Bergwacht auf der Luisenburg und erfuhren viel über die Aufga-ben der Bergwacht.

Alle Kinder wurden vom Bürgermeister zum Eis essen eingeladen. Die Kindergarten- und Krippenkinder (links) ließen sich dieses im Logierhaus und die Hortkinder (rechts) im Schweizerhaus schmecken.

Die Hortkinder erlebten eine spannende Nachtwanderung mit Über-nachtung im Hort.

In den Ferien besuchten die Hortkinder das Silbereisenbergwerk in Fichtelberg, hatten Kreativtage mit Basteln und Schminken und genossen eine schöne, aber auch anstrengende Wanderung auf die Kösseine.

# Küken live im Kinderhaus

## Stiftung von Karl-Heinz Lippert aus Wunsiedel unterstützt die Finanzierung eines Kamera-Nistkastens

Sieben junge Kohlmeisen waren im Juni die Stars im Kinderhaus Königin Luise in Bad Alexandersbad. Sie reckten hungrig ihre Schnäbel in die Höhe und wurden prompt im Minutentakt von Mama Meise mit Insekten gestopft. Was sonst im verborgenen im inneren von Baumhöhlen oder Nistkästen geschieht, konnten die Kinder nun live mitverfolgen. Dank eines speziellen Nistkastens – gefertigt von einer Selber Firma – in dem eine Infrarotkamera installiert ist, konnten die Kinder des Kinderhauses alles live mitverfolgen: Vom Beginn des Nestbaus bis zur Fertigstellung, das Legen und Bebrüten der Eier und schließlich, das absolute Highlight zum Wochenbeginn: Den Schlupf der sieben noch nackten und blinden Küken.

*„Nicht nur die Kinder, auch Eltern und Erzieherinnen blieben regelmäßig vor dem Bildschirm stehen und beobachten gespannt, was sich tut und wie die Kleinen wachsen"* erzählte Kinderhaus-Leiterin Uschi Foerster. Das Thema wurde auch in die Erziehung der Kinder mit Spaß integriert. Das Kinderhaus ist eine von 12 Kinderbetreuungseinrichtungen in Deutschland die am Projekt „Naturpark-Kindergarten" als Piloteinrichtung teilnehmen. Mit Unterstützung und in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Fichtelgebirge sollen den Kindern Themen des Naturparks näher gebracht werden. Ronald Ledermüller, der Geschäftsführer des Naturparks, Uschi Foerster und natürlich die Kinder bedankten sich dieser Tage so zu sagen beim „Geburtshelfer" der kleinen Vogelstars: Karl-Heinz Lippert aus Wunsiedel hatte mit einer großzügigen Unterstützung seiner Stiftung die Finanzierung des Kamera-Nistkastens sowie eines weiteren, der in der Naturpark-Schule Nagel-Tröstau angebracht ist, möglich gemacht. *„Mich freut es sehr, dass unsere Kinder so von klein auf unsere tolle Fichtelgebirgsnatur kennen lernen können und damit ihre Begeisterung geweckt wird"*, sagte der Spender, ebenfalls sichtlich erfreut über die Livebilder aus dem Meisennest.

Uschi Foerster, Leiterin des Kinderhauses Königin Luise (links), Ronald Ledermüller, Geschäftsführer des Naturparks Fichtelgebirge (rechts) und die Kinder des Kinderhauses bedankten sich bei Spender Karl-Heinz Lippert (Mitte) für den Kamera-Nistkasten.

*Ronald Ledermüller*
*Naturpark Fichtelgebirge*

# Ein Monument für ein gemeinsames Deutschland

## Einweihung des Einheitlichen Wiedervereinigungsdenkmals

Das Jubiläum des 40. Sommer- und Lichterfestes hat die Gemeinde Bad Alexandersbad nicht nur mit einer rauschenden, farbenfrohen Nacht, sondern auch mit der Einweihung des Einheitlichen Wiedervereinigungsdenkmales im Kurpark gefeiert.

Bürgermeister Peter Berek würdigte bei der Begrüßung die Idee der „Drei Bäume für die Einheit" des Wunsiedlers Werner Erhardt, die aus mehr als 11.000 Einsendungen an das Bundeskanzleramt ausgewählt wurde. Das kleine Monument erinnert an die friedliche Revolution im Jahr 1989. Die Kiefer steht für den Osten Deutschlands, die Buche für den Westen und die Eiche für Gesamtdeutschland. Das Zusammenwachsen der Kronen steht symbolisch für ein gemeinsames Deutschland.

Das Denkmal in Bad Alexandersbad ist das sechste im Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge.

Die Hortkinder des Kinderhauses Königin Luise übernahmen die Enthüllung des Gedenksteins. Den Abschluss bildete die gemeinsam gesungene Nationalhymne, begleitet vom Posaunenchor der Evangelischen Kirchengemeinde, der die Einweihung bereits mit der „Festlichen Intrade" eröffnet hatte.

Die Kinder des Baderner Kinderhortes mit ihrer Erzieherin Kathrin Jary bei der Enthüllung des Gedenksteines in der Birkenallee. Mit ihnen freuen sich (von links nach rechts) Pfarrerin Heloisa Dalferth, stv. Landrat Roland Schöffel, Erster Bürgermeister Peter Berek, Albrecht Schläger (Regionalvorsitzender derSchutzgemeinschaft Deutscher Wald e.V.) sowie Initiator Werner Erhardt mit seiner Enkelin.

*Anna Piras*
*Marketing & Produktentwicklung*

### Herzlichen Glückwunsch

Hallo! Ich bin Paul Rojahn. Ich bin am 21. Juni 2017 geboren. Mein großer Bruder Max hat es gar nicht erwarten können, bis ich endlich da war. Und meine Eltern Stefanie und Ralf freuen sich, dass ich gesund und munter bin.

Die Redaktion der Quelle gratuliert von Herzen und wünscht für die Zukunft alles Gute.

# Rathaus wieder im Alten Kurhaus

## Teil der Kur- und Gemeindeverwaltung zieht zurück in die alten Räumlichkeiten

Die Eröffnung des ALEXBAD und die Neustrukturierung der Räumlichkeiten im Alten Kurhaus bringen noch in diesem Jahr erneute Veränderungen mit sich. Das Team des Baubetriebshofs bereitet die ehemaligen Büroräume der Kur- und Gemeindeverwaltung für einen erneuten Umzug vor.

Ab Oktober/November finden Sie Ihre Ansprechpartner in Sachen Bürgerservice wieder in den Räumen im Erdgeschoss des Alten Kurhauses, die direkt an die Gläserne Mitte anschließen.

Folgende Kolleginnen und Kollegen der Gemeinde stehen Ihnen im Bürgerbüro für alle Fragen rund um das Leben in der Gemeinde Bad Alexandersbad zur Verfügung: Bürgermeister Peter Berek, Assistenz des Bürgermeisters Andrea Kilgert und Stefan Walberer.

Wie seit jeher gewohnt finden Sie hier folgende Leistungen:

- Ansprechpartner zu den Themen Bioenergie, Friedhof, Veranstaltungen und Vermietungen
- Informationen, Hilfestellung sowie Bereithaltung von Formularen und Merkblättern zu den Bereichen An- und Abmeldung, Wasserversorgung, Müllentsorgung, etc.
- Kontakte zu den örtlichen Vereinen

Weitere Angelegenheiten, wie z.B. das Passwesen, bitten wir Sie wie bisher in der Verwaltungsgemeinschaft Tröstau abzuwickeln.

Alle Themen, die den Kurbetrieb, das Meldewesen, Tourismus sowie die Gesundheitsangebote betreffen, finden Sie in der Gläsernen Mitte im ALEXBAD.

**Der Beitrag „Aus dem Gemeinderat" wird in der nächsten „Quelle" veröffentlicht. Die Redaktion der Quelle bittet um Verständnis.**

# Ihr Weihnachtsbaum im ALEXBAD

## Gemeinde sucht die schönsten Tannenbäume

Nur noch knapp drei Monate, dann steht Weihnachten vor der Tür. Gerade in der Adventszeit besinnt man sich auf das Wesentliche und erfreut sich an prachtvoll geschmückten Adventskränzen und Tannenbäumen. Auch in Bad Alexandersbad und seine Ortsteile sowie ins neue ALEXBAD soll ab Anfang Dezember Adventsstimmung einziehen. Deshalb sucht die Gemeinde Bad Alexandersbad nach potentiellen Weihnachtsbäumen, die dem Heilbad ein weihnachtliches Flair verleihen. Alle Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde sind aufgerufen, besonders schöne Bäume aus ihren Privatgärten zu stiften.

Die Bauhofmitarbeiter der Gemeinde kümmern sich um den Abtransport der Bäume, sofern der Aufwand dafür sich in einem angemessenen Rahmen bewegt.

Wer für Weihnachten 2017 einen Baum zur Verfügung stellen kann, meldet sich bitte im Bürgerbüro der Gemeinde Bad Alexandersbad unter der Telefonnummer 09232 / 9925 – 10, damit bei einem Termin vor Ort rechtzeitig geklärt werden kann, ob der Baum in Frage kommt.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

# Seelenspiel

## Fantasy-Serie aus dem Fichtelgebirge

Der Selber Filmemacher und Gründer der Produktionsfirma „Franconia Films", Maximilian Körner, erzählt in seiner Onlineserie „Seelenspiel" die Geschichte eines ungleichen Paares, das sich im mittelalterlichen Fichtelgebirge in zahlreiche Abenteuer stürzt. Dabei werden alte Sagen rund um das Fichtelgebirge auf moderne Art und Weise filmisch neu interpretiert.

Studentin Luise wird dabei ein verstaubtes Buch zum Verhängnis, das sie direkt in das Fichtelgebirge des Mittelalters katapultiert. Dort lernt sie den Sagenschreiber Liborius kennen, dessen zwielichtiger Enkel Heinrich bei einem Kartenspiel seine Seele an den Teufel verloren hat. Um in ihre Zeit zurück zu gelangen, muss Luise Heinrich helfen. Doch die Vergangenheit lauert voller unbekannter Gefahren.

Für das Filmprojekt versammelt der junge Regisseur Freiberufler aus der Film- und Medienbranche und dreht unter anderem in der Hofer Innenstadt, bei Großwendern sowie im Zeitelmoos zwischen Röslau und Wunsiedel. Maximilian Körner ist vor allem der Bezug zu den Sagen rund um das Fichtelgebirge und die Darstellung der Landschaft wichtig. Alle Schauplätze der Serie liegen tatsächlich in der Region Oberfranken/Oberpfalz.

Das Filmteam bezieht jedoch nicht nur die Landschaft des Fichtelgebirges in die Dreharbeiten ein, sondern auch die Menschen, die in der Region leben. Wer einmal selbst bei der Entstehung einer Folge der Fantasy-Serie mitwirken möchte, kann sich jederzeit bewerben, egal ob als Schauspieler, Komparse oder Crewmitglied.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite www.seelenspiel.com.

## Terminvorschau

### Weihnachtsmarkt

Am 9. und 10. Dezember 2017 öffnet wieder der Baderner Weihnachtsmarkt. In den Buden am Markgräflichen Schloss werden die Vereine und Gruppen des Ortes weihnachtliche Artikel sowie leckere Speisen und Getränke anbieten.

### Weihnachtsfeier der Vereine

Auch in diesem Jahr laden die Vereine und Gruppen aus Bad Alexandersbad zur gemeinsamen Weihnachtsfeier ins Haus des Gastes ein. Termin ist der 17. Dezember. Die Einladungen dazu werden über die Vereine rechtzeitig verteilt.

# Die Bad Alexandersbader Musikschule

## Eine ganze Bandbreite von Instrumenten wird im Unterricht angeboten

Seit 2005 gibt es in Bad Alexandersbad eine Musikschule. Was viele nicht wissen – die Musikschule Tröstau-Nagel-Bad Alexandersbad bietet Unterricht für eine ganze Bandbreite von Instrumenten an. Zum Unterrichtsangebot gehören Akkordeon, Keyboard, Klavier, Harfe, Hackbrett, Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Gitarre, E-Gitarre, Schlagzeug, Trompete und andere Blechblasinstrumente.

Im Haus des Gastes findet bereits seit einigen Jahren Unterricht im Musikschulzimmer statt, wie beispielsweise Klavierunterricht bei Heidi Sprügel oder auch Gitarrenunterricht bei Regina Knoll. Bei entsprechender Nachfrage könnte das Musikschulzimmer gerne noch mehr genutzt werden und noch mehr Unterricht vor Ort stattfinden!

Ein festes Angebot ist daneben die Musikalische Früherziehung. Elena Denk kommt jede Woche zu den Kindern in das Kinderhaus Königin Luise.

Auf den regelmäßig stattfindenden Ensemble-Unterricht wird an der Musikschule großen Wert gelegt. Im Akkordeon-Ensemble, im Gitarren-Ensemble, im Flötenkreis oder im Querflöten-Ensemble erfahren fortgeschrittene und ehemalige Schüler, wie viel Spaß das Zusammenspiel mit anderen macht. Vielleicht konnten Sie das auch schon beim Baderner Weihnachtsmarkt selbst hören, wo der Flötenkreis und das Querflöten-Ensemble in den vergangenen Jahren das musikalische Rahmenprogramm mitgestalteten.

