AUSGABE 10 · NOVEMBER 2025

Dein PS

Mark Schlick
Amtsleiter
Amt für Wirtschaftsförderung und Liegenschaften der Stadt Pirmasens

AMT FÜR WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG UND LIEGENSCHAFTEN

KREATIVVITTI 4.0

MEHR ab Seite 8

DAS frische MAGAZIN

ÜBER DEIN PIRMASENS & DRUMHERUM

WEIHNACHTS-ZAUBER IM PIRMASENSER FEIERSAAL
Mit über 20 Ausstellern
ab Seite 6

WEIHNACHTS-MÄRKTE IN DER REGION
Pirmasens und Drumherum
ab Seite 14

»UFF DE HITT« ENT-DECKERTOUR ZUR JUNGPFALZ-HÜTTE
Einmal Hütte mit Aussicht bei Annweiler am Trifels
ab Seite 36

follow deinps

Dein PS

NÄCHSTE AUSGABE
Die besten Geschenkideen für Ihr Weihnachtsshopping– Tipps bis Heiligabend!



Fotos: Privat, Veranstalter, Vereine, Unternehmen, etc.
Adobe Stock/NDABCREATIVITY
Adobe Stock/ Anastasia

Inhalt

Rubrik „Hallo liebe Leser"
»Dein PS« unterwegs
ab Seite 4

Weihnachtsmärkte in der Region
Seiten 14 – 17

Weihnachtszauber im Pirmasenser FeierSaal
Rheinberger Fröhnstr. 8
Seiten 6 – 7

Kreativvitti 4.0
27. November 2025
Forum ALTE POST Pirmasens

Unter dem Motto **„Krise ist Chance – Resilienz ist Zukunft"** wird das Fachevent erstmals als Tageskongress ausgerichtet. Dieser »Creative Business Summit Southwest« präsentiert Keynotes und Podiumsrunden mit **Matthias Horx, Dr. Marcus Trapp und Joey Kelly** zu Themen wie Effizienz, Resilienz und der Arbeitswelt von morgen.
ab Seite 8

Koch' mal wieder
Rezept des Monats
Seite 34

Lies' mal wieder
Buchtipp des Monats
Seite 35

30 Jahre Pirmasens Marketing e.V.
Rolf Schlicher, Geschäftsführer im Interview
Seite 23

TERMINE, TERMINE, TERMINE
Kultur, Kino, Szeneevents
Seite 26

Expertentipp
SOCIAL MEDIA: Kommt's auf die Länge an?
Seite 39

Impressum
Seite 30



Dein PS wünscht eine schöne Adventzeit!

14 – 17





AMT FÜR WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG UND LIEGENSCHAFTEN

Mark Schlick
Amt für Wirtschaftsförderung und Liegenschaften der Stadt Pirmasens



Campus Wellness & Sports Pirmasens im November
Fitness – Physio – Wellness – Specials
Seiten 20 - 21

Unser Icon für die Redakteure.
An jedem Beitrag findet ihr ein solches Icon was euch Auskunft darüber gibt, wer den Beitrag verfasst hat.

Redaktionsteam
Ralf Linn (lir)
Nadine Lang (nlg)
Julia Reichelt (jre)
Susanne Pfundstein (sp)

Hallo liebe Leser

Unsere November-Ausgabe ist da – wow, das ist tatsächlich schon die zehnte Ausgabe! *Wir freuen uns natürlich riesig über das viele* ***tolle Feedback,*** *das wir bisher von euch bekommen haben –* ***vielen Dank*** *dafür!*

Ein in der Natur eher düsterer Monat steht uns bevor – aber davon lassen wir uns nicht unterkriegen. ***Nutzt jeden sonnigen Tag, den wir haben, um Energie zu tanken,*** *und genießt die bunten Farben der Natur.*

Gleichzeitig gehen wir mit großen Schritten einer wunderbaren Zeit entgegen – der ***Vorweihnachtszeit.*** *In dieser Ausgabe könnt ihr euch schon bestens auf die ersten* ***Weihnachtsmärkte in Pirmasens und Umgebung*** *vorbereiten – mehr dazu findet ihr im Magazin.* ***Am 07.12. startet erstmals der Weihnachtszauber im Feiersaal des Rheinberger! Diese Premiere dürft ihr Euch nicht entgehen lassen.***

Wir wünschen euch ***einen guten Start in den November*** *und* ***viel Freude mit dem frischen Lesestoff.***



Alle Bilder auf der Doppelseite: Susanne Pfundstein

Eure Susanne

Schreibt an redaktion@dein-ps.de
oder ruft mich direkt an unter 0178 3561259.

Neue Wander- und Spazierwege in den Pirmasenser Vororten



Pünktlich zur Herbstsaison erweitert die Stadt Pirmasens ihr Freizeitangebot: In allen sieben Vororten laden nun neue, ausgeschilderte Wander- und Spazierwege zum Entdecken ein. Die Touren reichen von der 2,3 Kilometer langen Eichfeldrunde in Fehrbach bis zum 8,8 Kilometer langen Erlehöfer Rundwanderweg – jeder Ortsteil zeigt dabei seine eigenen landschaftlichen Reize.

Wer alle Vororte an einem Tag erkunden möchte, kann dies auf der rund 35 Kilometer langen Schlabbeflicker-Radtour tun. Sie verbindet vom Rheinberger-Gebäude aus allen Ortsteilen miteinander und ist sowohl mit E-Bike als auch ohne gut zu bewältigen.

In Winzeln wurde zudem neben Emils Hotel eine neue Infotafel zu den Touren und Sehenswürdigkeiten feierlich mit Denis Clauer eingeweiht. Eine Sitzbank, die Eric Kunz noch ergänzen wird, macht den Platz künftig zu einem gemütlichen Treffpunkt für Einheimische und Gäste

sp





Hausmesse bei Jürgen Arnold GmbH & Co. KG Münchweiler



Am 27. und 28. September fand bei der Jürgen Arnold GmbH & Co. KG in Münchweiler die erste Hausmesse statt – mit großem Erfolg, vielen Besuchern, Livemusik, leckerem Essen und einer entspannten Wohlfühlatmosphäre, in der man sich in Ruhe alles anschauen konnte.

sp

Fotos und Text: Susanne Pfundstein

»Dein PS« Backcover – jedes Quartal neu!

EXKLUSIV FÜR UNSERE ANZEIGENKUNDEN



Dein Logo

Bild mit deinem Titelmotiv (Personen, Produkte etc. – immer freigestellt) und Text zu den Coverperson(en)

Hintergrund in deinem Corporate Design inkl. Farben

Deine Headline, Subline und Text im Infofeld

Deine Webadresse

„Follow you" mit Social Media Icons

QR-Code zu deiner Website

Wir haben ein neues Werbemedium für euch! Die etwas andere letzte Seite – die etwas andere Werbeanzeige. Deine Werbebotschaft im Stil des Covers! Unser Schriftzug „DEIN PS" und unser Logo bleiben – alles andere gestalten wir individuell für dich! Und das alles kannst du anpassen:

Weihnachtszauber im Pirmasenser FeierSaal

Freut euch auf ein festliches Event voller Inspiration, Genuss und vorweihnachtlicher Stimmung. Über 20 Aussteller aus den unterschiedlichsten Bereichen präsentieren ihre Produkte und Ideen – von Kochen und Backen über Gesundheit, Beauty, Lifestyle, Mode und Schmuck bis hin zu kunsthandwerklichen Unikaten und liebevoll gestalteten Weihnachtsgeschenkideen.

Susanne Pfundstein (Veranstalterin) sorgt mit ihrem Weihnachtsmarkt für ein stimmungsvolles Event mit abwechslungsreichem Programm und vielen Highlights. Für das leibliche Wohl sorgt Rebecca Dexheimer vom FeierSaal-Team mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Getränken. Außerdem gibt es frische Waffeln vom Förderverein Kita Zauberwald e.V. Erlenbrunn.

Die Aussteller präsentieren nicht nur ihre Produkte, sondern auch attraktive Verdienstmöglichkeiten. Ein Besuch lohnt sich – kommt vorbei, entdeckt und genießt!

Wir freuens uns auf euch:



Susanne und ihr Team von **Victoria Schmuck**



Tina von **Tina‘s Laufsteg**



Silvia von **Silvias Tanzenden Töpfen**



Rita von **Thermomix**

Sabine von **Rosa‘s Tanzstudio**



Verena von **Hyla & Aqua Global**



Lara von **Mary Kay**



Jenny von Partylite

Save the Date

7. Dezember 2025, 12 – 17 Uhr

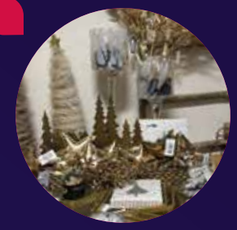
Fröhnstrasse 8 im Rheinberger – Pirmasens



Andrea vom Teeladen Engel



Ulrike und Vanessa von **Ringana**



Karina von **Kopfsache Haire & More**



Eva von **doterra Ätherische Öle**

Melanie von **Stoffpfötchen**

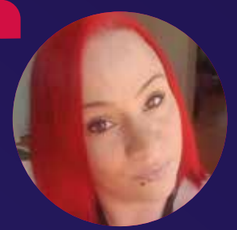
David von **Rhino Greens**



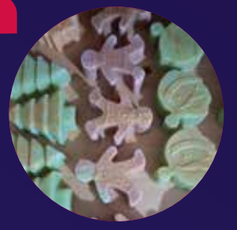
Anja von **Mamselli**

Celina von **Tustin Media**

Sven & Carina von **PfalzWahn**



Tamara von **Chogan, Plotter & Sublimations-Artikel**



Renate mit **Seifen**



Sabrina von **SUBLI ME MUGS AND MORE**

Rahmenprogramm

- **13 Uhr:** Showtanz „Snowman“ mit Dirk und Sabine von RoSa‘s DasTanzstudio
- **14 Uhr:** Modenschau mit Winterware von Tina´s Laufsteg mit passenden Schmuckstücken von Victoria Schmuck
- **15 Uhr:** Mitmach ChaCha Linedance von RoSa‘s DasTanzstudio

Kostenloser Eintritt

Titelthema

Kreativvitti – Die Vierte. K4 wird zu Summit!

Die KREATIVVITTI 4.0 findet in diesem Jahr am Donnerstag, 27. November 2025, von 9 bis 16 Uhr im eindrucksvollen Kuppelsaal des Pirmasenser Kulturzentrums Forum ALTE POST statt.

Das Motto des erstmals als Tageskongress ausgerichteten Fachevents der Kultur- und Kreativwirtschaft lautet: „Krise ist Chance – Resilienz ist Zukunft“. Der „Creative Business Summit Southwest“ thematisiert in drei Keynotes und zwei Podiumsrunden die betriebliche Effizienzsteigerung, den Aufbau von Resilienz in volatilen Zeiten, smarte Problemlösungen und die Arbeitswelt der Zukunft. Keynote-Speaker sind Zukunftsforscher Matthias Horx, Dr. Marcus Trapp von 3 of 9 Full Flamingo sowie Joey Kelly, der medial bekannt ist als motivationserfahrener Extremsportler, Unternehmer und Mitglied der Kelly Family.

Veranstaltet wird die KREATIVVITTI 4.0 vom Amt für Wirtschaftsförderung der Stadt Pirmasens.

Kooperationspartner sind wie schon zuvor das rheinlandpfälzische Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau (MWVLW RLP) sowie der ZukunftsRegion Westpfalz e. V. (ZRW).

Infos & Tickets

Der Eintrittspreis für den auf 200 Plätze ausgelegten Tageskongress liegt bei 15 Euro.

Die Tickets sind per E-Mail an wirtschaftsfoerderung@pirmasens.de erhältlich.

Auf der Webseite unter www.kreativvitti.com gibt es u. a. die aktuelle Agenda.



