#16 · Ausgabe 5 · Mai 2026

Dein PS

Cover Story

JULIAN RABUNGS REALISING VISIONS

8

realising visions

www.dein-ps.de

follow us

DAS frische MAGAZIN

Diesen Mai e bissl frischer als sonst

ÜBER DEIN PIRMASENS & DRUMHERUM

NEUES IN BUSINESS DES MONATS DEIN PS 32

6
Mode
Accessoires & Mode: Die wichtigsten Trends

11
Fitness
Der Monolith wird zur Cycling-Stage

40
Entdeckertour
Über den Nollenkopf zur Hohen Loog

© Foto: Susanne Pfundstein

made with ♥ in pirmasens & der westpfalz

made by

Dein PS

Diesen Mai e bissl frischer als sonst.

Juni

In dieser Ausgabe

Schön, dass du hier bist × DJ ELIAS 4

Alles neu macht der Mai! Alt & neu mit dabei.

Tag der Pflege 20

Draußen ist das neue Wohnzimmer Genieße den Sommer

Cover Story
Wo Visionen auf Entwickler treffen. Ob Webplattformen, Onlineshops, Apps — die realising visions GmbH aus Pirmasens macht aus digitalen Ideen funktionierende Produkte. Wissenschaftlich ausgebildet, praxisnah, alles aus einer Hand. 8

Heiraten in Pirmasens & Drumherum 14



Julian Rabung
Inhaber
Realising Visions GmbH



Unsere Klassiker

Termine, Termine, Termine 33
Kultur, Kino & Events 34

Koch mal wieder 28

Stellenbörse Jobs & mehr 24

Mach´ Gesundheit zu deinem Lebensziel 18

Expertentipp 43

Lies mal wieder 29

Business des Monats 32

NEUES IN BUSINESS DES MONATS DEIN PS

Redaktion

Unser Icon für die Redakteure

An jedem Beitrag findet ihr ein solches Icon (xy) was euch Auskunft darüber gibt, wer den Beitrag verfasst hat.

Unser Redaktionsteam

Ralf Linn = lir
Julia Reichelt = jre
Susanne Pfundstein = sp

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/53511-2604-1001

übrigens

Impressum 24

PR-Anzeigen
© Fotos: Susanne Pfundstein
PR-Anzeigen

Schön, dass du hier bist!

Alles neu macht der Mai!



Wie bei einem ordentlichen Frühjahrsputz haben wir die Fenster aufgestoßen, frische Luft reingelassen und unser Magazin von Grund auf aufgefrischt. Frisches Layout, frische Optik, ein frischer Wind – damit ihr beim Blättern direkt spürt:

Hier tut sich was!

Ab dieser Ausgabe starten wir eine neue Rubrik: „Accessoires & Mode – die wichtigsten Trends“, auf der ihr alles rund um aktuelle Styles, Must-haves und Inspirationen findet – von Mode über Schmucktrends bis hin zu Deko für dein Zuhause. Der Mai steht dabei ganz im Zeichen von Aufbruch, Leichtigkeit und frischem Wind – genau die richtige Zeit für neue Looks und neue Perspektiven.

Und das ist erst der Anfang: Da ist noch mehr. Und in den kommenden Monaten kommen noch viele weitere neue Inhalte dazu, die euch überraschen, begleiten und inspirieren werden.



Du hast Themenideen für uns oder willst dein Unternehmen in unseren Ausgaben sichtbar machen? Dann melde dich bei uns!

Die neue Spotify-Playlist für Mai 2026 ist online!

Listen on Spotify

Keine Sorge: Was ihr an DeinPS schätzt, ist selbstverständlich geblieben. Die Themen, die euch bewegen, die Geschichten aus unserer Stadt, die Termine und Tipps – all das findet ihr wie gewohnt. Wir haben nur das Gewand gewechselt, nicht den Charakter.

Wir freuen uns riesig auf eure Reaktionen – und wünschen euch viel Freude beim Entdecken unserer neuen Seiten!

Eure Susanne

susanne@dein-ps.de
0178 35 61 25 9

PR-Anzeigen

Über DJ EL1AS

Wir wissen alle, was im März 2020 passiert ist.

A story to be told

Ich hatte meinen letzten Gig am 14. März im Quasimodo Pirmasens. Dort zeichnete sich schon ab, dass das vorerst der letzte Gig sein wird.

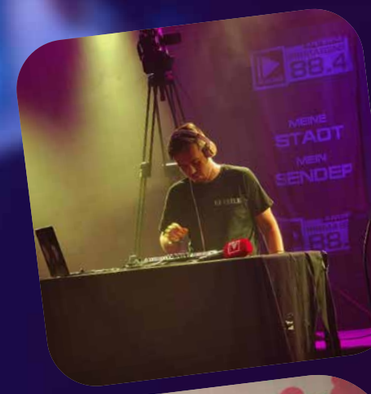
Im ersten Moment, war die Pause nicht mal so schlecht. Allerdings fiel mir nach zwei Wochen die Decke auf den Kopf und ich verzweifelte regelrecht. Du hast dir langsam angefangen etwas aufzubauen, es läuft immer besser an und auf einmal stehst du vor dem Nichts.

Mein Glück war, dass ich als einer der ersten mit den Livestreams angefangen hatte. Mein erster Stream auf Twitch hatte über 150 Zuschauer. Es folgten weitere Streams in Zusammenarbeit mit WieGeilWerdzn und dem Quasimodo.

Der Sonntag wurde irgendwann zu meinem festen Tag für meinen Twitch-Stream. Parallel gingen meine TikTok-Videos viral und ich baute mir online recht schnell eine wahnsinnig große Community auf. 3000 neue Follower auf TikTok an einem Tag waren keine Seltenheit.

Bis Anfang 2023 hatte ich meine Twitch-Streams am Sonntag durchgezogen, bis es irgendwann zu viel wurde, da Freitag und Samstag auflegen kein Einzelfall mehr war. Ich erinnere mich aber gerne an die Zeit zurück. Ohne den Lockdown und die entsprechenden Handlungen meinerseits, wäre ich heute nicht da, wo ich bin. Meiner DJ-Karriere hat der Lockdown eher in die Hände gespielt als geschadet.

Unter anderem habe ich durch die Livestreams und TikTok-Videos den weltbekannten Stuttgarter-DJ Chris Stritzel aka Le Shuuk kennengelernt, mit dem ich bis heute einen guten Kontakt pflege und ab und an auf seinen Events auflegen darf.





Checkt die Website

PR-Anzeigen

Accessoires & Mode:
Die wichtigsten Trends



Style-Guide: Trends, die du kennen solltest

Absolut im Trend: Barrel Jeans und Hosen mit gerader Form und weitem Beinverlauf bestimmen aktuell den Look.

Das Farb-Highlight des Monats

Farben von Gelb über Mintgrün bis hin zu Hellblau – dieser Frühling bleibt ganz im Zeichen zarter Pastelltöne.

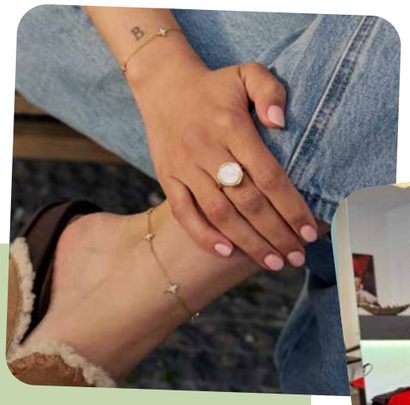
So stylst Du Deinen Look richtig

Der aktuelle Trend ist das Kombi-Outfit – praktisch, vielseitig und mit allem kombinierbar. Zu einer geraden Jeans oder Stoffhose trägt man jetzt kurze Jacken – zum Beispiel die angesagten Bomberjacken.



Dein Zuhause, neu gedacht mit stylischer Deko:

Frisch im Trend in diesem Frühling: große Schalen, Übertöpfe, Windlichter, Kissen uvm. mit Zitronen-Print als lebendiges Deko-Highlight für ein modernes Wohngefühl in Küche oder Wohnzimmer.



Dein Schmuck Look, neu definiert mit der Beach-Kollektion

Fußketten aus Edelstahl von Victoria Schmuck gehören in diesem Frühjahr zu den angesagten Must-haves. Wasserfest, allergiefreundlich und in Gold-, Roségold oder Edelstahl erhältlich, setzen sie im Sommer leichte, farbige Akzente am Fuß.

Victoria Schmuck – Schmuckstylistin Susanne Pfundstein sp

© Fotos: Susanne Pfundstein

PR-Anzeigen

Die TrendStory (Mode & Deko) entstand in Kooperation und Zusammenarbeit mit
Meyers Trendstore, Hauptstr. 12, Pirmasens

maxi Frisuren-Design

in Pirmasens steht seit 2003 für Erfahrung & Stil.



Seit 2014 in der Schloßstraße zuhause, arbeitet heute ein eingespieltes Team aus zwei selbstständigen Friseurinnen und einer Festangestellten für individuelle Looks.

Als exklusiver AVEDA-Salon setzt das Geschäft auf hochwirksame, zu rund 90 % natürlich gewonnene und vegane Haarpflege – inspiriert von der Kraft der Natur. In modern renovierten, klimatisierten Räumen (Herbst 2025) sorgen neun Bedienplätze und drei Waschplätze für eine entspannte, hochwertige Salon-Experience.



Rosa-Luise Müller

Termine gerne vereinbaren
Dienstag bis Freitag
9:00 – 18:00 Uhr
Samstag
9:00 – 14:00 Uhr
Telefon
0172 1053894



&

Gentleman welcome!



Wir waren im Gespräch mit Rosa-Luise Müller, die seit April 2025 als selbstständige Friseurmeisterin arbeitet. Nach ihrer Ausbildung, die sie 2023 erfolgreich abgeschlossen hat, ging es für sie direkt weiter auf die Meisterschule – ein klarer Schritt in Richtung Selbstständigkeit und eigener Stil.

Rosa-Luise ist spezialisiert auf moderne Strähnentechniken, trendbewusste Haarschnitte für Damen, Herren und Kinder sowie professionelle Colorationen – von klassischen Färbungen bis hin zu Glossings für eine frische, glänzende Farbauffrischung. sp

Insta



© Fotos: Rosa-Luise Müller

PR-Anzeigen

Cover story

Wenn man „Visionen“ von Apps, Websites & Shops etc. hat, dann ab zu realising visions

Wenn man Visionen hat, dann soll man ja bekanntlich zum Arzt gehen. In Pirmasens aber zu Realising Visions. Hand aufs Herz: Wer denkt bei „Digitalagentur" schon zuerst an Pirmasens? Wahrscheinlich die wenigsten. Und genau das ist das Ding – denn während alle nach Frankfurt oder Berlin schauen, passiert hier im Neuffer am Park ganz leise etwas Bemerkenswertes.