Das Gitarren-Ensemble der Musikschule Tröstau – Nagel – Bad Alexandersbad bei einem Vorspiel im Alten- und Pflegeheim St. Michael in Bad Alexandersbad.

Unsere Musikschule ist keine starre Einrichtung; sie verändert sich ständig und wird von denen geprägt, die dabei sind oder neu dazukommen. Vielleicht haben Sie Lust bekommen, der Musikschule vor Ort ein Gesicht zu geben?

Wenn Sie Anregungen oder Fragen haben, können Sie sich gerne an Musikschulleiterin Barbara Brödler wenden (Tel. 0151/72732177).

Weitere Informationen erhalten Sie auch bei Herrn Riedel von der Verwaltungsgemeinschaft Tröstau-Nagel-Bad Alexandersbad (Tel. 09232/9921–22) oder im Internet unter www.vg-troestau.de/seite/143653/musikschule.

*Barbara Brödler*
*Musikschulleiterin*

### Gebührenänderung Sing- und Musikschule Wunsiedel

Die Städt. Sing- und Musikschule Wunsiedel bietet instrumentalen Einzelunterricht und differenzierte Unterrichtsformen, wie z.B. Kleingruppen-, Großgruppen- und Klassenunterricht, mit professioneller Betreuung an. Die Schülerinnen und Schüler der Musikschule kommen dabei nicht nur aus der Stadt Wunsiedel, sondern auch aus den benachbarten Gemeinden.

Für das Schuljahr 2017/2018 hat die Sing- und Musikschule eine Änderung der Musikschulgebühren angekündigt. Im Zuge dessen gibt es außerdem einen Beschluss des Stadtrates von Wunsiedel, nach dem ab dem Schuljahr 2017/2018 für auswärtige Schüler der Musikschule ein Zuschlag zu den regulären Gebühren erhoben wird.

Die Stadt Wunsiedel bittet um Verständnis.

## Bücherfreunde empfehlen:

# „Vielen Dank für das Leben“

## Ein Buch von Sibylle Berg

„Das ist kein Roman, das ist ein Manifest“ (Jan Küveler – Die Welt) steht auf der Rückseite der dtv-Ausgabe.

Das Buch ist in der Tat eine Streitschrift für Humanität, Mitgefühl, Toleranz, gegen Ausbeutung, Gleichgültigkeit, Verachtung.

Ein Kind wird in den 60er Jahren in der DDR-Provinz geboren. Der Vater unbekannt, die Mutter hat kein Interesse an ihrem Baby. Die Mutter stirbt und das Baby kommt ins Waisenhaus. Es heißt Toto, ist ein Hermaphrodit und passt nicht ins Schema. Es wird ihm das männliche Geschlecht verpasst.

Er erfährt wenig Zuneigung. Das ändert sich auch nicht, als er als Jugendlicher in Westdeutschland landet. Weder in der sozialistischen DDR noch in der kapitalistischen BRD erfährt er Liebe und Geborgenheit. Nur soweit man von ihm profitiert oder soweit man ihn gebrauchen kann wird er geduldet.

Erstaunlich ist, dass er oder sie – mittlerweile trägt Toto auch Frauenkleider – trotz alledem ein liebevolles Wesen entwickelt hat. Es scheint als würde eine höhere Instanz über Toto wachen und es nicht zulassen, dass sein/ihr innerster Kern verdorben wird.

Trotzdem nimmt die Geschichte kein gutes Ende.

Sibylle Berg wirbt nicht um den Leser und Verkaufszahlen scheinen ihr egal zu sein. Aber wer drastische Schilderungen, unbequeme Wahrheiten über den Zustand der Welt und den Finger in der Wunde unseres menschlichen Daseins aushält, sollte dieses Buch lesen.

*Ingrid Edler*
*Literaturgesprächskreis*
*Bad Alexandersbad*

# 5 Sterne für das Ferienhaus Luise

## Familie Delling erzählt von der beeindruckenden Geschichte des renovierten Hauses

Das „Ferienhaus Luise" in Bad Alexandersbad – ein wichtiger Teil der Ortsgeschichte und gleichzeitig ein weiterer Meilenstein im größten Entwicklungsprozess des kleinsten Bayerischen Heilbades.

Am 19. Juli 2017 wurde das aufwendig renovierte Ferienhaus am Nagelbrunnen mit 5 Sternen (nach Klassifizierung des Deutschen Tourismusverbandes) ausgezeichnet. Der Geschäftsführer der Tourismuszentrale Fichtelgebirge, Ferdinand Reb, überreichte die Urkunde an das Ehepaar Brigitte und Hubert Delling im Rahmen einer kleinen Einweihungsfeier. Gratulanten waren der 1. Bürgermeister der Gemeinde Bad Alexandersbad, Peter Berek, Pfarrerin Heloisa Dalferth, die den kirchlichen Segen für das Ferienhaus spendete, und 2. Bürgermeister Lutz Büttner.

Einweihungsfeier des 5-Sterne-Ferienhauses: (von links) Ferdinand Reb, Lutz Büttner, Brigitte Delling, Heloisa Dalferth, Peter Berek und Hubert Delling.

Das Ehepaar Delling blickt zuversichtlich in die Zukunft, verliert aber nie den Blick auf die Geschichte des Ferienhauses Luise, die in Bad Alexandersbad wohl einzigartig ist.

Das Haus, das damals die Hausnummer 78 trug, wurde von 1934 bis 1937 erbaut und von den Großeltern von Brigitte Delling bewohnt. Bemerkenswert war, dass Rosa und Karl nur zwei Zimmer im Haus bewohnten und die übrigen drei Zimmer ab 1940 an Kurgäste vermieteten. Sie teilten damit nicht nur sprichwörtlich Haus und Hof mit ihren Gästen, sondern auch die Küche und das Bad. Die meisten Kurgäste machten sich damals sogar im Bademantel vom Nagelbrunnen auf den Weg ins Bäderhaus, um dort ihre Kuranwendungen zu genießen.

Im Jahr 1950 zogen die Eltern von Brigitte Delling ins Haus der Großeltern ein, 1954 wurde Brigitte Delling geboren und zog nach 6 Jahren mit ihren Eltern nach Wunsiedel.

Ab 1964 wurden keine Gäste mehr aufgenommen, da die Großeltern aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage dazu waren. 1968 bis 1970 wurde das Haus um ein Badezimmer, ein WC, ein weiteres Schlafzimmer und eine Garage erweitert. Nach dem Tod der Großeltern zogen die Eltern von Brigitte Delling in das Elternhaus nach Bad Alexandersbad zurück, mit dem sie viele Erinnerungen verbanden.

Sie heiratete kurz darauf ihren Mann Hubert Delling, mit dem sie ab Juni 1975 in Wunsiedel wohnte. Doch die Kindheitserinnerungen aus Bad Alexandersbad ließen Brigitte Delling nicht los, sodass sich das Ehepaar 1992 entschied, auf dem gleichen Grundstück am Nagelbrunnen sein eigenes Haus zu bauen. Dadurch hatten die beiden Söhne des Ehepaars Delling ebenso wie ihre Mutter die Möglichkeit, ihre Kindheit im Heilbad zu verleben.

Nach dem Tod der Großeltern waren es dann auch die Söhne, die die Idee äußerten, aus dem Haus „Zum Nagelbrunnen 8" ein Ferienhaus zu machen. Von 2013 bis 2017 wurde das Haus komplett renoviert. Und das bemerkenswerter Weise ohne öffentliche Fördermittel und mit einem großen Maß an Eigenleistung.

Ein Name war auch schnell gefunden: „Ferienhaus Luise", benannt nach Königin Luise, die am 13. Juni 1805 Bad Alexandersbad besuchte. Und wie es der Zufall will, lautet der zweite Vorname von Brigitte Delling ebenfalls „Luise".

Beste Voraussetzungen also, um im kleinsten Heilbad Bayerns Fuß zu fassen und sich aktiv an der Belebung des Tourismus in Bad Alexandersbad zu beteiligen.

Auf einer Wohnfläche von ca. 110 m² finden bis zu 6 Personen bequem Platz und das mit 5 Sternen zertifizierte Haus verfügt über alle erdenklichen Annehmlichkeiten: eine neue Einbauküche mit Geschirrspüler und einer kompletten Geschirrausstattung, eine Waschmaschine, SAT-TV und WLAN, drei gemütlich eingerichtete Schlafzimmer, eine große Dachterrasse mit Grill sowie ein geräumiges Wohnzimmer mit Sitzgruppe.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Familie Delling: www.haus-luise-alexandersbad.de.

Die Gemeinde Bad Alexandersbad gratuliert noch einmal recht herzlich zur erfolgreichen Renovierung und zur Verleihung der 5*-Klassifizierung. Solche Projekte zeigen, dass Bad Alexandersbad sich auf den Weg macht, an die Blütezeiten des Tourismus in den 70er-Jahren anzuknüpfen und wieder eine Vielzahl an Gästen in das kleinste Heilbad Bayerns zu holen.

*Anja Hösl*
*Marketing & Produktentwicklung*

## Einladung zur Bürgerversammlung

BAD ALEXANDERSBAD

Die Bürgerversammlung für alle Ortsteile der Gemeinde Bad Alexandersbad findet am

**Donnerstag, 19. Oktober 2017 ab 19.30 Uhr**

im Haus des Gastes statt.

Alle Bürgerinnen und Bürger
der Gemeinde Bad Alexandersbad sind herzlich eingeladen!

# Das ALEXBAD als zentrales Projekt

## Staatssekretär Gerhard Eck informiert sich über die Entwicklung des Heilbades

Am 26. Juli 2017 besuchte der Staatssekretär im Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr Gerhard Eck (MdL) das kleinste Heilbad Bayerns, um mit Bürgermeister Peter Berek über die Heilbadentwicklung zu diskutieren.

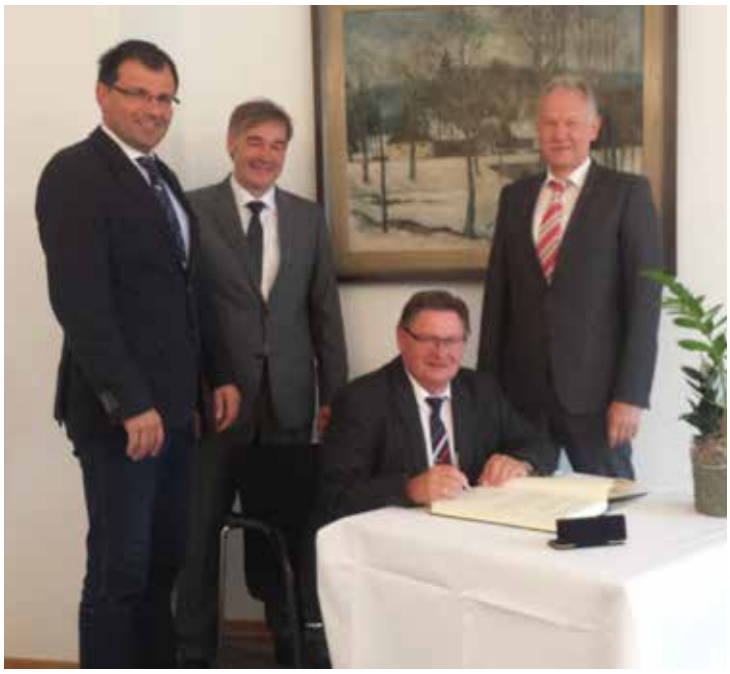
Vorab besichtigte der Staatssekretär das neue ALEXBAD. Er zeigte sich beeindruckt vom Bauwerk und von den Hintergrundinformationen, die Bürgermeister Berek begleitend gab. In einer anschließenden Gesprächsrunde mit Landrat Dr. Karl Döhler, MdL Martin Schöffel und Herrn Michael Körner vom Innenministerium informierte sich das Mitglied der Bayerischen Staatsregierung über die Herausforderungen in Bad Alexandersbad.

Bürgermeister Peter Berek stellte den Entwicklungsprozess von Bad Alexandersbad seit 2008 vor, bei dem die Themen Bioenergie, Kinderbetreuung und Erneuerung des historischen Kurquartiers eine große Rolle spielen. Das neue ALEXBAD (Panoramabad & Sauna, Trainingspark, Therapie- und Entspannungsbereich), das mit seiner Gläsernen Mitte Tradition und Moderne verbindet, ist laut Herrn Berek bereits zwei Monate nach Eröffnung Mittelpunkt des Gesundheitsangebotes im Heilbad. Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM), das in Zusammenarbeit mit der TU München im Rahmen eines Förderprojektes entwickelt wurde, bildet die Basis hierfür. Nun gehe es darum, da waren sich Bürgermeister Berek, Landrat Dr. Döhler und Abgeordneter Schöffel einig, die angestoßenen Investitionen weiter zu begleiten und die Entwicklung des Heilbades zum Erfolg zu führen.

