

Wohlfühl Tipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*



**TRAUDI SIFERLINGER
MIT DEM DREIGESANG
GESCHWISTER SIFERLINGER
& PFARRER RAINER
SCHLIESSLER**

präsentieren die Weihnachtslegende nach Ludwig Thoma „HEILIGE NACHT“ am 20. Dezember in der Salzachhalle Laufen (mehr auf Seite 12)

KRITERIEN DES ERSTEN SCHNEES
TOP-VERANSTALTUNGEN
ADENTSZEIT IST GESCHENKEZEIT



**Fr 09.01.
20:00**

1. Laufener Lachnacht

Ein fantastischer Mix aus Kabarett und Comedy mit Roger Stein, Bumillo, Ole Lehmann, Vera Deckers und Mago Masin

Bei der originalen Lachnacht von Grenzfrequenz sind bebende Zwerchfelle und tränende Augen garantiert!

Salzachhalle
ab 26,80 €



**So 11.01.
19:00**

ALFONS – Jetzt noch deutscherer

Theater, Tiefgang, Trainingsjacke
Urkomisch und tieftraurig – ein magischer Abend mit dem beliebtesten Franzosen Deutschlands

Salzachhalle
ab 32 €



**Do 15.01.
20:00**

Lucy van Kuhl

Auf den zweiten Blick
Klavier. Chanson. Kabarett.
Vielfach preisgekrönt.
„Wann hab' ich zum letzten Mal,
was zum ersten Mal gemacht?“

Kleinkunst-
bühne
20 €



**Sa 24.01.
15:00**

Janosch

Oh, wie schön ist Panama
Das Musical zum Kinofilm
Ein Cocomico-Abenteuer für die ganze Familie!
Tiger und Bär entdecken die Welt – bunt, witzig und voller Herz

Salzachhalle
Kinder 18,95 €
Erw. 24,95 €



**Sa 31.01.
20:00**

Zug. Eine Reise mit Erich Kästner

Zelinkzis theatralische Revue
Hier verweben sich Privates und Politisches aus Kästners Leben mit neu vertonten Gedichten zu einem Geschichtenteppich

Salzachhalle
22 €



**So 08.02.
15:00**

Vögel bestimmen mit den Ohren

Auftaktveranstaltung zu
„50 Jahre ANL“
Lauschen, lernen, staunen:
Entdecken Sie mit dem Vogel-
philipp die Welt der Vogelstimmen!

Altes Rathaus
Eintritt frei



**Do 12.02.
20:00**

De Stianguastratschn

So kost de deitsch
manchmoi lustig, manchmoi bläd,
manchmoi hintafotzig, manchmoi
bäs, manchmoi aba a richtig schee,
langweilig weards do quis koam

Kleinkunst-
bühne
20 €



**Fr 20.02.
20:00**

Fredy Blanco & die Schlaghosen

Große 70er-Jahre Kult-Schlagershow
Eine musikalische Zeitreise in die
70er Jahre – mit einer explosiven
Mischung aus Energie und Nostalgie

Salzachhalle
29,80 €



**Sa 21.02.
20:00**

Die Busch-Company Kleinkunstspektakel vom Allerfeinsten

Ein Feuerwerk aus Theater,
Musik und Fantasie. Eine
Show voller schrägen Ideen,
feinem Humor und über-
raschenden Momenten

Salzachhalle
ab 22 €



**Do 26.02.
20:00**

Die Schlagergang

mit Jonas Frank
So schön war die Zeit
Auf geht's in die 50er und
60er Jahre – mitreißend
wie ein Sommerabend
am Baggersee.

Kleinkunst-
bühne
20 €



**Sa 28.02.
20:00**

Sigi Zimmerschied

Kein Thema –
eine deutsche Antwort
Der Altmeister seziert mit
scharfem Witz und
gnadenloser Präzision die
deutsche Befindlichkeit –
Kabarett

Salzachhalle
29,80 €



**Sa 14.03.
20:00**

Caveman

Du sammeln! Ich jagen!
Kult-Comedy für alle,
die eine Beziehung führen,
führten oder führen wollen.
Als Caveman: Martin Luding

Salzachhalle
ab 26,80 €



**Do 19.03.
Fr 20.03.
20:00**

**Sa 21.03.
18:00**

Salzachtheater präsentiert Graf Dracula

Ein düsteres Geheimnis
schwebt über North York-
shire – und Lady Lucys
Uhr tickt unaufhaltsam!
Ein Theaterabend voller
Spannung und Gänsehaut.

Salzachhalle
12 €



**Fr 27.03.
20:00**

Luca Stricagnoli

High Voltage
World Tour 2026
Der gefeierte Gitarren-
virtuose spielt AC/DC,
Eminem und Vivaldi auf
atemberaubende Weise!

Altes Rathaus
30 €

Veranstaltungen, Infos & Tickets: stadtlaufen.reservix.de



Der Weihnachtsmord oder ein Weihnachtsmärchen

Am Morgen des Abends, des heiligen,
wird aus dem Tag, dem langweiligen,
den wohlgenährte Gänse sonst haben
das Kriegsbeil zwischen ihnen und dem Mensch ausgegraben.
Dem Aufstieg zur leckeren Weihnachtsgans
begegneten Gänse gern mit Ignoranz.

Ganz tief verschneit liegt geschneieben der Schnee,
es schleicht durch den Hof Frau Hermine – oh je,
was Scharfes, ein Messer, trägt sie in der Kralle,
den Mordplan im Hirne naht sie dem Stalle,
in dem kein Kind, kein Ochs ´, kein Esel war ´n,
nur Gänserich Hermann singt: Wer klopft an?

Das Messer zuckt,
die Gans sich duckt,
zur Mörderhand blickt Hermann schwer,
vom Himmel hoch, da kommt sie her.

Der Mörder keucht,
die Gans entfleucht,
das Messer trifft Hermine ´s Bein,
ach lasst uns froh und munter sein.

Es ward ´scho ´ glei ´ dumper und heidschi bum bum,
der Mörderin Blut schwamm am Boden herum.
Die Füllung, die Trüffel, am Küchentisch warten,
und fröhliche, selige Zwiebeln, die zarten.
Hermine ermattet zu Boden sinkt,
des Gänserich ´s Gesang allmählich ihr stinkt!

Hermine weint,
es wird, wie ´s scheint,
das Tier die Weihnacht überleben.
Morgen Kinder wird ´s nichts geben!

Im Stall wird ´s staad,
Glockenklang naht,
Sankt Rupprecht durch die Wälder ging,
kling Glöckchen, klingelingeling.

Am Abend des Abends des heiligen
will Hermine am Fest sich beteiligen.
Mit letzter Kraft schleppt sie sich in ´s Zimmer,
wo Vater und Kinder bei Kerzenschimmer
gerade verzehren das Festtagsmenue:
Trüffel mit Zwiebeln auf Sellerie.

Diese Mär ist ohne Moral,
Herminen, auch männliche, gibt ´s überall.
Laut singt der Gänserich sein Jubilee
und leise rieselt der Schnee.