Die realising visions GmbH baut digitale Produkte, die sich vor keiner Großstadtkonkurrenz verstecken müssen: maßgeschneiderte Onlineshops, Webplattformen, Apps, Corporate Websites – und alles, was dazwischen liegt. Kunden? Vom regionalen Mittelständler bis zur international bekannten Marke. Klingt nach Eigenwerbung, ist aber schlicht die Realität.

Der Name hält, was er verspricht

realising visions – also Visionen verwirklichen. Klingt erstmal nach einem dieser Agenturversprechen, die man x-mal gelesen hat. Aber wer sich anschaut, was das Team in Pirmasens tatsächlich auf die Beine stellt, merkt: hier meinen die das wirklich so. Und das ist in der Digitalbranche immer noch seltener, als man denken würde.



Dennis Rembecki
Frontend & UX

Simon Carl
Backend & eCommerce

8 Insgesamt zählt das Team Personen

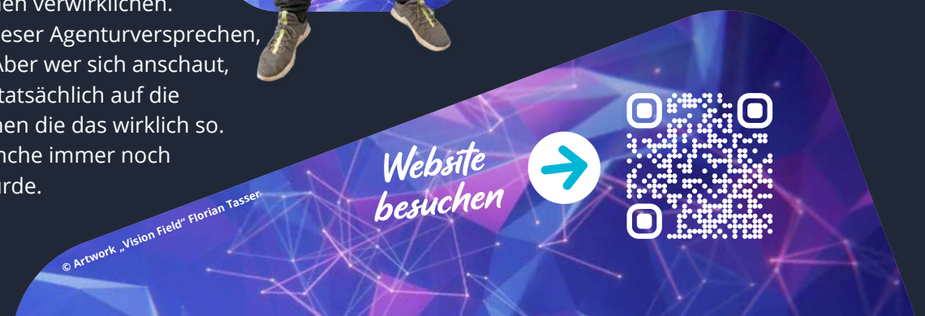
> Wir übersetzen Code in Produkte, die Menschen wirklich benutzen wollen – nicht nur solche, die gut im Pitch aussehen.



Julian Rabung
GF & Frontend

Die Kundenliste spricht für sich

Namhafte Mittelständler – darunter Karlsberg und KangaROOS – aber auch lokale Betriebe und Marken aus der Region schätzen die Zusammenarbeit mit Rabungs Team – weil hier nicht nach Schema F gearbeitet wird, sondern individuell, direkt und auf Augenhöhe.



Ein Team, das wirklich was drauf hat

Was hinter den schicken Websites und reibungslos laufenden Shops steckt, ist vor allem eines: ein Team mit echter Tiefe. Bei realising visions sitzen Frontend-Entwickler, Backend-Entwickler und UX-Designer nicht nur im selben Büro – sie denken auch gemeinsam. Und das merkt man am Ergebnis.

KI ist natürlich auch ein Thema

Auch beim Thema KI geht realising visions eigene Wege. Während in den sozialen Netzwerken zunehmend komplette Websites per Prompt oder Vibe-Coding automatisch generiert werden, versteht die Agentur KI als das, was sie ist: ein leistungsstarkes Werkzeug – kein Ersatz für Expertise und Gestaltungswillen.

Die Technologie fließt dort ein, wo sie echten Mehrwert schafft: in der Konzeption, der Optimierung, der Effizienz und Funktion. Was am Ende entsteht, bleibt jedoch handwerklich durchdacht und individuell.



Niklas Wagner
CMS & Full-Stack

© Fotos: Susanne Pfundstein

> Dieses Zusammenspiel aus Design & Technik, aus Ästhetik & Funktion, ist kein Zufall. Es ist das, was realising visions ausmacht – und warum Kunden wiederkommen.

Ausbilden, nicht nur einstellen

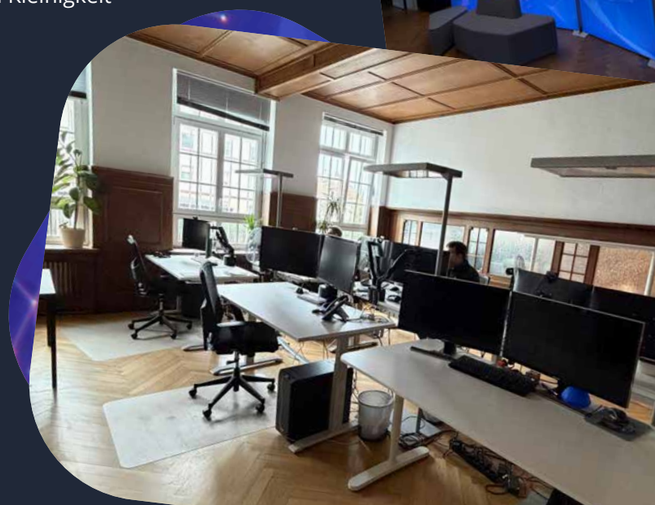
Was man bei realising visions auch nicht vergessen sollte: Das Team bildet aus. Echte Ausbildungsplätze in IT-Berufen, Praktika für Studierende, die merken wollen, ob der Job wirklich so ist wie im Vorlesungssaal versprochen. Für eine Region, die gute Fachkräfte manchmal schwer zu halten weiß, ist das kein Kleinigkeit – das ist Haltung.

Ein Büro wie ein Zeitsprung

Wer das Team besucht, landet an einer Adresse, die schon für sich genommen eine Geschichte erzählt: das ehemalige Fabrikgebäude der Schuhfabrik Neuffer am Park – eines der markantesten Industriegebäude der Stadt. Dielenparkett, holzvertäfelte Wände, Gründerzeitcharme – und mittendrin Server-Racks, Mehrfachmonitore und Workdesks voller Technik. Ein Ort, der früher für handwerkliche Qualität stand, beherbergt heute ein Team, das digitale Handwerkskunst betreibt. Pirmasens eben: Tradition und Aufbruch, unter einem Dach.

sp





Upcoming event

Deutsch-französischer Markt:

Savoir-vivre & Pfälzer Spezialitäten

Der Deutsch-französische Wochenmarkt lädt am Samstag, 9. Mai 2026, zum genüsslichen Schlemmen und gemütlichen Schlendern nach Pirmasens ein. Zwischen 8 und 14 Uhr weht ein Hauch von Savoir-vivre über den Exerzierplatz.

Insgesamt knapp 30 Händler und Erzeuger aus der Pfalz, aus Lothringen, dem Bliesgau und dem Nordelsass bieten ihre fast ausschließlich umweltschonend produzierten Waren zum Kosten und Kaufen an. Frische, Qualität und Regionalität, das sind die großen Pluspunkte beim Einkauf auf dem Markt.

Die breit gefächerte Palette reicht von Schinken, (Pferde-) Wurst, Wildbret, Kuh- und Ziegenkäse über Essige, Säfte, Biowein, Likör und Sekt bis hin zu Obst und Gemüse, Marmelade, Honig, Öl, Teig- und Backwaren, Nudeln sowie Kräutern und Gewürzen.





© Text & Foto: Stadtverwaltung Pirmasens / Maximilian Zwick

Bummeln und regionale Produkte aus dem Biosphärenreservat genießen können Besucher des deutsch-französischen Wochenmarktes in Pirmasens. Die Händler schlagen ihre Stände von 8 bis 14 Uhr auf dem Exerzierplatz auf.

Die beliebte Veranstaltung findet bereits zum 35. Mal auf dem Exerzierplatz statt. Mit dem Deutsch-französischen Wochenmarkt soll die Rolle der Landwirtschaft gestärkt und Einheimische wie Gäste für den Kauf von umweltschonend und regional erzeugten Produkten sensibilisiert werden.

Denn so können die Verbraucher direkt dazu beitragen, dass die einzigartige Kulturlandschaft des Biosphärenreservats erhalten bleibt und keine langen Transportwege entstehen.





Dein PS präsentiert

Der Monolith wird zur Cycling-Stage 23.05.26

ErgoFitness & Gemeinde Donsieders

Anlässlich des Tags des Grundgesetzes steigt am Monolith in Donsieders ein besonderes Event unter dem Motto:

„Alles ist in Bewegung, nur das Grundgesetz steht wie ein Stein".

Die Schirmherrschaft übernehmen Peter Spitzer (Verbandsbürgermeister VG Rodalben) und Rainer Peifer (Ortsbürgermeister Donsieders).



© Foto: Susanne Pfundstein



Fotos: Ergo Fitness

Im Mittelpunkt:

ErgoFitness bringt den Monolithen in Bewegung und macht ihn zur Bühne für ein einzigartiges Outdoor-Cycling-Event mit Top-Ausblick. Mit den Indoor-Cycle-Rädern sorgt das Team für echte Event-Atmosphäre.

> Ich brenne fürs Outdoor-Cycling – das wird eine mega Stimmung!
>
> sagt Fritz Heim (Kursleiter ErgoFitness).

Buche jetzt deinen Schnupperkurs

Auch abseits der Bikes ist einiges geboten:

Alpakawanderung mit Katharina Baas (11 Uhr) sowie Pony- & Eselreiten mit Stefanie Engel-Spitzer (13 Uhr) – perfekt für Groß und Klein.

Für Essen und Getränke sorgt Lukas Spitzer mit dem Förderverein der Kita Kleine Heimat Donsieders.



Das Beste:

Alle Einnahmen werden an die Kita kleine Heimat Donsieders und das Kinderheim Nardinihaus Klosterhof Pirmasens gependet.

sp

Programm

10-10.50 Uhr
Easy Cycling (Einstiegstour)

11-11.50 Uhr
Motto-Outdoor Cycling

12-13 Uhr
Mittagspause

13-13.50 Uhr
Motto-Outdoor Cycling

(gültig bis 30.06.2026)

Schnupperkurs für nur 5€

Pro Teilnahme bei unseren Kursen im Studio aus dem Kursplan

PR-Anzeigen

Dein PS on Tour



Schritt for Fit Challenge



Im Zeitraum vom 12.01. bis 22.02. fand bei der Heinrich Kimmle Stiftung gemeinsam mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse die „Schritt for Fit“-Challenge statt. Insgesamt nahmen 35 Personen teil, darunter Beschäftigte und Bewohner.

Den 1. Platz belegte das Team GEONA mit insgesamt 2.552 Schritten. Die Siegerehrung wurde von Frau Weber von der AOK durchgeführt, die die Gewinnerteams auszeichnete.

Scamaccas Spenden-übergabe





Mit seinem Film „Scamacca“ hat der Pirmasenser Giovanni Balistreri 7.500 € eingespielt, die durch zusätzliche Spenden noch aufgestockt wurden. Bei der Scheckübergabe an das Tierheim Pirmasens nahm Birgit Oster die Spende entgegen, die unter anderem dem kranken Hund Asco zugutekommt, der dringend einen speziellen Rollstuhl benötigt.