Mark Schlick
Amt für Wirtschaftsförderung und Liegenschaften der Stadt Pirmasens

Weltweite Entwicklungen wirken sich stets auch auf nationale, regionale und lokale Ebenen aus. Vor diesem Hintergrund will die KREATIVVITTI 4.0 sensibilisieren, offen für Transformationen zu sein und die notwendigen Veränderungen aktiv zu gestalten, sich lokal auf die globalen Einflüsse anzupassen und dabei die eigene Identität und Tradition zu bewahren.



PR-Anzeigen Fotos: Veranstalter

PR-Anzeigen



Alle Fotos: Klaudia Fuchs

Frauen stärken Frauen

„Landau feiert Female Power: Das erste Frauen Business Pfalz Festival begeistert mit Inspiration, Visionen und Style!“

Dein PS: Susanne Pfundstein im spannenden Austausch mit Klaudia Fuchs, Gründerin des Frauennetzwerks Pfalz

Wie erfüllt und inspiriert bist du vom Frauen Business Festival?

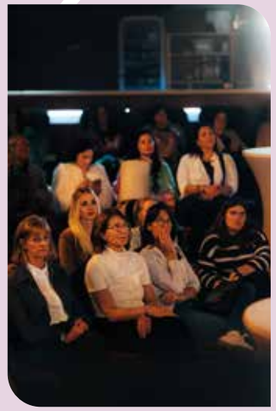
Das Frauen Business Pfalz Festival hat in diesem Jahr zum ersten Mal stattgefunden – nach monatelanger Vorbereitung. Und jede Minute hat sich gelohnt. Fast 30 beeindruckende Business-Frauen hatten die Möglichkeit, ihr Herzensprojekt vorzustellen und Sichtbarkeit für ihr Business zu gewinnen. Die Atmosphäre war voller Energie, Kreativität und echter Female Power. Schon am Abend des Festivals kamen viele Teilnehmerinnen auf mich zu und sagten, wie sehr sie dieses Format begeistert. Diese Resonanz zeigt mir, dass das Festival genau den Nerv der Zeit trifft – Frauen verbinden, stärken und inspirieren.



Fotos: Privat / Veranstalter

Welchen bleibenden Eindruck hat das Festival bei dir hinterlassen?

Das Festival hat mir noch einmal ganz deutlich gezeigt: Wenn Frauen zusammenhalten und eine gemeinsame Vision verfolgen, entsteht etwas Großes. Jede von uns bringt ihre eigene Stärke mit – und gemeinsam können wir so viel mehr bewegen als allein. Viele von uns sind zwar Soloselbstständige, aber das bedeutet nicht, dass wir alles alleine machen müssen. Das Festival war der lebendige Beweis dafür, wie kraftvoll weibliche Netzwerke sind – voller Mut, gegenseitiger Unterstützung und echtem Zusammenhalt.





Festival





Volles Haus, gute Stimmung – wie fanden die Ausstellerinnen das Ganze?

Die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Es war eine wunderbare Mischung aus Unternehmerinnen, die vor Ort Verkäufe erzielen konnten, und Dienstleisterinnen, die wertvolle neue Kontakte geknüpft haben.

sp



O-Ton

„Solche Netzwerke sind Gold wert. Gerade in herausfordernden Zeiten braucht es Orte, an denen Frauen sich gegenseitig bestärken und motivieren. Nach meinem Vortrag haben so viele Frauen das Gespräch mit mir gesucht. Die Resonanz war einfach überwältigend. Ich hatte unglaublich viele tolle Gespräche und großes Interesse an meinem Stand.“

Tabitha Gopp, Regionalreferentin der IHK Pfalz

„Mit *Dein PS* waren wir als Medienpartner des Frauennetzwerks Pfalz vor Ort – und ich bin begeistert über die vielen positiven Rückmeldungen zu unserem Magazin und das große Interesse ein Teil von unserem Magazin zu werden.“

Susanne Pfundstein

PR-Anzeigen

Save the Date



25. November 2025, 16 Uhr Jugendhaus One Pirmasens „Stimme(n) der Jugend“

Junge Leute haben klare Vorstellungen von ihrer Zukunft und gesellschaftlichen Herausforderungen. Um die Themen, die sie bewegen, in einem offenen und konstruktiven Rahmen zu diskutieren, hat die Deutsche Gesellschaft e. V. das Bildungsprojekt „Stimme(n) der Jugend“ geschaffen: ein Forum für junge Erwachsene, um sich auszutauschen, eigene Perspektiven zu schärfen und gesellschaftliche Debatten aktiv mitzugestalten.

Gefördert durch das Bundesministerium des Innern, bietet es **Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 16 bis 35 Jahren** in bundesweiten Jugendforen die Möglichkeit, sich auszutauschen. Eines davon, das **Jugendforum Rheinland-Pfalz** findet am **Dienstag, 25. November, ab 16 Uhr im Jugendhaus ONE Pirmasens,** Am Nagelschmiedsberg 6, statt.

In drei verschiedenen **World-Cafés** kann man hier offen über die drei Themen „Extremismus, Diskriminierung und Benachteiligung – Was darf man noch sagen?“ sowie „KI und Social Media: hilfreich oder destruktiv?“ und „Klima als Debatte – Zusammenhänge, Herausforderungen und Chancen“ **diskutieren.**

3 World-Cafés Themen

- Extremismus, Diskriminierung, Benachteiligung
- KI & Social Media
- Klima als Debatte



Man kann sich **einzeln oder in Gruppen** für zwei der drei angebotenen Themen-World-Cafés anmelden. Der Eintritt ist frei. Im Anschluss an die Diskussionen werden die Ergebnisse zusammengetragen und gemeinsam reflektiert. Eine moderierte **Podiumsdiskussion** bietet die Möglichkeit, zentrale Punkte zu vertiefen, Positionen zu hinterfragen und den Bezug zur gesellschaftlichen Realität herzustellen. Ziel ist es, eine **Diskussionskultur** zu **fördern,** in der unterschiedliche Meinungen nicht nur akzeptiert, sondern als bereichernd empfunden werden. Die Veranstaltung dauert **bis etwa 19.30 Uhr,** mit anschließendem kleinen Empfang.

Die **Projektleitung** hat die Politikwissenschaftlerin Dr. Heike Tuchscheerer. Neben ihr nehmen an der Diskussionsrunde **Can Alpbek,** Politikwissenschaftler und ausgebildeter Diversity-Trainer, **Lisa Ames,** Redakteurin und Redaktionsleiterin bei Antenne Pirmasens und Zweibrücken, die Klimaschutzmanagerin **Katrin Berlinghoff,** die Medienpsychologin und Medienpädagogin **Dr. Lea-Johanna Klebb,** und **Oberbürgermeister Markus Zwick** teil. lir

Fotos: Adobe Stock



STIMME(N) DER JUGEND

PR-Anzeigen

Rückblick Netzwerktreffen Pirmasens

Zum zweiten Mal trafen wir uns in Pirmasens zu einem wundervollen Netzwerktreffen! Besonders schön: so viele neue, selbstständige Frauen voller Ideen, Energie und Tatendrang waren dabei.

Bei leckerem Essen (Josh’s EssCoBar) entstanden inspirierende Gespräche und ehrlicher Austausch – mit vielen tollen Frauen. Jede Begegnung hat gezeigt:

Gemeinsam sind wir stärker!

Klaudia Fuchs, Gründerin des Frauennetzwerks Pfalz, bedankte sich herzlich bei Susanne Pfundstein – Standortleiterin Pirmasens - Frauennetzwerk Pfalz für das Engagement und die tolle Organisation an diesem Abend.

Eines ist sicher: Die Reise in Pirmasens geht weiter – weitere Treffen sind schon in Planung und wir freuen uns jetzt schon auf all das, was noch kommt.

Wenn auch Du ein Teil vom **Frauennetzwerk Pfalz, Standort Pirmasens** werden möchtest, nimm gerne Kontakt zu Susanne Pfundstein auf: 0176 6253 1422.

Wir wollen wachsen und freuen uns auf Dich! sp

Pirma-sisters





Fotos: Privat

Tipps gegen den November Blues

Wenn die Tage grau und kurz werden, brauchen Körper und Geist besondere Aufmerksamkeit.

Hier sind *3 Tipps*, um gut durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

Der Winter lädt dich ein, langsamer zu werden, nach innen zu lauschen und neue Kraft zu sammeln – mit Ruhe, Licht und Achtsamkeit.

1

Bewege dich sanft: Yoga, Herzöffner und Twists aktivieren den Kreislauf und bringen Wärme von innen.

2

Schaffe Licht & Rituale: Kerzen, Meditation und morgendliches Tageslicht stabilisieren Stimmung und Energie.

3

Ernähre dich bewusst: Warme Mahlzeiten mit Ingwer, Zimt und Kurkuma stärken dein inneres Feuer.





studio m YOGA & HEALING

Vanessa Maginot | Studio M Yoga & Healing
Blumenstraße 20 | Pirmasens
vanessa@studio-m.yoga | +49 17630754520
www.studio-m.yoga

PR-Anzeigen

BELZNICKEL-MARKT PIRMASENS

Glühweinduft, Lichterglanz und Kufenspaß

Vom **26. November bis 21. Dezember 2025** lädt Pirmasens im Herzen der Innenstadt zum winterlichen Vergnügen ein. Auf dem **Schloßplatz** können große und kleine Besucher auf einer 300 m² großen synthetischen Eisbahn ihre Runden drehen – inklusive geliehener Schlittschuhe und ohne Zeitbegrenzung

Freitag, 28. November 2025, 19 Uhr: Offizielle Eröffnung des Belznickelmarktes durch den Pirmasenser Beigeordneten **Denis Clauer.** Unter dem funkelnden Tannenbaum locken Glühwein, Waffeln, Crêpes und herzhafte Spezialitäten. Chöre, Bands und Orchester sorgen für stimmungsvolle Musik, während Maskottchen Pilou aus den Fenstern des Alten Rathauses grüßt.

An den ersten beiden **Adventswochenenden (29./30.11. und 6./7.12.)** bietet der **Kreativmarkt** handgefertigte Geschenkideen von Schmuck über Holz und Keramikkunst bis zu Näharbeiten.
Am **6. Dezember** besucht der **Nikolaus** die kleinen Gäste. Liebhaber von Modellbahnen können an allen Adventssamstagen die **Ausstellung der Gartenbahner Südwest in der Schloßgalerie** besuchen.



Ein besonderes Highlight ist das **gemeinsame Weihnachtssingen** am **13. Dezember auf dem Exerzierplatz** mit **Kant-Chören und Jugendchor Unisono.**

Mit stimmungsvollen Aktionen, Konzerten und der Rubbellos-Aktion des Einzelhandels zeigt Pirmasens in der Adventszeit seinen besonderen Weihnachtszauber.

Das Rahmenprogramm ist ein wesentliches Element des Pirmasenser Belznickelmarktes

Chöre, Orchester und Bands stimmen die Besucher auf die schönste Zeit des Jahres ein. Die Bandbreite reicht von rockigen Klängen über Akustik-Pop bis hin zu sinfonischer Blasmusik Der Eintritt zu sämtlichen Veranstaltungen ist frei.



Dein PS wünscht eine schöne Adventszeit!