*Altes, satirisches Weihnachtsgedicht von
Fiffi Schlautaler (Pseudonym)*



Gastautoren in „Runter von der Couch“ - Auswahl



Michaela Kaniber



Luise Kinseher



Hilde Gerg



Willy Astor



Ilse Aigner



Stephan Zinner



Bettina Mittendorfer



Günter Grünwald



Werner Schmidbauer



Sebastian Reich



Helmfried von Lüttichau



Christine Eixenberger



Martin Frank



Christian Springer

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring · Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com · Fotos: mediActiv, Carpe Artem GmbH, Ralf Wilschewski, Thomas Weber, Julia Ruhland, Amac Garbe, Prof. Dr. Michalsen · Gastautoren dieser Ausgabe: Traudi Siferlinger, Pfarrer Rainer Schließler, Monika Seidenfuß, Fiffi Schlautaler · Druck: F&W Druck- und Mediencenter GmbH, Holzhauser Feld 2, 83361 Kienberg · Layout: XS Werbeagentur, Wolfgang-Griesstätter-Straße 14, 83404 Hammerau · Das Magazin „runter von der couch“ erscheint vierteljährlich. Nachdruck, Veröffentlichungen, Kopieren, Digitalisierung, auch auszugsweise nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung von mediActiv. Für Irrtümer oder Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Inhalten, Angaben, Terminen und für deren Vollständigkeit übernehmen wir keine Gewähr. Für Gewinnverlosungen gilt der Ausschluss des Rechtsweges.

Traudi Siferlinger und Pfarrer Schießler



Sport oder zumindest Bewegung sind wichtig für die Gesundheit. Wie halten Sie persönlich es mit sportlicher Betätigung?

Traudi Siferlinger:

Ohh, zwischen Sport und Bewegung ist für mich ein großer Unterschied. Also ich bewege mich sehr gern, aber irgendwie bin ich nicht der Typ, der täglich mit verzerrtem Gesicht im Fitnessstudio Gewichte hebt. Aber schnelles Gehen oder Dehnübungen finde ich sehr wichtig, weil so etwas nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele gut tut.

Pfarrer Schießler:

Wie üblich: Leider viel zu wenig, als was nötig wäre! Ich bewege mich zwar sehr viel, gerade in München, fahre fast alles mit dem Fahrrad, arbeite gerne körperlich in der Kir-



che oder im Kirchgarten, laufe und spaziere immer wieder auch ausdauernd an der Isar, aber es sollte doch eigentlich mehr und vor allem regelmäßiger sein. Vielleicht liegt es einfach daran, dass ich von klein auf nie die Sportskanone war und sein wollte. Jedenfalls bewundere ich die Ausdauer und die Zähigkeit all der Isarjogger, die sich bei Wind und Wetter tagsüber oder sogar nachts quälen ihre Kilometer herunterlaufen! Das ist auch eine Begabung und Berufung!

Auch Kunst & Kultur spielen beim Thema Gesundheit eine große Rolle. Egal ob man Kunst betreibt oder „nur“ konsumiert: Es beeinflusst – wissenschaftlich nachgewiesen – positiv die körpereigene Immunabwehr. Ist diese Thematik in Ihrem Berufsalltag gegenwärtig?

Traudi Siferlinger:

Ohne Musik und Kunst wäre unser Leben sehr arm. Und Singen oder Musizieren macht nicht nur glücklich, sondern kann auch eine heilende Wirkung entfalten, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Außerdem verbinden sie die Menschen, denn Musik ist eine Weltsprache und lässt uns Freude, Hoffnung und auch Trauer gemeinsam erleben und ertragen. In meinem Leben habe ich ständig mit Menschen und Musik zu tun und weiß deshalb genau, wie wichtig sie für unsere körperliche und geistige Gesundheit ist

Pfarrer Schießler:

Unbedingt! Wieso wird den Menschen, die auf dem Gebiet der Kunst und der Kultur aktiv sind, die auch in Sachen Religion und Glaube aktiv sind, mehr positive Lebensqualität zugesprochen? Man fühlt sich eingebundener, fester verankert, verliert nicht bei jeder Windbö den Halt, schaut zufriedener und entspannter in die Zukunft. „Wer glaubt, ist nie allein,“ heißt ein schöner Leitsatz bei uns. Ich möchte es fortfahren. Wer singt, wer Musik liebt, die Kunst bestaunen kann, usw., der ist immer in guter Gesellschaft!

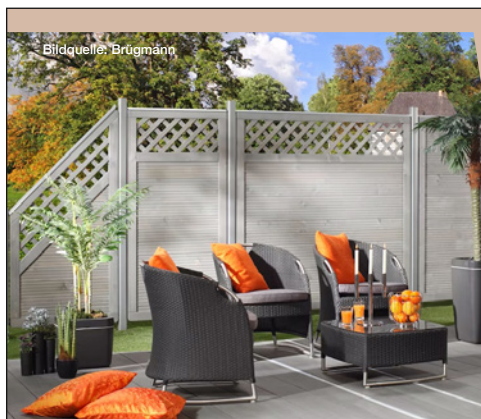
Die richtige Ernährung spielt ebenfalls eine Rolle für die Prävention. Worauf achten Sie diesbezüglich bei Ihren Essgewohnheiten?

Traudi Siferlinger:

Es heißt ja: Essen hält Leib und Seele zusammen, aber es ist enorm wichtig, was und wie man isst. Ich zum Beispiel kaufe fast alle meine Lebensmittel frisch von regionalen Erzeugern auf Bauernmärkten und koche zusammen mit meinem Mann so gut wie alle unsere Mahlzeiten täglich frisch. Hoch verarbeitete Produkte der Lebensmittelindustrie kommen bei uns praktisch nie auf den Tisch. Außerdem achten wir auf eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Salat und Fisch, und wenn wir hin und wieder einmal Fleisch essen dann nur von Erzeugern, die wir persönlich kennen und von denen wir wissen, dass ihre Tiere artgerecht gehalten und gefüttert wurden. Und jeden Tag sage ich mir, wie dankbar ich dafür bin, dass es uns so gut geht.

Pfarrer Schießler:

Da ist es wie beim Sport: ich passe schon auf, dass ich mich vernünftig ernähre, nicht zu viel Fleisch, wenig Fett und Kohlehydrate, Obst und Ge-



RIEgel
HOLZHADEL

Sichtschutz | Terrasse

Fußböden | Innentüren | Zäune

Hobelware | Platten | Zuschnitt

Zubehör | Farben | Montagen

Riegel Holzhandel GmbH | D-83404 Hammerau | Sägewerkstr. 10 | Tel.: +49 (0) 86 54 - 57 09 0 | www.riegel-holz.com

müse, nur ganz mäßig Alkohol, nicht Rauchen und Trinken, aber trotzdem ginge es natürlich noch gesünder. Ich bezeichne mich gerne als „Flexitarier“, d.h. ganz ohne Fleisch muss es auch nicht sein, aber manchmal darf es schon sein. Dabei geht es mir in erster Linie um das Tierwohl, das ich da im Blick habe. Aber Fakt ist: Du bist, was Du isst!

Die „Heilige Nacht“ von Ludwig Thoma versetzt seine Leser oder Zuhörer in eine heimelige Weihnachtsstimmung, was sogar das Dichterraubeln Oskar Maria Graf zugab. Gleichzeitig wird einem die traurige und leider auch zeitlose Botschaft der Kluft zwischen Arm und Reich bewusst. Was hat Sie persönlich bewogen, die „Heilige Nacht“ aufzuführen?