Kern des Gesprächs war schließlich auch die weitere finanzielle Entwicklung von Bad Alexandersbad. Die angestoßenen Investitionen und der Kurbetrieb mit dem neuen ALEXBAD fordern vom kleinsten bayerischen Heilbad höchste finanzielle Anstrengungen. In diesem Zusammenhang bestätigte Bürgermeister Berek, dass alle gemeindlichen Hebesätze über dem Landesschnitt liegen. Berek erinnerte dabei noch einmal an den Beginn des Entwicklungsprozesses. Seinerzeit war seitens des Freistaates angedacht, das Heilbad als Modellkommune zu begleiten und die zu erwartenden finanziellen Herausforderungen bewusst mitzutragen. Um die Entwicklung nun nicht ins Stocken zu bringen und weitere Verzögerungen zu vermeiden, sollte das Thema Modellkommune erneut aufgegriffen werden.

Im Anschluss an die Diskussionsrunde verewigte sich Gerhard Eck, Mitglied des Bayerischen Landtages, mit einem Eintrag im Goldenen Buch der Gemeinde Bad Alexandersbad.

*Anja Hösl*
*Marketing & Produktentwicklung*



Eintrag ins Goldene Buch der Gemeinde Bad Alexandersbad: (von links) MdL Martin Schöffel, Erster Bürgermeister Peter Berek, Staatssekretär Gerhard Eck und Landrat Dr. Karl Döhler.

# Breitbandausbau hat begonnen

## Bad Alexandersbad rüstet sich für das Digitale Zeitalter

Am Montag, den 21. August 2017 startete der Breitbandausbau im kleinsten Heilbad Bayerns. Eine Investition in die Zukunft und ein Gewinn für Bürgerinnen und Bürger, Unternehmen sowie alle Gäste von Bad Alexandersbad.

Leistungsfähige Hochgeschwindigkeits-Internetverbindungen spielen nicht nur in Ballungszentren eine zentrale Rolle, sondern sind insbesondere im ländlichen Raum eines der großen Zukunftsthemen. Ziel des Freistaates Bayern ist es, mithilfe eines Förderprogramms bis 2018 flächendeckend eine moderne Breitbandversorgung zu gewährleisten.

Am 06. Juni 2016 erhielt die Gemeinde Bad Alexandersbad den Zuwendungsbescheid für dieses Förderprogramm. Nach einer intensiven Planungszeit begann nun die erste Phase des Breitbandausbaus.

Über einen Zeitraum von ca. 3 Wochen wurden die ersten Hochgeschwindigkeitsleitungen in der Markgrafenstraße vom Ortseingang in Richtung Schlossterrassen verlegt. Dabei kam es auch zu verkehrsbedingten Einschränkungen für Autofahrer sowie Fußgänger. Gründe hierfür waren eine stellenweise verengte Fahrbahn sowie abschnittsweise gesperrte Gehwege.

Die Gemeinde Bad Alexandersbad bittet alle Verkehrsteilnehmer und Anwohner um Verständnis für die erforderlichen Maßnahmen und steht für Rückfragen bezüglich des Breitbandausbaus zur Verfügung.

*Stefan Walberer*
*Gemeinde Bad Alexandersbad*

# Smartphone-Alternative in frischer Luft

## Der Startschuss ist gefallen – ein neuer Pumptrack lockt mehr als 1500 Besucher nach Selb

Am Sonntag, den 27. August war es soweit, nach knapp sechs Wochen Bauzeit konnte die Rad- und Rollsportanlage in der Ascher Straße in Selb feierlich eröffnet werden.

Dieses bayernweit einzigartige Projekt konnte nur dank großzügiger Spenden der ortsansässigen Firmen Vishay, RAPA, Folien Kirschneck, ESM und der tatkräftigen Unterstützung des städtischen Bauhofs realisiert werden. Um die Planung und den Bau der Anlage kümmerte sich das Radquartier aus Kirchenlamitz, allen voran der Hauptverantwortliche Robin Specht. Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch dankte allen Beteiligten für ihre großartige Arbeit und betonte einmal mehr den regionalen Mehrwert und das Potential dieses Vorzeigeprojekts. Auch der stellvertretende Landrat Gerald Schade freut sich über den Mut der Stadt Selb, den Bau einer solchen Anlage in Angriff genommen zu haben.

Nach dem offiziellen Teil der Eröffnung lockte der Nachmittag mit einem angebotsreichen Programm und vielen Ausstellern auf der Anlage. Eine Hüpfburg, ein elektronischer Tischkicker sowie ein „Vier gewinnt" luden die Gäste zum Spielen und Verweilen ein und die „Factoria" sowie die „Wurstbude" sorgten für volle Mägen.

Wie gut das Projekt bei der Bevölkerung ankommt, konnte man an den zahlreichen Besuchern des Eröffnungsevents sehen. Egal ob jung oder alt, mit dem Fahrrad, Scooter, Inliner oder Skateboard – der Pumptrack begeistert auf ganzer Linie.

Oberbürgermeister Pötzsch freut sich: „Es ist uns gelungen eine gute „Smartphone-Alternative" mit viel frischer Luft zu installieren, die auch wirklich angenommen wird".

Fotos: Benjamin Sieber/Florian Miedl/Stefan Stroessenreuther

# Fichtelgebirgsmarathon 2017

## Start und Ziel für den anspruchsvollen Marathon waren die Schlossterrassen

Am 15. Juli 2017 wurde in Bad Alexandersbad der Fichtelgebirgsmarathon veranstaltet. Start und Ziel waren die Schlossterrassen. Pünktlich um 9.00 Uhr konnten 100 Läufer, die sich in diesem Jahr zum Fichtelgebirgsmarathon (42,2 km) angemeldet hatten, auf die neue Marathon-Wendestrecke von Bad Alexandersbad nach Leupoldsdorf an den Start gehen.

Die mit 800 Höhenmetern gespickte Strecke ist eine Herausforderung, aber auch eine Genussstrecke mit landschaftlichen Höhenpunkten für alle Aktiven. Die am Wendepunkt des Marathons auf den Start wartenden Halbmarathon-Läufer hatten heuer erstmals die Gelegenheit, rund 40 wendende Marathonläufer mit Beifall auf den zweiten Teil ihrer Strecke zu schicken. Um 11.00 Uhr erfolgte dann der Startschuss für die 200 Halbmarathon-Läufer auf die anspruchsvolle Strecke nach Bad Alexandersbad.

Die Erstplatzierten der Marathonstrecke der Damen bei der Siegerehrung mit Erstem Bürgermeister Peter Berek (links), Peter Karl von der IFL Fichtelgebirge und Landrat Dr. Karl Döhler (von rechts).

Bereits nach 3:01:45 erreichte Stepan Bohacek nach 42,2 km das Ziel auf den Schlossterrassen. Heike Gipser war die schnellste Frau mit 3:21:06. Und das bei dieser Strecke!

Die starken Halbmarathon-Zeiten von Marcel Staudacher mit 1:23:21 und Katja Stöcker mit 1:35:47 waren ebenfalls beeindruckend.

Das Organisationsteam freute sich über die gute Resonanz bei der wieder ins Leben gerufenen Marathondistanz und bedankt sich herzlich bei allen Helfern, Förderern, Gemeinden, Vereinen, Behörden, Bürgermeistern, dem Landkreis mit Landrat, den Sportredaktionen, den Feuerwehren und dem Roten Kreuz für den Einsatz beim Fichtelgebirgsmarathon 2017.

*Peter Karl*
*IFL Fichtelgebirge*

# Sommerlounge Fichtelgebirge 2017

## Das ALEXBAD präsentiert sich mehr als 4.000 Besuchern

„Sommer, Sonne, gute Gespräche", so lautet das Motto der Sommerlounge Fichtelgebirge, die der Förderverein Fichtelgebirge e.V. jedes Jahr an einem anderen Ort organisiert. Zusammen mit Gastgebern und Partnern entwickelt der Verein stets ein individuell angepasstes Konzept und stellt ein bestimmtes Thema in den Mittelpunkt. Am diesjährigen Veranstaltungsort, dem Porzellanikon Selb – das lebendige Museum im historischen Fabrikgebäude – lautete das Motto „Fichtelgebirge – Industrieregion im Wandel". Ein spannendes Thema, denn der Um- und Aufbruch in der Region ist an allen Ecken spürbar.

Am 3. August um 16 Uhr startete die große „After-Work-Party" im und um das Porzellanikon herum, bei schönstem Sommerwetter. Über 4.000 Besucher konnten sich an den zahlreichen Ständen davon überzeugen, wie viele versteckte Potentiale es im Fichtelgebirge gibt. Genau 100 Aussteller, von der Behörde über das Industrieunternehmen bis hin zum Kunsthandwerker, präsentierten sich vor der Kulisse der ehemaligen Porzellanfabrik. An einem lauschigen Sommerabend hatten die Besucher die Gelegenheit, sich in lockerer Atmosphäre zu unterhalten und Kontakte zu knüpfen.

Auch das Heilbad Bad Alexandersbad war bei der Sommerlounge dabei, und das gleich mit mehreren Vertretern. Neben der Gemeinde selbst, die das neue ALEXBAD, seine einzigartige Architektur und die vielfältigen Gesundheitserlebnisse vorstellte, waren auch der Bundesverband Osteopathie e.V. (BVO) und die Freie Akademie für Osteopathie (FAFO) vertreten. So konnten sich interessierte Besucher ein umfassendes Bild von den einzigartigen Gesundheitsangeboten im kleinsten Heilbad Bayerns machen.

Viele hatten das ALEXBAD bereits einmal besucht und zeigten sich begeistert vom Fichtelgebirgs-Flair im gesamten Gebäude. Im Gespräch mit Mitarbeiterinnen der Marketingabteilung erfuhren sie noch mehr über die Hintergründe des neuen Gesundheitstreffpunktes im Herzen von Bad Alexandersbad. Und für diejenigen, die bis zu diesem Zeitpunkt das ALEXBAD noch nicht „live" gesehen hatten, war am Ende der Gespräche klar, wohin der nächste Badeausflug im Herbst gehen wird.

Gemeinsamer Auftritt bei der Sommerlounge Fichtelgebirge: Eva Werner von der FAFO, Christine Berek vom BVO und Anja Hösl mit Anna Piras von der Gemeinde Bad Alexandersbad (von links).

*Anja Hösl*
*Marketing & Produktentwicklung*

# Ein Sommer voller Spiel und Spaß

## Das Ferienprogramm der Gemeinde begeistert zahlreiche Kinder

Am 4. August gestaltete die Freiwillige Feuerwehr Bad Alexandersbad einen erlebnisreichen Nachmittag für die Besucher. Löschmeister Jörg Kastner begrüßte 20 Kinder unter dem Motto „Spiel und Spaß" am Feuerwehrhaus im Ortsteil Sichersreuth. Wie immer war die Schaumschlacht das Highlight der Ferienaktion der Feuerwehr, das vielen Kindern noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Der Förderkreis Waldbad e.V. lud interessierte Kinder an den Naturbadeweiher im Ort ein, um gemeinsam mit ihnen Vogelhäuschen aus Holz zu bauen. Die Kinder hatten sichtlich Spaß daran, ihr handwerkliches Geschick zu beweisen und ein warmes Winterquartier für verschiedene Vogelarten im heimischen Garten aufhängen zu können.

Beim Förderverein Kinderbetreuung Königin Luise e.V. wurde in diesem Jahr fleißig gestempelt. Kinder aus den Gemeinden Bad Alexandersbad, Nagel und Tröstau gestalteten bunte Stofftaschen mit Stempeln, die aus Kartoffeln hergestellt wurden. Zufrieden und glücklich trug jedes Kind seine selbstgestaltete Tasche mit nach Hause.

Außerdem gestaltete des Evangelische Bildungs- und Tagungszentrum Bad Alexandersbad einen Nachmittag zum Thema „Mosaike kleben mit Kacheln und Steinbruchstücken". Das Soibelmanns Hotel Alexandersbad lud die Kinder der drei Gemeinden der Verwaltungsgemeinschaft Tröstau-Nagel-Bad Alexandersbad gleich zweimal ins Hotel ein, um gemeinsam mit der Küchencrew Pizza-Baguettes zu backen.

Das Fazit der Veranstalter und der teilnehmenden Kinder war eindeutig: nächstes Jahr soll es wieder ein Ferienprogramm mit vielen spannenden Aktionen geben.

# Gesunde Bewegung

## Was macht Sport im Körper?

Es ist mittlerweile jedem bekannt, dass Bewegung in einem angemessenen Maße für den Körper gesund ist. Ob dies vom Arzt empfohlen wird, in Zeitungen zu lesen oder im Radio zu hören ist, alle sind sich einig: Bewegen Sie sich und Sie werden sich besser fühlen!

Dabei ist es erst einmal egal, ob man täglich einen ausgedehnten Spaziergang an der frischen Luft unternimmt, Fahrradtouren mit Freunden macht oder in ein Fitnessstudio geht. Gemeinsam haben all diese sportlichen Aktivitäten, dass man sich in der Freizeit bewegt und die generell positiven Auswirkungen auf den eigenen Körper wahrnimmt.