Das musikalische Programm auf dem Schloßplatz im Überblick

Freitag, 28. November 2025
19 Uhr: Offizielle Eröffnung des Belznickelmarktes
18 bis 21 Uhr: Live-Musik mit Dieter Geisinger und Bastian Welker

Samstag, 29. November 2025
13.30 bis 16.30 Uhr: Saxophon-Sound mit Ian Trevan
18 bis 21 Uhr: Live-Musik mit „The Red Couch"

Sonntag, 30. November 2025
15 bis 17.30 Uhr: Dynamic Duo

Donnerstag, 4. Dezember 2025
16.30 bis 17 Uhr: Auftritt der Kita Winzeln

Samstag, 6. Dezember 2025
14 bis 16 Uhr: Der Heilige Nikolaus kommt
18 bis 21 Uhr: Live-Musik mit „Pina Colada"

Sonntag, 7. Dezember 2025
15 bis 19 Uhr: Weihnachtsdisco mit DJ Freddy

Dienstag, 9. Dezember 2025
16.30 bis 17 Uhr: Auftritt der Kita Sommerwald

Donnerstag, 11. Dezember 2025
16 bis 17 Uhr: Christmas Rock
Bandklasse der Landgraf-Ludwig-Realschule
18 bis 19 Uhr: Blasorchester Lemberg

Freitag, 12. Dezember 2025
18 bis 21 Uhr: Live-Musik mit Elias Zobeley
(The Voice of Germany Teilnehmer)

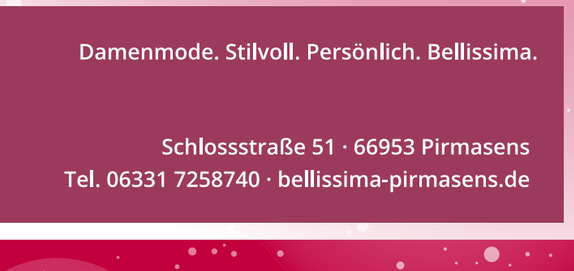
Samstag, 13. Dezember 2025
17 bis 18 Uhr: Offenes Singen
auf dem Exerzierplatz mit Kant-Chören und Unisono
18 bis 21 Uhr: Live-Musik mit Michael Bixler

Sonntag, 14. Dezember 2025
14.30 bis 17.30 Uhr: Saxophon-Sound mit Ian Trevan

Montag, 15. Dezember 2025
17 bis 18 Uhr: Auftritt des Chors der Heinrich-Kimmle-Stiftung

Samstag, 20. Dezember 2025
18 bis 21 Uhr: Live-Musik mit Andy Wilsing

Sonntag, 21. Dezember 2025
18 bis 21 Uhr: „Just 4 Saxes"



PETRA MODESHOP
Wöchentlich neue Ware
Öffnungszeiten:
Mo – Fr 10 – 18:30 Uhr
Sa 10 – 16 Uhr
Hauptstraße 18
66953 Pirmasens
Tel.: 06331 44627

Bellissima MODE · LIFESTYLE
Damenmode. Stilvoll. Persönlich. Bellissima.
Schlossstraße 51 · 66953 Pirmasens
Tel. 06331 7258740 · bellissima-pirmasens.de

TEE- Spezialitäten Engel
Lust auf Neues?
Der Tee des Monats November – Ein Genuss, der verführt.
Hauptstraße 1, 66953 Pirmasens
Telefon: +49 6331 2869155
E-Mail: tee-engel@t-online.de
Web: www.tee-engel.info


PR-Anzeigen Fotos: Stadt Pirmasens / ars publicandi GmbH
PR-Anzeigen

WEIHNACHTSMÄRKTE IN DER REGION

Dein PS wünscht eine schöne Adventszeit!

46. WEIHNACHTSMARKT IN **RODALBEN**

Zwei Tage feiern im Lichterglanz
29. – 30. November 2025

Als **Markt der Düfte, Klänge und Lichter** ist der **Rodalber Weihnachtsmarkt** bekannt, den der Verkehrsverein in diesem Jahr am 29. und 30. November zum 46. Mal ausrichtet. Wie jedes Jahr bietet der **Markt am unteren Marienplatz** wieder ausgesuchte Advents-, Bastel- und Kunsthandwerkstände und glänzt mit einem vielfältigen kulinarischen Angebot. Die Besucher dürfen sich auf **liebevoll dekorierte Buden** und stimmungsvolle Beleuchtung freuen, die den Platz in **ein festliches Winterwunderland** verwandelt.

An beiden Tagen sind bei einer **Tombola** schöne Preise zu gewinnen. Zudem wird selbstverständlich in Rodalben wieder der **Nikolaus** die Kinder bescheren. Auch wieder dabei ist das beliebte **Kinderkarussell mit Popcornstand.** Die **Rodalber Buwe** sind mit ihren begehrten **Kartoffelpuffern** vertreten, ebenso die **Landfrauen** mit einem Stand. Viele weitere Vereine und Anbieter aus der Region sorgen für eine gemütliche Atmosphäre und laden zum Verweilen ein. sp





DAS PROGRAMM AM SAMSTAG

Ab 14 Uhr singen Kinder von Kindergarten und Schule Weihnachtslieder.

Um 16 Uhr feierliche Eröffnung mit Musik.

Ab 17 Uhr Kirchenchor Irish Spirit, anschließend Weihnachtsquartett Familie Burkhard sowie Claus Schäfer und Familie Schuhmacher.

Zum Abschluss: Feuerwerk.

DAS PROGRAMM AM SONNTAG

Markteröffnung um 11 Uhr.

14 Uhr Besuch des Nikolaus.

Ab 14:15 Uhr musikalischer Beitrag (noch offen).

15 Uhr gemeinsames Singen mit Flöten und Gitarren.

Zum Abschluss wieder Musik von Claus Schäfer und Familie Schuhmacher.

ADVENTSMARKT IN **THALEISCHWEILER-FRÖSCHEN**

27. November 2025





Am Donnerstag, den 27. November 2025 lädt die Gemeinde Thaleischweiler-Fröschen zum Adventsmarkt ein. Die **Eröffnung** übernimmt **Ortsbürgermeister Florian Auer um 14 Uhr**, begleitet von **Gesang der Grundschule und des Kindergartens.** Erstmals findet der **Markt auf dem Vorplatz des Café Haus Höh** in der Hauptstraße statt.

Um 17 Uhr besucht der **Nikolaus** die Kinder, **ab 18 Uhr** spielen die **Schwarzbachtaler Blasmusikkanten. Acht Vereine** bieten kulinarische Spezialitäten an – **von Gulaschsuppe bis Kartoffelpuffer.**

Ein stimmungsvoller **Start in die Adventszeit** für die ganze Dorfgemeinschaft. sp

14. LICHTERFEST IN **MÜNCHWEILER**

28. – 29. November 2025

Der **Kultur- und Verkehrsverein e.V.** lädt herzlich zum 14. Lichterfest in Münchweiler ein! Am **Freitag, den 28. November, um 18 Uhr** startet die **Eröffnung** mit musikalischer Umrahmung durch den **Musikverein Münchweiler**, die **Schillerschule Münchweiler** und die **Jagdhornbläser**.

An beiden Tagen könnt ihr euch auf leckere Speisen wie **selbstgemachte Frühlingsrollen, Gulaschsuppe** und vieles mehr freuen. Bei einem **Glühwein** lässt es sich entspannt über den **Kunsthandwerkermarkt im Bürgerhaus** schlendern, wo zahlreiche Aussteller aus den unterschiedlichsten Bereichen vertreten sind an beiden Tagen.

Lasst euch den Start in das erste Adventswochenende nicht entgehen und schaut in Münchweiler vorbei! sp



GÜNTER BRÖDEL GMBH
STUKKATEUR- UND GIPSERGESCHÄFT
Rüdiger Brödel
Geschäftsführer
Im Gemerstal 16
66976 Rodalben
Telefon 0 63 31 - 1 05 39
Fax 0 63 31 - 1 05 63
Mobil 01 71 - 3 741 096

PFLEGEZENTRUM MIT ERFOLG
24H INTENSIV UND AMBULANTE PFLEGE
...erfolgreiche Pflege durch Kompetenz
Kundenzufriedenheit laut Google Rezensionen 5 Sterne MDK Note 1,0
- Medizinische Versorgung
- Körperbezogene Pflegemaßnahmen
- Beratung und Hauswirtschaftliche Versorgung

Schulstraße 2, 66976 Rodalben
Tel. 06331 7261078
info@pflegezentrummiterfolg.de
www.pflegezentrummiterfolg.de

JÜRGEN ARNOLD GmbH & Co. KG
- HOLZ- & KUNSTSTOFF-FENSTER
- ROLLÄDEN & INSEKTENGITTER
- HAUSTÜREN & INNENTÜREN
- MARKISEN & VORDÄCHER

TEL. 06395 - 9949413
MÜNCHWEILER • INDUSTRIESTR. 26
info@bauelemente-arnold.de
Besucht unsere Ausstellung in Münchweiler und lasst euch von unseren stilvollen Haustüren inspirieren!

PR-Anzeigen Fotos: Privat / Veranstalter

PR-Anzeigen

Das war der große Gesundheitstag des netzwerk bguvm

Das netzwerk bguvm hatte allen Grund zum Feiern:

10 Jahre Netzwerk, 10 Jahre Gesundheitstag! Am 25.09. fand der Jubiläumstag in der Messehalle statt – größer und abwechslungsreicher als je zuvor auf über 200 Quadratmetern.





„Nach monatelanger Planung und Organisation freue ich mich über ein gelungenes Event mit reger Teilnahme. Ich finde es toll, dass unser vielfältiges Angebot so gut angenommen wird und plane bereits jetzt schon noch mehr Impulse für das kommende Jahr.“

Verena Wolf
Koordinatorin netzwerk bguvm

Insgesamt 43 Aussteller präsentierten ihre Angebote, zahlreiche Aktionen, Workshops und spannende Vorträge luden zum Mitmachen und Entdecken ein. Wir fragten bei den Ausstellern und Veranstalteren nach und erhielten spannende Einblicke in ihre Arbeit.

Oberbürgermeister Zwick eröffnete feierlich den 10. Gesundheitstag und setzte damit den festlichen Rahmen für ein rundum gelungenes Event.

„Als zentrales Aushängeschild des netzwerks bguvm ist der Gesundheitstag ein fester Bestandteil unseres Jahreskalenders. Für uns war der letzte Gesundheitstag ein absolutes Highlight der seit Jahren anhaltend wachsenden Erfolgsstory.“

Stefan Sefrin
Geschäftsführer Sefrin & Partner



O-Töne

„Wir haben den Kunden hier unser ganzheitliches Gesundheitsangebot vorgestellt und sie umfassend in allen Fragen der Orthopädie und Schuhtechnik beraten.“

Kölsch Orthopädie-Schuh-Technik
Eric Emanuel



„Das Interesse war groß und wurde gut genutzt: Wir haben uns mit dem Thema BGM und betrieblicher Zusammenarbeit beschäftigt, Möglichkeiten ausgelotet, wie Physio- und Ergotherapie auch ohne Mitgliedschaft bei uns eingesetzt werden können, und dabei deutlich gemacht, dass kontinuierliche Präsenz entscheidend ist.“

Campus Wellnes & Sports Club Pirmasens
Robin Veidt



„Es ist wichtig, Präsenz zu zeigen und sichtbar zu sein: Wir hatten Proben unserer klassischen Proteinshakes dabei, die es auch bei uns im Lagerverkauf zu erwerben gibt.“

H. + M. Kunz GmbH Ultra-tec
Laura Schneider



„Wir hatten einen guten Zulauf und führten einige Beratungen durch; besonders gefragt waren bei uns der Zellcheck und der Antioxidanzien-check, der rege genutzt wurde.“

mkk – meine Krankenkasse
Christian Sachs



Alle Fotos: Sefrin & Partner

netzwerk bguvm

Interessierte Arbeitgeber können sich kurzerhand beim Netzwerk melden, um eine **Schnuppermitgliedschaft** zu erhalten – Mehr Infos dazu bei:
www.netzwerk-bguvm.de

sp

PR-Anzeigen

Würdevolle Bestattung an alten Bäumen im RuheForst® Südpfälzer Bergland bei Wilgartswiesen

Wälder schützen, natürlich bestatten – nachhaltiges Gedenken

Unter allen Wipfeln ist Ruh‘ – trauernde An- und Zugehörige verstorbener Menschen empfinden einen Bestattungswald RuheForst® als eine Oase der Ruhe und des Friedens, der zum Innehalten einlädt. Wenn man sich darauf einlässt, sind sie aber auch Orte der Begegnung und offen für jeden, der bei einem Spaziergang in der Natur entspannen möchte. Die Energie, die von der Atmosphäre eines natürlichen alten Waldes ausgeht, empfinden viele Menschen als tröstlich und schöpfen Kraft für sich. Im Wald kehrt man in sich selbst zurück. Die Bäume umfangen uns, wir tauchen ein in die tröstende, Kraft spendende Energie, empfinden einen tiefen inneren Frieden und kommen ganz bei uns an.