Traudi Siferlinger:

Da ich bereits als Heranwachsende meinen Geschwistern Jugend zusammen mit Gustl Bayrhammer, Fritz Strasser oder Hans Obermeier mit der Heiligen Nacht unterwegs war, ist die Veranstaltung mit Pfarrer Schießler für mich Erinnerung an meine Jugend. Wunderschön finde ich es auch, dass ich zusammen mit meinen Geschwistern wieder singen kann, was wir Jahrzehnte lang nicht getan haben. Übrigens sammle ich bei den Veranstaltungen Geld für bedürftige alte Menschen, indem ich wunderschöne, aus Papier gefaltete Sterne und Engel gegen eine freiwillige Spende für den Verein "Retla e.V.", dessen Botschafterin ich seit diesem Jahr bin, abgebe. Damit Sorge ich aktiv, dass die Kluft zwischen Arm und Reich wieder ein wenig schmaler wird.

Pfarrer Schießler:

Nun, dabei geht es sowohl im Lukas-Evangelium wie in Thomas Heiliger Nacht nicht zuvorderst um materielle Armut. Die eigentliche Armut ist das Ausgestoßen sein, das Abgewiesen werden, die Zurückweisung, die selbst vor dem göttlichen Kind nicht Halt macht. Sie erschüttert den Zuhörer. Und schon verschiebt sich diese Armut, weg von Maria und Josef und dem Kind zu den Tätern. Im Grunde genommen sind sie die eigentlichen Armen, die den Heiland nicht aufnehmen bei sich. Diese einzigartige theologische Komponente in diesem Stück den Menschen auslegen zu dürfen, hat mich wohl am meisten dazu bewegt, das Angebot, Thoma zu lesen, anzunehmen.

Die Geschichte von Christi Geburt im Lukasevangelium von Bethlehem in die oberbairischen Alpen zu verlegen, sie in Versform und bairischer Mundart zu erzählen, hat sich nicht nur in Bayern als Erfolgsrezept erwiesen. Wie stehen Sie zum bairischen Dialekt?

Traudi Siferlinger:

Da rennen Sie bei mir offene Türen ein: Für mich hat unser Dialekt (aber auch alle anderen) einen sehr hohen Stellenwert. Wie schön ist es doch, wenn man hören kann, woher die Menschen kommen, ob aus Ober- und Niederbayern, Oberpfalz oder dem Allgäu oder Franken. Es ist traurig, dass gerade in unseren Städten und bei den jungen Menschen der Dialekt immer mehr verschwindet, und ich sehe es als eine meiner wichtigsten Aufgaben an, in meinen Fern-

seh- und Hörfunksendungen für den BR nicht nur selbst Dialekt zu sprechen, sondern auch immer wieder auf die Wichtigkeit und Schönheit der Dialekte hinzuweisen.

Pfarrer Schießler:

Ich danke jeden Tag meinen leider verstorbenen Eltern und vielen Menschen dazu, die meinen Bruder und mich bilingual erzogen haben. Sie haben sich nicht dem Mainstream angeschlossen, der da lautete, wer Dialekt spricht, muss doof sein. Im Gegenteil. Das Bayerische ist Teil meiner alltäglichen Verkündigung, Teil meiner selbst, etwas Idiomatisches, gehört zu mir. Ich bin stolz, bayerisch sprechen zu können, mich mit dieser Mundart ausdrücken zu können und darauf immer wieder positiv angesprochen zu werden. So bekam ich ja schon die „Bayerische Sprachwurzel“, mit der Begründung, ich sei ein „dialektaler Menschenfischer“. Unverhohlen gebe ich zu, dass dies meine wichtigste Auszeichnung ist, die ich je bekommen habe.

Man kennt Sie nicht nur aus zahlreichen TV-Auftritten – Ihre Popularität ist unbestritten. Wie feiern Sie privat den Heiligen Abend?

Traudi Siferlinger:

Mein Mann und ich feiern den Heiligen Abend ganz ruhig und entspannt bei Freunden, das ist seit vielen Jahren bei uns Tradition. Daheim haben wir einen echten Christbaum, den uns ein Freund jedes Jahr frisch geschlagen vorbeibringt, mit echten Kerzen und schönen Strohsternen und hölzernem Schmuck und darunter steht natürlich ein altes Kripperl aus Familienbesitz.

In den Raunächten wird bei uns geräuchert, und zwischen Weihnachten und Heilig Drei König wird auch keine Wäsche gewaschen – das habe ich so von meiner Mama gelernt und mein ganzes Leben lang beibehalten.

Pfarrer Schießler:

Sehr bewusst, sehr ruhig, sehr konzentriert. Da ist der Gottesdienst am Mittag zu Geschäftsschluss, eine sehr beliebte Messe für all diejenigen, die zu Hause vorbereiten dürfen für den Abend. Dann folgt die Kindermette am Nachmittag, da geht's wild zu, aber man sieht in lauter glückliche Kinderaugen! Und nachts folgt die Christmette, wo wir alle im Stall von Bethlehem zur Ruhe kommen dürfen. Dazwischen genieße ich die Stille, gute geistliche Musik und schwelge in schönen Erinnerungen. Und nicht zu vergessen: Ein langer Spaziergang durch die Straßen Münchens am Abend, etwas in die erleuchteten Fenster schielen und sich mit den Menschen freuen. So kommt Weihnachten zu mir.

Heilige Nacht

Eine Weihnachtslegende nach Ludwig Thoma

Samstag, 20. Dezember
2025, 20:00 Uhr
Salzachhalle Laufen

Rezitation: Pfarrer Rainer
Maria Schießler
Dreigesang: Geschwister
Siferlinger
Steirische Harmonika:
Matthias Pürner

kulturbuero@stadtlaufen.de
<https://veranstaltungen.salzachhalle.de>

Winterwandern – ein Traum für Körper und Seele

Wenn die Natur von einem Schneemantel bedeckt ist, ist das noch lange kein Grund auf seine Lieblingssportart, das Wandern, zu verzichten. Winterwandern hat einen besonderen Reiz, allerdings gibt es so Einiges, auf das zu achten wäre.

Eine Winterwanderung ist Medizin für Körper und Seele. Man ist draußen in der klaren Luft unterwegs, hört das Knirschen des Schnees unter seinen Füßen und genießt die Stille des Winters. Die Bewegung im Freien ist besonders gut für unser Immunsystem. Dabei füllt man sich seinen Vitamin D Speicher auf, verbrennt Kalorien und schüttet Glückshormone, Endorphine, aus. Endorphine, in Wahrheit körpereigene Opioide, können euphorisch machen und

wirken außerdem als körpereigenes Schmerzmittel.

Genaue Routenplanung

Damit eine Winterwanderung auch genossen werden kann sind einige wichtige Dinge zu beachten. Dazu zählt unter anderem eine genaue Routenplanung. Informationen über die Länge der Tour, die Höhenmeter und wie der Abstieg verläuft, schützen vor unschönen Überraschungen. Wer optimale Sicherheit sucht, hält sich an ausgeschilderte Winterwanderwege.

Oft wird die geplante Zeit unterschätzt, die für eine Wanderung benötigt wird. Im Winter ist man langsamer unterwegs und es ist nicht so lange hell. Der Untergrund ist nicht immer perfekt und Tief-

schneestrecken oder eisige Passagen wirken sich auf die Gehzeit aus. Es bietet sich an, bei der Zeitplanung Puffer einzubauen, denn auch unvorhersehbare Geschehnisse können zu Verzögerungen führen.

Die richtige Ausrüstung

Wer im Winter wandert, benötigt gutes Schuhwerk, das warm hält und keine Nässe durchlässt. Eine griffige Sohle ist Grundvoraussetzung und Gamaschen sind von Vorteil, wenn es durch tiefen Schnee geht. Außerdem sind Stöcke stets hilfreich.