Tricoustix in der LaBodequita



Wir waren zu Gast bei Tricoustix in der LaBodeguita in Pimasens – ein großartiges Konzert mit vielen Besuchern, toller Stimmung und ein starkes Zeichen dafür, dass es in Pirmasens solche Live-Events gibt.

sp

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

PR-Anzeigen © Fotos: Susanne Pfundstein

















© Landgraf Ludwig, photographyxx, Adobe Stock

Mit stattlicher landgräfliche Stimmung

das waren die

Pirmasenser Landgrafen Tage

Die Stadt Pirmasens kann feiern – die Landgrafentage waren erneut ein voller Erfolg, und die Innenstadt war wieder bestens besucht.

sp



Wir hatten viele Kunden, waren sehr zufrieden und das Wetter hat perfekt mitgespielt.

Bellissima



Der verkaufsoffene Sonntag war für uns insgesamt sehr positiv. Wir haben uns über viele interessierte Besucher gefreut, die den Weg zu uns gefunden und sich intensiv über unsere Reisen informiert haben. Besonders unsere neue Gruppenreise nach Namibia hat große Aufmerksamkeit geweckt und für viele spannende Gespräche gesorgt.

City Reisebüro



Es war wieder ein großartiger verkaufsoffener Sonntag – mit einem vollen Geschäft.

Meyers Trendstore



© Fotos: Susanne Pfundstein



PR-Anzeigen

Heiraten in Pirmasens und drumherum

Der Mai gilt als einer der schönsten Monate zum Heiraten – nicht umsonst spricht man vom klassischen „Hochzeitsmonat“. Alles steht in voller Blüte, das Licht ist weich, die Natur lebendig – perfekte Bedingungen für einen besonderen Start ins gemeinsame Leben.

Auch in Pirmasens und der Region zeigt sich, wie vielseitig und stimmungsvoll eine Hochzeit sein kann. Ob in der stilvollen **Alten Post**, im flexibel nutzbaren **Feiersaal**, in der regionalen Gastronomie oder beim besonderen Format **„Heiraten im Strecktal“** – hier findet jedes Paar den passenden Rahmen für den großen Tag.

Dazu kommt ein starkes lokales Netzwerk: Den Trauring entdeckt man oft direkt beim Juwelier vor Ort in Pirmasens – individuell ausgewählt und persönlich beraten.

Für die Gestaltung der Feier bietet z. B. der lokale Feierverleih in Pirmasens alles aus einer Hand – von Tischen und Sitzmobiliar über Tischwäsche, Geschirr und Gläser bis hin zu stilvoller Tisch- und Raumdekoration sowie weiteren Accessoires für eine festliche Atmosphäre. So wird jede Location individuell inszeniert – vom elegant-schlichten Rahmen bis zur stimmungsvoll dekorierten Festkulisse.







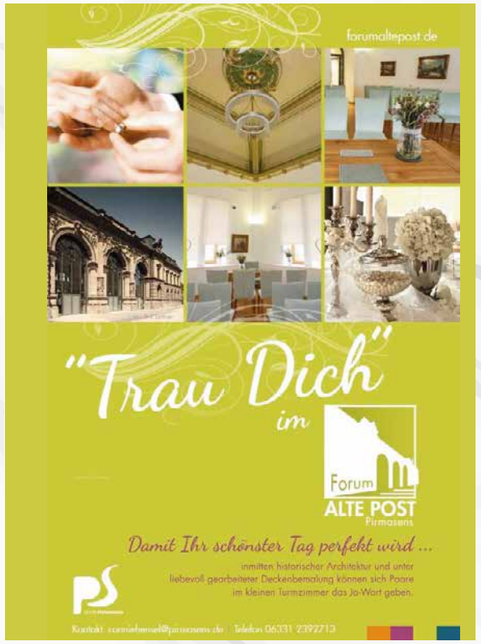
Der Mai als Monat der Liebe



Am Ende entsteht in deiner Region eine Hochzeit als Zusammenspiel aus besonderen Orten, starken regionalen Partnern und vielen individuellen Möglichkeiten – und der Mai setzt mit seinem Licht, seiner Leichtigkeit und seiner Aufbruchsstimmung genau den Rahmen für einen unvergesslichen Start ins gemeinsame Leben.

sp

Ergänzt wird das Angebot durch **freie Redner aus der Region,** die der Zeremonie eine ganz persönliche Note verleihen. Auch für den besonderen Auftritt am Hochzeitstag ist gesorgt: Bei **Pfalz Hochzeitsbulli** kannst du dir einen liebevoll restaurierten Bulli oder einen stilvollen Oldtimer für den großen Moment mieten.





yes, I do!

Dr. med. Adrian Staab
STRAHLENTHERAPIE
SÜDWESTPFALZ

SCHONENDE STRAHLENTHERAPIE IN VERTRAUENSVOLLER ATMOSPHÄRE.

Bei Enddarmkrebs ist die Strahlentherapie ein zentraler Baustein, um den Tumor vor der Operation zu verkleinern. Unser Ziel ist der Schließmuskelerhalt und eine ambulante Behandlung ohne Krankenhausaufenthalt. Wir bieten Ihnen Sicherheit durch Präzision.

Medizin mit persönlicher Verantwortung.

„Bei uns stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt. Als inhabergeführte Praxis übernimmt Dr. Adrian Staab persönlich die Verantwortung für jede Therapieentscheidung und begleitet Sie in Ihrer Behandlung."

Gut vernetzt für Ihre Sicherheit.

„Wir arbeiten nach neuesten Leitlinien. Durch Kooperationen mit dem Darmzentrum Bad Kreuznach und dem UCT Mainz profitieren Sie von unserer engen Partnerschaft mit Experten führender Kliniken."







Kontakt
telefonisch:
+49 (0)6331 48 34 333
E-Mail:
kontakt@strahlentherapie-suedwestpfalz.de

STRAHLENTHERAPIE SÜDWESTPFALZ
Dr. med. Adrian Staab
Pettenkoferstraße 16
66955 Primasens
Montag bis Freitag 8.00 – 16.30 Uhr
www.strahlentherapie-suedwestpfalz.de

ENTZÜNDUNGS- & RÖNTGENREIZBESTRAHLUNG

Fersensporn, Gelenkarthrosen, Schleimbeutelentzündungen, Tennis- und Golferellenbogen, endokrine Orbitopathie...

KREBSERKRANKUNGEN

Brust, Prostata, Harnblase, Enddarm, Speiseröhre, Lunge, HNO, Hirn, Knochen, Haut

PR-Anzeigen

KENNST DU DIE **BOOSTER** FÜR DEIN **BUSINESS**?

WIR SCHON. **LOS GEHT'S.**

SEFRIN & PARTNER
UNTERNEHMENSBERATUNG

Mach Gesundheit zu deinem Lebensziel → Ab in den WALD



Bewegung an der frischen Luft und das satte Grün im Frühjahrswald wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus.

Schon eine kurze Auszeit zwischen Bäumen kann Atmung, Puls und Blutdruck verbessern.

Doch wie lässt sich die Kraft des Waldes am besten nutzen?

Tipp 1

Anspannung abschütteln

Stell dich fest hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginne dann, die Arme locker nach rechts und links zu schwingen. Der Oberkörper dreht sich sanft mit, der Schwung darf allmählich größer werden. Lass die Bewegung zum Schluss ruhig und bewusst ausklingen.

Tipp 2

Gemütlich schlendern

Verzichte auf Fitnessziele und geh langsam – ganz so, als würdest du entspannt durch die Stadt bummeln. Lass deinen Blick bewusst durch das Grün schweifen und richte deine Aufmerksamkeit auch auf Details – etwa einen besonderen Stein oder eine zarte Blume.

Tipp 3

Achtsames Lauschen

Bleib unterwegs an einladenden Orten stehen oder setz dich. Schließe die Augen und konzentriere dich auf drei unterschiedliche Geräusche: Woher kommen sie? Wer oder was erzeugt sie? So gelingt es, ganz im Hier und Jetzt anzukommen.





© Fotos: Julia Reichelt

Fazit:

Im Wald findest du innere Ruhe – du musst nur losgehen.

jre

PR-Anzeigen

Raum & Zeit für Dich

Christine Hartmann

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

Trafnik-Reha-Fitnesstrainer

Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun oder hast Fragen?

Dann nimm Kontakt mit uns auf – wir beraten dich gerne persönlich.

Andre Trafnik
Berliner Ring 14
66955 Pirmasens

Tel.: 0174-6363319
Mail: info@trafnik-reha-fitnesstrainer.de

Beratung aus 66978 Clausen

Versorge deine Zellen!

Verena Wolf

Wie gut bist du wirklich versorgt?

Ein wissenschaftlicher Test kann dir helfen, mehr Klarheit über deinen individuellen Nährstoffstatus zu bekommen.

Jetzt beraten lassen!

Zinzino | Testbasierte Nährstoffversorgung

verena-wolf.com
tuewasduliebst_liebedenfrosch

by Vanessa

Yoga-Tipp

Zu wenig Zeit, zu viel Stress? 3 schnelle Tools, die dich sofort runterbringen

Blog

Zu gestresst für eine Yogaklasse oder lange Entspannungsroutinen? Gerade dann braucht dein Nervensystem keine zusätzlichen To-dos, sondern einfache, wirksame Impulse. Diese **3 Tools** helfen dir in unter **2 Minuten**:

Bewusste Atmung

Atme durch die Nase ein und wieder aus. Eine verlängerte Ausatmung signalisiert deinem Körper Sicherheit und bringt Ruhe in dein System.

Prithvi Mudra

Daumen und Ringfinger berühren sich sanft, die anderen Finger bleiben ausgestreckt. Diese Handhaltung hilft, wenn deine Gedanken kreisen.

Summen oder Singen

Die entstehenden Vibrationen stimulieren den Vagusnerv und wirken beruhigend auf Körper und Geist.



© Fotos & Text: Vanessa Friedrich

Diese Übungen funktionieren überall, zu Hause und unterwegs. Langfristig lohnt es sich, die Ursachen von Stress zu reduzieren. Denn oft gilt: Wenn du denkst, keine Zeit für Entspannung zu haben, brauchst du sie am meisten.

studio m YOGA & HEALING

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

PR-Anzeigen

Tag der Pflege 12.05.26 – Anerkennung, Verantwortung & Blick in die Zukunft

Am 12. Mai 2026 rückt der Internationale Tag der Pflege die Menschen in den Fokus, die tagtäglich Verantwortung für andere übernehmen. Pflegekräfte leisten nicht nur medizinische Unterstützung, sondern sind auch wichtige Bezugspersonen für Patientinnen und Patienten.