Für viele Menschen ist der Wald ein Sehnsuchtsort, der sie bewegt, zu dem sie sich hingezogen fühlen. Wer naturverbunden ist, wünscht sich am Lebensende vielleicht, eins zu werden mit der Natur, im Wald die letzte Ruhestätte zu finden und am Fuße eines alten, bemoosten Baumes beigesetzt zu werden. Die von der RuheForst GmbH neu herausgegebene **Broschüre „Letzte Ruhe im RuheForst® – nachhaltiges Gedenken“** gibt einen umfassenden Einblick in die ökologische Bedeutung von Wäldern, die für uns alle – aber auch für alles Leben auf dieser Erde – von unschätzbarem Wert sind. Sie zu schützen und für die Zukunft zu erhalten: dazu leisten RuheForst® einen erheblichen Beitrag, denn RuheForst-Wälder sind für den Zeitraum von 99 Jahren unter Schutz gestellt, die Bäume können in Ruhe alt werden. RuheForste® gibt es aktuell bundesweit an rund 90 Standorten.

Das Gelände des RuheForste® Südpfälzer Bergland bei Wilgartswiesen ist leicht begehbar, der wettergeschützte **Abschiedspavillon** und die **Andachtstätte** befinden sich **in der Nähe des Parkplatzes,** so dass auch, wer nicht gut zu Fuß ist, problemlos an Abschiedsfeiern teilnehmen kann. Diese können von den Angehörigen individuell gestaltet werden, ganz so, wie es sich der verstorbene Mensch vielleicht gewünscht hat, aber auch, wie es dem Bedürfnis der Trauernden entspricht. Für die Hinterbliebenen kann es sich erleichternd auf das Abschiednehmen und den Trauerprozess auswirken, wenn sie im Gedenken den letzten Weg für sich in guter Erinnerung behalten.

Text und Foto: RuheForst® Südpfälzer Bergland / Foto „Dekoration im Pavillon“ mit Genehmigung von Bestattungshaus Friedrich, Dahn



Herbst-Impression im RuheForst®



Dekoration im Pavillon im RuheForst®

RuheForst® Podcast „(Un)Endlich Wald!“ JETZT REINHÖREN

www.ruheforst-suedpfaelzerbergland.de/Podcast

Im Podcast des RuheForst® Südpfälzer Bergland Wilgartswiesen erzählen Menschen, die selbst Verluste erlitten haben, von ihren Gefühlen und Erfahrungen. Zu Wort kommen auch Menschen, die in der Begleitung von trauernden Hinterbliebenen ihre Berufung gefunden haben und wertvolle Unterstützung auf dem Weg zurück ins Leben leisten können.

Das RuheForst®Team gibt in der letzten Podcast-Folge der ersten Staffel Einblicke in seine tägliche Arbeit und die Abläufe, die mit der Bearbeitung von Interessentenanfragen, Anfragen zur Vorsorgeverträgen und Sterbefallmeldungen verbunden sind.



PR-Anzeigen





Alle Fotos: Campus Wellness & Sports Club

Gesundheit, Entspannung & Wellness

Im Campus Wellness & Sports Pirmasens steht dein Wohlbefinden im Mittelpunkt. Hier erwartet dich die ideale Kombination aus Bewegung, Entspannung und Gesundheit. Neben modernem Fitnesstraining bieten wir auch Rehasport-Kurse an – die perfekte Ergänzung zur Physiotherapie oder zum Wiedereinstieg in ein aktives Leben.

Nach dem Training kannst du in unserem Wellnessbereich mit Sauna und Ruhezonen neue Energie tanken oder im gemütlichen Café einfach abschalten. Ob beim Training, in der Erholung oder in geselliger Atmosphäre – im Campus Wellness & Sports Pirmasens findest du alles, was Körper und Geist in Einklang bringt.





www.campus-ps.de

Physiotherapie

Endlich schmerzfrei
– mit individuellen Konzepten
Wir helfen dir, Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu fördern und langfristig gesund zu bleiben.

Unsere Leistungen
Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage, Massage, Elektrotherapie, Taping, Gerätetraining (privat), Kieferbehandlungen u.v.m.

Deine Vorteile
Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen, bessere Funktion, schnellere Genesung.

06331-228226
Kantstr. 1
66953 Pirmasens

PHYSIO & ERGO THERAPIE CAMPUS

Ergotherapie

Mehr Selbstständigkeit im Alltag
Wir unterstützen dich dabei, nach Krankheit, Verletzung oder bei chronischen Einschränkungen wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Unsere Therapie stärkt motorische, kognitive und soziale Fähigkeiten – für mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit.

sp

25|11 Dein PS PR-Anzeigen

C·A·M·P·U·S

BLACK FITNESS WEEK

24. - 28. **NOVEMBER** 2025

FITNESS

- 10er Karte Personal-Training **nur € 499,-**
- Saison-Mitgliedschaft (6 Monate) **nur € 449,-**
- 10er Karte Training & Sauna **nur € 120,-**
- Körper-, Atem- & Herz-Analyse **nur € 24,-**

PHYSIO

- 10er Karte Massage + Fango je 20 Minuten **nur € 360,-**
- 10er Karte Massage je 20 Minuten **nur € 225,-**

WELLNESS

- 150 Minuten Solarium **nur € 99,-**
- 10er Karte Überwassermassage **nur € 50,-**

SPECIALS

- Jetzt Fitness & Sauna genießen für nur € 64,- monatlich – **spare € 10,- pro Monat** bei 22 Monaten Laufzeit!
- Starterpaket im Wert von € 149,- **GRATIS** beim Abschluss einer Mitgliedschaft

FITNESS
PHYSIO
WELLNESS
SPECIALS

CAMPUS WELLNESS & SPORTS GMBH
Kantstr. 1 • 66953 Pirmasens
Telefon: 06331 / 228 226
Web: www.campus-ps.de

#DOSPORTSWITHLOVE

25|11 Dein PS PR-Anzeigen

21. - 30. Nov. 2025

Tore auf für die FOTOTAGEkompakt











Vom 21. bis 30. November 2025 machen die FOTOTAGEkompakt mit insgesamt vier hochkarätigen Ausstellungen (u. a. mit Werken der weltberühmten Fotojournalistin Anja Niedringhaus) Pirmasens wieder zum Hotspot für Foto-Fans.

Das **Eröffnungswochenende vom 21. bis 23. November** bietet zahlreiche **Multivisionsshows und Vorträge** renommierter Fotografen, die im **Forum ALTE POST** das Publikum in die ganze Welt mitnehmen – nach Kuba und Neuseeland genauso wie nach Europa und zu außergewöhnlichen Orten der Südwestpfalz. **„TERRA" von Michael Martin** zeichnet zudem ein imposantes fotografisches und geografisches Porträt der Erde.

Tagestickets für die Vorträge und Shows am Samstag und Sonntag kosten jeweils 25 Euro, das Kombiticket für beide Tage 40 Euro und der Eintritt zur „TERRA"-Show 34 Euro.

Tickets gibt's im Forum ALTE POST, **telefonisch** unter 06331 2392716, **per Mail** an kartenverkauf@pirmasens.de sowie **via www.ticket-regional.de**

Weitere Infos unter https://pirmasenser-fototage.de

Text/Fotos über Pressestelle der Stadt Pirmasens

Mein Name ist **Ute Naruhn** und ich bin seit 25 Jahren gesetzliche Betreuerin.



Selbstbestimmt bis zum Schluss

Warum eine Patientenverfügung so wichtig ist!

Was passiert, wenn du in einem medizinischen Notfall nicht mehr selbst entscheiden kannst? **Mit einer Patientenverfügung sicherst du deine Selbstbestimmung – und entlastest deine Angehörigen.**

Das Dokument legt fest, welche medizinischen Maßnahmen du wünschst oder ablehnst, falls du deinen Willen nicht mehr äußern kannst. Damit es **rechtlich wirksam** ist, sollte es klar formuliert sein und folgende Angaben enthalten: Name, Geburtsdatum, Anschrift Datum und Unterschrift

Wichtig sind auch konkrete Aussagen zu Maßnahmen wie künstlicher Beatmung, Ernährung oder Wiederbelebung – und in welchen Situationen sie gelten sollen.

Nutze Vorlagen aus dem Internet, idealerweise **mit Unterstützung durch eine medizinische Fachkraft.** Überprüfe deine Verfügung regelmäßig (beispielsweise alle zwei Jahre) und bewahre sie gut zugänglich auf – etwa beim Hausarzt oder einer bevollmächtigten Person.

Du hast weitere Fragen? Dann melde dich gerne bei mir! Du findest mich in den sozialen Netzwerken oder schreibe direkt an: ute.naruhn@t-online.de

PR-Anzeigen Text/Fotos: Privat

INTERVIEW

30 Jahre Pirmasens Marketing e.V.

Dieses Jahr kann der Verein Pirmasens Marketing e.V. auf sein 30 jähriges Bestehen zurückblicken.

Am 12. November soll das Jubiläum im Zelt des Novembermarktes mit einer Zeitreise durch die drei Dekaden gefeiert werden. **Rolf Schlicher, Geschäftsführer von Pirmasens Marketing e.V.** und Leiter des Amtes Stadtmarketing – Tourismus/Sport der Stadtverwaltung stellte uns vorab den Verein schon mal vor.



Der Fehrbacher Wasserturm beleuchtet.

Herr Schlicher, Pirmasens Marketing e.V. engagiert sich in vielen Bereichen. Wo überall?

Grundsätzlich sind wir in allen Feldern aktiv, die das Produkt Stadt ausmachen - Wirtschaft, Kommunikation, Freizeit und natürlich Tourismus.

Da braucht es viele, die mithelfen. Wie groß ist denn Pirmasens Marketing e.V.?

Angefangen haben wir mit einigen Dutzend Mitgliedern, aktuell haben wir rund 100. Aber die Handelslandschaft hat sich verändert. Im Rahmen der 30-Jahrfeier wollen wir deswegen auch an der Mitgliederzahl arbeiten.

Wenn Sie aus der Vielzahl der Projekte des Vereins drei Highlights nennen müssen, welche würden Sie wählen?

Zum Beispiel die Grillweltmeisterschaft 2004. Spektakulär ist auch die Stier-Aktion, ab 2006. Bis heute wurden bereits über 80 Stier-Skultpturen aufgestellt. Und nicht zu vergessen die Beleuchtung des Wasserturms Fehrbach in einer Zeit, in der es noch keine LED-Technik gab. Grundsätzlich ist natürlich auch der Leitbild-Prozess ein ganz wichtiger Meilenstein.



Die Vorstellung des ersten Pirmasenser Marketing-Stiers „PS: I love You".

Der Verein arbeitet da auch eng mit dem Stadtmarketing zusammen?

Ja. Der Verein unterstützt die Stadt bei vielen Aktivitäten. Das Schlabbeflickerfest, der Novembermarkt, der Weihnachtsmarkt oder die Landgrafentage sind hier zu nennen. Und bei der Ausarbeitung des Leitbildes tragen wir einen Teil der Kosten.

Was plant man im Verein die nächste Zeit?

Jetzt im November kommt mit den Fototagen das nächste Projekt. Dann der Novembermarkt mit unserer 30-Jahrfeier. Das ist ein richtig großes Projekt. Dann der Weihnachtsmarkt und die Planungen für nächstes Jahr. Wir wollen auch den Arbeitskreis Innenstadt neu beleben und uns im Arbeitskreis Kommunikation um die verstärkte Umsetzung von Leitbild und Claim kümmern. Ich könnte mir vorstellen, dass wir uns auch mit weiteren Mosaikprojekten beschäftigen werden.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Schlicher. lir



Rolf Schlicher, Geschäftsführer von Pirmasens Marketing e.V., Leiter des Amtes Stadtmarketing – Tourismus/Sport der Stadtverwaltung

Fotos: Pirmasens Marketing e.V.