Bei der Bekleidung sollte man auf das „Zwiebelsystem“ setzen. Bewährt haben sich leicht trocknende und atmungsaktive Funktionswäsche, ein Langarm Sleeve und eine Fleece-

jacke, sowie eine Wind- und Wasserfeste Jacke. Auch die Wanderhose sollte wasserdicht sein. Eine Daunenjacke, Handschuhe, Mütze und Schal sollte man niemals vergessen.

Was sollte im Rucksack nicht fehlen

Winterwanderer sollten dabei haben: Ein kleiner Proviant, eine Thermoskanne Tee, die Stirnlampe, Sonnenbrille und Sonnenschutz und ein Erste Hilfe Set mit Rettungsdecke, ein geladenes Handy und eine Powerbank.

Wer eine Winterwanderung unternimmt, muss unbedingt Familie oder Bekannte über die genaue Route und die voraussichtliche Dauer informieren. So kann im Notfall schnell reagiert werden.



WENN WINTERSPORT, DANN KRENN

In unseren drei Filialen in Berchtesgaden, Bischofswiesen und Waging am See finden Sie alles, für einen perfekten Wintersport Tag.

Unser Team berät Sie gerne!

www.krenn-sportmode.de



Runter von der Couch und hinauf aufs Stahlhaus 1735 m.

Euer idealer Stützpunkt für Ski- und Schneeschuhtouren. Ganzjährig bewirtschaftet. Bestens geeignet zum Übernachten oder als Tagesausflug.

Carl-von-Stahlhaus, Tel. 0049 8652-6559922

www.stahlhaus.at

Langlaufen und Rodeln

Ob man bei Kaiserwetter durch eine Bilderbuchlandschaft gleitet oder bei Schneefall die winterliche Atmosphäre genießt: Skilanglauf ist fast bei jeder Witterung möglich. Das Berchtesgadener Land bietet jede Menge gespurter Loipen unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade. Je höher die Loipen liegen, umso schneesicherer sind sie, manche Strecken werden auch künstlich beschneit.

Wer Informationen über „seine“ Loipe einholen will, wendet sich am besten an die Tourist-Infos der Gemeinden im Berchtesgadener Land. Auch auf einschlägigen Internetseiten, zum Beispiel www.outdooractive.com > de > langlauf-loipen, erfährt

man Details wie Streckenlänge, Anfahrt, durchschnittliche Laufdauer oder Höhenmeter. Ob klassischer Parallel-Stil oder Skating Technik, beim Langlaufen werden anders als beim „normalen“ Laufen sehr viele Muskelgruppen aktiviert: Die Schultern, der Rücken, der Nacken, das Becken und selbstverständlich die Beine. Auch das Herz- und Kreislaufsystem wird beim Langlaufen optimal trainiert. Nach kurzer Zeit bereits merkt man Fortschritte in Bezug auf Kraft und Kondition, sowie positive Effekte auf das Wohlbefinden und die Psyche. Fazit: Langlaufen ist gesund!

Auf die Ausrüstung kommt es an

Eine weitere Alternative bei der Bewegung im Winter ist das Schlittensfahren. Entgegen der Situation an der Kunsteisbahn für Profisportler am Königssee, wo der Umbau immer noch auf sich warten lässt, heißt es für Freizeitrodler „Bahn frei“ sobald die Schneelage dies zulässt. Das Berchtesgadener Land bietet für diese Sportart, die ein hohes Spaßpotential bietet, gepflegte Rodelpisten an.

Um nur Einige zu nennen, kann man in der Gemeinde Schönau auf der Kühroint nach einem fitmachenden Aufstieg rasant zu Tal rutschen, auch am

Obersalzberg, mit der „Jennerhex“ bei der Jennerbahn, mit dem „Hirscheckblitz“ am Hochschwarzeck oder in Bad Reichenhall beim Listwirt und beim Kugelbachbauern ist dieser Familienspass möglich. Mit der richtigen Ausrüstung und vorausschauendem Fahren ist man beim Rodeln sicher unterwegs. Neben einem soliden Schlitten gehören zur Grundausrüstung warme und wasserabweisende Bekleidung, Handschuhe und hohe, feste Schuhe. Wer vernünftig ist, schützt sich mit einem Schneesporthelm und einer Skibrille und lässt sich vor einem Rodelabenteuer vom einschlägigen Fachhandel vor Ort beraten.

Auf der Hochgebirgsstraße über das Roßfeld zum „Gipfel der Genüsse“

Die Roßfeldpanoramastraße ist die höchst gelegene Panoramastraße Deutschlands und führt unmittelbar in die atemberaubende alpine Berg-

welt. Die Fahrt eröffnet hoch oben einen herrlichen Blick auf die umliegende Bergwelt des Berchtesgadener und des Salzburger Landes. Die Roß-

feldstraße kann von bayerischer Seite aus über Unterau oder über Obersalzberg bei Berchtesgaden erkundet werden. Auch mit dem Linienbus

ist der „Gipfel der Genüsse“ erreichbar. Vom Scheitelpunkt mit den großen, kostenfreien Parkplätzen aus schlängeln sich mehrere Wanderwege für unterschiedliche Ansprüche in die umliegende Natur hinein.

Es gibt einen herrlichen Panoramarundweg mit Ruhebänken und Infotafeln beim Hennenköpf, Ausgangspunkt WC/Kiosk! Hier schweift der Blick auf den Hohen Göll, Kehlstein, Tennengebirge und Dachstein bis hin zum Untersberg, über die Stadt Salzburg und das Berchtesgadener Land. Zwei Berggasthöfe und ein Kiosk laden zur Einkehr ein.

Die mautpflichtige Straße ist ganzjährig befahrbar.



Das wahre Geschenk besteht nicht in dem, was gegeben wird, sondern in der Absicht des Gebenden.

Unsere Titelzeile entstammt einem Zitat von Seneca (römischer Philosoph, Dramatiker, Staatsmann). Das Bedürfnis, anderen etwas zu schenken, ist tief in der Menschheit verankert. Forschungen zeigen, dass das Geben von Geschenken unser Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Glückshormone werden ausgeschüttet, was zu einem Gefühl der Freude und Zufriedenheit führt. Das ist ein natürlicher Mechanismus, der das soziale Miteinander stärkt. Durch das Schenken erleben wir Glücksgefühle, weil wir dadurch anderen eine Freude machen und gleichzeitig auch unsere eigenen positiven Emotionen verstärken können.

Ein liebevoll ausgesuchtes Geschenk kann bei den Beschenkten große Freude auslösen und das Selbstwertgefühl der beschenkten Person stärken. Psychologische Studien belegen, dass sich Menschen, die regelmäßig beschenkt werden, langfristig geschätzter und glücklicher fühlen. Besonders Geschenke mit symbolischer Bedeutung, wie ein Erinnerungsstück oder eine handgeschriebene Karte, haben oft einen hohen emotionalen Wert. Geschenke sind also eine universelle Sprache der Zuneigung und dabei weit mehr als eine selbstlose Geste. Es ist vielmehr ein Austausch, von dem beide Seiten profitieren

können. Um beim Schenken einen Volltreffer zu landen, hilft es, die Wünsche und Erwartungen der beschenkten Person im Blick zu behalten. So lassen sich Missverständnisse und Enttäuschungen am besten vermeiden.

So kann das Geschenk sein Potential am besten entfalten. Denn ein durchdachtes Geschenk zeigt, dass man sich Gedanken gemacht hat und die andere Person wertschätzt.