Regelmäßige Bewegung führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden, man verbrennt Kalorien und wirkt zugleich den Problemen des 21. Jahrhunderts entgegen. Beschwerden entstehen entweder durch zu wenig Bewegung, häufig durch Büro- bzw. Computerarbeit, oder durch zu viele falsche Bewegungen, die zu Rückenschmerzen oder Knieproblemen führen können.

Wenn unser Körper keinen Bedarf sieht, Muskulatur zu erhalten, wird die Anzahl der Muskelzellen verringert. Dazu trägt beispielsweise das Sitzen auf der Couch bei, da dabei die Muskulatur nicht gefordert wird. Unzureichende Bewegung führt dazu, dass unser Körper überflüssige Energiezufuhr durch übermäßige Nahrungsaufnahme in eine Speicherform bringt – sprich der Körperfettanteil steigt. Schon alleine der bereits erwähnte Spaziergang fördert den Muskelaufbau im ganzen Körper. Zugleich wird durch die Bewegungsdauer Körperfett verbrannt.

Personen mit bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen, z. B. Knieprobleme oder Rückenschmerzen, wird ein zielgerichtetes Gesundheitstraining in einem Fitnessstudio empfohlen. Die Betreuung erfolgt hier durch ausgebildetes Fachpersonal, sodass dem Kunden eine ideale Rundumbetreuung zugute kommt. Ein individuell angepasster Trainingsplan berücksichtigt die vorhandenen Beschwerden und trägt bestenfalls durch gezielten Muskelaufbau zur Schmerzlinderung bei. Die festgelegten Übungen können hinsichtlich der eigenen Zielsetzung auf individuelle Leistungsstufen angepasst werden. Vor allem jetzt im Herbst bietet ein Training in einem Fitnessstudio einen riesigen Vorteil, denn hier ist es zweitrangig, ob es regnet oder stürmt.

*Carsten Buchta*
*Leitung Trainingspark*

Der moderne Trainingspark im ALEXBAD bietet alles, was für einen gezielten Muskelaufbau benötigt wird. Foto: Richard Ponath

**Neue Telefonnummer im Trainingspark!**
**Ab sofort sind unsere Trainer Claudia Lehmann und Carsten Buchta im Trainingspark im ALEXBAD unter 09232 9925 – 40 für Sie erreichbar und beantworten Ihre Fragen rund um den Trainingspark und das Kursprogramm.**

# Das Thema „Arbeitswelt 4.0“ im Fokus

## 2. Wirtschaftstag bei der HelfRecht AG

Elke Seidel und Peter Schreyer beim Wirtschaftstag für Unternehmen im HelfRecht Unternehmerzentrum.

Am 1. Juni 2017 präsentierte die HelfRecht AG ihren 2. Wirtschaftstag für Unternehmen aus der Region unter dem Motto „Arbeitswelt 4.0: Führen und arbeiten in digitalen Zeiten“.

In einem Best Practice Vortrag stellten Peter Schreyer, Werksleiter der RHI Didier-Werke AG Marktredwitz, und Elke Seidel, IGM-GesundheitsCoach bei der Gemeinde Bad Alexandersbad, das Thema „Was können die Firmen tun, um ihre Beschäftigten fit und gesund zu erhalten?“ dem interessierten Publikum vor.

In einem lockeren Dialog erläuterten Peter Schreyer und Elke Seidel die Entwicklung und den Aufbau eines wirksamen und nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements im Marktredwitzer Werk. Ausgangspunkt war die Durchführung der psychischen Gefährdungsbeurteilung im Bereich des Arbeitsschutzes, die seit 2013 vom Gesetzgeber gefordert wird. Mit einem individuellen und wissenschaftlich fundierten Gesundheitsmanagement begleitet Bad Alexandersbad das Unternehmen seit über zwei Jahren bei allen Schritten in einem systemischen Prozess – von der Information, Analyse und Planung bis zur Umsetzung und dem Coaching der zielgerichteten Maßnahmen. „Gesundheit geht uns alle an! Die Basis eines erfolgreichen Unternehmens besteht in einer motivierten und gesunden Belegschaft und die Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit sollen langfristig in der Unternehmenspolitik verankert sein“, dies betonte Peter Schreyer in seinem Abschlussplädoyer.

*Elke Seidel*
*IGM-GesundheitsCoach*

IGM
Individuelles Gesundheits-Management
PräventionsKurort BAD ALEXANDERSBAD

# Kursprogramm für Ihre Gesundheit

## Präventions- und Aktivkurse ab September / Oktober

Ab September bzw. Oktober starten diverse Präventions- und Aktivkurse bei der VHS Bad Alexandersbad. Von Power-Rücken Fit und Alex-Aktiv-Indoor über Aquafit und Indoor Cycling bis hin zu Fitmix und Qi Gong – in Bad Alexandersbad ist für jeden etwas dabei, der sich gesund und fit halten möchte.

**Aktivkurse**

**Power-Rücken Fit** ist ein intensives Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte. **Aquafit** ist Kraft- und Ausdauertraining mit viel Spaß im Wasser unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Wassernudeln oder Hanteln. **Fitmix** ist ein spezielles gesundheitsorientiertes Fitnesskonzept. Neben einem effektiven Training für Beine und Po werden vor allem auch Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt. **Basic Cycling** richtet sich an alle, die ihre Grundlagenausdauer trainieren sowie alle, die ihre Fettpölsterchen schmelzen lassen möchten. **Indoor Cycling** ist kollektives Radeln auf der Stelle zu Musik – mal gemächlich, mal schnell, mal bergauf, mal bergab. **Faszination Faszien** ist ein Kurs, der Beweglichkeit und Dynamik fördert. Verspannungen werden gelöst und Schmerzen gelindert. **Alex-Aktiv-Indoor** ist ein Zirkeltraining, das als Intervalltraining aufgebaut ist und Kraft, Ausdauer sowie Beweglichkeit gleichermaßen beinhaltet.

**Der Einstieg in diese offenen Kurse ist jederzeit möglich. Für die Teilnahme an den Kursen sind sowohl Einzelkarten als auch 10er Karten erhältlich. Mit der 10er Karte sind Sie flexibel. Wechseln Sie nach Belieben zwischen den folgenden Kursen: Fitmix, Power-Rücken Fit, Faszination Faszien, Alex-Aktiv-Indoor. Die Dauer der Kurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf. Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.**

**Präventionskurse**

**Fitness-Mix (gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung)** ist ein speziell zusammengestelltes Fitnesskonzept zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. **BodyBalancePilates** ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kondition und Beweglichkeit sowie die Körperhaltung verbessert. **Wirbelsäulengymnastik** ist funktionelle Rückengymnastik mit Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung. **Beckenbodentraining** hilft, Kraft in Becken und Beckenbodenmuskulatur zu entwickeln. Die Kräftigung dieser Körperregion bringt spürbare Entlastung, auch für Rückenschmerzen. **Qi Gong** hilft Ihnen, mit sanften Bewegungen Ihren Körper zu lockern, den Geist zur Ruhe zu bringen und trotzdem voller Energie zu sein. **PMR – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson** ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden soll. **Hatha Yoga** ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

Die Krankenkassen fördern Ihre Eigeninitiative zur Gesunderhaltung und beteiligen sich unter bestimmten Voraussetzungen mit 80 – 100 %, maximal 75 € je Kurs, an den Kursgebühren im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V. Informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Krankenkasse und lassen Sie sich vorab die Kostenbeteiligung bestätigen.

Weitere Informationen zu den Gesundheitserlebnissen im ALEXBAD finden Sie auf unserer Homepage unter www.badalexandersbad.de/alexbad.

Eine detaillierte Übersicht aller Herbstkurse im Rahmen der VHS Bad Alexandersbad finden Sie im beigelegten Flyer.

*Claudia Lehmann*
*Trainingspark*

## IGM-Veranstaltungen im Herbst 2017

**Start IGM-Gruppe**
**am Donnerstag, 26.10.2017, 18.30 – 20.00 Uhr**
Sie möchten langfristig etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann starten Sie mit uns in Ihr persönliches IGM-Jahr und verändern Sie nachhaltig Ihren Lebensstil.
Kosten: 54 € / Monat

**IGM – vegane Küche und Superfoods**
**am Montag, 16.10.2017, 18.00 – 19.00 Uhr**
Lernen Sie in unserem IGM-Kochworkshop die Vorzüge der veganen Küche kennen und erfahren Sie mehr über das Trendthema „Superfoods".
Kosten: 39 € inkl. Lebensmittel

**IGM – Ernährungstrend „zuckerfrei"**
**am Donnerstag, 23.11.2017, 19.00 – 20.00 Uhr**
Gehen Sie verstecktem Zucker auf den Grund und erfahren Sie in unserem IGM-Vortrag, wie Sie Ihren Zuckerkonsum dauerhaft senken können.
Kosten: 6 € inkl. Verkostung

**Eine detaillierte Übersicht aller Herbstkurse im Rahmen der VHS Bad Alexandersbad finden Sie im beigelegten Flyer.**

**Information und Anmeldung**
**unter 09232 9925 – 40**
**oder trainingspark@badalexandersbad.de.**
**Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.**

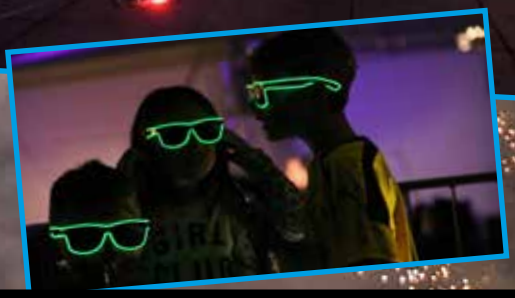
# Das 40. Lichterfest – eine Bilder-Rückschau

## Mehrere Tausend Besucher erlebten eine in der Region wohl einzigartige Veranstaltung

Fotos: Florian Miedl ( www.florianmiedl.de) und Richard Ponath

# auf das Fest-Highlight des Jahres 2017

## Das traditionelle Sommer- und Lichterfest fand bereits zum 40. Mal statt



Die Jubiläumsausgabe des traditionellen Sommer- und Lichterfestes in Bad Alexandersbad am 22. und 23. Juli war ein voller Erfolg. Mehrere Tausend Besucher kamen in das kleinste Heilbad Bayerns, um eine in der Region wohl einzigartige Veranstaltung zu erleben.
Oldtimer-Besitzer aus ganz Deutschland erkundeten am Nachmittag auf einer vielfältigen Strecke das Fichtelgebirge und wurden bei ihrer Rückkehr in Bad Alexandersbad von den Zuschauern herzlich begrüßt. Im Anschluss daran wurde die Schlemmermeile eröffnet und das Bühnenprogramm begann. Nach Einbruch der Dunkelheit bestaunten die Besucher die zahlreichen Lichtinstallationen und das festlich beleuchtete Markgräfliche Schloss. Mit einem außergewöhnlichen Brillantfeuerwerk ließ die Gemeinde Bad Alexandersbad den Abend ausklingen.
Die Tatsache, dass das Sommer- und Lichterfest bereits zum 40. Mal stattfand, zeigt deutlich, wie wichtig es ist, Traditionen zu pflegen. Ein gleichzeitiger Blick in die Zukunft macht das Bild dann aber erst perfekt. Sie dürfen gespannt auf das Lichterfest 2018 sein. Es erwarten Sie wieder viele kulinarische Köstlichkeiten aus der Region, regionale Bands und vielleicht auch ein noch größeres Festgelände ...

**Fotos: Florian Miedl ( www.florianmiedl.de) und Richard Ponath**

# Das IGM-Jahr in der Stadt Waldershof

## Teilnehmerstimmen der Mitarbeiter der Kommune

Als erste Kommune in unserer Region hat die Stadt Waldershof mit 13 motivierten und interessierten Mitarbeitern das Lebensstilprogramm Individuelles Gesundheits-Management (IGM) im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung durchgeführt.

Was hat das Lebensstilprogramm bei den Teilnehmern bewirkt und was hat sich verändert?

Friederike Sonnemann, Bürgermeisterin der Stadt Waldershof, blickt auf ein erfolgreiches IGM-Jahr zurück:

"Als Kommunalverwaltung haben wir eine Fürsorgepflicht gegenüber unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Diese Pflicht umfasst auch den Gesundheitsbereich. Wir wollen, dass es unseren Beschäftigten gut geht. Ein Gesundheitsprogramm kann dazu beitragen. Bewegungsangebote und kostenloses frisches Obst bieten wir an. So hoffen wir, die Zahl der krankheitsbedingten Fehltage zu reduzieren und ein Bewusstsein für gesundes Verhalten am Arbeitsplatz zu schaffen. Erste Erfolge zeigen sich bereits. Die Kurse sind gut besucht und wir bekommen positive Rückmeldungen zum Obst. Einige ernähren sich nun bewusst gesund. Damit haben wir schon viel erreicht!"

Weitere Stimmen aus dem Teilnehmerkreis der Stadt Waldershof:

"Im Bereich Ernährung habe ich viel erfahren. Der Kochworkshop hat Spaß gemacht und war informativ!"

"Meine Einstellung von früher hat sich geändert, ich gehe jetzt gelassener an die Dinge ran!"