PR-Anzeigen

arte
EST 2024
CAFE BISTRO
Italiana

Öffnungszeiten:

Montag	Ruhetag
Di	18 - 22:30 Uhr
Mi – So	11:30 – 14.30 Uhr
	18 - 22:30 Uhr

Unser Angebot:

- Pizza neapolitanischer Art
- Hausgemachte Antipasti
- Wöchentlich wechselnde Empfehlung
- Abwechslungsreiche, hausgemachte Desserts





Lembergerstr. 41, 66955 Pirmasens
Tel.: +49 6331 8089798
Mobil: +49 176 24211025

Naturheil Gaststätte

Öffnungszeiten:
Montag – Sonntag, 11 – 22 Uhr
Durchgehend warme Küche bis 21 Uhr
Dienstag Ruhetag

Folgen Sie uns auf Facebook:

Am Naturheil –
Alte Winzler Str. 30
66954 Pirmasens
Telefon 06331 2397688

ESSEN.
TRINKEN.
WOHLFÜHLEN.

»Dein-PS« empfiehlt.

Monogan Sauerteigbäckerei & Café

Handwerk mit Herz und skandinavischem Stil



Seit Mai 2024 führen die Schwestern **Miriam und Laura Kirsch** das Monogan eine Sauerteigbäckerei mit Café in **Landau in der Pfalz** – einen Ort, an dem skandinavische Schlichtheit auf ehrliches Handwerk trifft.

Jeden Tag duftet es hier nach **frisch gebackenem Sauerteigbrot, Zimtschnecken und dänischen Zimtstangen.** Dazu kommen **hausgemachte Kuchen,** die sich nach Saison und dem Obst aus dem eigenen Garten richten.



Mehr Bio geht kaum: Alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und wenn möglich aus der Region. Statt viel Drumherum setzen Miriam und Laura auf das Wesentliche – **echten Geschmack, durch qualitativ hochwertige bio Zutaten, geschaffen durch echtes Handwerk.**

Ihr **Brot** entsteht **nach traditioneller Art** mit einem selbst angezüchteten Sauerteig – ganz ohne Zusatzstoffe, nur aus Mehl, Wasser, Sauerteig, Salz und eventuell noch paar Gewürzen. Durch eine **Langzeitteigführung** kann der **Teig in Ruhe reifen.**

Dabei entwickeln sich ein großartiges Aromen und eine Kruste mit Charakter – so entsteht Brot, das schmeckt wie früher. Tradition in die Moderne geführt, ein Brot mit Seele – aromatisch, saftig und **haltbar bis zu einer Woche.** sp



Sauerteigbäckerei & Café monogan in den Ufersche Höfe Landau · Theaterstraße 15
www.monogan.com

Fotos: Privat

Mit unserer Sterbegeldversicherung heute für Morgen vorsorgen. Für Sie und für Ihre Familie.



Gute Vorteile

- **Lebenslanger Schutz**
- **Keine Gesundheitsfragen**
- **Günstige Beiträge**
- **Persönliche Ansprechpartner**
- **Sofortige Auszahlung im Todesfall**

Jetzt aktiv vorsorgen

06331 - 73933
www.sterbekasse.de

ERSTE PIRMASENSER STERBEKASSE
VVAG
GEGRÜNDET 1864

Lead Yourself

Die Kunst, sich selbst zu führen.

Wusstest du, dass für deinen **Erfolg nicht Talent, Glück oder Intelligenz am meisten zählt**, sondern dran bleiben. Also die Fähigkeit, trotz alle äußeren Einflüsse deinen Weg zu gehen?

Du willst zur Gruppe erfolgreicher Menschen gehören?

Ein großes Ziel setzen
Ein Ziel, das dich motiviert – dein erster Schritt auf deinem Weg zum Erfolg.

Du brauchst ein „**growth mindset**". Du brauchst die feste Überzeugung, dass du deine Möglichkeiten und Fähigkeiten immer weiter entwickeln kannst.

Ist das nicht eine tolle Neuigkeit?

Jetzt melden– kostenloses Erstgespräch vereinbaren!



Der entscheidende Faktor – neben Fleiß und Beständigkeit – ist ein **guter Coach**. Kein noch so talentierter und fleißiger Mensch wird in der Profiliga mitspielen, ohne einen Trainer, Mentor oder Coach.

Was kannst du heute schon tun, um erfolgreich zu sein?

- Setze dir ein ambitioniertes Ziel.
- Baue Brückengedanken für deine Glaubenssätze auf.
- Finde einen Coach, der dich begleitet.

Eva Meyer
Supervisorin, Coach & Organisationsentwicklerin (M.A.)
www.meycoaching.de.de

Termine November 2025

06.11.2025
Sekt and the City –
Die Beste kommt zum Schluss!
Forum ALTE POST

07. – 09.11.2025
Novembermarkt | Schlossplatz Pirmasens

08.11.2025
Ball des Oberbürgermeisters | Festhalle Pirmasens
CHECKMATE - Rock | Lager 14 Pirmasens

08. – 09.11.2025
Großer Tierschutz Flohmarkt
Messehalle Pirmasens

09.11.2025
„Jazz'n" – Colour, Sound, Groove
Kulturzentrum Alte Kirche Vinningen

15. – 16.11.2025
Martinimarkt | Mehrzweckhalle PS-Gersbach

19.11.2025
Irish Christmas –
Music, Fun & Stories von der grünen Insel
Kath. Kirche St. Peter Petersberg

21.11.2025
Adventsbasar | Kindergarten Winzeln

21. – 23.11.2025
FOTOTAGEkompakt 2025 | Forum ALTE POST

22.11.2025
Revengers | Z1 Pirmasens

25.11.2025
Jugendforum Rheinland-Pfalz –
„Stimme(n) der Jugend"
Jugendhaus ONE Pirmasens

27.11.2025
KREATIVVITTI 4.0 – Tageskonkress
Amt für Wirtschaftsförderung | Forum ALTE POST
KUPA – ELM F. & The Rooks | Pauluskirche Pirmasens

28.11.2025
Die schöne und das Biest – Das Musical
Festhalle Pirmasens

30.11.2025
Die Mainzer Hofsänger - Benefizkonzert
Markuskirche Pirmasens
Eroica meets Nussknacker | Forum ALTE POST

07.12.2025
Hört der Engel helle Lieder –
Klangwelten zur Weihnachtszeit
Festhalle Pirmasens

Übersicht der Weihnachtsmärkte →

PR-Anzeigen

MUST-HAVE WATCHES

Du bist auf der Suche nach einem Geschenk? Die Smartwatches von Victoria Schmuck – smart, stylisch und passend für jeden Anlass.



109 €
MM82000
Darla Smartwatch



129 €
MM81000
Vinz Smartwatch



139 €
MM87000
Odine Smartwatch

VICTORIA
MAKES YOU SHINE

Susanne Pfundstein
Schmuckstylistin
Heidestraße 6, 66969 Lemberg
susanne@victoria-schmuck-by-susanne.de
+49 176 62531422

Wähle aus 15 Zifferblättern in verschiedenen Farben und Designs

Weihnachtsmärkte

17.11. – 23.12.2025
Lautrer Advent-Weihnachtsmarkt | Kaiserslautern

22. – 23.11.2025
Weihnachtsmarkt | Dorfplatz Obersimten

26.11. – 21.12.2025
Belznickelmarkt | Schlossplatz Pirmasens

27.11. – 21.12.2025
Kunsthandwerklicher Thomas-Nast-Nikolausmarkt | Landau in der Pfalz

28.11.2025
Adventsmarkt | Thaleischweiler-Fröschen

28. – 29.11.2025
Lichterfest | Münchweiler

29. – 30.11.2025
Weihnachtsmarkt | Vinningen und Rodalben
Weihnachtskreativmarkt | Altes Rathaus Pirmasens

05. – 07.12.2025
Zweibrücker Weihnachtsmarkt | Zweibrücken

06.12.2025
Weihnachtszauber | Freizeitpark Eppenbrunn
Weihnachtsmarkt | Merzalben

06. – 07.12.2025
Weihnachtsmarkt | Freizeithalle Lemberg
Weihnachtskreativmarkt | Altes Rathaus Pirmasens

07.12.2025
Nikolausmarkt | Donsieders
Weihnachtszauber | Feiersaal Rheinberger Pirmasens

07. – 30.12.2025
Homburger Weihnachtsdorf | Homburg

13. – 14.12.2025
Romantische Waldweihnacht
Haus der Nachhaltigkeit Johannes Kreuz



PR-Anzeigen 25|11 Dein PS

27.11.2025 (Donnerstag)

ELM F. & THE ROOKS

Soul & Pop



Kulturinitiative Pauluskirche „KUPA“
Arnulfstraße 45, Pirmasens,
Beginn: 20.00 Uhr
(Einlass: 19.00 Uhr)
Tickets: VVK 12 € + Gebühr, AK 15 €



(Alle Texte und Fotos über die Veranstalter)

Elmar Federkeil gehört wohl sicherlich zu den meistbeschäftigten und meistgefragten **Schlagzeuger** des Saarlandes. Seine Formationen lesen sich wie das Who-is-who der regionalen Jazz- und Soulmusikszene: **The Soulfamily, Nicole Jo, The Midnight Movers, Orlando & die Unerlösten** und aktuell das energiegeladene Trio **Trio ELM F. & THE ROOKS, das Songs der Rock-, Pop- und Jazzmusik im eigenen Stil interpretiert.** Dabei kommt man auch ab und zu in den Genuss von Elmars Stimme, die er hinter seinen Drums in anderen Bands meistens versteckte.

Charismatischer **Leadsänger** und versierter Keyboardsbediener ist allerdings der junge **Pianist Timo Kreischer,** der einem mit seiner eindrucksvollen, schönen Stimme in der Tat bei geschlossenen Augen vorgauckeln kann, er sei schwarz, besonders bei Songs von Al Jarreau oder bei Reggae Nummern von Bob Marley Ebenso beeindruckend die **Bass**arbeit von **Stefan Kahne,** dem gleichfalls **Gesang** mit in die Wiege gegeben wurde, und das gehörig!

Vorverkauf: pfalzshow.de (online), SAM’s Weingalerie (Pirmasens)

UNSERE HIGHLIGHTS WALHALLA **November 2025**



FSK 0 | Familienfilm | 95 min

Das Familienabenteuer „Pumuckl (2025)“ bringt den frechen Kobold mit dem roten Haar zurück ins Kino. In der neuen Geschichte trifft Pumuckl auf den Neffen von Meister Eder – und sorgt wieder für viel Wirbel, Spaß und Herz. Ein liebevoll modernisiertes Wiedersehen mit einem echten Klassiker, das kleine wie große Zuschauer begeistert.



FSK 12 | Drama | 117 min

Das berührende Drama erzählt 2025 die parallelen Lebenswege der jungen Mutter Morgan Grant und ihrer 16-jährigen Tochter Clara, deren Welt nach einer tragischen Familientragödie aus den Fugen gerät. Mitgefühl, Geheimnisse und die Kraft einer zerbrochenen Beziehung stehen im Mittelpunkt dieses Films, der Hoffnung mit Schmerz verbindet.



FSK 16 | Horror | 104 min

Der Psycho-Horror „Black Phone 2“ knüpft 2025 an die düstere Atmosphäre des ersten Teils an. Regisseur Scott Derrickson entfesselt neue Albträume – in einem Spiel aus Angst, Isolation und übernatürlichen Stimmen. Packend, verstörend und intensiv – ein fesselnder Trip in die Dunkelheit des Unbekannten.