Der Aktionstag macht deutlich, wie sehr eine funktionierende Pflege von guten Rahmenbedingungen abhängt. Dazu zählen faire Bezahlung, ausreichend Personal und moderne Strukturen.

Gleichzeitig soll er dazu anregen, die gesellschaftliche Bedeutung der Pflege stärker anzuerkennen und langfristig zu sichern.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Pflegekräften für ihren unermüdlichen Einsatz, ihre Geduld und ihre Menschlichkeit – jeden Tag. sp

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

Kirchbergstr. 4 66976 Rodalben
Tel. 06331 7261078
info@pflegezentrummiterfolg.de
www.pflegezentrummiterfolg.de

Ins Heim, muss das sein?
Nein, denn es gibt uns: 24-Stunden-Pflege
in Ihren eigenen vier Wänden in der Südwestpfalz.

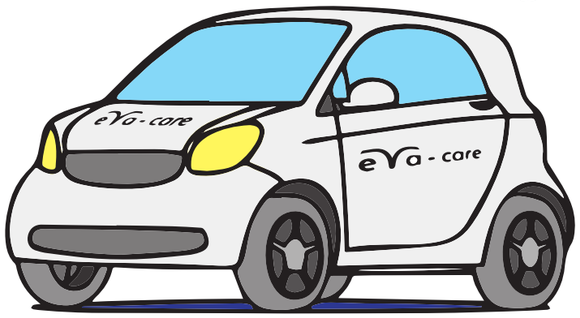
VITA FONFARA
Zuhause leben, liebevoll gepflegt.

Kontaktieren Sie uns kostenfrei und unverbindlich:
0800 20 70 20 20
info@VITA-Fonfara.de
www.VITA-Fonfara.de

Wir beraten Sie sehr gerne.



eva - care
einfühlsame vertrauensvolle altenpflege
Ambulanter Pflegedienst
Tel.: 06333/6027920
info@eva-care.de
Hauptstr. 86
67714 Waldfischbach-Burgalben



MDK PRÜFUNG 2022 1,0

DO CARE PFLEGEZENTRUM

Wir suchen Dich!
Bewirb Dich jetzt bei uns als Pflegefachkraft (m/w/d)!

DO CARE | EIN STARKES TEAM

DO CARE | AMBULANTE PFLEGE

Tel 06334 / 9847888
Mail info@do-care-pflegezentrum.de
Web www.do-care-pflegezentrum.de
Adresse Hauptstr. 53-55 // 66987 Thaleischweiler-Fröschen

Scan me

PIZZERIA Deluxe

Pizza aus dem Steinofen

Frische Pasta und Schnitzel

Knackige Salate

Biergaten ab sofort geöffnet

Öffnungszeiten:
Di – So 11:00 – 14:00 Uhr
17:00 – 23:00 Uhr

Lieferservice:
Di – So 17:00 – 22:30 Uhr

Tel.: 06391 924719

Weißenburger Str. 17b 66994 Dahn

Zwischen Pizza & Campus passt immer noch (d)eine Anzeige!
Jetzt direkt buchen!
0178 35 61 25 9

Was unsere Kunden sagen:

Robin & Patrick
CAMPUS Wellness & Sports Club



Die Zusammenarbeit war durchweg professionell, effizient und angenehm. Kommunikation, Verlässlichkeit und Qualität haben unsere Erwartungen klar übertroffen.

Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Projekte und können euch uneingeschränkt weiterempfehlen.

PR-Anzeigen

ENTDECKE DEINEN TRAUMJOB DER BEGEISTERT

Meet Connect – Job'n Joy Day



Unser Victoria Schmuck Team „Smile & Shine" lädt dich ein, deinen Traumjob zu entdecken, der begeistert!

Samstag, 30.05.26 11 bis 16 Uhr
Dankelsbachstr. 31, Pirmasens

Du kannst uns von überall gut erreichen – einfach vorbeikommen (auch ohne Anmeldung)

technopolis.events
Dankelsbachstr. 31,66953 Pirmasens

VICTORIA
MAKES YOU SHINE

Die ersten 20 Plätze sichern sich eine tolle Extra-Überraschung!

Melde dich über den QR-Code bei Susanne Pfundstein (Groupleaderin) direkt an

Bring gerne deine Freundin mit und erlebt den Tag gemeinsam!



Stellen-börse

IMPRESSUM

Herausgeberin
Verantwortlich i.S.d.P.
Verlag Susanne Pfundstein
(Einzelunternehmen)
Heidestr. 6
66969 Lemberg
0178 3561259
info@dein-ps.de
www.dein-ps.de

Redaktionsteam
redaktion@dein-ps.de
Susanne Pfundstein (sp)
Ralf Linn (lir)
Julia Reichelt (jre)
Karl Geistlich (kg)

Anzeigen
Verkaufsleitung
Susanne Pfundstein
0178 3561259
anzeigen@dein-ps.de

Erscheinungsweise
12 mal im Jahr, monatlich, ab dem ersten Mittwoch im Monat

Mediale Verbreitung
Geschäftsverteilung in der Stadt Pirmasens und den Verbandsgemeinden Pirmasens-Land, Rodalben, Waldfischbach-Burgalben, Thaleischweiler-Fröschen, Dahn & weiteren Orten

Druck
KerkerDruck GmbH
Hans-Geiger-Strasse 4
67661 Kaiserslautern

Gestaltung
www.modjular.de

Beratung
www.sefrin-partner.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.

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.

Urheberrecht
Alle Veröffentlichungen, einschließlich speziell angefertigter Werbeanzeigen, sind urheberrechtlich geschützt. Eine Weiterverarbeitung ist nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet.

Haftungsausschluss
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.

Jobs & mehr



Pin hier deine Werbung an!

Jetzt direkt buchen!
0178 35 61 25 9

ZERTIFIZIERTE YOGALEHRERAUSBILDUNG 200 STUNDEN

Ab September 2026 in Dahn

Du möchtest Yoga nicht nur praktizieren, sondern verstehen, vertiefen und weitergeben?

In Kooperation mit der Inhaberin der Yogaschule „Ganzheitlich Yoga" aus Lahr: Erika Stalder

KOMM ZUM KOSTENFREIEN INFO-ABEND IM HAUS DES GASTES:

SONNTAG 07.06.2026
16:30 – 18:45 UHR

Anmeldung zum Infoabend und weitere Infos:
Dipl. Pädagogin
Melanie Cornet-Emmerich
(zertifizierte Yogalehrerin)
0172-6834193
info@lichtpunkte-yoga.de
www.lichtpunkte-yoga.de/yogalehrerausbildung

Lichtpunkte YOGA

Werde Teil unseres Teams!

Komm vorbei und lerne uns persönlich kennen – oder sende deine Bewerbung direkt an unsere E-Mail: carina@campus-ps.de

Physiotherapeut und Ergotherapeut (m/w/d)

Keine Lust mehr auf Arbeit im 20 min. Takt?
Dann bist du bei uns genau richtig!
Für unsere moderne Praxis suchen wir ab sofort engangierte Verstärkung in Voll- oder Teilzeit.
Wir bieten ein familiäres Team, attraktive Vergütung, Weiterbildungsmöglichkeiten und vieles mehr.

Sport- und Fitnesskaufmann/frau (m/w/d)

Du liebst Fitness, arbeitest gerne mit Menschen und hast eine abgeschlossene Ausbildung als Sport-Fitnesskaufmann/frau? Dann verstärke unser Team im Fitnessstudio im Bereich Mitgliederbetreuung und Trainingsfläche.
Wünschenswert: Rehasport-Lizenz oder andere Zusatzqualifikationen im Trainings- oder Gesundheitsbereich

Student (m/w/d)

Starte deine Karriere in der Fitness- und Gesundheitsbranche im Bereich Gesundheitsmanagment,Fitnessökonomie oder Sportökonomie mit einem dualen Studium in unserem Fitnessstudio!
Wir bieten dir die Möglichkeit, Theorie und Praxis optimal zu verbinden und von Anfang an aktiv im Studioalltag mitzuwirken.

Azubi Sport und Fitnesskaufmann/frau (m/w/d)

Du willst deine Begeisterung für Sport zum Beruf machen und gleichzeitig kaufmännisches Know-how erwerben?
Dann starte deine Ausbildung bei uns im Fitnessstudio!
Während deiner Ausbildung erhältst du umfassende Einblicke in Trainingsbetreuung, Kundenservice und Studioorganisation – und wirst Teil eines engagierten Teams.

C★A★M★P★U★S
WELLNESS & SPORTS CLUB PIRMASENS

Kantstr. 1, 66953 Pirmasens 06331-228226

Unsere Kolumne

Neues vom grantigen Boomer



„Damals

Wenn man älter wird, denkt man ja gerne mal an die Zeit zurück, in der man selbst noch jung war. Natürlich betrachtet man die Vergangenheit auch etwas verklärt. Für mich aber war es eine prägende Zeit. Eine Zeit, in der die Zukunft der Welt von meinem Ja oder Nein zu Pershings und Atomkraft abzuhängen schien. Das dachte ich damals zumindest.

Dem gegenüber erscheinen mir viele Themen von heute, bestenfalls als abgehobene Hirngespinste irgendwelcher Weltverbesserer, die glauben alle möglichen Werte für sich gepachtet zu haben. Und natürlich übertreiben es einige dieser Zeitgenossen auch damit, was wiederum Verweigerer aufweckt.

So kennen wir heute alle den „Genderwahn“. Zu meiner Zeit aber gab es den gar nicht. Klar, es wurde ja auch nicht gegendert. Kaum zu glauben, aber die Welt ging deswegen nicht unter, wir haben es alle überlebt. Und natürlich waren damals im Kindergarten alle Jungen noch Jungen und alle Mädchen Mädchen, ohne dass irgendein Schwellkopf auf die Idee kam, dass durch diese Geschlechterteilung irgendeines der Kinder in seiner freien Entscheidung beschnitten wird.

Klar, dass wir Kinder im Dorf damals zu Fasching auch als „Cowboys“ oder „Indianer“ verkleidet waren. Ich war stolz wie Bolle auf meine Häuptlingsfedern. Heute heißt das „Native American“. Und mit meiner Verkleidung von damals würde ich wohl zu allem Überfluss wegen kultureller Aneignung auch noch einen Shitstorm bekommen. Wen wunderts? In einer Zeit, in der man von „Schaumküssen“ und „Paprikasoße“ spricht, können ja schon Rastalocken beim Reggae-Konzert oder Sombrero tragende Omas, die auf der Bühne Olé rufen, zum Problemfall werden.