Abschlussbild der Waldershofer IGM-Gruppe im Juli 2017, bei dem leider einige Teilnehmer fehlen.

"Gemeinsame Aktionen wie der Kochworkshop wirken sich positiv auf die Zusammenarbeit im Team aus!"

"Ein schönes und interessantes Jahr mit dem IGM-Lebensstilprogramm und ein ganz neuer Ansatz, das Thema Gesundheit auch in der Arbeit zu leben!"

"Wir haben jetzt auch eine Seite „Gesundheitsmanagement" auf unserer Homepage!"

"Ich habe viele gute Rezepte bekommen, die ich gerne ausprobiere, und meine Familie isst begeistert mit!"

"Die Bewegung, z. B. mit dem Schrittzähler regelmäßig Schritte gehen und Spaziergänge machen, habe ich jetzt bewusster in meinen Tagesablauf mit eingeplant!"

"Es ging darum, etwas zu ändern, um das wichtigste und oftmals wenig beachtete Gut zu schützen, das man hat – seine Gesundheit. Alle möglichen Faktoren – also der gesamte Lebensstil - wirken sich auf die Gesundheit aus. Durch das IGM-Lebensstilprogramm habe ich die Möglichkeit gesehen, unter fachkundiger Anleitung, Änderungen vorzunehmen. Besonders die Themen Ernährung und Stressmanagement haben mich dabei interessiert!"

"Verändert hat sich der Umgang mit Nahrungsmitteln. Ich achte bewusster darauf, was ich esse und lasse mir mehr Zeit beim Essen. Oft kann die Nahrungsmenge reduziert werden, ohne dass sich das danach befürchtete Hungergefühl einstellt. Sollte es dennoch auftauchen, gibt es einen gesunden Snack ohne Kohlenhydrate. Ich komme auch ohne Süßigkeiten aus. Alles reine Willenssache. Die Entwicklung meines Gewichts wird von mir dokumentiert. Auch die tägliche Bewegung wurde durch die Verwendung eines Schrittzählers dokumentiert und gesteigert. Der Erfolg zeigt sich in einer spürbaren Gewichtsabnahme, einhergehend mit einem besseren Körpergefühl!".

*Elke Seidel*
*IGM-GesundheitsCoach*

# Tipp für kalte Herbsttage

## Das IGM-Team empfiehlt eine leckere Suppe

***Kürbis-Süßkartoffel-Karotten-Pastinaken-Suppe***

Ein herrliches (veganes) Herbst-Gericht mit saisonalem Gemüse.

**Zutaten für 6 Portionen:**

1 kleiner Kürbis (Hokkaido)
2 große Süßkartoffeln
3 große Karotten
3 mittlere Pastinaken
1 große Zwiebel
1 EL Rapsöl
200 ml Schlagsahne (Alternativen: Sojasahne oder Kokosmilch)
Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl, Frische Petersilie (Alternative: Koriander)

Die Zwiebel schälen und im Rapsöl anbraten. Das Gemüse schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln hinzugeben und zusammen mit 2 l Wasser zum Kochen bringen. Ungefähr eine halbe Stunde köcheln lassen.

Wenn das Gemüse gar ist, je nach Geschmack Pfeffer und Salz hinzufügen. Anschließend Schlagsahne, Sojasahne oder Kokosmilch hinzugeben und die Suppe sorgfältig mit einem Pürierstab pürieren.

Die Suppe in Teller geben und mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl sowie frischer Petersilie oder frischem Koriander garnieren.

*Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach*

**Haben auch Sie Interesse am IGM-Lebensstilprogramm?**

Gerne informieren wir Sie und Ihre Mitarbeiter über die Inhalte und den Ablauf.

Als kompetenter Partner rund um Gesundheit, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen steht Ihnen das IGM-Team gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns telefonisch unter 09232 9925 – 20 oder per E-Mail an igm@badalexandersbad.de.

*IGM-Team Bad Alexandersbad*

# Interview mit Steuerberaterin Christina Popp

## Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen in einer Steuerkanzlei

Erster Workshop mit der Steuerkanzlei Krisch & Popp in Haimhausen.

***Wie kamen Sie auf die Idee, die Psychische Gefährdungsbeurteilung in Ihrer Kanzlei durchführen zu lassen?***

Ich habe bereits 2014 von IGM gehört und die Entwicklung des IGM in Bad Alexandersbad immer verfolgt. Der Gedanke, dass auch eine Psychische Gefährdungsbeurteilung (PGB) im Arbeitsschutzgesetz als Empfehlung verankert ist, war für mich neu.

***Wie kamen Sie auf die Gemeinde Bad Alexandersbad? (Es gibt viele Anbieter auf dem Markt, welches Kriterium war für Sie ausschlaggebend die Gemeinde als Anbieter auszuwählen?)***

Immer öfter erhielt ich Informationsbroschüren und Flyer, auch von anderen Anbietern. Da das IGM sozusagen vor meiner Haustüre ist, habe ich dann einen Termin vereinbart. Frau Rauh und Frau Seidel vom IGM-Team haben mich dann umfassend über den Hintergrund, die Inhalte und den Ablauf der PGB informiert. Die Nähe zum Anbieter und die Vertrauenswürdigkeit die ausgestrahlt wurde, und vor allem auch die Zusammenarbeit mit der TU München gaben mir ein gutes Gefühl, dass wir hier mit unserer Kanzlei gut aufgehoben sind und aus der Befragung wissenschaftlich fundierte Ergebnisse bekommen werden.

***Erfolgte die Durchführung nur rein aus gesetzlicher Vorgabe?***

Nein, anfangs war bei mir der Gedanke, die Psychische Gefährdungsbeurteilung in unserer Kanzlei durchzuführen, eher zwiespältig, weil es natürlich Zeit benötigt und Kosten verursacht; gleichzeitig müssen die Arbeitnehmer schon Vertrauen haben, da die Fragen in der Befragung z. T. auch privater Natur sind. Allerdings haben wir seit vielen Monaten in unserer unmittelbaren Umgebung der jetzigen Kanzleiräume erhebliche Belastungen durch nachbarschaftliche Baumaßnahmen und dadurch bedingt sehr unschöne Arbeitsplatzbedingungen. Aber, auch die fachlichen Anforderungen an unsere Mitarbeiter werden immer mehr und höher, Vorschriften ändern sich, man muss immer am Ball bleiben. Deswegen auch unsere persönliche Entscheidung, etwas für unsere Mitarbeiter zu tun, Schwachstellen aufdecken zu können und positiv entgegenzuwirken. Vor allem für mich interessant, wie sehen und beurteilen Außenstehende unsere interne Situation.

***Informationsveranstaltungen und Online-Befragung sind jetzt abgeschlossen. Hat sich schon jetzt etwas getan in Ihrer Kanzlei? (Veränderungen vor Ergebnis der Auswertung?)***

Ja, erstmal war ich, als ich die Auswertung des ersten Workshops erhielt, erfreut über die Offenheit meiner Mitarbeiter. Solch eine Befragung bietet Raum und Zeit, Positives und Negatives anzusprechen.

Allein schon im ersten Workshop haben sich verschiedene Ideen und Wünsche gezeigt. Z.B. um höhenverstellbare Schreibtische oder Stehtische, die für Kurzbesprechungen genutzt werden können, aber auch eine hohe Theke für die Pausen im Personalbereich. Das werden wir auf jeden Fall in unseren neuen Kanzleiräumen umsetzen, die wir nächstes Jahr beziehen werden.

***Wie haben sich die Mitarbeiter geäußert, nachdem sie von der Mitarbeiterbefragung erfahren haben?***

Sie waren eher neutral. Aber es war ein guter Zeitpunkt für alle Mitarbeiter, ihre Meinung und Empfindungen zu äußern, sowohl rückblickend als auch in Bezug auf die anstehenden Veränderungen mit dem Umzug in unsere neuen Kanzleiräume.

***Inwieweit wurde das Thema Gesundheit bis jetzt schon im Betrieb implementiert?***

Wir haben teilweise ergonomische Arbeitsplätze, bei Bedarf gibt es die Möglichkeit des Home-Office, aber auch flexible Arbeitszeiten gehören dazu. Wir stellen unseren Mitarbeitern Wasser zur Verfügung, wer möchte, kann sich regelmäßig massieren lassen. In der neuen Kanzlei wird es auch eine Klimaanlage geben.

***Welche Hürden gab es aus Ihrer Sicht zu meistern?***

Für uns steht Datenschutz und Persönlichkeit jedes Einzelnen an höchster Stelle. Das war mir deswegen für die Befragung auch besonders wichtig.

***Welche Erwartungen stellen Sie an die Auswertung?***

Das sehe ich ganz neutral.... hm, ok, vielleicht schon um Ideen zu bekommen, die das Arbeitsklima, die Arbeitsbelastungen und die Gesundheit unserer Mitarbeiter verbessern und erhöhen können. Vor allem die, die wir wegen „Betriebsblindheit" noch nicht gesehen haben.

***Welche weiteren Schritte werden Sie einleiten und anstreben?***

Auf jeden Fall mir mehr Raum nehmen, um mich mit dem Thema Gesundheit zu befassen, das sonst im Tagesgeschäft keinen Platz findet.

Je nach Ergebnis der Befragung werden wir gemeinsam mit unseren Mitarbeitern an Verbesserungs- und Optimierungsmöglichkeiten arbeiten. Da ist es notwendig, dass sich alle Mitarbeiter einbringen.

Es liegt mir sehr am Herzen ein angenehmes und gesundheitsförderndes Arbeitsklima zu schaffen, manchmal sind jedoch nicht alle Ideen und Wünsche umsetzbar – eine Diskrepanz zwischen wollen und können wird es auch durch räumliche Gegebenheiten immer wieder geben.

*Das IGM-Team bedankt sich bei Christina Popp für das Interview und hofft auf weiterhin gute Zusammenarbeit.*

*Sabine Schelter*
*Leitung IGM*

# Bayerische Leistungsprüfung und Action-Lauf

## Nachrichten aus dem Feuerwehr-Gerätehaus Sichersreuth

Gleich zwei Gruppen schickte die Freiwillige Feuerwehr Bad Alexandersbad am 20. Mai 2017 in die bayerische Leistungsprüfung. Ab dem 16. Lebensjahr können sich die Aktiven der Wehr im Abstand von zwei Jahren der Herausforderung stellen. Der Schwierigkeitsgrad nimmt von Stufe zu Stufe zu.

200 Sekunden geben der bayerischen Leistungsprüfung „Die Gruppe im Löscheinsatz" den zeitlichen Rahmen, bei dem ein kompletter Löschangriff von der Wasserentnahme bis hin zur Wasserabgabe aus drei CM-Strahlrohren aufzubauen ist, natürlich mit Löscherfolg. Sonderaufgaben von Erster Hilfe, Fahrzeugkunde und verschiedene Knoten, deren Beherrschung im Einsatz ebenfalls zum Handwerk gehören, werden zudem unter Zeitvorgabe geprüft.

Die ganze Woche über wurde Abend für Abend geübt, um letztendlich am Samstagnachmittag ein imposantes Zeichen für den guten Ausbildungsstand der Mannschaft der Freiwilligen Feuerwehr Bad Alexandersbad zu setzen. Das Schiedsrichtergespann Klaus Huber, Roland Kaiser und Siegfried Pausch hatte keinen Grund zum Tadel.

Erster Bürgermeister Peter Berek bedankte sich für das Engagement der Wehr und bei den Schiedsrichtern für die Abnahme. In seinem Schlusswort gab Kommandant Hausmann den Teilnehmern mit auf den Weg, dass es in der Feuerwehr wie überall im Leben ist. „Das Lernen hat nie ein Ende. Macht weiter so!"

Die Mannschaft der Freiwilligen Feuerwehr Bad Alexandersbad mit Erstem Bürgermeister Peter Berek und dem Schiedsrichtergespann Klaus Huber, Roland Kaiser und Siegfried Pausch (von rechts).

Die Teilnehmer in den verschiedenen Stufen:
Stufe 1: Andre Brodmerkel
Stufe 2: Julian Scharf, Florian Hudack, Florian Rasp, Andreas Foerster, Christian Reichel
Stufe 3: Markus Weiß, Gerald Reichel, Michael Müller
Stufe 4: Manfred Schelter
Stufe 5: Jörg Kastner, Markus Hausmann
Stufe 6: Roland Rieß

Aber nicht nur die „Großen" haben gepunktet, auch die Kinderfeuerwehr zeigte ihr Können beim diesjährigen Action-Lauf der Feuerwehr Schönbrunn. Die Schützlinge von Hanne Pausch, Monika Köster und Ulrike Greim hatten dort ihr Wettkampf-Debüt. 13 Mannschaften waren insgesamt am Start. In einem Parcours waren die verschiedensten Aufgaben zu lösen. Nicht nur Geschicklichkeit und Tempo auf einer Bobby-Car-Racingstrecke waren gefragt, sondern auch schon Theoriefragen aus dem Feuerwehrdienst. Die Betreuerinnen hatten im Vorfeld viele Übungsnachmittage abgehalten. Umso größer war die Freude der Kinder und der Betreuerinnen bei der Siegerehrung, dass die „kleine Löschgruppe" auf Anhieb so ein tolles Ergebnis mit nach Hause brachte. Platz 6 und Platz 3 von 13 Mannschaften war das Ergebnis.