KINO
50+
Jeden Montag ausgewählte Film-Spezialitäten 16.00 Uhr
Ermäßigten Eintrittspreis inkl. Glas Sekt, Sekt-Orange oder Orangensaft 6,50 €

Walhalla-Kinocenter
Landauer Str. 19b · Pirmasens
Telefon 06331-725615
walhalla-kinocenter.de

WhatsApp-Kanal zum Abonnieren

Aktuelles Kinoprogramm

22.11.2025 (Samstag)

REVENGERS

Pure Classic Rock



Z1 Live Musik Club Pirmasens,
Beginn: 20.30 Uhr
(Einlass: 19.00 Uhr)
Tickets: VVK 13 € + Gebühr, AK 15 €

Seit über 35 Jahren steht die Kultband »The Revengers« **aus Zweibrücken** für ehrlichen, druckvollen Rock, fette Gitarrenriffs, dreckige Hammond-Sounds, krachende Drums und eine Stimme, die unter die Haut geht.

Ihre Geschichte ist legendär: Internationale Auftritte in **Frankreich, Luxemburg und Spanien,** Tour-Supports für Stars wie **Percy Sledge, Suzi Quatro, Tony Sheridan, Middle of the Road, The Sweet** oder **Steppenwolf** – sowie TV-Auftritte im **ZDF-Fernsehgarten** und in der Silvestershow „Silvestertrümpfe“ am Brandenburger Tor.

Heute zählen **»The Revengers«** zu den besten Rockcover-Bands im Südwesten und weit darüber hinaus. **Gitarrist Charly Fottner** und **Sänger Michell Benzel** prägen den unverwechselbaren Sound der Band: Michell begeistert mit seiner charismatischen Rockstimme, die jeden Song mitreißend neu belebt – mehr als nur Cover, das ist pure Leidenschaft für Musik.

Mit **Robert Selesi** am **Bass, Erwin Winter** am **Schlagzeug, Ralf Oswald** an den **Keyboards und Backgroundgesang** sowie dem virtuosen Gitarrenspiel von Charly Fottner steht eine Formation auf der Bühne, die musikalische Erfahrung, Spielfreude und Bühnendruck zu einem mitreißenden Live-Erlebnis vereint. **»The Revengers«** – fünf Musiker, die seit Jahrzehnten wissen, wie Rock’n’Roll klingt, wenn er ehrlich, kraftvoll und leidenschaftlich gespielt wird.

Vorverkauf
pfalzshow.de (online),
Pirmasenser Zeitung (Schachenstraße 1, Pirmasens), SAM’s Weingalerie (Pirmasens), VABO (Pirmasens) sowie der Z1-Club selbst.

denk MAL
Schulstraße 2, 66994 Dahn
Inh.: Philipp Trogler
info@denkmal-bar.de
Öffnungszeiten
Donnerstag 17:00-22:00 Uhr
Freitag und Samstag 19:00 - 02:00 Uhr



Obstbrennerei Hügel
Tiroler Straße 51
66954 PS–Fehrbach
06331 / 6983233
www.huegel22.de
huegelobstbrennerei@web.de
@huegelobstbrennerei
Premium Obstbrände | Liköre | Gin | Events | Tastings

Feier Verleiher GASTRO & EVENTBEDARF
feierverleiher.de
Arnulfstraße 49 - 66954 Pirmasens - 06331 287 0497

Rechtsanwältin
BENDIG
PIRMASENS

Kündigung des Arbeitsverhältnisses

Im deutschen Arbeitsrecht regelt die Kündigung einseitig die Beendigung eines Arbeitsverhältnisses. **Die Kündigung hat schriftlich zu erfolgen (§ 4, § 623 BGB).** Die gesetzliche Mindestfrist beträgt vier Wochen zum 15. oder zum Ende eines Kalendermonats, die sich mit langer Betriebszugehörigkeit für den Arbeitgeber verlängert (§622 BGB). **Der Zugang der Kündigung muss nachgewiesen werden.** Es ist daher sinnvoll, sich entweder den Erhalt quittieren zu lassen oder aber die Kündigung per Einschreiben zu versenden.

Für die Kündigungsfrist ist der Zugang der Kündigung maßgebend.

Erhält der Arbeitnehmer eine ordentliche Kündigung, kann er eine Kündigungsschutzklage beim örtlich zuständigen Arbeitsgericht innerhalb einer Frist von 3 Wochen ab Zugang der Kündigung erheben.

Die **Kündigungsschutzklage** gegen eine ordentliche Kündigung ist nur dann zulässig, wenn der Arbeitnehmer länger als 6 Monate ununterbrochen beim Arbeitgeber beschäftigt war und der Arbeitgeber mehr als 10 Arbeitnehmer beschäftigt (Vollzeit).

Die Kündigung kann personenbedingt z.B. Krankheit), verhaltensbedingt (z.B. vermehrtes Zuspätkommen) oder betriebsbedingt (Umstrukturierung des Betriebes) erfolgen.

Das Gericht prüft dann, ob die Kündigung wirksam erfolgt ist.

Erhält der Arbeitnehmer eine **fristlose Kündigung,** so kann auch hier Klage beim Arbeitsgericht erhoben werden innerhalb von 3 Wochen nach Erhalt der Kündigung.

Die fristlose Kündigung ist nur dann wirksam, wenn sie innerhalb von 2 Wochen nach Kenntnis des Kündigungsgrundes erfolgt.

Bei Betrieben mit **Betriebsrat** ist dieser bezüglich der Kündigung und der Gründe anzuhören. Erfolgt dies nicht, ist die Kündigung unwirksam.

www.rainbendig-pirmasens.de

PR-Anzeigen

Stellenbörse



Impressum

IMPRESSUM

HERAUSGEBER ist gleichzeitig auch verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Verlag Susanne Pfundstein, Heidestr. 6, 66969 Lemberg/Pfalz, 0178 3561259 (mobil),
info@dein-ps.de · www.dein-ps.de

REDAKTIONSTEAM Susanne Pfundstein (V.i.S.d.P)
Ralf Linn (lir); Nadine Lang (nlg); Julia Reichelt (jre)
redaktion@dein-ps.de

BILDER & QUELLEN Die verwendeten Bilder und Grafiken stammen aus eigenen Aufnahmen, lizenzfreien Bilddatenbanken, wurden käuflich erworben oder wurden mit freundlicher Genehmigung der Urheber:innen zur Verfügung gestellt. Sämtliche Quellen und Rechte wurden sorgfältig geprüft. Sollten dennoch Rechte Dritter betroffen sein, bitten wir um einen Hinweis.

ANZEIGEN Susanne Pfundstein (Verkaufsleitung), 0178 3561259 (mobil), anzeigen@dein-ps.de

LAYOUT & GRAFIK Karl Geistlich, Thomas-Erno Weidner

DRUCK KerkerDruck GmbH, Hans-Geiger-Str. 4, 67661 Kaiserslautern

MEDIALE VERBREITUNG Geschäftsverteilung in der Stadt Pirmasens und den Verbandsgemeinden Pirmasens-Land, Rodalben, Waldfischbach-Burgalben, Thaleischweiler-Fröschen, Dahn und weiteren Orten

ERSCHEINUNGSWEISE 12 mal im Jahr, immer monatlich, ab dem ersten Mittwoch im Monat

GENDER-HINWEIS Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Alle Veröffentlichungen, einschließlich speziell angefertigter Werbeanzeigen, sind urheberrechtlich geschützt. Eine Weiterverarbeitung ist nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet. Für Druck- oder Satzfehler wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben ausschließlich die Meinung der Autor:innen wieder und nicht die der Redaktion. Eingesandte Beiträge sind willkommen; die Redaktion behält sich jedoch das Recht vor, diese zu kürzen oder nicht zu veröffentlichen.

Text: Webseite; Fotos: Privat; Adobe Stock Vani (KI gerneriert); Illustration: Adobe Stock maximon4ik

4. Lemberger Sagenführung

Laternenwanderung

Lasst uns mit unserer Laterne in den Wald gehen und in der Dunkelheit die Geschichten, Legenden und Sagen unserer Heimat erleben.

Vielleicht begegnen uns die Geister unserer Vorfahren?

Heilige, Hexen, Ritter, Burgfräuleins, Geschichtenerzähler, Wilderer und sogar der Teufel sind in dieser sonderbaren Nacht unterwegs! Selbst Ross und Reiter begegnet uns im tiefen Wald.

Lasst euch mit dieser ganz besonderen Laternenwanderung verzaubern und kommt mit uns ins Reich der Sagen und Legenden. Es erwartet Euch unterwegs in heimeliger Stimmung Punsch, Glühwein und etwas Herzhaftes für den kleinen Hunger.

Offenes Feuer ist nicht erlaubt, bitte Laternen mit elektrischem Lichtern mitbringen.

Etwa 3,5 km



Anke Vogel, *Natur-, Kultur- und Gästeführerin, Mitglied der Südwestpfalz Gästeführer-IG, BVGD zertifiziert*

25.11.2025 (Samstag) · 17.30 Uhr
ca. 2,5 h · *15,- € pro Erwachsenem, 6,- € pro Kind*

ANMELDUNG
e-Mail: AnkeVogel@G-IG.de
Telefon 06331 62124 · Mobil 0152 21664944

527 Päckchen für Osteuropa

WEIHNACHTEN IM SCHUHKARTON®

Seit 16 Jahren beteiligen sich Menschen aus der Südwestpfalz an der Geschenkaktion „Weihnachten im Schuhkarton“ ® von Samaritan’s Purse. „Dank vieler Helfer konnten wir 2024 wieder 527 bedürftigen Kindern ein Lächeln schenken“, sagt Organisator Dieter Schäfer. Ziel sei es, Kindern in schwierigen Lebenslagen Hoffnung und Freude zu bringen.

Vor dem Versand werden alle Päckchen geprüft. In der Berliner Weihnachtswerkstatt achtet man auf Qualität und Zollvorschriften. Die Geschenke aus Deutschland gehen u.a. nach Bulgarien, Rumänien, Serbien und in die Ukraine, verteilt von Kirchengemeinden verschiedener Konfessionen. Weltweit profitieren Kinder in über 100 Ländern. Viele nehmen anschließend am Glaubenskurs „Die größte Reise“ teil. Pro Kind investiert Samaritan’s Purse 10,78 €, u.a. für Logistik, Öffentlichkeitsarbeit und Schulungen.



Samaritan’s Purse empfiehlt, Schuhkartons und Geldspenden nur zu den offiziell registrierten Abgabestellen zu bringen, die auf **weihnachten-im-schuhkarton.org** zu finden sind. Die Verwendung der Spendengelder wird vom Deutschen Zentralinstitut für soziale Fragen regelmäßig überprüft.

Spendenkonto: DE12 3706 0193 5544 3322 11, Verwendungszweck: 300500 + Adresse des Spenders (für Zuwendungsbestätigung)

Hier können Sie in der Region ihre Päckchen abgeben: D. Schäfer, Hauptstr. 26, Höheinöd (Tel. 06333 - 955100); G. Knerr, Am Eisweiher 21, Höhfröschen (Tel. 06334 - 5187); Prot. Kindergarten, Talstr. 57, Thaleischweiler (Tel. 06334 - 5748); Hebammenpraxis Sonja Wohlgemuth, Am Sonnenhang 60, Waldfischbach (Tel. 06333 – 775642); PHYSIOCONCEPT Neu & Wiehn Fr. Scheidemann, Dr.-Robert-Schelp-Platz 1 PS (Tel. 06331 70206); Textilpflege Scherer, Marienstr.2, PS (Tel. 06331 70734); Salon Edel, E. Kneip, Auf der Höhe1, Rieschweiler-Mühlb. (Tel. 06336-204); Autohaus Brand, Gewerbestr.25, ZW (Tel. 06332-46439); Ch. Werlein, Zur Fliegerwiese 6, Hermersberg (Tel. 017662130066, ab 17 Uhr); Freie Christliche Gemeinde Pirmasens, Schillerring 3, PS (Tel. 015208603357); Kosmetikwerkstatt “Auszeit“, Burgalberstr.7, Donsieders (Tel. 015224505724)

Fotos + Text: Privat

PR-Anzeigen

Sind wir demokratie-verwöhnt?