Nach der Schule hieß es dann Bund oder Ersatzdienst. Ich wäre in 100 Jahren nicht auf die Idee gekommen, gegen die Wehrpflicht zu protestieren. Du hast 18 Jahre von dieser Gesellschaft profitiert. Jetzt revanchier dich mal, hieß es damals. Zugegeben, auch ich habe mal eine Woche lang in Wackersdorf gecampt und danach glatt eine Prüfung an der Uni verhauen. Mein Vater ist wie Rumpelstilzchen im Dreieck gesprungen.

Heute bin ich ruhiger geworden und frage ich mich oft, ob ich das nochmal so machen würde. Dem Gedankengang, sich erst mal selbst positiv einzubringen bevor man auf der Straße andere für die eigene Zukunft verantwortlich macht, kann ich heute jedenfalls einiges abgewinnen. Klar, als Boomer habe ich ja auch einige Jährchen mehr Lebenserfahrung. Aber wenn ich meinem Nachwuchs damit komme, reagiert der ähnlich, wie ich es damals tat, als mein Vater so argumentierte.

Euer grantiger Boomer.

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

Einer von uns

Wer den Fußball in Pirmasens kennt, kennt auch den Namen

Andreas Kamphues





Foto: Privat

Der Lehrer am Hugo-Ball-Gymnasium, der auch die Schulfußball-Wettbewerbe in der Stadt organisiert, spielte selbst in der Jugend beim FKP und startete anschließend eine lange Trainerkarriere. Er trainierte die D-Jugend in Münchweiler, die FKP-Regionalliga-teams der B- und A-Jugend sowie zeitweise auch als Cheftrainer dessen 1. Mannschaft.

Später übernahm er mit Peter Tretter zusammen die sportliche Leitung im Verein. Mit der 1. Mannschaft des SV Hermersberg schaffte er den Aufstieg und Klassenerhalt in der Verbandsliga. Kamphues war zudem vier Jahre lang FKP-Jugendleiter.

Aktuell engagiert er sich für seinen Verein als Schiedsrichter und im Aufsichtsrat sowie im Eltern-Kind-Turnen beim SV Erlenbrunn. Die Stadt ehrte ihn kürzlich auf der Sportlergala für sein außergewöhnliches Engagement im Ehrenamt.

Herr Kamphues, wenn Sie auf Ihre sportliche Laufbahn zurückblicken, was war Ihre schönste Zeit?

Das war sicher meine Zeit als Jugendspieler beim FKP. Das ist auch der Grund, weshalb ich mich später als Trainer und im Jugendbereich engagiert habe. Aber ich kann jeder Phase meines Wirkens im Sport schöne Erlebnisse abgewinnen.

An welche Highlights erinnern Sie sich besonders gern?

Zum Beispiel, dass wir es 2010 mit dem SV Hermersberg in einer schwierigen Situation geschafft haben, die Verbandsliga zu halten. Mein persönliches Highlight aber war das Spiel mit dem FKP gegen Werder Bremen 2006. Und dann natürlich das HSV-Spiel letztes Jahr.

Sie engagieren sich beim SV Erlenbrunn auch außerhalb des Fußballs?

Ja. Und das Eltern-Kind-Turnen macht riesig Spaß. Ich sehe mich ohnehin momentan eher nicht mehr aktiv als Trainer auf dem Fußballplatz.

Dem FKP und dem Fußball bleiben Sie aber weiter treu?

Natürlich, ich bin FKPler. Ich bringe mich bei kritischen Themen und wichtigen Entscheidungen im Aufsichtsrat ein und als Schiedrichter stehe ich auch noch auf dem Platz. Das macht Spaß. Wir haben da mit gesamt zehn Schiris eine schöne Truppe beim FKP zusammen.

Ich danke Ihnen für das Gespräch, Herr Kamphues

lir

Koch' mal wieder

Salat mit weißen Bohnen und grünem Spargel

by SO EINFACH KOCHT MAN GLÜCK – SILVIAS TANZENDE TÖPFE

Zubereitung

1. **Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.**
2. **Abgetropfte Bohnen in einen kleinen Topf geben und 45 Minuten weichkochen.**
3. **Währenddessen den grünen Spargel, putzen und Tropfen nass in einen großen Topf geben und mit wenig Wasser ca. 12 Minuten garen.**
4. **Cocktailtomaten putzen und halbieren. Pfefferkörner fein hacken mit Honig Essig, Olivenöl und Salz verrühren. Rucola putzen und in feine Streifen schneiden.**
5. **Die Bohnen, Tomaten und Rucola mit dem Dressing mischen.**
6. **Mit dem Spargel anrichten.**

fertig :)

Zubereitung
1 Std.

Schwierigkeit
leicht

Zutaten
(für ca. 2 Personen)

- 160 g. Getrocknete weiße Bohnen
- 250 g. Grüner Spargel
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
- 2 Esslöffel Honig
- 4 Esslöffel Apfel Essig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Salz
- 50 g. Rucola



Videos ansehen & nachkochen

PR-Anzeigen

Lies mal wieder

Gina Greifenstein

„Grumbeersupp"

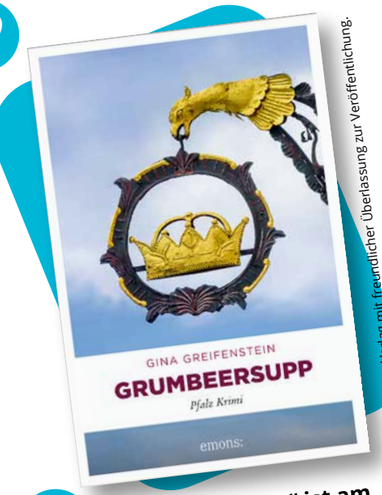
Ein mörderisch leckerer Krimi aus der Pfalz

Zugegeben, „Pälzer Grumbeersupp" aus der Dose ist eigentlich nicht Paula Sterns Geschmack. Es sollte auch nur ein schnelles Mittagessen sein. Doch in der Suppe schwimmt ein Finger. Und der weckt das kriminalistische Interesse der Oberkommissarin. Zusammen mit ihrem Kollegen Bernd Keeser stattet Paula der frisch eröffneten Suppenmanufaktur also mal einen Besuch ab. Die Hände der jungen Betreiberin sind unversehrt, aber sind sie auch sauber? Ist zwischen Kesseln und Töpfen vielleicht ein Mord geschehen?

„Grumbeersupp" ist der 10. Fall, den sich die Autorin Gina Greifenstein für ihr pfälzisch-fränkisches Ermittler-Duo Paula Stern und Bernd Keeser ausgedacht hat. Den Leser überzeugt ihr Pfalz-Krimi mit originellen Wendungen, witzigen Dialogen, viel Spannung und Kulinarik. Und so stellte die Autorin ihr neuestes Werk Ende März auch bewusst mit einer kulinarischen Lesung im voll besetzten Carolinensaal in Pirmasens vor.

Die Kulinarik kommt bei der aus Würzburg stammenden, seit über 20 Jahren aber schon in der Südpfalz lebenden Autorin nicht von ungefähr. Neben der Pfalz-Krimi-Reihe um die Ermittlerin Paula Stern stammen auch zahlreiche Bestsellerkochbücher aus ihrer Feder.

lir



© Coverfoto: Verlag mit freundlicher Überlassung zur Veröffentlichung.

„Grumbeersupp" ist am 19. März 2026 erschienen, hat 256 Seiten und ist für 14 € mit der ISBN 978-3-7408-2385-6 zu bekommen.

Deine Werbung kann hier niemand wegscrollen!
Jetzt direkt buchen!
0178 35 61 25 9

:)

Was unsere Kunden sagen:

Sophie Schneiderhöhn-Petry
SSP Coaching

Mit SSP Coaching bin ich seit rund einem Jahr mit meiner Anzeige und der Impulsreihe ‚Klarheit für Kopf und Karriere' im Dein PS Magazin vertreten. Für mich ist das Magazin eine wertvolle Initiative, die sichtbar macht, wie vielfältig und lebendig das Angebot in Pirmasens ist. Susanne hat als Verlegerin und Initiatorin nicht nur eine klare Vision, sondern bietet auch Freiberuflern wie mir eine sehr faire und unterstützende Plattform. Die Zusammenarbeit macht sehr viel Freude und Susanne ist immer offen für Vorschläge. Besonders schätze ich ihre Ideenvielfalt und ihr Engagement für das Projekt. Vielen Dank dafür!"



PR-Anzeigen

Verein im Fokus

Eintracht Pirmasens – eine Idee macht Furore



Entgegen dem Trend sinkender Mitgliederzahlen im Vereinswesen, dafür mit viel Leidenschaft und vor allem Spaß am Fußball gründete kürzlich in Pirmasens eine Freundesgruppe einen eigenen Fußballverein: Eintracht Pirmasens. Und diese Idee macht mittlerweile Furore. Jonas Roschy, der im Verein die Öffentlichkeitsarbeit übernimmt, berichtete uns davon.



© Alle Fotos Eintracht Pirmasens

Jonas, wie seid ihr dazu gekommen, einen Fußballverein zu gründen?

Die Idee, selbst einen Verein zu gründen, um ein bisschen in der C-Klasse mitzukicken und einfach zusammen Spaß zu haben, kam im September letzten Jahres aus einer Bierlaune heraus. Wir saßen damals zusammen bei einer Feier, alles befreundete Fußballer die auch höherklassig spielen.
Ich weiß nicht mehr, wer das damals fragte, aber die Idee ließ uns nicht mehr los.



Insta-account

Die Vereinsgründung kam aber nicht sofort?

Nein, da gab es doch einiges vorher zu beachten. Vereinsrecht, Organisation und all das. Wir hatten ja noch nicht mal einen Spielort.

Den habt ihr jetzt?

Ja, wir spielen auf dem ehemaligen MTV-Platz auf der Husterhöhe. Der FKP nutzt ihn als Pächter. Das Gelände gehört der Stadt. Beide standen der Idee sehr offen gegenüber und halfen uns gern. Überhaupt bekamen wir von Anfang an viel Zuspruch. Aber so richtig ab gings erst mit der Vereinsgründung Mitte Dezember.

In wie fern?

Wir haben gemerkt, dass wir mit den Projekt in Pirmasens über den Spaß am Fußball hinaus auch mehr bewirkten. Obwohl die Vereinsgründung ja auch ein Risiko ist, meldeten sich jetzt viele Unterstützer, Sponsoren und neue Spieler bei uns. Anfangs waren wir 13 Mann, jetzt sind wir 23. Mit Markus Eiser haben wir einen erfahrenen Trainer. Das Torwarttraining übernimmt Christian Megel und die sportliche Leitung Christian Ross.

Und die Vereinsführung?

Die teilen sich Colin Brödel als geschäftsführender Vorstand, Julien Homberg im Bereich Finanzen und Nico Witt in Sachen Infrastuktur. Die Öffentlichkeitsarbeit übernehme ich.