(Quelle: Westdeutscher Rundfunk)



Schokolade geht immer!

Für alle Pralinenfreunde und Schokoladenfans gibt es jetzt die Möglichkeit in die Welt der schokoladigen Köstlichkeiten einzutauchen.

Bei den Pralinenkursen von Lisa Wolfersberger erlernen Sie in kleinen Gruppen alle notwendigen Schritte vom fachgerechten Umgang mit Schokolade bis hin zur fertig dekorierten Praline. Sie stellen kleine Kunstwerke aus Schokolade her, die Sie nicht kaufen können. Am Ende des Tages werden die selbst hergestellten Kreationen aufgeteilt, so dass Sie auch nach dem Kurs noch etwas zum Genießen haben.

Lisa Wolfersberger macht seit 2008 leidenschaftlich gerne Pralinen, experimentiert mit Zutaten und Techniken und entwickelt immer wieder neue und einzigartige Krea-

tionen. Seit 2018 gibt sie ihr umfangreiches Wissen in Pralinenkursen weiter. Dabei legt sie größten Wert auf beste Zutaten, auch wenn Schokolade zur Zeit so teuer wie noch nie ist. Denn nur mit bester Qualität der Zutaten entsteht ein hochwertiges Ergebnis. Sichern Sie sich Ihren Platz in der Welt der Schokoladenträume – oder verschenken Sie einen Gutschein.



PRALINEN SELBST HERSTELLEN

Pralinenkurse buchen und ganz in der Nähe erlernen, wie man feinste Pralines zuhause herstellen kann. Lisa Wolfersberger kennt alle Rezepte, um mit nachhaltigen Zutaten in bester Qualität den Traum vom eigenen Konfekt zu verwirklichen.

Hier sind noch Kurs-Anmeldungen möglich:

So., 08.02.2026 - Schnupperkurs
Sa., 07.02.2026 - Formpralinen
Sa., 11.04.2026 und So., 12.04.2026 - Schnittpralinen
14.03.2026 und 15.03.2026 - Intensivkurs Pralinen-basics

Erfragen Sie telefonisch, ob der Kurs für Weihnachtliche Pralinen am 06. und 07. Dezember kurzfristig noch buchbar ist.

Telefon: 08686 9849831 · E-Mail: info@praliwo.de
www.praliwo.de

SPIELEN – LESEN – INFORMIEREN

TikTok, Instagram, facebook und Co.: Über die Vorteile, aber auch die oft gefährlichen Nachteile von social media wird ständig und immer mehr geschrieben und gesprochen. Unzählige Studien warnen vor der online-Sucht, der Erfolgsweg des Medium Internet führt jedoch nach oben.

Und dennoch verspürt man einen Trend zur haptischen Wahrnehmung. Unterhaltende und informative Bücher, sowie Spiele bilden einen erfreulichen Kontrast zum online-Geschehen. Spielen und Lesen sind zentrale Bausteine für die geistige, soziale und

emotionale Entwicklung von Kindern, aber auch von Erwachsenen. Auch für die ca. 21 Millionen Bürger mit Einwanderungsgeschichte in Deutschland bilden Spiele und Bücher ein wichtiges Mittel zur Integration.

Spiele und Bücher fördern Fantasie, Sprache und soziale Fähigkeiten und bieten die Möglichkeit, sich auf unterschiedliche Weise auszudrücken und zu lernen. Geschichten regen die Vorstellungskraft an, indem sie neue Welten, Charaktere und Situationen entwerfen. Spielen ermöglicht es, diese Ideen

aufzugreifen und kreativ umzusetzen.

Lesen und Vorlesen

Im Spiel werden soziale Regeln, Perspektivwechsel und der Umgang mit Gefühlen geprobt. Das Vorlesen von Geschichten verstärkt diesen Effekt, da man sich auch hier mit den Gefühlen und Gedanken der Figuren auseinandersetzen und ihr Mitgefühl und ihre sozialen Fähigkeiten weiterentwickeln kann. Lesen und Zuhören erfordern Aufmerksamkeit, Geduld und Konzen-

tration – Fähigkeiten, die auch beim Spielen eine wichtige Rolle spielen.

Ob Bücher zum Mitmachen, zur sachlichen Information, zur Unterhaltung oder mit spielerischen Elementen oder Brettspiele mit Text und Rätseln: die Kombination von Lesen und Spielen motiviert und ermutigt, neue Welten zu entdecken!

Unser Tipp für ein Weihnachtsgeschenk: Überraschen Sie Ihre Lieben mit Büchern und Spielen zum Anfassen – dabei können Sie nichts falsch machen.

Regionale Brett- und Kartenspiele aus dem Berchtesgadener Land

Gehirntraining, das auch noch Spaß macht – Die perfekte Geschenkidee!

Brettspiel
29,80 €



Wimmelbuch
16,99 €

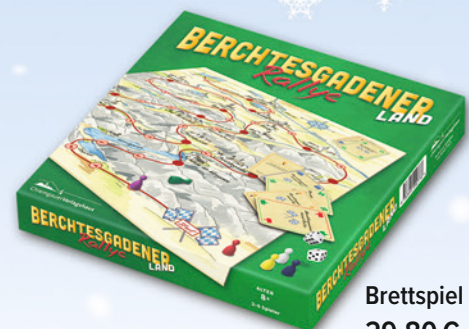


Kartenspiel
13,90 €

Kartenspiel
14,90 €



Malbuch
13,90 €



Brettspiel
29,80 €

www.chiemgauerverlagshaus.de

Dahlienweg 5 • 83254 Breitbrunn • Telefon: 08054-815

JETZT NEU!!

JETZT ERHÄLTICH UNTER
PLENK-VERLAG.COM



Ein perfektes
Geschenk!

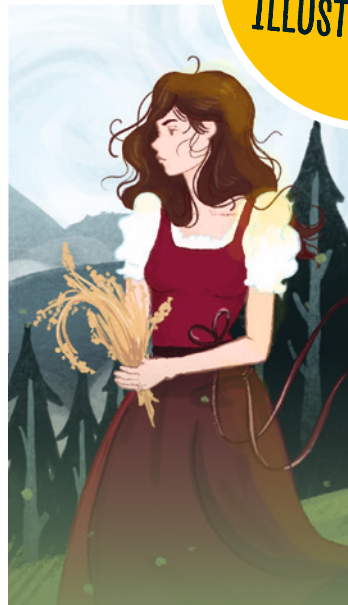
Liebevoll
illustriert.



sagen neu
erleben!

Aus der
Heimat.

20 SAGEN –
ÜBER 60
ILLUSTRATIONEN



Benefiz-Konzert zugunsten der Sparkassen-Bürgerstiftung BGL auf Schloss Triebenbach

„AUF A WORT“ – DAS BESTE VON STS



Auf A Wort

Am 12. Juli 2026 erwartet die Besucherinnen und Besucher der Salzach Festspiele Laufen ein ganz besonderer musikalischer Höhepunkt: „Auf A Wort“ bringt die größten Hits

von STS auf die Bühne und sorgt damit für Gänsehaut-Momente voller Nostalgie und Emotionen.

Doch dieses Konzert ist weit mehr als ein Abend großartiger Musik. Der gesamte Erlös kommt der Sparkassen-Bürgerstiftung Berchtesgadener Land zugute. Seit ihrer Gründung unterstützt die Stiftung vielfältige soziale, kulturelle und gemeinnützige Projek-

te in der Region - immer mit dem Ziel, das Miteinander vor Ort zu stärken und nachhaltig zu fördern.