Unsere Kolumne

Neues vom grantigen Boomer

Es gibt ja immer wieder Themen, die einem im Kopf rum geistern. Bei mit ist es gerade die Diskussion um die **Wiedereinführung der Wehrflicht.**

Das begann mit der Gelöbnisfeier des Fallschirmjägerregiments 26 in Zweibrücken. Dessen Kommandeur wies damals angesichts der international unsicheren Lage darauf hin, dass viele mittlerweile zwar der Bundeswehr positiv gegenüber stünden, aber nur 17 Prozent auch dazu bereit wären, unseren Staat mit der Waffe zu verteidigen. Der Pressekollege neben mir flüsterte mir darauf hin sarkastisch zu: **„Möglicherweise schadet ‚Soldat sein' der Work-Live-Balance."**

Sein Zynismus hin oder her, mich beschäftigte der Gedanke um dieses Missverhältnis von Erkenntnis und Bereitschaft weiter. Dies nur damit abzutun, dass im Falle der Wiedereinführung viele aus Gewissensgründen verweigern würden, erschien mir als einzige Erklärung zu einfach. Dann stieß ich auf einen Beitrag über den **zunehmenden Egoismus in unserer Gesellschaft.** Ich fragte mich, ob wir denn wirklich alle so sehr zu Egoisten erzogen sind, dass wir Gemeinwohl schon danach beurteilen, ob es zu unseren persönlichen Vorstellungen einer besseren Gesellschaft passt?

Wir scheuen uns nicht, zur Durchsetzung unserer vermeintlich oder tatsächlich zu wenig berücksichtigten Forderungen alle Wege zu gehen, die Social Media und die Öffentlichkeit bieten. Wir streiten, pochen auf unsere Rechte und **polarisieren unsere Gesellschaft.** Gendern, vegetarische Ernährung, Asylpolitik, Klimawandel und, und, und - Themen gibt es wie Sand am Meer.

Und manche schießen dabei deutlich über das Ziel hinaus, fordern mehr als nur Toleranz oder eben null Toleranz. Doch Streitkultur und die Vielfalt der Meinungen - ob sie uns nun passen oder nicht – sind Kennzeichen einer funktionierenden Demokratie. Was aber, wenn ihre Einschränkung droht? Mir fällt dazu ein Satz von **Evelyn Beatrice Hall** ein: „Ich missbillige, was Sie sagen, aber ich werde bis zum Tod Ihr Recht verteidigen, es zu sagen."

Sind wir wirklich nach Jahrzehnten **Erfolgsrezept „Demokratie"** schon so verwöhnt, dass wir in einem solchen Fall lieber nach „den Anderen" rufen, diesen Job zu erledigen. Aber **Freiheit** ist nicht immer selbstverständlich und muss auch mal erstritten werden. Und es gibt sie noch, die Menschen, die sich für unsere Freiheiten und **Rechte** einsetzen, auch wenn's unbequem ist – und das nicht nur bei der Bundeswehr, sondern an vielen Stellen **im täglichen Leben.**

lir

Wikipedia-Wissen: Evelyn Beatrice Hall (1868 – 1956 war eine englische Schriftstellerin.

Rechtsanwältin Susanne Bendig
Fachanwältin für Verkehrsrecht

Rodalber Str. 4 · 66953 Pirmasens
Telefon 06331 85733-0 · Fax 06331 85733-49

info@rainbendig-pirmasens.de

DeutscherAnwaltVerein

Mitglied beim DeutschenAnwaltVerein (DAV) und in der Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des DAV

Raum & Zeit für Dich

Christine Hartmann

Bismarckstraße.49 66953 Pirmasens
Mobil: 0162 2892865
Email: info@christine-hartmann.eu



Eine von uns: Lena Erdmann, Dahn

Ende September kam *Lena Erdmann* aus Tansania zurück in die Pfalz.

Zum sechsten Mal war die Dahnerin bereits in Afrika. Aber nicht um Urlaub zu machen.

Sie engagiert sich freiwillig als Schatzmeisterin bei Inuka e.V., einem Herzensverein, der mit ehrenamtlichen Mitarbeitern armen Kindern in Tansania den Zugang zu Bildung ermöglicht.



Frau Erdmann, wie kam es zu dem Entschluss, sich ehenamtlich bei Inuka e.V. zu engagieren?

Der Entschluss kam vor drei Jahren bei meinen ersten Aufenthalt in Tansania. Ich war damals am Kilimandscharo und habe mich in das Land und die Leute dort verliebt. Damals habe ich dort auch Kerstin Cruccu, die Vorsitzende von Inuca e.V. kennengelernt. Mich überzeugte die Transparenz, mit der der Verein arbeitet. Kerstin hat mir damals gleich die Mitarbeit im Vorstand angeboten.

Was tut Inuca e.V.?

Der Verein unterstützt Kinder in Tansania, die in Armut aufwachsen und ermöglicht ihnen die Schulbildung. Viele Eltern dort können sich die Schulgebühren nicht leisten. In unserem Bildungsprojekt vermitteln wir deren Kindern langjährige Patenschaften, damit sie zur Schule gehen können. Mit 35 Euro im Monat lassen sich die Schulkosten für ein Kind tragen. Wir haben jetzt dort einen Kindergarten mit 60 Plätzen eröffnet und unterstützen die Jugendlichen auch im weiteren Verlauf ihrer Ausbildung nach der Schule. Hier reicht dann eine 35 Euro-Patenschaft zur Finanzierung dann aber meist nicht mehr.

Sie selbst reisen auch öfter nach Tansania?

Ja, ich versuche zwei Mal im Jahr nach Tansania zu reisen. Die Vereinsverwaltung können wir von Deutschland aus erledigen, aber unsere wichtigste Arbeit geschieht vor Ort. Es kommen ja auch immer wieder neue Kinder dazu. Damit ändert sich die Situation ständig. Ich überbringe bei meinen Reisen natürlich auch die Patenpost.

Wie kann man das Projekt unterstützen?

Wir bieten eine generelle Patenschaft. Die kostet pro Kind 35 Euro im Monat. Darüber hinaus gibt es auch Sachpatenschaften. Hier zahlt man dauerhaft einen beliebigen Betrag ab fünf Euro monatlich. Und natürlich kann man auch einfach spenden. Unser Spendenkonto hat die IBAN DE26 7216 9812 0000 0892 90. Spenden kann man auch per Payback. Mehr Infos dazu gibts auf unserer Website **www.inuka-tansania.com**

Ich danke Ihnen für das Gespräch, Frau Erdmann!

lir

PR-Anzeigen Foto: Privat

Koch’ mal wieder

Kuru Fasulye

Türkischer Bohneneintopf

by SO EINFACH KOCHT MAN GLÜCK – SILVIAS TANZENDE TÖPFE



Orient trifft Wohlgefühl – Kuru Fasulye (gesprochen: Kuru Fasulje) vereint samtige Bohnen, sonnengereifte Tomaten und orientalische Gewürze zu einem herzhaften Genussmoment. Mit fluffigem Reis, Turşu und frischem Fladenbrot wird aus dem einfachen Gericht ein echtes Geschmackserlebnis: hausgemacht, traditionell und überraschend leicht.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde (plus Einweichzeit)

Niveau: „mittel”

Video ansehen und nachkochen

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Tassen getrocknete weiße Bohnen
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikamark
- 1–2 Tomaten, fein gewürfelt
- 1 TL Paprikapulver (mild oder scharf, nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 4 Tassen heißes Wasser
- *Optional: 200 g Rind- oder Lammfleischwürfel oder Sucuk (türkische Knoblauchwurst)*

Zubereitung

1. BOHNEN VORBEREITEN

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen abspülen.

In einem Topf mit frischem Wasser ca. 20 Minuten vorkochen, dann abgießen.

2. ZWIEBELN ANSCHWITZEN

In einem großen Topf Öl erhitzen

Zwiebeln goldgelb anbraten.

(Wenn du Fleisch oder Sucuk verwendest, zuerst das Fleisch anbraten, dann Zwiebeln dazugeben.)

3. TOMATENMARK & GEWÜRZE

Tomatenmark und Paprikamark einrühren und kurz mitrösten.

Gewürfelte Tomaten hinzufügen, kurz köcheln lassen.

4. BOHNEN HINZUFÜGEN

Die vorgekochten Bohnen in den Topf geben, gut umrühren.

Mit heißem Wasser aufgießen, bis die Bohnen knapp bedeckt sind.

5. KOCHEN

Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.

Zugedeckt ca. 30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich und die Sauce schön sämig ist.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

PR-Anzeigen

Lies mal wieder

Wir wimmeln uns durch die Pfalz - Band 2



Die Pfalz steckt voller Besonderheiten! Entdecke die Hördter Rheinaue, genieße Spezialitäten in einer Pfälzer Weinstube oder sei beim Wettrennen auf der Zweibrücker Grasrennbahn dabei. Flaniere über das Frankenthaler Strohhutfest, erlebe die Schönheit des Karlstals bei Trippstadt oder begib dich auf der Burg Lichtenberg auf eine Zeitreise in die Vergangenheit.

Viele solcher liebevollen Alltagsgeschichten und Schönheiten der Region zum Entdecken, Lachen, Staunen und Verweilen bietet das brandaktuelle Wimmelbuch „Wir wimmeln uns durch die Pfalz- Band 2“ das **seit 27. Oktober erhältlich** ist.

Der **Designer Stefan Hitschler** zeigt gemeinsam mit der **Illustratorin Diana Lazaru** darin wieder die schönsten Seiten der Pfalz.

Auf 16 liebevoll illustrierten Seiten im Großformat 31,5 cm x 23,5 cm dürfen sich **Betrachter jeden Alters** durch eine ebenso traditionelle wie moderne Welt bewegen und sich vom Alltag der Pfälzerinnen und Pfälzer unterhalten lassen.

Wie schon Band 1 erscheint auch das brandaktuelle neue Wimmelbuch wieder im **Verlag Lipplerbookz.** Außerdem ist Band 2 des Wimmelbuchs Pfalz **auch als „Wimmelbook Palatinate“ in englischer Sprache** erhältlich.

lir

Wer ganz genau hinschaut, entdeckt sie vielleicht auch **in jedem Wimmelbild: die Elwetritsch**! Denn irgendwo zwischen den Zeilen – oder im Wimmelbild – versteckt sich das Pfälzer Fabelwesen bestimmt.

Der pädagogische Mehrwert ist bei Wimmelbücher garantiert, die Beobachtungsgabe, Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne wird gefördert.

Wimmelbücher von Stefan Hitschler und Diana Lazaru erscheinen im Verlag Lipplerbookz.

„Wir wimmeln uns durch die Pfalz – Band 2“ (deutsch) 16 Seiten
ISBN: 978-3-948880-27-9

„Wimmelbook Palatinate – Volume 2“ (englisch)
ISBN: 978-3-948880-25-5

je 19,99 Euro

Foto/Illustration: Verlag mit freundlicher Überlassung zur Veröffentlichung.

BRILLEN AM SOMMERWALD UG
Ihr Optik-Partner am Wasserturm



Rodalber Str. 144
66953 Pirmasens
Tel: 06331 227007
Mail: brillen-am-sommerwald@web.de
Web: www.brillen-am-sommerwald-ps.de

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Sa. 9:00 – 13:00 Uhr
Di., Do., Fr. 9:00 – 18:00 Uhr

bodylounge
Physiotherapie & Training
Hillstraße 4 • 66953 Pirmasens
Telefon 06331 2160510
info@bodylounge-physio.de
www.bodylounge-physio.de

SSP COACHING ... für Ihre Perspektivenentwicklung
Sophie Schneiderhöhn-Petry
Systemische Coach (fP)
Perspektivenentwicklung
für mehr Stärke, Klarheit & Souveränität im Beruf
www.ssp-coaching.de
@ssp_coaching
+49 172 8976 457

PR-Anzeigen

»Uff de Hitt«
Entdeckertour zur Jungpfalz-Hütte

Sie liegt auf 464 Metern auf dem Schinderkopf oberhalb von Sarnstall und punktet mit atemberaubender Aussicht: die Jungpfalz-Hütte. Wir erwandern uns die Einkehr von hinten über den Wildsauweg, der im Annweiler Ortsteil Gräfenhausen startet.