Und wie gehts jetzt weiter?

Mitte Juni beginnen wir mit dem Training, Anfang Juli folgen dann die Testspiele. Wir haben uns dafür gezielt höherklassige Gegner ausgesucht. Die C-Klassen-Runde beginnt dann im Sommer.

Man kann also noch einiges erwarten von euch?

Klar. Vielleicht sogar schon bald. Auf Social Media informieren wir immer über alles, was sich bei uns tut. Denn von Anfang an wollten wir die Leute in der Region mitnehmen und teilhaben lassen.

lir



PR-Anzeigen

Dein PS präsentiert





Foto: DJ EL1AS

Batschkapp Frankfurt vom 7.5.2026

Dein PS präsentiert:

Winzeln informiert



Bild der Herstellerfirma Seibel aus Hinterweidenthal

Das aktuell größte Projekt in Winzeln kommt gut voran! Der Förderverein Dorfgemeinschaft Winzeln plant zusammen mit den Landfrauen Winzeln die Anschaffung neuer Spielgeräte für Kleinkinder bis zum Grundschulalter auf unserem öffentlichen Spielplatz hinter der Grundschule.
Da bisher solch ein Spielgerät für die Kleinsten fehlte, wurden bereits fleißig Spenden gesammelt: Vorneweg ist hier der Gewinnsparverein der Sparda Südwest zu nennen, Großspender sind aber auch der Lions Club Pirmasens, sowie der Förderverein Dorfgemeinschaft und die Landfrauen Winzeln selbst. Dank privater Kleinspenden haben wir nun die komplette Summe für das Spielgerät gesammelt und bei der Bürgerstiftung Pirmasens eingezahlt. Als mit Abstand größter Unterstützer kommt nun hier die Rheinberger Stiftung ins Spiel, die unsere bisher eingesammelten Spenden verdoppeln wird. Dies ist natürlich für uns Winzler ein großes Geschenk und bringt das Projekt, welches ein Gesamtvolumen von rund 13.000 € kosten wird, in die finale Phase.

Über weitere private Spenden freuen wir uns sehr:

Förderverein Dorfgemeinschaft Winzeln e. V.
Betreff „Kleinkinder Spielgerät Winzeln"
VR Bank Südwestpfalz
DE21 5426 1700 0005 2182 41

Die Dorfgemeinschaft bedankt sich bei allen Beteiligten!

PR-Anzeigen

NEUES IN BUSINESS DES MONATS DEIN PS

Äfach quude Börger von den BURGER BUWE Aus P-Town, für P-Town.



Manchmal braucht es nur zwei Typen, eine gemeinsame Leidenschaft und einen konkreten Anlass – dann entsteht etwas, das eine Stadt schon lange vermisst hat.

Martin Werner Schuhmann und Karl Geistlich kennen das Gefühl: In Berlin auf dem Mauerpark-Food-Court oder an einem dieser Spots, wo der Smashed Burger so gut ist, dass man danach kurz still wird – da war ihnen klar, dass diese Burgerkultur in der Heimat schlicht nicht existiert. Nicht in Pirmasens. Noch nicht.



Loaded Fries

Die Idee, einen eigenen Food Truck zu gründen, schlummerte schon länger. Dann kam der Moment, der aus einer Idee ein Projekt machte: Das Sommerfest der Wirtschaftsförderung Pirmasens suchte einen Caterer – und fand keinen.



Die beiden zögerten nicht lange. In gerade mal vier Wochen stampften sie alles aus dem Boden: Equipmentkäufe, Lebensmittelschulungen, Marketing, Auftritt. Kein Truck, dafür ein Zelt – und jede Menge Überzeugung.

Was dabei herausgekommen ist, trägt heute einen Namen, der Programm ist: Burger Buwe. Pfälzisch, direkt, ohne Schnörkel.

Original Burger Buwe Fabrikat



Das Angebot ist so klar wie der Anspruch dahinter: ein solider Smashed Burger mit Sesambrötchen, doppeltem Beef- oder Veggie-Patty, Cheddar, Tomate, Gurke, geschmorten Zwiebeln, Baconstreifen, Chopped Salad und Burgersauce – dazu, wer will bekommt noch Fritten. Alles frisch. Alles mit Haltung. Fresh to death. „Building better burger“ eben.

> Wir wollen einfach solide Burger machen. Die Leute sollen sich freuen. Und das macht uns richtig viel Spaß.

sagen Karl Geistlich, der hauptberuflich Unternehmensberater und Martin Werner, Schuhmann, der Systemadministrator ist.

Die Burger Buwe sind für private Feiern, Feste und Firmenevents buchbar – Geburtstage, Hochzeiten, Sommerfeste, Jubiläen etc. Wer weiß, was ein guter Burger auf einem Fest auslöst, fragt am besten gleich an.

Das nächste mal kann man die Burger beim Marius Collet Trubite Konzert am 13.6.26 probieren. sp





© Alle Fotos Burger Buwe

Termine Mai 2026

30.04. – 10.05.2026
Maimarkt | Messplatz Pirmasens

02. – 03.05.2026
Jubiläumsausstellung – 50 Jahre IG Schiffsmodellbau Pirmasens e.V | Wasgauhalle Pirmasens

04.05.2026
Gräfensteiner Wanderwoche | Donsieders

06.05.2026
Gräfensteiner Wanderwoche | Leimen

08.05.2026
Gräfensteiner Wanderwoche | Rodalben
Generalversammlung | Sportheim TuS Winzeln
Giora Feidman Duo – For a Better World
Lutherkirche Pirmasens

09.05.2026
Hoffest Hohe List | Eppenbrunn
Maifest | Sportheim Kröppen
Deutsch-französischer Wochenmarkt
Exerzierplatz Pirmasens

09. – 10.05.2026
Clauser Hawefest | Dorfplatz/TV Clausen Clausen

10.05.2026
Hawethon & Kinderspielfest | Turnverein Clausen
Familien Muttertagswanderung
Waldhaus Starkenbrunnen
Konzert – Trio Respiro
Kulturzentrum alte Kirche Vinningen

12.05.2026
CDU Winzeln offener Stammtisch für Alle
Emils Bar Winzeln

13.05.2026
Boppin’B | Z1 Musikclub

14.05.2026
Hähnchenfest am Vatertag | Schützenhaus Bottenbach
Open Air – Montana | Biergarten Strecktalpark

16.05.2026
Vogelstimmenwanderung
Obst- & Gartenbauverein Winzeln

17.05.2026
Großer Markttag im Park | Dorfgemeinschaftshaus und Pergola im Freizeitpark Eppenbrunn

20.05.2026
Bilderwelten der Weimarer Republik | Carolinensaal Pirmasens

21.05.2026
Musikalische Krimilesung mit Monika Geier und der Creekband aus „Ein schönes Kind“
Carolinensaal Pirmasens

22.05.2026
Pfingstfest | Kurpark Dahn

22. – 24.05.2026
Kienholzfest | Münchweiler

24.05.2026
Fischerfest des ASV Eppenbrunn
Pergola im Freizeitpark Eppenbrunn
Pfingstquack | Ruppertsweiler
Open Air - Pina Colada | Biergarten Strecktalpark

25.05.2026
Pfingstquackumzug | Glashütte und Langmühle

29.05.2026
Latin Jazz Mass – Chorkonzert | Festhalle Pirmasens
Pfälzer Stuben Revival Party | Z1 Musikclub

30.05.2026
Sommerfest | Freizeithalle Lemberg
Eyberglauf | Dahn

Kultur-programm

Musiksommer im *Neuffer*

Saisonstart 4.6.26



Am 04.06. startet der diesjährige Musiksommer Pirmasens im Neufferpark mit einem Benefizkonzert für Kinderprojekte im Winzler Viertel.

Niemand geringeres als Manuel Bastian wird die Bühne rocken und stellt sich eine Band aus Gastmusikern der Region zusammen.

Alle spielen an diesem Abend für den guten Zweck und werden ihre Huteinnahmen spenden. Ebenso wird das Veranstalterehepaar Dexheimer nach Abzug der Kosten die Einnahmen aus dem Verkauf von Essen & Getränken spenden.

Kaffee- und Kuchenverkauf wird an diesem Tag von der Spiel- und Lernstube Winzler Viertel übernommen.

Die Spenden gehen an Kinderprojekte im Winzler Viertel.

Der Veranstalter ist in diesem Stadtteil aufgewachsen und engagiert sich schon seit Jahren mit seiner Frau und Firma. Natürlich werden die Gäste wieder von Schnitzeln und Salaten, bis zur Currywurst mit Pommes kulinarisch versorgt.

Frisch gezapftes Bier, Pfälzer Weinschorlen, Aperol Spritz und sonstige Getränke wird es auch wieder geben.

Für die Kinder steht außer dem Spielplatz auch wieder eine Hüpfburg zur Verfügung.

Ab 17 Uhr geht es los.
Der Eintritt ist wie immer frei.

Termine 2026

Juni
04.06.
11.06.
18.06.
25.06.

Juli
02.07.
09.07.
16.07.

Aug./Sept.
13.08.
20.08.
27.08.
03.09.

neufferpark.de

WALHALLA

Highlights im Mai

Aktuelles Kino-programm

NEU: Walhalla Kids Club



Michael
FSK 6 · 127 min

Der Film erzählt die Geschichte von Michael Jacksons Leben - weit über die Musik hinaus. Er zeichnet seinen Weg nach von der Entdeckung seines außergewöhnlichen Talents als Leadsänger der Jackson Five bis hin zu dem visionären Künstler, dessen kreativer Ehrgeiz ihn unermüdlich antrieb, der größte Entertainer der Welt zu werden.



The Mummy
FSK 18 · 134 min

Die junge Tochter eines Journalisten verschwindet spurlos in der Wüste. Die zerrüttete Familie ist fassungslos, als das Mädchen acht Jahre später plötzlich wieder bei ihnen auftaucht. Doch was eigentlich ein freudiges Wiedersehen sein sollte, verwandelt sich schnell in einen wahren Albtraum.



Harry Potter Reihe
FSK filmabhängig

Sieben Bücher, acht Filme – und eine Welt, die einen nie ganz loslässt. Die Geschichte von Harry Potter ist längst mehr als eine Geschichte: Sie ist Kindheit, Eskapismus und emotionaler Referenzpunkt für eine ganze Generation.

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
06331-725615
walhalla-kinocenter.de

PR-Anzeigen © Texte & Fotos Veranstalter. Alle Angaben ohne Gewähr.