Zu den Gratulanten gehörten (hinten von links) 2. Kommandant Markus Weiß, Erster Bürgermeister Peter Berek, und Vorstand Siegfried Pausch.

*Markus Hausmann*
*Kommandant der*
*FFW Bad Alexandersbad*

Die Kinderfeuerwehr mit den Betreuerinnen beim diesjährigen Action-Lauf in Schönbrunn

**Bitte beachten Sie den dieser Ausgabe der „Quelle" beiliegenden Spendenbrief für die Freiwillige Feuerwehr!**

# Zweiter Ruhestand nach 10 Jahren Waldbad

## Richilde und Werner Spindler führten den Kiosk im Waldbad von 2008 – 2017

Das Ehepaar Spindler bewirtschaftete seit 2008 den Waldbad-Kiosk

Eine gute Badesaison 2017 im Waldbad Bad Alexandersbad ist beendet. Mit 43 Badetagen bis Anfang September konnte dabei das Vorjahresergebnis mit 39 Badetagen überboten werden. Waren im Vorjahr vor allem der August und bis Mitte des Monats der September die herausragenden Monate, so hielten sich in diesem Jahr Juni, Juli und August die Waage.

Die Badesaison verlief glücklicherweise ohne jegliche Unfälle. Besuch und Umsatz am Waldbadkiosk waren sehr gut. So konnten wieder einige Projekte, wie die Fertigstellung einer zweiten Dusche im Liegebereich, ein Steg zur kleinen Insel und der Bau eines Pavillons an der Nordostseite des Waldbadgeländes, verwirklicht werden. Außerdem konnten zwei Sitzgarnituren für den Liegebereich und eine Profigläserspülmaschine für die Küche angeschafft werden.

Das am 1. Juli wegen kühler und nasser Witterung ausgefallene Waldbadfest wurde am 29. Juli nachgeholt. Es wurde wiederum zu einem großen Erfolg mit zahlreichen Besuchern.

Mit Ablauf dieser Badesaison endete die Tätigkeit des Ehepaars Spindler im Waldbadkiosk. Seit 2008 betrieben Richilde und Werner Spindler den Kiosk, nachdem der Förderkreis den bis dahin von Konstandinos Toumpoulidis (genannt Kosta) betriebenen Kiosk mit Einverständnis der Gemeinde übernommen hatte. Durch das große Engagement der beiden war es auch dem Förderkreis in den letzten Jahren möglich, kleinere, aber auch zahlreiche größere Anschaffungen zu tätigen, wie z.B. einen Rasentraktor, Profigeräte für die Küche, Tische, Stühle und eine ausfahrbare Pergola für die Terrasse, neue WC's und wie bereits erwähnt Duschen. Dazu Spielgeräte für die Kinder. Alleine für die vorgenannten Anschaffungen betrugen die Kosten rund 50.000,- €. Nicht erwähnt sind dabei die Kosten für die Erhaltung und Verschönerung des Waldbades, die sich seit Gründung des Förderkreises fast im sechsstelligen Bereich bewegen.

Das Ehepaar Spindler wird offiziell am 10. November im Rahmen eines geselligen Abends im Haus des Gastes verabschiedet. Nachfolger wurden bis Redaktionsschluss noch nicht gefunden (siehe auch untenstehende Stellenausschreibung).

Zurzeit ist der Förderkreis mit Aufräumarbeiten beschäftigt, das Versorgungsgebäude wird winterfest gemacht.

Letzte Tätigkeit in diesem Jahr im Waldbad ist das Abfischen am Samstag, den 7. Oktober, wo Fische auch käuflich erworben werden können.

*Richard Ponath, 1. Vorsitzender*
*Förderkreis Waldbad e.V.*

Der neue Pavillon an der Nordostseite des Waldbadgeländes.

## Stellenausschreibung

Der Förderkreis Waldbad Bad Alexandersbad 2004 e.V.
betreibt in der Gemeinde Bad Alexandersbad
das gemeindliche Waldbad nebst Kiosk.

Für die Bewirtschaftung des Waldbad-Kiosks
sucht der Förderkreis
ab der Badesaison 2018
(ca. Mai bis September)

**zwei Angestellte**
die sich bestenfalls als Team bewerben.

Der Kiosk verfügt über
- eine Küche mit ca. 15 m²
- eine Ausgabe mit ca. 9 m²
- ausreichend Lagerraum mit ca. 24m².

Die Küche ist komplett eingerichtet und mit
modernen und funktionsfähigen Geräten, Möbeln
und sonstigen Utensilien ausgestattet.

Wir würden uns freuen, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben.
Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen
**bis Freitag, 03.11.2017**
an folgende Adresse:

Förderkreis Waldbad Bad Alexandersbad 2004 e.V.
z. H. 1. Vorsitzenden Richard Ponath
Birkleinweg 18
95680 Bad Alexandersbad

# ALEXBAD wird Teil des i-gb Gesundheitsnetzes

## Neuer Kooperationspartner für die betriebliche Gesundheitsförderung

Mit dem ALEXBAD begrüßt die Initiative Gesunder Betrieb gGmbH (i-gb) ihren 500. Gesundheitspartner im i-gb Gesundheitsnetz. Unter dem Dach des Gesundheitszentrums inmitten des Heilbades finden sich sowohl Angebote aus dem klassischen Thermenbereich, wie z.B. Schwimmbecken und Sauna sowie verschiedenste Wellness- und Heilmittelanwendungen, als auch aus den Bereichen Physiotherapie und Fitness. „Das ALEXBAD stellt in jeder Hinsicht eine Bereicherung für das i-gb Gesundheitsnetz dar. Es bietet den i-gb-Card-Inhabern mit seinem attraktiven Leistungsangebot vielfältige Möglichkeiten, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun", stellt Kai Rickert, stellvertretender Leiter des i-gb Gesundheitsnetzes, fest.

Auch seitens des ALEXBAD wird die Freude über das Zustandekommen der Kooperation deutlich: „Das ALEXBAD stellt das Herzstück des vielseitigen Gesundheitsangebotes in Bad Alexandersbad dar und bietet für Jedermann ein individuell passendes Angebot auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung. Hier haben wir über viele Jahre hinweg wertvolle Erfahrungen sammeln können, was sich letztlich in unseren verschiedenen, eigens entwickelten individuellen Gesundheitsprogrammen widerspiegelt. Deshalb freuen wir uns sehr, dass wir mit der i-gb einen Partner gewinnen konnten, der sich ebenfalls dem Thema Gesundheitsförderung verschrieben hat. Durch die Zusammenarbeit erhoffen wir uns, dass für die Mitarbeiter von Unternehmen aus der Region ein zusätzlicher Anreiz geschaffen wird, im ALEXBAD gesundheitlich aktiv zu werden."

Innovative betriebliche Gesundheitsförderung aus einer Hand: Die Mitarbeiter all derjenigen Unternehmen, welche das Angebot des i-gb Gesundheitsnetzes in Anspruch nehmen, erhalten durch ihren Arbeitgeber finanziert eine Mitgliedskarte, die sog. i-gb-Card. Mit dieser können sie bei allen beteiligten Gesundheitspartnern, die größtenteils aus Fitnessstudios und Physiotherapeuten sowie Schwimmbädern und Thermen bestehen, kostenfrei oder vergünstigt gesundheitsfördernde Leistungen wahrnehmen. Aufgrund dessen, dass die i-gb ihr Gesundheitsnetz nach den Bedürfnissen und Wünschen der i-gb-Card-Inhaber ausrichtet, kann eine hohe Nutzungsquote erreicht und schlussendlich eine große gesundheitsfördernde Wirkung erzielt werden.

*Kai Rickert*
*Initiative Gesunder Betrieb*

Roswitha Rauh, Peter Berek, Kai Rickert, Anja Hösl, Sabine Schelter und Elke Seidel (von links) nach der Unterzeichnung des Kooperationsvertrages.

# Markenoffensive „Gesundes Bayern"

## Zukunftsfähige gesundheitstouristische Angebote

Mit dem Projekt „Markenoffensive" möchte der Bayerische Heilbäderverband seine Marke „Gesundes Bayern" weiterentwickeln und die Entstehung gesundheitstouristischer Angebote in Heilbädern und Kurorten zukunftsfähig gestalten. Denn Gesundheitstourismus ist laut Vorsitzenden Klaus Holetschek ein wichtiger Zukunftstrend, auf den man sich einstellen müsse.

In Zusammenarbeit mit den Beratungsfirmen Project M und Keck Medical untersuchte der Heilbäderverband die Kompetenzen der bayerischen Heilbäder und Kurorte und identifizierte wichtige Trends im Gesundheitstourismus. Das Interesse der Deutschen an Gesundheitsreisen steigt stetig an, aber auch die Konkurrenz unter den Anbietern wird größer. Nur mit innovativen Angeboten können sich die Heilbäder und Kurorte in Bayern in diesem Wettbewerb behaupten.

Deshalb bietet der Bayerische Heilbäderverband ein Coaching für die Heilbäder und Kurorte an, die sich intensiv um die Entwicklung von zukunftsfähigen gesundheitstouristischen Angeboten bemühen. Auch Bad Alexandersbad wurde für dieses Verfahren ausgewählt, da es mit dem „Individuellen Gesundheits-Management" (IGM) über ein innovatives Produkt verfügt, das sich auch für den touristischen Markt eignet.

Am 4. September 2017 fand der erste Termin im Königin-Luise-Saal im ALEXBAD statt. Neben Bürgermeister Peter Berek, dem IGM-Team sowie dem Fachbereich Marketing der Gemeinde Bad Alexandersbad nahmen Cornelius Obier (Geschäftsführer der Beratungsfirma Project M) sowie Carolin Stupp (Institut für Kurortmedizin Bad Kissingen) an dem 4-stündigen Beratungs-Workshop teil.

Dabei wurde das von der Gemeinde Bad Alexandersbad entworfene gesundheitstouristische Angebot genauer beleuchtet und Optimierungspotenziale diskutiert. Das wichtigste Fazit der Veranstaltung war, dass Bad Alexandersbad die besten Voraussetzungen für Gesundheitstourismus bietet. Nun gelte es, die Vorzüge des kleinsten Heilbades Bayerns in ein zukunftsfähiges Produkt zu packen und dieses entsprechend zu vermarkten.

Das Team der Gemeinde Bad Alexandersbad stellte das gesundheitstouristische Angebot des Heilbades vor.

In Zusammenarbeit mit Project M wird bis Ende des Jahres 2017 ein marktfähiges Produkt entwickelt, das unter bestimmten Voraussetzungen und unter Mithilfe des Bayerischen Heilbäderverbandes ab dem Jahr 2018 deutschlandweit vermarktet wird.

*Anna Piras*
*Marketing & Produktentwicklung*

**Bad Alexandersbad auf Facebook**
Hier geht es zur „Quelle meiner Kraft"
www.facebook.com/badalexandersbad

# Gemeinsamer Internetauftritt der 5KurFranken

## Die fünf Kurorte Oberfrankens treffen sich zur Jahreshauptversammlung in Weißenstadt

Voller Erwartung fuhren die vier Partner der 5 Kur-Heilbäder Bad Steben, Bad Rodach, Bad Staffelstein und Bad Alexandersbad zur diesjährigen Jahreshauptversammlung nach Weißenstadt. Der Fünfte und Jüngste im Bunde hatte in das neue Siebenquell GesundZeitResort eingeladen. Erster Bürgermeister Frank Dreyer begrüßte seine Kollegen und berichtete unter anderem, dass sich die Kommune Dank des neuen Zentrums inzwischen zu einem attraktiven und zukunftsträchtigen Standort entwickelt hat und die Anerkennung zum Heilbad mit Sicherheit bald folgt.

Auch Bürgermeister Peter Berek aus Bad Alexandersbad, der als Vorsitzender des Vereins die Versammlung leitete, zeigte sich davon überzeugt, dass Weißenstadt nach den erfolgreichen Entwicklungen der letzten Jahre die Anerkennung als Heilbad gelingt. Damit wird die Stimme Oberfrankens im Reigen der Bayerischen Heilbäder an Gewicht gewinnen. Berek machte deutlich, dass das Herausstellen der Gemeinsamkeiten der Schlüssel zum Erfolg für alle ist. Daher gilt es, den Zusammenhalt zu pflegen und stets im Kontakt und Austausch zu bleiben.

Deshalb hatten die 5KurFranken für das vergangene Jahr auch die Neugestaltung der gemeinsamen Homepage in den Mittelpunkt ihrer Arbeit gestellt. Unter der Federführung von Bad Alexandersbad konnte der Internetauftritt nicht nur gestalterisch überarbeitet werden. Er wurde auch technisch so eingerichtet, dass die Vereinsmitglieder selbständig die eigenen Ortsseiten umgestalten können. Damit gelingt es, den Gästen und Interessierten noch schneller, aktuelle Informationen zur Verfügung zu stellen. Seinen Dank richtete Vorsitzender Berek an Anja Hösl aus Bad Alexandersbad. Sie koordinierte die Maßnahme und stellte die Verzahnung zu den vier anderen Mitgliedsorten her.