Keine Angst vor Wildschweinrotten! Seinen Namen hat der Weg, weil die **Gemarkungsgrenze von Gräfenhausen** aus der Vogelperspektive einem Wildsaukeiler ähneln soll. Die Runde startet am **Sportplatz** und führt uns zunächst über einen Weg mit Dschungelcharakter hinauf zum **Gräfenhausener Sommerfels.**

Der Fels liegt oberhalb des Weges und ist über einen Trampelpfad zu erreichen. Er besteht aus zwei massiven Sandsteinbrocken. Das Highlight ist **ein großes steinernes Tor im hinteren Felsen,** das so ebenmäßig aussieht, als hätten es Steinmetze bearbeitet. Ein echtes **Naturmonument,** das sich im Wald versteckt hat.

Einmal Hütte mit Aussicht, bitte

Wieder zurück auf dem Wildsauweg geht es weiter bergauf, bis wir ein Plateau erreichen. Hier wird der breite Weg bald zum herrlichen Waldpfad mit Wurzeln und Steinen. Dann folgt ein letzter Anstieg im Zickzack-Modus, und wir sind oben auf dem **Schinderkopf.** Hier verlassen wir den Wildsauweg, halten uns rechts und erreichen nach wenigen Schritten die Hütte.

Die Aussicht vom **großen Außenbereich der Jungpfalz-Hütte** ist immer wieder faszinierend: Pfälzerwald, soweit das Auge reicht. Für Kinder gibt es dort **einen großen Spielplatz,** und bei nasskaltem Wetter lädt der gemütliche Gastraum im Inneren zur Einkehr ein.



Noch ein Sommerfels(en)

Nach dem Hüttenstopp nehmen wir den **Kaiser-Friedrich-Weg** und zweigen nach ein paar hundert Metern rechts auf einen nicht beschilderten Pfad ab. Dieser führt uns zu **einer kleinen Aussichtskanzel** mit Blick auf die Annweiler Burgen.

Wer noch mehr Aussicht haben möchte, nimmt ab dort einen Trampelpfad nach rechts in den Wald, der zum **Großen Sommerfelsen** führt. Die nicht gesicherte Aussichtsplattform liegt direkt über Annweiler und bietet eine **Panoramaaussicht über das Trifelsland.**


Auf dem Höhenweg zum Schinderkopf


Blick vom Großen Sommerfelsen

Fotos: Julia Reichelt


Aussicht von der Jungpfalz-Hütte


Felsentor im Gräfenhausener Sommerfels

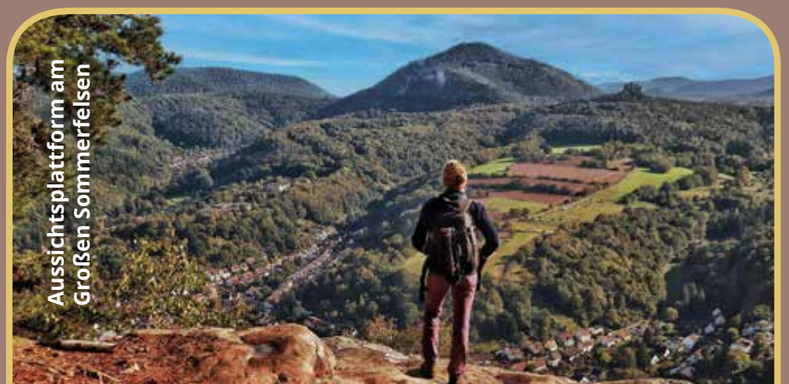

Aussichtsbalkon am Krappenfelsen

Über den Krappenfelsen zurück

Zurück geht es wieder bis zum bekannten Abzweig. Hier halten wir uns rechts und erreichen bald den nächsten Aussichtsplatz, den **Krappenfelsen.** Auf die exponierte Aussichtskanzel, die eine weitere schöne Perspektive auf die Annweiler Burgen eröffnet, ist ein massives Geländer aus Holz gesetzt.

Dort treffen wir auch wieder auf den **Wildsauweg,** der uns in einem großen Bogen **zurück nach Gräfenhausen** bringt. Insgesamt kommen wir so auf knapp zehn Kilometer und rund 330 Höhenmeter.

jre


Aussichtsplattform am Großen Sommerfelsen


Blick vom Krappenfelsen auf die Annweiler Burgen

PR-Anzeigen

PR-Anzeigen

VEREIN DES MONATS
TUS 06 HELTERSBERG E.V.

Kürzlich konnte der TuS 06 Heltersberg die Fertigstellung seines neuen Soccerfeldes feiern. Mit 37.500 Euro Förderung aus dem LEADER-Programm und viel Eigenleistung konnte das Projekt realisiert werden, das allen Kindern und Jugendlichen in Verein und Region offen steht. In den letzten Jahren habe der Verein besonders im Jugendbereich einen starken Mitgliederzuwachs erfahren, hieß es in der Meldung des Landkreises dazu.

„In der Tat sind gut 200 unserer **rund 900 Mitglieder** Kinder und Jugendliche“, bestätigt Vereinsvorstand Dieter Kriegshäuser. In der JSG mit dem FV Geiselberg kann der Verein, der **im nächsten Jahr** sein **120-Jähriges** feiern darf, 14 Jugendfußballmannschaften aus allen Altersklassen besetzen – von der F- bis zur B-Jugend sogar doppelt, bei der TuS-E-Jugend gar dreifach.

„Die Jugend ist unsere Zukunft“, sagt Kriegshäuser und ergänzt: „Aber sportliches Aushängeschild sind die Damen.“ Vor 12 Jahren gründete der TuS ein Frauenfußballteam. Aktuell spielt es Verbandsliga.

Überhaupt läuft es sportlich gerade richtig gut für den Verein. Die **1. Herrenmannschaft** – ebenfalls in der **Spielgemeinschaft mit dem FV Geiselberg** am Start – holte sichin der Saison 24/25 mit 74 Punkten und 113 Toren überlegen den **Meistertitel in der B-Klasse** Pirmasens-Zweibrücken Ost und spielt gegenwärtig in der A-Klasse (Platz 4) schon wieder oben mit. Und die **Jugend** drängt in die Reserve – in die **U 23-Mannschaft.**

Doch nicht nur **Fußball** wird beim TuS gespielt. Kinder von vier bis zehn Jahren können **turnen** und auch eine **Tanzabteilung** bietet Bewegungssport. **Tischtennis** wird freizeitmäßig gespielt. Vor allem aber ist die Abteilung **Laufen** aktiv. Kriegshäuser kann hier auf allein 20 Deutsche Meistertitel in verschiedenen Altersklassen verweisen. **Andy Tindall** etwa holte bei den Herren 60 im letzten Jahr den Titel.

Und einige werden wahrscheinlich auch das bekannteste Gesicht des Vereins kennen: **Radrennfahrer Udo Bölts.** Und der ist auch in der Altersklasse noch erfolgreich: Jetzt im Oktober wurde er 5. bei der Gravel-WM in Belgien.

www.tus06heltersberg.de

lir







KB
WASSERSCHADENSERVICE
INH. KARL-HEINZ BAUER

~ BAUTROCKNUNG
~ BAUBEHEIZUNG
~ WASSERSCHADEN-BESEITIGUNG
~ FLACHDACHTROCKNUNG
~ LECKAGEORTUNG
~ SCHIMMELSANIERUNG

Sonnenstr. 2 ~ 66957 Ruppertsweiler ~ Tel.: 06395 3467003
Fax: 06395 9946867 ~ info@kb-wasserschadenservice.de

www.kb-wasserschadenservice.de

Michael Hirth
Baugeschäft
Meisterbetrieb

Mediterranbau
Mauer/Verputzarbeiten
Sichtmauerwerk
Verbundsteinpflaster
Anbau/Umbau/Innenausbau
Fliesen/Laminat/Streicharbeiten

Bottenbacherstraße 106
66954 Pirmasens-Winzeln
06331 - 67819
0176 - 83065258

Expertentipp

Kommt's auf die Länge an?

Warum gute Videos mehr sind als Sekunden zählen – Scroll. Like. Weiter.

So sieht der Alltag auf Social Media heute aus: Wir leben in einer Zeit, in der Inhalte in Sekundenschnelle konsumiert – und genauso schnell wieder vergessen werden. Die Aufmerksamkeitsspanne ist kurz, besonders bei jungen Zielgruppen.

Kein Wunder also, dass viele Unternehmen glauben, ihre Botschaft müsse in 10 oder 15 Sekunden passen, sonst geht sie unter.

Doch ist das wirklich die Lösung?

Natürlich sind kurze Clips ein wichtiger Teil der heutigen Kommunikationsstrategie. Sie sorgen für Reichweite, können Trends aufgreifen und Aufmerksamkeit erzeugen.

Aber Reichweite allein ist noch kein Erfolg.

Wenn wir ehrlich sind, geht es im Unternehmenskontext um mehr: um Wirkung, Identifikation, Vertrauen und Markenbindung. Und die entstehen selten in Sekundenbruchteilen.

Ein hochwertig produzierter Film mit einer klaren Geschichte, emotionalem Mehrwert und authentischer Bildsprache kann auch mit zwei oder drei Minuten Laufzeit überzeugen – ja, manchmal sogar besser.

Gute Geschichten brauchen Raum, um sich zu entfalten. Denn Storytelling brauchen Zeit, um Emotionen zu wecken, Menschen abzuholen und eine Botschaft wirklich nachhaltig zu vermitteln. Es geht also nicht darum, ob ein Video 15





Sekunden oder 2:30 Minuten dauert, sondern ob es relevant, ehrlich und durchdacht ist.

Qualität schlägt Quantität – auch im digitalen Zeitalter. Statt blind jedem Trend hinterherzulaufen, sollten Unternehmen sich fragen:

Was wollen wir eigentlich erzählen? Und vor allem: Wie wollen wir wahrgenommen werden? Wir müssen weg von „Wir wissen, was die jungen Menschen wollen“ und hin zu authentischen, qualitativen Inhalten, die zur Marke, zur Kultur und zum Publikum passen. Denn junge Menschen sind nicht per se ungeduldig – sie sind anspruchsvoll. Sie merken, **wenn etwas echt ist.** Und genau das zählt.

Bei der Erstellung, Konzeption und Umsetzung solcher echter Inhalte unterstützen wir dich gerne. Von der ersten Idee über das Storyboard bis hin zur finalen Produktion – gemeinsam entwickeln wir Videos, die nicht nur Klicks generieren, sondern im Gedächtnis bleiben.

Euer Andreas

Film- & Fotostudio Pirmasens
Andreas Groß (Inhaber)
Rupprechtstraße 9
66954 Pirmasens

0176 40285930
Telefon 06331 - 8777747
info@filmundfotostudio.de

Dein PS

SEFRIN & PARTNER
UNTERNEHMENSBERATUNG



Katharina Sefrin, Verena Wolf & Vanessa Dreise
Social-Media-Teampower

SOCIAL MEDIA ERLEBBAR MACHEN

WIR GEBEN DEINEM AUFTRITT DEN SOCIAL-FAKTOR

Social Media sollte strategisch und authentisch aufgebaut werden, um beste Sichtbarkeit und Wirkung zu erzielen. Wir begleiten Dich gezielt, damit deine Kanäle professionell geführt und individuell auf deine Marke abgestimmt sind – so trittst du authentisch auf, erreichst die richtigen Talente oder Kunden und positionierst dich erfolgreich nicht nur als attraktiver Arbeitgeber.

follow S&P

PR-Anzeigen

www.sefrin-partner.de/socialmedia