Mittwoch 17.6.26



TRICOUSTIX pure & unplugged

Tricoustix
pure & unplugged

Sommer, Sound & Seele - TRICOUSTIX bringt akustische Magie auf die Open-Air-Bühnen

Wenn die Tage länger werden, die Luft nach Sommer riecht und sich das Leben wieder nach draußen verlagert, beginnt sie: Die Zeit der Open-Air-Konzerte. Und mittendrin sorgt eine Band für genau den Soundtrack, den man sich für laue Abende unter freiem Himmel wünscht.

Mit ihrem unverwechselbaren Mix aus akustischen Arrangements, gefühlvollen Interpretationen und einer spürbaren Spielfreude verwandelt TRICOUSTIX bekannte Songs in intime, lebendige Erlebnisse. Keine überladenen Effekte, kein künstlicher Bombast, hier zählt die Musik, pur und direkt.

17. Juni - Stecktal Open Air

Den Auftakt macht das idyllische Stecktal Open Air. Organisiert von V-Zeit Pirmasens. Hier trifft Natur auf Musik, und TRICOUSTIX liefert den passenden Sound am See zwischen Bäumen, Lichterketten und entspanntem Publikum. Wer authentische Live-Musik liebt, sollte sich diesen Abend rot im Kalender markieren.

Mittwoch 13.5.26*



Z1 LIVE MUSIK CLUB MUSIKFREUNDE PIRMASENS E.V.

*vor Christi Himmelfahrt

BOPPIN´B
Mi 13.5.26* . Z1

Beginn: 20:30 Uhr · Einlass: 19:00 Uhr
Eintrittspreis: 14,50 € inkl. VVK-Gebühr
Abendkasse: 15,- €

Mit neuem Album zurück im Z1! Seit mehr als vier Jahrzehnten touren die Urväter des deutschen Rockabilly unermüdlich quer durch Deutschland und halb Europa – und haben dabei nichts von ihrer Spielfreude verloren. Im Gegenteil: Boppin‘ B rocken, rollen und begeistern, als wäre jeder Abend ihre erste große Show!

41 Jahre stehen für Rock‘n‘Roll und Rockabilly in all ihren Facetten, für unzählige Geschichten, wilde Nächte und unvergessliche Erlebnisse. Doch anstatt in Nostalgie zu schwelgen, blickt die Band nach vorn: Mit ihrem brandneuen Album „Solid as a Rock“ (veröffentlicht im September 2025) schlagen Boppin‘ B das nächste Kapitel ihrer Erfolgsgeschichte auf – und präsentieren die frischen Songs jetzt live im Z1 Pirmasens!

Ihre explosive Mischung aus treibenden Rhythmen, pulsierender Energie und humorvoller Bühnenpräsenz steckt an – Boppin‘ B reißen jedes Publikum mit und machen aus jedem Gig ein Fest für alle, die echten Rock‘n‘Roll lieben. Feiert 41 Jahre Boppin‘ B live im Z1 Pirmasens – mit neuen Songs, heißem Sound und jeder Menge Rock‘n‘Roll!

denk MAL
DRAN, VORBEIZUKOMMEN.



SCHULSTRASSE 2, 66994 DAHN

ÖFFNUNGSZEITEN
DO 17:00 - 22:00 UHR
FR & SA 19:00 - 02:00 UHR

@denkmal_bar
info@denkmal-bar.de

Vorverkauf

Online
www.pfalzshow.de

Vor Ort bei
Pirmasenser Zeitung
SAM’s Weingalerie
VABO
Z1-Club

PR-Anzeigen © Texte & Fotos Veranstalter. Alle Angaben ohne Gewähr.

CLAUSER Hawefest & Hawethon 2026 Gemeinschaft neu gedacht

Das Hawefest 2026 findet bereits zum 3. Mal im neuen, gemeinsam organisierten Format statt – erneut in Kombination mit dem Hawethon.

Seit der Neuausrichtung nach der Corona-Zeit (2023) steht vor allem eines im Mittelpunkt: ein tragfähiges Festkonzept für die Zukunft.



AUTOHAUS
ALWIN HÖFFNER GMBH

AN DEN DREI EICHEN 2
66978 CLAUSEN
Tel.: 0 63 33/92 18-0
www.mazda-autohaus-hoeffner-clausen.de
E-Mail:info@autohaus-hoeffner.de

Neues Konzept – gemeinsam statt einzeln

Aufgrund sinkender Vereins- und Helferzahlen wurde der Festbetrieb neu organisiert:

- gemeinsame Durchführung aller Vereine
- zentrale Kassenführung
- Abrechnung der Helferstunden
- Teilnahme auch kleinerer Vereine ohne eigenen Stand

Das stärkt die Zusammenarbeit und sichert das Fest langfristig im Dorfleben.

Samstag – Auf dem Dorfplatz steigt das Fest

Ab 12 Uhr gibt es Mittagessen mit Salattellern und handgemachten Burgern.

Um 16 Uhr folgt der Fassanstich, begleitet von Blasmusik, am Abend steigt die Partynight mit DJ Elias.

Hawethon – Laufen für den guten Zweck

Der Hawethon ist fester Bestandteil des Wochenendes und wurde von Viktoria Meyer initiiert. Alle Erlöse gehen vollständig an die „Glückstour" zur Unterstützung schwerkranker Kinder.

Zieleinlauf: 14 Uhr
Ehrung: 15 Uhr

Sonntag – für die ganze Familie

Auf dem TV Clausen Gelände:
10 Uhr Kinderläufe &
ab 12 Uhr Spielfest & Mittagessen

sp

PR-Anzeigen

Denkst du auch, dass die anderen mehr Glück im Leben haben als du?

MEY COACHING by Eva Meyer

Glück ist herbeiführbar!
Wie? Fragst du dich?
Durch deine Aktivitäten und Entscheidungen im Leben.

Niemals! Denkst du?
Studien aus Stanford zeigen, dass du deinem "Glück" durch richtige, mutige Entscheidungen auf die Sprünge helfen kannst. Egal ob in Beziehungen, im Job oder in deiner Selbstständigkeit.

Glück ist eine Fähigkeit.
Übe jetzt deine Fähigkeit, dein Glück im Leben zu erkennen. Beobachte in deinem Alltag, wo sich Möglichkeiten und Chancen ergeben. Wo triffst du jemanden, der dir weiterhelfen kann?

Du brauchst Unterstützung beim Erkennen deiner Möglichkeiten? Dann melde dich bei mir und hilf deinem Glück auf die Sprünge!



Eva Meyer
Diplom Sozialpädagogin
Coaching, Supervision,
Organisationsentwicklung M.A.

DGS Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching

Grosse Werbung gibts bei uns auch! Siehe Rückseite!
Jetzt direkt buchen!
0178 35 61 25 9

:)

Was unsere Kunden sagen:

Fabienne Harter
Gross-Funk GmbH GmbH

Die Zusammenarbeit mit Susanne ist einfach unkompliziert und angenehm – man merkt sofort, dass da jemand mitdenkt und nicht nur Anzeigenfläche verkauft. Die Resonanz begeistert: Leute sprechen uns direkt auf unsere Präsenz im Magazin an. Für uns als lokales Unternehmen ist es das was es für uns ausmacht.



PR-Anzeigen

Festivals

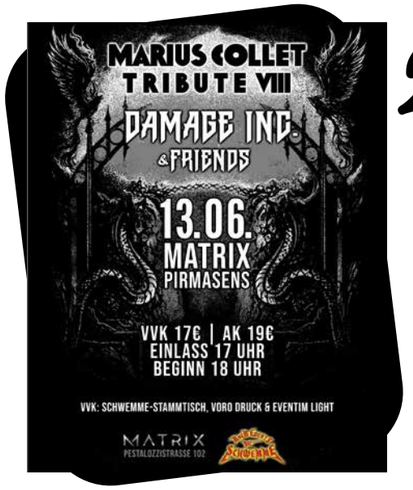
1



Desertfest Berlin, 14.–16. Mai 2026, Columbiahalle Berlin
Das Desertfest Berlin ist eines der führenden Festivals für Heavy Rock, Stoner und Prog – 2026 in der Berliner Columbiahalle, mit Top-Acts wie Red Fang, Russian Circles und YOB. Ergänzt durch Desert-Rock-Legenden wie Hermano, The Sword, Acid King und King Buffalo sowie Truckfighters mit ihrem ersten neuen Album seit zehn Jahren The Obelisk – ein dreitägiges Schwergewicht für Fans des riffbetonten Untergrunds.

Tickets: www.desertfest-tickets.de/tickets

2



Marius Collet Tribute Vol. VIII, 13. Juni 2026
Matrix Pirmasens, Doors 16 Uhr
Bereits zum achten Mal lädt „Schwemme Rock Events“ zur jährlichen Gedenkveranstaltung für Marius Collet ein – einen Stammgast der Pirmasenser Rockkneipe Schwemme, der im März 2016 an den Folgen des Marfan-Syndroms verstarb. Die wechselnden Line-ups rund um „Damage Inc. & Friends“ spielen Songs aus Marius‘ breitem Musikgeschmack, mit anschließender After-Show-Party (Matrix) ab 22 Uhr.

Tickets: www.eventim.de / Abendkasse

3



Was unsere Kunden sagen:



Rebecca & Tobias Dexheimer
Dexheimer Gastro GmbH

„Wir arbeiten sehr gerne mit Susanne zusammen, da es uns wichtig ist, dass kulturelle Inhalte erhalten bleiben. Sie begleitet sowohl den FeierSaal als auch den Musiksommer im Neufferpark regelmäßig, hält alles professionell fest und verfasst ansprechende Texte. Zudem konnten wir über ihre Stelenbörse bereits Erfolge erzielen. Wir freuen uns bereits sehr auf die weitere Zusammen arbeit.“

PR-Anzeigen





Arnold, Schorni, Hepco & Becker und Deine - würd gut kommen!
Jetzt direkt buchen!
0178 35 61 25 9



PR-Anzeigen

Auf Entdeckertour mit Julia

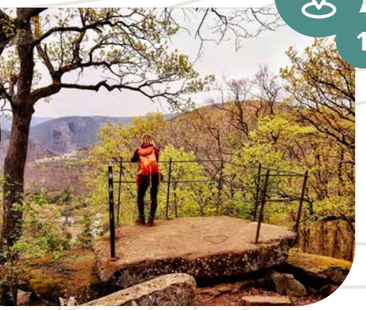


Über den Nollenkopf zur Hohen Loog



Am Haardtrand gibt es viel zu entdecken. Dieses Mal besteigen wir den Nollenkopf oberhalb von Neustadt und wandern auf herrlichen Kiefernpfaden zum Hohe-Loog-Haus. Auf dem Rückweg nehmen wir noch zwei Aussichtsplätze mit – sozusagen die „Pfalz in a nutshell“.