Auch im anstehenden Jahr steht der Auftritt im Internet im Mittelpunkt. Weiterhin soll auf Vorschlag von Bürgermeister Tobias Ehrlicher (Bad Rodach) das Thema Wohnmobile als gemeinsames Thema der 5Kurfranken weiterentwickelt werden. Stellplätze sind vorhanden bzw. entstehen in den Orten, nun wäre es klug, diese zu verknüpfen und gemeinsam zu bewerben.

Den Bericht des Schatzmeisters Jürgen Kohmanns gab in Vertretung der stv. Bürgermeister Hans-Josef Stich aus Bad Staffelstein. Die Rechnungsprüfer Stine Michel (Bad Rodach) und Manfred Busch (Weißenstadt) bestätigten die einwandfreie Kassenführung. Nach einer kurzen Aussprache konnten sich die Versammlungsteilnehmer bei einer fachkundigen Führung durch Bürgermeister Frank Dreyer durch die Wasserwelt von den vielfältigen Erholungs- und Freizeitmöglichkeiten im GesundZeitResort überzeugen. Selbstverständlich durfte auch ein kurzer Besuch der hauseigenen Kapelle und des Hotelbereichs nicht fehlen.

*Andrea Kilgert*
*Assistenz des Bürgermeisters*

# 1. Genusswanderung ein voller Erfolg

## Allerlei Leckerbissen gab es an den 11 Stationen auf der gut 8 km langen Strecke

Am Sonntag, 27. August, lockte die 1. Bad Alexandersbader Genusswanderung 150 Wanderfreunde in das Heilbad.

Elf Gastronomen und Anbieter machten mit und versorgten die Wanderer auf der gut acht Kilometer langen Strecke mit allerhand Leckereien. Mit dem Teilnehmerpass durften die Wanderer an jeder Station ein anderes Schmankerl genießen: vom „BadBörger" über hausgemachte Suppen, Nussecken, Weißwürste, Cocktails bis hin zu Bierspezialitäten und dem „Alex-Sprizz" mit Johannisbeerwein und Heilwasser gab es für jeden Geschmack etwas.

Vom Start auf den Schlossterrassen ging die Route über die Stationen am Schweizerhaus, Metzgerei Reichel mit Hönicka-Bräu-Stand, Gasthof Riedelbauch, Restaurant „Bad-Iasl", Waldbad, Logierhaus, Ferienhof Fichtelgebirge mit Ausschank der Lang-Bräu, die „Gläserne Mitte" im ALEXBAD und schließlich zum Soibelmanns Hotel Alexandersbad zurück.

Am Start auf den Schlossterrassen wurden die Wanderer von den FGV-Mitgliedern Mike Franke und Jörg Bertholdt (links im Bild) begrüßt und auf die Genuss-Strecke geschickt. Fotos: Katharina Melzner

Die angebotenen regionale Leckereien wie der „BadBörger" der Metzgerei Reichel kamen bei den 150 Wanderern sehr gut an.

Die Resonanz auf die Veranstaltung war grandios gut. Deshalb will der Ortsverein die Genusswanderung gerne im nächsten Jahr wieder veranstalten. Der Ortsverein bedankt sich bei allen mitwirkenden Gastronomen und Helfern, die diese tolle neue Veranstaltung gemeinsam möglich gemacht haben.

*Katharina Melzner*

# Jubiläum im Markgräflichen Schloss

## Bundesverband Osteopathie e.V. (BVO) feiert 15-jähriges Bestehen beim Workshop-Wochenende

Großen Spaß hatten die Teilnehmer bei den Workshops im Markgräflichen Schloss

Spannende Vorträge, Workshops mit erfahrenen Osteopathen und der legendäre Fränkische Abend – die Jubiläumsausgabe des Workshop-Wochenendes zum 15-jährigen Bestehen des Bundesverband Osteopathie e.V. (BVO) war eine ganz besondere Veranstaltung. An zwei Tagen bot der Verband seinen Mitgliedern eine inspirierende Mischung aus gemeinsamer Seminararbeit, geselligem Beisammensein und Netzwerken. Fortbildung, Politik und Jubiläum waren dabei ganz großgeschrieben. Bei seiner Rede berichtete BVO-Vorsitzender Georg Schöner darüber, wie sich der 2002 ursprünglich als Register für Osteopathen gegründete Verein in den letzten 15 Jahren vom Ein-Mann-Betrieb eindrucksvoll zur führenden Berufsvertretung mit Bundesgeschäftsstelle und mehr als 2.600 Mitgliedern entwickelt hat. Schöner ehrte die Gründungsmitglieder und dankte ihnen für ihre Unterstützung. „Hilfe bekommen wir auch von Politikern wie Herrn Dr. Hans-Peter Friedrich, dem ich hier auf das Herzlichste danke. Er öffnet uns in Berlin Türen, die wir brauchen. Und das macht er mit großem Erfolg", so der BVO-Vorsitzende.

**Prominenter Fürsprecher der Osteopathen**

Der CSU-Bundestagsabgeordnete war der Einladung des BVO gefolgt und zum Workshop-Wochenende gekommen. In seiner Ansprache hob Friedrich hervor, wie beeindruckt er vom Zusammenhalt und dem Gemeinschaftsgefühl sei, das die Osteopathen in Bad Alexandersbad pflegten. Er sagte Schöner seine Unterstützung zu, der Osteopathie im deutschen Gesundheitswesen einen festen Platz einzuräumen. „Ich glaube, das kriegen wir zusammen hin. Lieber Herr Schöner, Sie wissen, dass ich an Ihrer Seite bin und auch viele meiner Freunde und Kollegen aus dem Gesundheitsbereich".

**Ehre, wem Ehre gebührt**

Eine ganz besondere Ehre wurde Bürgermeister Peter Berek zuteil: BVO-Vorsitzender Georg Schöner verlieh ihm die Ehrenmitgliedschaft im BVO. „Ich möchte mich bei einem Mann bedanken, der uns ohne großes Aufheben unschätzbare Dienste leistet. Ein Mann, der uns den Zugang zur Politik durch seinen persönlichen Einsatz erst ermöglicht hat, der immer ein Ohr am Puls der Osteopathie hat und immer bereit ist, dafür Freizeit zu opfern oder private Termine zu verschieben – und", so Georg Schöner weiter, „der alles für ein Dankeschön, eine Tasse Kaffee und ein Duplo macht." Schöner überreichte Berek die Ehrenmitgliedsurkunde und die orangefarbene BVO-Krawatte.

Georg Schöner (rechts) verleiht Bürgermeister Peter Berek die BVO-Ehrenmitgliedschaft

**Breite Unterstützung für Osteopathie**

In die Riege der Laudatoren reihten sich auch der bayerische Landtagsabgeordnete Martin Schöffel (CSU), der stellvertretende Landrat des Landkreises Wunsiedel Roland Schöffel (Freie Wähler) sowie der Erste Bürgermeister von Bad Alexandersbad Peter Berek (CSU) ein. Der BVO hatte das Workshop-Wochenende wie auch im Vorjahr gemeinsam mit der Freien Akademie für Osteopathie (FAFO) im Markgräflichen Schloss ausgerichtet. Es fand bereits zum siebten Mal in Bad Alexandersbad statt.

*Rüdiger Dietz*
*BVO – Öffentlichkeitsarbeit*

Fürsprecher der Osteopathie: Dr. Hans-Peter Friedrich

bvo | Bundesverband Osteopathie e.V.

# Die Mönchsgrasmücke

## Die kleinen Vögel sind hervorragende Sänger und sehr reviertreu

Die etwa sperlingsgroßen Vögel gelten als hervorragende Sänger, die häufig in Parks und Gärten zu sehen sind. Sie leben aber auch in unterholzreichen Wäldern, an Waldrändern, in Hecken und Feldgehölzen. Männchen und Weibchen unterscheiden sich deutlich. Die männlichen Vögel haben eine schwarze, die weiblichen eine rotbraune Kopfplatte. Ansonsten haben die Vögel eine hellgraue Unter- und eine bräunliche Oberseite.

Mönchsgrasmücken leben in einer monogamen Saisonehe und sind sehr reviertreu. Im Frühjahr treffen die Männchen zuerst im Brutgebiet ein und beginnen Nester zu bauen, welche die Weibchen dann fertig stellen. Es werden 4–6 Eier in ein Nest gelegt, welches meist nicht höher als 1 m über dem Boden in das Gebüsch gebaut wird. Nach 10–15 Tagen schlüpfen die Jungvögel, welche ähnlich wie die Weibchen eine bräunliche Kopfplatte haben. Die Vögel können in freier Wildbahn bis zu 8 Jahre alt werden. Der älteste beringte Vogel wurde sogar über 11 Jahre alt. Während der Brutzeit spielen Insekten als Nahrungsquelle eine große Rolle. Im Herbst, vor dem Vogelzug, sind Beeren ebenfalls von großer Bedeutung.

Die kleinen Vögel sind vor allem bei Vogelforschern sehr bekannt, denn seit einigen Jahrzehnten fliegen die Mönchsgrasmücken nicht mehr alle in den Süden zum Überwintern. Ein Teil der Vögel fliegt zu den britischen Inseln. Die Zugrute der Vögel ist genetisch vorprogrammiert und deshalb nur schwer zu ändern. Die neue Zugrute setzte sich jedoch rasend schnell durch und schon bald zogen mehrere tausend Vögel nach Nord- statt nach Südwesten. Früher sind diese „Abweichler" in England verhungert. In den letzten Jahren ist dort das Klima jedoch deutlich milder geworden und es findet eine starke Zufütterung statt, welche es den Vögeln ermöglicht, sehr gut über den Winter zu kommen. Diejenigen Mönchsgrasmücken, welche nach England fliegen, haben einen strategischen Vorteil. Sie müssen nicht so weit fliegen wie ihre Artgenossen und sind so etwa 2 Wochen früher aus dem Winterquartier zurück. Dadurch können sie sich die besseren Reviere sichern und erhöhen somit auch ihre Überlebens- und Fortpflanzungschancen. Auf diese Art und Weise wird die Genetik mit der neuen Zugrute erfolgreich weitergegeben und immer mehr Mönchsgrasmücken machen sich im Herbst in Richtung England auf.

*Text und Foto Sarah Beer*

Diese kleine männliche Mönchsgrasmücke hat Sarah Beer in Bad Alexandersbad fotografiert.

# Die Pflanzenwelt um Bad Alexandersbad

## Willy Jackwert stellt den Kreuzdorn vor

In der Übergangszeit vom Sommer zum Herbst finden wir an vielen Pflanzen die Samen, hier besonders bei den Beerenfrüchten. So wächst bei uns in den Hecken sehr selten ein Strauch mit verlockend appetitlichen schwarzen Beeren, die allerdings nicht verzehrt werden sollten.

**Kennst Du mich?**

Ich bin der Kreuzdorn. Botaniker nennen mich Rhamnus catharticus. Ich wachse als 3 bis 6 m hoher Strauch, die Zweige sind meist gegenständig und dornig. Die Dornen sind end- bzw. gabelständig. Meine Blätter wachsen gegenständig, sind rundlich-elliptisch oder eiförmig und am Rand fein gesägt. Die oberseits grünen Blätter haben einen 25 mm langen Stiel, sind stumpf, bisweilen zugespitzt, und am Grund teilweise schwach herzförmig.

Meine Blüten sind gelbgrün, vier- bis fünfzählig, die Kronblätter werden 4 bis 6 mm lang in zwei- bis achtblütigen doldigen Blütenständen in den Blattwinkeln. Ich blühe im Mai und Juni, meine Früchte sind schwarze, kugelige Beeren mit einem Durchmesser von 6 bis 8 mm, die von August bis Oktober ausreifen. Unreife Beeren sowie meine Rinde sind giftig, der Verzehr verursacht Verdauungsstörungen. Als Heilpflanze verwendet man meine Früchte gegen Verstopfung, aber nur unter fachlicher Anleitung!

Euer Naturfreund

*Willy Jackwert*

Den Kreuzdorn findet man auch bei uns in Bad Alexandersbad in manchen Hecken am Wegrand.

# Sommer, Sonne, Fröhlichkeit

## Im Seniorenheim St. Michael gab es viele Veränderungen

Mit unserem Sommerfest am 06.07.2017 hat für St. Michael der Sommer so richtig begonnen. Eine leckere Erdbeerbowle, flotte Musik von unserem mittlerweile „Hausmusiker" Herrn Werner Bachfischer, viel Spaß und gute Laune verbreiteten eine hervorragende Stimmung. Zwischendurch luden dann die Mitarbeiter/innen der Sozialen Betreuung alle Bewohner/innen und Gäste zu einer musikalischen Reise durch Deutschland ein. Mit Informationen zu den Bundesländern wurden dann passend dazu bekannte Lieder angestimmt, die alle mitsingen konnten. Bratwürste, Steaks und frisches Fassbier, beendeten schließlich diesen bunten Nachmittag.