Mit dem Benefiz-Konzert verbindet sich so hochklassige Unterhaltung mit einem starken Zeichen der Solidarität: Wer an diesem Abend dabei ist, tut gleichzeitig Gutes für die Menschen im Berchtesgadener Land.

TIPP:
Ein ideales
Weihnachts-
geschenk!

Weitere Infos und Tickets:
www.salzachfestspiele.de
Tickets: 29,80 € p. P.
BGLplus-Mehrwert-Giro-
kunden der Sparkasse BGL:
25,00 € p. P.
Exklusive Vorteilstickets:
08651 707-123

Werbung




www.k1-traunreut.de | +49 8669 857-444

	<p>20.12.2025 20:00 Uhr In Dulci Jubilo Weihnachtskonzert Grassauer Blechbläser</p>
	<p>29.12.2025 20:00 Uhr 30.12.2025 16:00 Uhr Winter-Wunder-Variété Wundercircus</p>
	<p>02.01.2026 20:00 Uhr Bayerische Rauhacht Ein Mystical mit Schariwari</p>
	<p>04.01.2026 19:00 Uhr Winter-Wunder-Variété Bad Reichenhaller Philharmoniker</p>



Auf A Wort

das Beste von STS
am 12. Juli 2026

Benefiz-Konzert zu Gunsten der Sparkassen-Bürgerstiftung BGL

Infos und Tickets (29,80 € p. P.) unter www.salzachfestspiele.de. BGLplus-MehrWert-Girokunden der Sparkasse Berchtesgadener Land zahlen nur 25 € p. P. und können ihre exklusiven Vorteilstickets unter 08651 707-123 bestellen.



Sparkasse
Berchtesgadener Land

DA GEHE ICH HIN!



Heilige Nacht

Eine Weihnachtslegende nach Ludwig Thoma



Traudi Siferlinger und Pfarrer Schießler

Unnachahmlich volksnah hat der bayerische Volksdichter Ludwig Thoma die zeitlose Geschichte um das Gotteskind 1916 am Tegernsee in heimischer Mundart verfasst. Die Verse erzählen schlicht und zu Herzen gehend die biblische Mär, wie sie wohl über Generationen am Heiligen Abend in den bauerlichen Stuben Bayerns zu hören war. Der durch seine unkonventionellen Predigten populäre Münchner Pfarrer Schießler nimmt sich dieser lyrisch-bayerischen Verse an und sorgt für eine besinnliche Andacht der anderen Art. Dazu erklin-

gen die ursprünglichen Heilig-Nacht-Gesänge nach Ludwig Thoma, die im Dreigesang von den Geschwistern Siferlinger, sowie Matthias Pürner an der „Ziach“ authentisch-dargeboten werden. Die Geschwister Siferlinger begeistern mit ihren fein aufeinander abgestimmten Stimmen und den musikalischen Rahmen zu Ludwig Thomas berührenden Texten.

Rezitation:

Pfarrer Rainer Maria Schießler
Dreigesang:

Geschwister Siferlinger

Steirische Harmonika:

Matthias Pürner

**Sa 20. Dezember 2025
20:00 Uhr Salzachhalle
Laufen**

Briouder Platz 1, Laufen
kulturbuero@stadtlafen.de

Bad Reichenhall –

Weihnachtsstadt voller Musik, Genuss und Erlebnisse



Ab 21. November wird Bad Reichenhall zur festlich-leuchtenden Weihnachtsstadt. Herzstück ist der Christkindlmarkt auf dem Rathausplatz mit duftenden Leckereien, Handwerkskunst und musikalischem Rahmen. Neu ist die gemütliche Gustl-Alm, die von Freitag bis Sonntag zum Beisammensitzen einlädt. Natürlich wird es darüber hinaus auch wieder Pop-Up-Hütten geben mit spannenden, wechselnden Angeboten.

Kinder können in der Alm basteln, töpfeln oder Lamas führen, während auf der Eisfläche vor der Alten Saline Schlitt-

schuhläufer ihre Runden drehen. Das Schlittensuchspiel in den Innenstadt-Schaufenstern sorgt für Spaß beim Bummeln – und mit etwas Glück gibt's sogar ein Geschenk zu gewinnen.

Täglich erklingen ab 18 Uhr auf der Rathausplatz-Bühne weihnachtliche Weisen von Chören, Musikgruppen und Alphornbläsern. Weitere Märkte finden im Königlichen Kurhaus, am Florianiplatz, auf Burg Gruttenstein und im Schloss Marzoll statt – verbunden durch einen stimmungsvollen Adventsrundgang durch die ganze Stadt.

Tipp: 4. Januar: Rauhnahts-lauf vor der Alten Saline & Rauhnaht am Brunnen am Rathausplatz (2. – 4. Januar).

www.reichenhaller-christkindlmarkt.de

Bayerische Rauhnaht – Ein Mystical mit Schariwari



Traunreut. Mit der „Bayerischen Rauhnaht“ kehrt ein außergewöhnliches Mystical auf die Bühne zurück, das seit Jahren begeistert. Am 2. Januar 2026, um 20:00 Uhr ist das mehrfach ausgezeichnete Mu-

siktheaterstück im K1 Kultur- und Veranstaltungszentrum Traunreut zu erleben – ein Abend voller alpenländischer Mystik, eindrucksvoller Figuren und live gespielter Musik von Schariwari.

Die „Bayerische Rauhnaht“ nimmt das Publikum mit in die geheimnisvolle Zeit um die Wintersonnwende – eine Phase, in der Sagen, Legenden und überlieferte Bräuche besonders lebendig werden. Ein

Zaubertroll aus dem hohen Norden trifft auf das knorriges Holzmandl, es erscheinen Perchten, Hexen, Druden, Dämonen und weitere Gestalten aus dem alpenländischen Mythenkreis.

Tickets sind telefonisch unter +49 8669 857-444 oder direkt vor Ort im K1 erhältlich – jeweils von Dienstag bis Freitag zwischen 11:00 und 15:00 Uhr. Online-Buchungen sind jederzeit unter

www.k1-traunreut.de möglich. Die Abendkasse öffnet in der Regel eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn.

2. Januar 2026, 20:00 Uhr
K1 Kultur- und
Veranstaltungszentrum,
Munastraße 1,
83301 Traunreut
t +49 8669 857-0
office@k1-traunreut.de
www.k1-traunreut.de

Scheinfasten, Kälte und andere „Biohacks“



Monika Maria Seidenfuß-Bauernschmid
Dipl. Berufspäd. Ernährungs- und Hauswirtschaftswissenschaften (Univ.), Praktikerin der traditionellen Europäischen Heilkunde TEH®, Ernährungscoach, Inhaberin des WellnessNaturResort Gut Edermann / Teisendorf