1 Von „Am Nollen“ zum Nollenkopf



© Alle Fotos Julia Reichelt

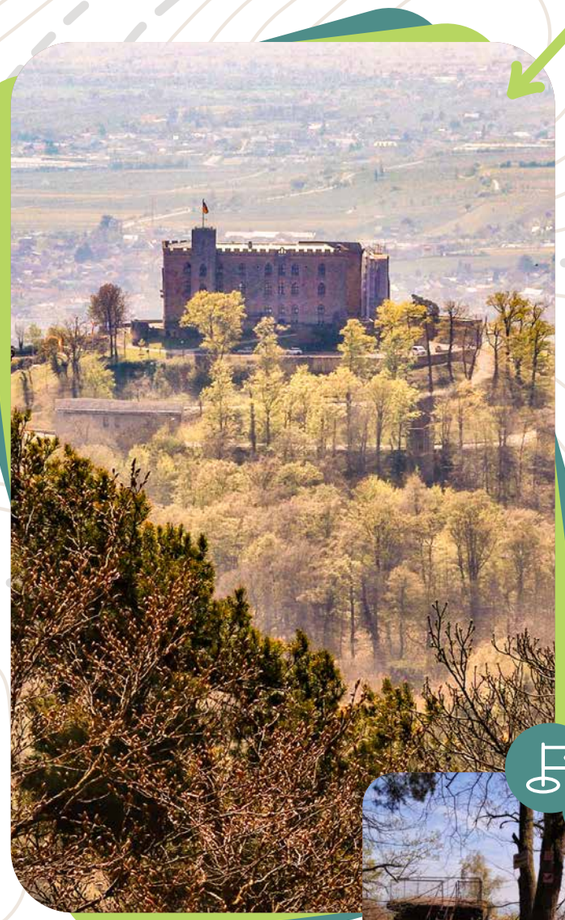
Los geht’s im Neustadter Ortsteil Hambach, in der Straße „Am Nollen“. Die Parkplätze am Waldeingang sind begrenzt – frühes Kommen lohnt sich. Schon nach wenigen Schritten sind wir auf dem Pfälzer Weinsteig unterwegs. An einem Knick wartet mit dem „Blick zur Wolfsburg“ die erste kleine Belohnung – inklusive extrabreiter Bank.

2 Aussicht nach allen Seiten



Ein schmaler Zickzackpfad führt uns nun bergauf. Auf halber Strecke erreichen wir den Zigeunerfels, dessen Aussichtsbalkon erneut den Blick auf die Wolfsburg freigibt. Kurz darauf kommen wir am Nollenkopf an. Unspektakulär im ersten Moment, überrascht er mit doppelter Aussicht: in die Rheinebene und tief hinein in den Pfälzer Wald.





3 Durch Kiefernwald zur Hohen Loog

Hinter dem Nollenkopf wird es stiller. Der Weg schlängelt sich durch lichten Kiefernwald – typisch Pfalz. An der Schutzhütte „Speierheld“ wechseln wir auf den roten Punkt, der uns direkt zur Hohen Loog führt. Das Hohe-Loog-Haus lockt mit weiter Aussicht und klassischer Hüttenküche – perfekt für eine ausgedehnte Pause.





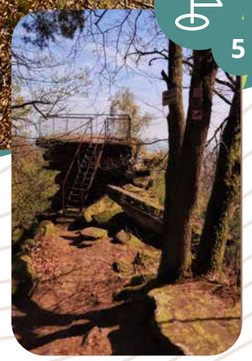
4 Aussicht am Sühnekreuz

Nach dem Hüttenstopp geht es ein Stück zurück bis zur nächsten Wegspinne, dann rechts und wenig später links. An einer „T-Kreuzung“ halten wir uns erneut rechts und erreichen bald das Sühnekreuz – ein Mahnmal für den Frieden. Von hier öffnet sich der Blick auf das Hambacher Schloss aus ungewohnter Perspektive.



Die Tour bei outdooractive.com

5 Kanzel mit Schlossblick



Wir bleiben auf dem Pfälzer Weinsteig und erreichen nach rund 800 Metern den Bergstein bei Hambach. Die kleine Aussichtskanzel ist über eine Leiter zugänglich – oben wartet erneut der Blick auf die „Wiege der Demokratie“.

Kurz darauf sind wir wieder an der Schutzhütte „Speierheld“ und folgen diesmal dem roten Punkt bergab zurück zum Ausgangspunkt.

jre

Info

Die Tour ist 8,8 Kilometer lang und umfasst rund 370 Höhenmeter.
Wer verlängern möchte, folgt ab dem Hohe-Loog-Haus dem roten Punkt bis zum Wegknotenpunkt „Bildbaum“.
An der abwärtsverlaufenden „Weinspange“ liegt rechterhand ein sonniger Rastplatz mit Kalmitblick.
Weiter geht es über den „Loog-Loop 2“ zum Sühnekreuz. Mit diesem Abstecher wächst die Runde auf 10,7 Kilometer.

PR-Anzeigen

Das Ja-Wort aus einem neuen Blickwinkel

Wer heiratet, denkt selten an ein mögliches Ende der Ehe. Dennoch gehört es zu einer verantwortungsvollen Planung dazu, auch diesen Fall im Blick zu haben. Schließlich lag die Scheidungsquote in Deutschland zuletzt bei rund 35,7 Prozent.

Mit der Eheschließung gilt automatisch die Zugewinngemeinschaft. Das bedeutet: Vermögenszuwächse, die während der Ehe entstehen, werden im Falle einer Scheidung ausgeglichen. Auch Rentenansprüche werden im sogenannten Versorgungsausgleich zwischen beiden Partnern aufgeteilt.

Unter bestimmten Voraussetzungen kann zudem ein Anspruch auf nachehelichen Unterhalt bestehen – etwa wenn ein Partner Kinder betreut oder aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen nicht für sich selbst sorgen kann. Gleichzeitig erlischt mit der Scheidung das gesetzliche Erbrecht des ehemaligen Ehepartners, weshalb bestehende Testamente überprüft und angepasst werden sollten.

Ein Ehevertrag bietet die Möglichkeit, viele dieser Punkte individuell zu regeln. Er kann vor oder während der Ehe geschlossen werden und bedarf einer notariellen Beurkundung. Zwar besteht grundsätzlich Vertragsfreiheit, doch insbesondere bei gemeinsamen Kindern setzt das Gesetz klare Grenzen.

So unromantisch das Thema auf den ersten Blick wirken mag: Wer sich frühzeitig informiert, schafft Klarheit – und legt damit auch für die gemeinsame Zukunft eine solide Basis.

Rechtsanwältin Susanne Bendig
info@rainbendig-pirmasens.de
06331 85733-0



Foto: Susanne Bendig

PR-Anzeigen



SIGNAL IDUNA
füreinander da

Einer, der für Sie da ist. Ihre Versicherung vor Ort.

Generalagentur Daniel Mostberger
Blocksbergstr. 178, 66955 Pirmasens
Telefon 06331 6810110, Mobil 0176 21928480
daniel.mostberger@signal-iduna.net

Dein PS empfiehlt...



TEE-Spezialitäten Engel
Hauptstraße 1, 66953 Pirmasens
Telefon: +49 6331 2869155
E-Mail: tee-engel@t-online.de
Web: www.tee-engel.info

Expertentipp des Monats

Du bist allwissend... Oder steckt die beste Strategie längst in deinem Unternehmen?



Wie bringen wir unser Unternehmen nach vorne? Wie verkaufen wir mehr? Wie finden wir die richtigen Mitarbeiter?

Fragen, die sich jede Führungskraft stellt. Und die Antwort darauf suchen viele genau dort, wo sie vermeintlich zu finden ist: auf Seminaren, in Netzwerken, in Arbeitskreisen und Verbänden. Neue Impulse, neue Ideen, neue Strategien.

Doch mal ehrlich: Kannst du das alles wirklich allein lösen? Ich gebe zu – das ist provokant. Aber genau das soll es auch sein.

Dass du dich weiterbildest, ist absolut richtig. Dass du dich vernetzt, neue Impulse suchst und dein Unternehmen voranbringen willst – genau das ist deine Aufgabe. Doch während wir ständig nach außen schauen, übersehen wir oft das Naheliegendste:

> Die besten Antworten sitzen bereits in deinem Unternehmen.

Wann hast du zuletzt deine Mitarbeiter gefragt: Warum arbeitest du eigentlich hier? Was gefällt dir an unserem Unternehmen wirklich? Warum hast du noch nicht gekündigt?

Und noch ehrlicher: Würdest du unsere Produkte selbst kaufen? Und wenn nicht – warum?

Das sind keine angenehmen Fragen. Aber es sind ehrliche Fragen.

Wir holen uns gerne externe Experten ins Boot. Sie bringen Struktur, neue Sichtweisen und Erfahrung mit. Das ist wertvoll. Aber oft suchen wir dort nach Antworten, die intern längst bekannt sind – nur unausgesprochen.

Mitarbeiter erleben Prozesse jeden Tag. Sie sehen, was funktioniert – und was nicht. Sie wissen, wo Kunden abspringen. Und sie spüren, wo es im Unternehmen hakt.

Natürlich bedeutet das nicht, dass du keine externen Impulse mehr brauchst. Aber bevor du die nächste Strategie einkaufst, lohnt sich ein ehrlicher Blick nach innen.

Schaffe Raum für offene Gespräche. Ermögliche Feedback – ohne Konsequenzen. Und vor allem: Nimm es ernst.

Du musst nicht allwissend sein. Aber du solltest wissen, wo du die richtigen Antworten findest.

Und manchmal sind sie näher, als du denkst – direkt in deinem eigenen Team.



Euer Andreas

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

0176 40285930
Telefon 06331 - 8777747
info@filmundfotostudio.de

PR-Anzeigen

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG.
Komm an Board!

Informations-elektroniker (m/w/d)

Vollzeit erwünscht, Teilzeit möglich.





Das bringst du mit:

- Verkabelungs- und Schaltpläne sowie Platinenlayouts lesen und verstehen
- Fehlersuche bei elektronischen Platinen
- Kenntnisse in Informationselektronik, Kommunikationstechnik, Radio- / Fernsehtechnik

Das bieten wir dir:

- Kollegiales und kooperatives Miteinander
- Private Krankenzusatzversicherung
- Betriebliche Altersvorsorge
- Familiäre Arbeitsatmosphäre
- Flexible Arbeitszeiten

Das sind wir:

Seit 44 Jahren entwickeln und produzieren wir leistungsstarke, sichere und innovative hightech Funkfernsteuersysteme zum Bewegen grosser Dinge unserer Kunden aus Land- und Forstwirtschaft, Industrie, Bühnentechnik, Baugewerbe, Offshore und Schiffsbau.

Deine Bewerung geht an:

bewerbung@grossfunk.de



#BeiUnsFunkts