Da es im Juli/ August ziemlich heiße Tage gab, spendierte unser Koch Hr. Bolze den Bewohner/innen Eiskaffee, den sich viele auf der Terrasse des Hauses schmecken ließen.

Am 07.09.2017 wurden unsere Bewohner/innen und Gäste zum „Weinfest" in unseren Pavillon eingeladen. Zu verschiedenen Weinen servierte unsere „Küche" einen leckeren Zwiebelkuchen und Knabbereien. Herr Bachfischer spielte mit passenden „Weinliedern" auf und Herr Kern sowie die Soziale Betreuung sorgten mit Medleys und Gedichten für das Gelingen des Nachmittages. Den Abschluss bildete wie immer ein gemeinsames Abendessen – diesmal ein deftiger Schaschliktopf mit Getränken nach Wahl.

Aber es wurde nicht nur gefeiert in St. Michael. Ende Juni gab es viel Arbeit für das Personal und Geduld für alle Bewohner/innen. Der Umbau des Hauses hatte begonnen. Als erstes wurden fast alle Zimmer mit neuen Möbeln ausgestattet. Schränke, Kommoden, Tische, Stühle und vor allem Betten, dem heutigen Stand entsprechend, wurden mit tatkräftiger Unterstützung der Heimleitung und des gesamten Personals ausgetauscht. Nach getaner Arbeit ließen sich alle Eiskaffee auf der Terrasse gut schmecken, denn die Temperaturen stiegen in diesen Tagen auf 30 °C. Während des ganzen Sommers wurde überall gebohrt, gehämmert, gemauert und gemalert. Und am 04.09.2017 begann der Abriss des sogenannten C-Traktes. Symbolisch für Bad Alexandersbad wird auch St. Michael für die nächsten Jahre – Jahrzehnte – fit gemacht, damit sich auch weiterhin Menschen hier wohlfühlen können.

# Aktion „65+ Freiräume gestalten"

## Schnupper-Aktiv-Tag für (künftige) Rentner und Ruheständler

Unter dem Motto „65+ Freiräume gestalten" laden die Gesundheitsregion[plus] Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge und der Fachbereich Gesundheitswesen am Landratsamt Wunsiedel i. Fichtelgebirge interessierte (künftige) Rentner und Ruheständler in das ALEXBAD nach Bad Alexandersbad ein.

Am Samstag, 7. Oktober 2017 können dort im Zeitraum von 10 – 14 Uhr verschiedene Bewegungsangebote kostenlos ausprobiert werden.

Aus vier Aktivangeboten sollen vorab zwei ausgewählt werden und am Tag vor Ort unter professioneller Anleitung der Therapeuten und Trainer im ALEXBAD getestet werden.

Ein gesundes leichtes Mittagessen für 5 € rundet das Angebot ab.

**Anmeldung bei der Geschäftsstelle Gesundheitsregion[plus] Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge:**

**E-Mail: gesundheitsregion-plus@landkreis-wunsiedel.de**

**Gesundheitsregion[plus] Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge**
**Jean-Paul-Straße 9**
**95632 Wunsiedel**

**Das Programm zum Schnupper-Aktiv-Tag im ALEXBAD**

10.00 Uhr: Ankunft und Begrüßung
10.30 Uhr: Fitness-Mix und Nordic Walking (ca. 1 Std.)
11.30 Uhr: Mittagessen inkl. Getränk (5 €)
13.00 Uhr: Indoor Cycling und Aquafit (ca. 1 Std.)
Anschließend: Möglichkeit eines Besuchs im ALEXBAD, z.B. Panoramabad & Sauna oder Trainingspark (gegen Aufpreis)

**Die vier Aktivangebote**

**Fitness-Mix** (gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung) ist ein speziell zusammengestelltes Fitnesskonzept. Sie lernen in diesem Kurs vielseitigste Formen kennen, um sich fit zu halten, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und auch noch Spaß dabei zu haben.

Beim **Nordic Walking** kommen speziell entworfene Stöcke zum Einsatz. Regelmäßiges Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck, verbessert die Muskulatur und auf eine angenehm leichte Weise werden zusätzlich viele Kalorien verbrannt.

Kollektives Radeln auf der Stelle zu Musik – mal gemächlich, mal schnell, mal bergauf, mal bergab. Diese Sportart nennt man **Indoor Cycling**. Neben all den Spaßfaktoren ruft bereits eine Stunde Training einen sehr hohen Kalorienverbrauch hervor und stärkt wiederum das Herz-Kreislauf-System.

Das letzte Aktivangebot, **Aquafit**, ist Kraft- und Ausdauertraining mit viel Spaß im Wasser unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Wassernudeln oder Hanteln. Die Bewegung im Wasser entlastet die Gelenke.

Eine Teilnahme am Schnupper-Aktiv-Tag ist kostenlos (das Mittagessen ausgenommen).

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist und Sie nur mit Anmeldung am Schnupper-Aktiv-Tag teilnehmen können.

Gesundheitsregion[plus]
Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge
gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

# Eine langjährige Tradition soll weiterleben

## In diesem Jahr soll der Lebendige Adventkalender wieder stattfinden

Von 2003 bis 2010 gab es in Bad Alexandersbad durch die Initiative einer ehemaligen Bürgerin, Frau Illa Kuch, einen „Lebendigen Adventskalender". Jeden Abend, ab dem 1. Dezember bis einen Tag vor dem Heiligen Abend, trafen sich Bürger und Gäste des Ortes für ca. eine halbe Stunde vor einem Fenster im Gemeindegebiet Bad Alexandersbad und ließen sich vom jeweiligen Gastgeber überraschen, womit das Fenster, die Tür oder das Haus geschmückt wurde. Nach einer kurzen Einstimmung in Form einer Geschichte, eines Gedichtes oder Liedes gab es zum Abschluss ein heißes Getränk. Hinter dieser Aktion stand der Gedanke, dass die Baderner zusammenkommen, dass man sich kennenlernt, miteinander ins Gespräch kommt und sich gerade im Advent Zeit für sich und andere nimmt.

Nachdem Frau Kuch 2011 den Ort verließ, übernahmen nach dreijähriger Pause die Bürger Christina Scharf, Steffen Popp und Gudrun Schößel die Organisation des „Lebendigen Adventskalenders". Drei Jahre lang wurde im Gemeindegebiet die Tradition aufrechterhalten. Im vergangenen Jahr musste die Aktion leider mangels ausreichender Beteiligung kurzfristig abgesagt werden. Nachdem vielen Bürgern letztes Jahr in der Adventszeit aber „etwas fehlte", möchten die Initiatoren die Tradition weiterleben lassen.

In einer Vorbesprechung am Donnerstag, den 26. Oktober 2017 um 19.00 Uhr im Café Logierhaus in der Markgrafenstraße 3 in Bad Alexandersbad möchten sie alle interessierten Bürgerinnen und Bürger über die Bedeutung dieser Aktion informieren. Sie sind herzlich eingeladen vorbeizukommen und mehr über den „Lebendigen Adventskalender" zu erfahren.

Kunstvoll dekoriertes Fenster beim „Lebendigen Adventskalender". Foto: Richard Ponath

*Das Organisationsteam*

# „mein ALEXBAD e.V.“ stellt sich vor

## Interview mit der 1. Vorsitzenden des neuen Vereins, Anja Hösl

*In der letzten Ausgabe der „Quelle“ stellte sich der nach der Einweihung des ALEXBAD neu gegründete Verein „mein ALEXBAD“ zum ersten Mal vor. Die Redaktion der Quelle hat nun ein Interview mit der 1. Vorsitzenden geführt, um mehr über die Hintergründe, Ziele und die Arbeit des Vereins zu erfahren.*

Als Mitglied bei „mein ALEXBAD e.V.“ genießen Sie Badespaß zum Vorzugspreis. Foto: Richard Ponath

***Frau Hösl, was ist das Besondere am Verein „mein ALEXBAD“?***

Der Verein „mein ALEXBAD“ war zunächst eine Art „Sportgemeinschaft“, der von Mitarbeitern der Gemeinde Bad Alexandersbad gegründet wurde, mit dem Ziel, das Thema Gesundheitsförderung in der Kommune zu verankern. Mit der Eröffnung des ALEXBAD hat sich der Vorstand dazu entschieden, auch den Bürgerinnen und Bürgern von Bad Alexandersbad und der umliegenden Region die Möglichkeit zu geben, an den zahlreichen Vorteilen, die der Verein mit der neuen Gesundheitseinrichtung im Herzen des Heilbades aushandelt, teilzuhaben.

***Wie kann man sich eine Mitgliedschaft im Verein vorstellen?***

Jeder kann Mitglied bei „mein ALEXBAD“ werden und erhält dann Vergünstigungen im Trainingspark sowie in Panoramabad & Sauna, nimmt an exklusiven Veranstaltungen teil und profitiert von zahlreichen Rabatten und Aktionen. Seit seiner Gründung hat der Verein bereits eine Vielzahl an Mitgliedern gewinnen können. Damit werden motivierende Erlebnisse in einer großen Gemeinschaft möglich.

Aktionen im Trainingspark exklusiv für Mitglieder von Oktober bis Dezember 2017. Foto: Richard Ponath

***Was kostet eine Mitgliedschaft im Verein?***

Für eine jährliche Gebühr von 25 € erhalten die Mitglieder ihre persönliche Eintrittskarte zu den Gesundheitserlebnissen im ALEXBAD. Für Bürgerinnen und Bürger von Bad Alexandersbad entfällt laut Beschluss des Vorstands die Mitgliedsgebühr.

***Mit welchen Aktionen können wir im Jahr 2017 noch rechnen?***

Es ist dem Verein gelungen, exklusive Aktionsangebote für Herbst und Winter mit dem ALEXBAD auszuhandeln. In den Monaten Oktober, November und Dezember ist die umfangreiche Einweisung im Trainingspark in festgelegten Aktionszeiträumen für alle Vereinsmitglieder kostenlos. Sie erhalten eine detaillierte Einweisung für unsere modernen Trainingsgeräte durch einen ausgebildeten Trainer. Er nimmt eine genaue Anamnese ihres Gesundheitszustandes vor, definiert gemeinsam mit ihnen ihre Trainingsziele und erstellt einen persönlichen Trainingsplan.

***Wird es auch eine Weihnachtsaktion geben?***

Auch hier haben wir uns zusammen mit dem Team im ALEXBAD Gedanken gemacht. Im gesamten Monat Dezember haben die „mein ALEXBAD“-Mitglieder die Möglichkeit, Wertgutscheine für das ALEXBAD zum Aktionspreis zu erwerben.

*Das klingt sehr vielversprechend! Bad Alexandersbad ist um einen weiteren Verein reicher, der zeigt, welche Früchte die positive Entwicklung im kleinsten Heilbad Bayerns trägt.*

**Bad Alexandersbad auf Facebook**

**Hier geht es zur „Quelle meiner Kraft“**
**www.facebook.com/badalexandersbad**

## Notrufnummern

**Gasversorgung**
ESM Selb-Marktredwitz
Tel. 09287 802-112

**Stromversorgung**
SWW-Wunsiedel
Tel. 09232 887-0

**Wasserversorgung - Wasserwart**
Tel. 09232 9925-55

**Polizei**
Tel. 110

**Feuerwehr, Rettungsdienst**
Tel. 112

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**
Tel. 116 117

**Apothekennotdienst**
Tel. 0800 00 22833

**Giftnotruf**
Tel. 089 19240

## Öffnungszeiten

**Annahme von Gartenabfällen**
Containerplatz am Biomasseheizkraftwerk an der Luisenburgallee
**nur von April – Oktober**
Mittwoch: 18.00 bis 19.00 Uhr
Samstag: 16.00 bis 18.00 Uhr

**Altpapierabgabe**
Blaue Container
hinter dem Alten Kurhaus

Erlös für das Kinderhaus!
Bitte keine Kartonagen!

**Verwaltungsgem. Tröstau**
Hauptstraße 6, 95709 Tröstau
Tel. 09232 9921-0
Montag – Freitag: 7.30-12.00 Uhr
Montag, Dienstag: 13.00-16.00 Uhr
Donnerstag: 13.00-17.00 Uhr

**Bürgerbüro**
Markgrafenstraße 28
Tel. 09232 9925-10
Mo, Di, Do, Fr: 9.00-12.00 Uhr
Mi: 14.30-17.30 Uhr

**Gästeservice**
Markgrafenstraße 28
Tel. 09232 9925-0
Montag – Sonntag: 8.00-22.00 Uhr

**ALEXBAD**
Markgrafenstraße 28
Tel. 09232 9925-0
Montag – Sonntag: 8.00-22.00 Uhr


## Impressum

„Die Quelle“
Ausgabe 45 im September 2017

**Herausgeber:**
Gemeinde Bad Alexandersbad
Markgrafenstraße 28
95680 Bad Alexandersbad
Telefon 09232 9925-0
E-Mail: diequelle@badalexandersbad.de

**Verantwortlich:**
1. Bürgermeister Peter Berek

Die nächste Ausgabe der Quelle erscheint Ende Dezember 2017.
**Redaktionsschluss** für diese Ausgabe ist am **8. Dezember 2017.**