Haben Sie schon einmal das Barfußgehen im Frost oder Schnee ausprobiert, eine kalte Dusche genommen oder eine bestimmte Zeit lang gefastet? Biohacking ist in aller Munde: Menschen versuchen, das Optimum aus und für Körper und Geist herauszuholen, und dies mit bestimmten Verhaltensweisen, Ritualen oder Gewohnheiten in sämtlichen Lebensbereichen des Alltags. Der intensive Kältereiz ist beispielsweise nur eine von vielen Möglichkeiten, die Zellen und das Abwehrsystem in Schwung zu halten und auf „Arbeit“ zu trainieren. Aber auch mit einfachen Ernährungsgewohnheiten lassen sich positive Effekte für den Körper erzielen, zum Beispiel

versorgt ein Bulletproof-Coffee am Morgen die Zellen mit Energie bis zur ersten Mahlzeit, regt gleichzeitig die Fettverbrennung an und fördert Konzentration und Stimmung. Hierbei wird in heißen Kaffee Ghee, Butter oder MCT-Öl (mittelkettige Fettsäuren, wie Kokosöl) gerührt. Auch Intervallfasten lässt sich perfekt in den Alltag integrieren. Auf eine lange Essenspause folgt eine kurze Essphase. Es gibt hier die unterschiedlichsten Varianten: 16 (20) Stunden fasten und acht (4) Stunden essen, oder an zwei Tagen in der Woche keine oder wenig Nahrung zu sich nehmen. Wer den sogenannten Autophagieprozess nutzen, aber trotzdem nicht auf feste Nahrung verzichten möchte, kann mit 5-tägigem Scheinfasten in einen effektive Fastenzustand kommen. In seinem Buch „Scheinfasten – mein Masterplan“ erklärt Prof. Dr. Andreas Michalsen die Funktion der Autophagie: gealterte oder funktionsun-



fähige Mitochondrien oder Proteine werden mit Hilfe von Enzymen zerlegt, aufgelöst und recycelt, so findet eine Art Selbstreinigung der Zellen statt. Das Scheinfasten erlaubt pro Tag nur 650 - 700 kcal, die Nahrung wird nur langsam im Körper verstoffwechselt. So bleibt das Hungergefühl aus und der Körper wird trotz Fasten mit notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Weitere einfach umzusetzende Biohacks: genügend Schlaf (7 - 9 Std.), Muskelaufbautraining, regelmäßige Saunagänge und Mikronährstoffe bzw. Supplemente. Vor Allem eine ausreichende Versorgung mit Vit. D + K2, Magnesium, Omega-3 Fettsäuren, Vitamin C, Selen und Jod kann das körperliche Wohlbefinden positiv beeinflussen. Präparate mit Ashwaganda, Rosenwurz und Vitamin A können ebenso spürbare Benefits für den Körper bringen. Jede Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte vorab mit einem Arzt besprochen werden.

Beispiel für ein Scheinfasten-Frühstücksrezept für 2 Personen:
(aus „Scheinfasten“ von Prof. Dr. Michalsen)



Dinkelgrieß mit Himbeeren

1/2 l ungesüßter Mandeldrink
1/4 TL gemahlene Vanille
1 Streifen Bio-Zitronenschale
50 g Dinkelvollkorn Grieß
2 TL Mandel- od. Haselnussöl
150 g Himbeeren (o. a. tiefgefroren)
2 TL Zitronensaft
1 TL flüssiger Honig
1 Stiel Minze

Grießbrei mit Mandeldrink und Vanille zubereiten, Mandel oder Haselnussöl einrühren und 10 Minuten im geschlossenen Topf quellen lassen. 100 g Himbeeren mit Zitronensaft und Honig fein zerdrücken. Die Soße mit den übrigen Himbeeren und dem Minzeblatt über den angerichteten Grießbrei geben.

*Freude schenken!
- an Gutscheine denken.*



Holzhausen 2 | 83317 Teisendorf
08666 92 73-0 | www.gut-edermann.de

Events

im Gut Edermann

SA, 13. DEZEMBER 2025
ab 18:00 Uhr

SO, 21. DEZEMBER 2025
ab 19:00 Uhr

MI, 31. DEZEMBER 2025
ab 18:00 Uhr

SA, 7. MÄRZ 2026
10:00 - 17:00 Uhr

JETZT PLATZ SICHERN!

DIE STOA PERCHTEN KOMMEN
Erleben Sie den urigen Brauch hautnah!

ADVENTSSINGEN
Mit dem Edermann DreiGesang und Margret Regner.
Jetzt Platz reservieren!

SILVESTERGALA
Feiern Sie mit uns! Silvesterabend mit Sektempfang, 7-Gang-GenussMenü, Feuerwerk und Rahmenprogramm.

4. GSUND-UND-SCHEE-TAG Gesundheitstag mit "Nana"
Freuen Sie sich auf ein hochkarätiges Programm, spannende Vorträge und ein köstliches 3-Gang-Basen-Menü!

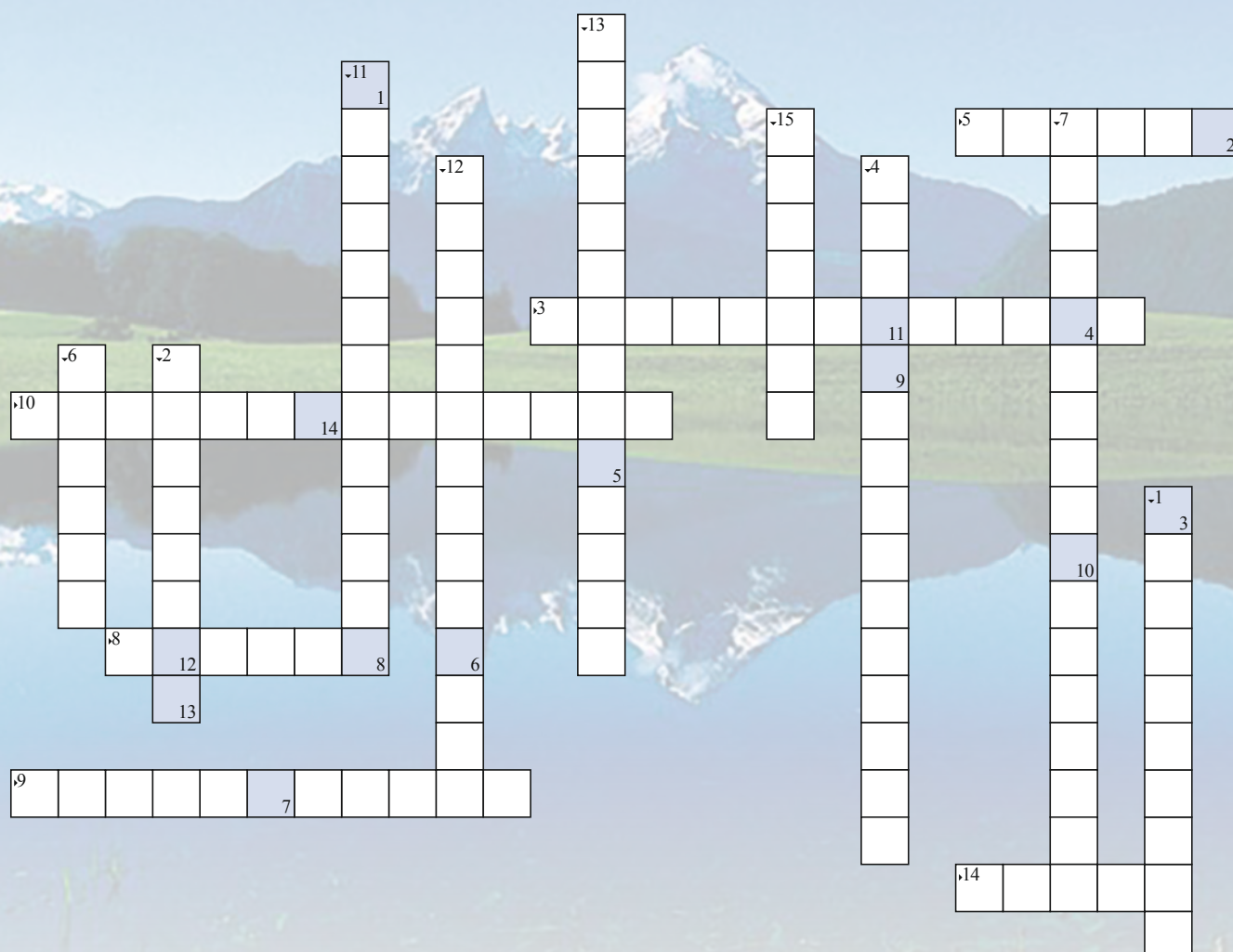


**Wellness
NATUR
RESORT**

★★★★S
SUPERIOR



PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN



Gewinne:

1. Preis:
Verlagsprodukte vom
Chiemgauer Verlagshaus
im Wert von ca. 90 Euro

2. Preis:
Verlagsprodukte vom
Chiemgauer Verlagshaus
im Wert von ca. 60 Euro

3. Preis:
Verlagsprodukte vom
Chiemgauer Verlagshaus
im Wert von ca. 50 Euro

LÖSUNGSWORT: Zahlen in den blauen Kästchen rechts unten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Aufgabe:

Welche Orte bzw. Ortsteile gehören zu welcher Gemeinde des Berchtesgadener Landes?

Hinweis:

Umlaute ausschreiben – z. B.
ü = ue, ß = ss, Leerzeichen und
Bindestriche weglassen.

- | | | |
|---------------|------------------|----------------|
| 1. Punschern | 7. Scheffau | 13. Karlstein |
| 2. Faselsberg | 8. Triebenbach | 14. Vachenlueg |
| 3. Jettenberg | 9. Brodhausen | 15. Hausmoning |
| 4. Gausburg | 10. Engedey | |
| 5. Hintersee | 11. Obersalzberg | |
| 6. Urwies | 12. Leopoldstal | |

Gewinner der letzten Ausgabe:

Lösungswort: HERBSTWANDERUNG

- 1. Preis: Ingrid Brandauer, Bad Reichenhall**
2. Preis: Stefan Vogl, Freilassing
3. Preis: Barbara Wetzelsberger, Freilassing

Einsendeschluss: 12.01.2026. Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an: pk@runtervondercouch.com.

Pflichtangaben: Name, E-Mail-Adresse, Telefon, Postadresse mit Postleitzahl.

Gewinnspiel Teilnahmebedingungen: Es besteht kein Rechtsanspruch. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mit der Bekanntgabe Ihres Namens und Gewinns in unseren Medien erklären Sie sich einverstanden. Mit der Zusendung eines Newsletters, in dem aktuelle Veranstaltungstermine der Region bekannt gegeben werden, erklären Sie sich einverstanden. Dieses Einverständnis kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Für Druck- oder andere Fehler übernimmt die mediActiv GbR keine Haftung.

40 Jahre! Das Salzbrettl feiert Jubiläum

Am 18. Oktober 1985 hatte die Stadt Freilassing eine Facette mehr: Das Salzbrettl. Angedacht war eine Mitmachbühne für Talente aller Art. 40 Jahre nach seiner Gründung durch den Bleck Leit-Kabarettisten Peter Knoll stehen fast ausschließlich TV-bekannte Künstler auf der Bühne, die von überall aus Deutschland und Österreich anreisen. So auch am Faschingssonntag und Rosenmontag 2026. Das Programm startet wie gewohnt mit einer Einlage der Prinzengarde der Faschingsfreunde Blau-Weiss Kammer.

Kabarett und Cabaret, Clownerie, satirische Musikshow

Das Erfolgsrezept des Salzbrettl ist seit Jahrzehnten bewährt: Künstler der Spitzenklasse in unterschiedlichen Sparten, fairer Preis (immer noch unter 20 Euro), gemütliches Ambiente mit Bewirtung an Tischen, lokale Kabarettspitzen.

Zwischen zahlreichen Auftritten und Hauptrollen an renommierten Theatern nimmt sich Publikumsliebbling **Anna Knott** immer wieder Zeit, beim Salzbrettl zum „Heimspiel“ hereinzuschauen. Am Klavier wird sie von der renommierten Freilassinger Pianistin **Janita-Madeleine Wiesbacher** begleitet.

Als größter Kabarettist Deutschlands wird **Jonas Greiner** aus Thüringen iro-

nisch bezeichnet. Der mit vielen Preisen geehrte Künstler besticht mit vordergründigem Witz und hintergründigem Humor.



Jonas Greiner



RigoL & tOrF

Das Clownsduo **RigoL & tOrF** bringt seit 25 Jahren sein Publikum zum Lachen. Wortspiele und geistreiche Zitate, Pantomime, Tanz oder Akrobatik, grober Unfug neben vortrefflichem Hintersinn prasselt in rasantem Tempo auf das Publikum.

Christl Sittenauer aus Freising ist Mitglied des aktuellen Ensembles der Münchner Lach- und Schießgesellschaft und Inhaberin vieler renommierte Kabarettpreise. Sittenauer entzündet ein feingefühliges und spitzfindiges Auf und Ab der Missverständnisse und Ungleichheiten.

Seit 25 Jahren rockt die Münchner Formation **monacobagage** die Bühne. Sie rocken und rappen, jodeln und blödeln, steppen und spotten,

dass es die reine Lust ist. Sie mischen Tango mit Fango, Suaheli mit Boarisch oder Queen mit G'stanzln. 4 Musiker mit 30 Instrumenten, Zoten, Kabarett, Musiktheater, Steptanz und allerlei unbenennbarem, dafür wunderbarem Blödsinn.

Der Vorverkauf hat begonnen

Das Salzbrettl geht am Sonntag, den 15. Februar und am Rosenmontag, den 16. Februar 2026 über die Bühne. Beginn in der Aula der Staatlichen Berufsschule Freilassing ist jeweils um 19:00 Uhr, Einlass gibt es bereits ab 18 Uhr.

Die Zuschauer sitzen im Saal der Berufsschulaula an nummerierten Tischen, auf der Galerie gibt es freie Platzwahl. Für Speis und Trank sorgt das



monacobagage

Team um Christian Werkstetter. Die technische Betreuung der Veranstaltung liegt in den Händen von Toni Neuer und Murat Deneri. Die Karten für das Salzbrettl gibt es nach telefonischer Vorreservierung unter 08654 49300 beim Reisebüro Hogger, Lindenstraße 24 in Freilassing.



Anna Knott



Christl Sittenauer

MÖBELKAUF IST VERTRAUENSACHE!

SEIT 125 JAHREN AN IHRER SEITE



Ihr Partner in Sachen Einrichten

Seit 125 Jahren begleiten wir Sie kompetent zu Ihrem perfekten Zuhause. Von der Planung bis zur Montage stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr Möbel Reichenberger Team

Die besten Preise und bester Service in Ihrer Region.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Uhr

Sa. 09:00 – 16:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

GEKONNT EINRICHTEN
SEIT 125 JAHREN



**Möbel
Reichenberger**

Jeden ersten Sonntag im Monat
ist Schausonntag von 13 bis 17 Uhr.

www.moebel-reichenberger.de Hammerau- 08654/48170



Der Purort.



Christkindlmarkt

WEIHNACHTSSTADT * BAD REICHENHALL

21.11.-24.12.2025



www.REICHENHALLER-CHRISTKINDLMARKT.de