

# Bayern

## Freizeit im Freistaat

24 Tipps für Jung und Alt

### **Bayernkarte**

Freizeittipps für  
alle Anlässe

### **Interview**

Fernsehmoderatorin  
Katrin Müller-Hohenstein

### **Tourset**

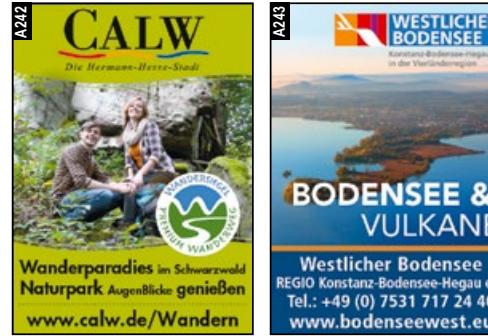
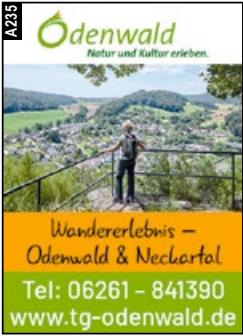
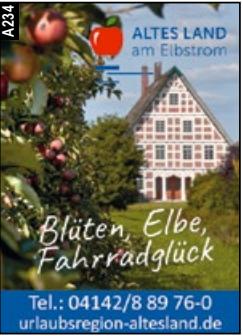
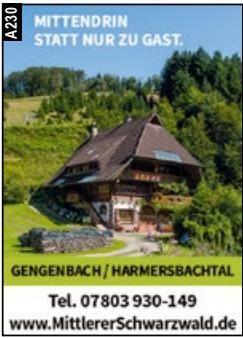
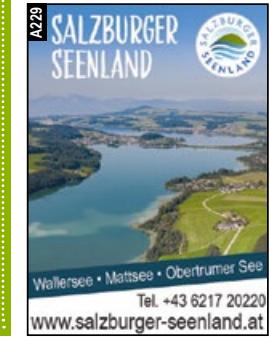
Runder Geburtstag  
für den Reisebegleiter



# KOSTENLOSE URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

- online auf [urlaub-tipps.reise/251](http://urlaub-tipps.reise/251)
- per Post diesen Coupon senden an: Gallun GmbH & Co. KG  
Bugdahnstraße 5 · D-22767 Hamburg
- per Mail: [info@urlaub-tipps.reise](mailto:info@urlaub-tipps.reise)

ANZEIGE



## URLAUBS- UND FREIZEITREGION TEUTOBURGER WALD



## EDITORIAL

### 7 Auszeit im Freistaat

Unsere Freizeittipps für kleine und große Ausflüge in Bayern



18



20 Happy Birthday!  
Das ADAC Tourset wird 50 Jahre alt

## INHALT

**Kurz notiert**  
Nachrichten aus Bayern  
Seite 4

**Freizeit im Freistaat**  
Ausflugstipps für Jung und Alt  
Seite 7

**Interview**  
Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein  
steht Rede und Antwort  
Seite 18

**ADAC Tourset**  
Der Reisebegleiter feiert seinen 50. Geburtstag  
Seite 20

**Prüfdienst/Impressum**  
Seite 22

Liebe Leserinnen und Leser,

mit unserer Titelgeschichte wollen wir dieses Mal einen kleinen Beitrag zum Thema Entschleunigung leisten. Über 20 Tipps zur Freizeit- und Urlaubsgestaltung in Bayern geben Ihnen die passende Inspiration für einen Wochenendausflug mit der Familie und helfen so dabei, die Work-Life-Balance zu verbessern. Und wo wir schon beim Thema Auszeit sind: In dieser Ausgabe werfen wir auch einen Blick auf einen viel zu selten erwähnten Reisebegleiter, der gerade Jubiläum feiert: das ADAC Tourset. Seit 50 Jahren ist es ein echter Dauerbrenner in unseren bayerischen Geschäftsstellen. Unser drittes Highlight: Im Interview erklärt die Moderatorin des „aktuellen sportstudios“, Katrin Müller-Hohenstein, mit welchem Verkehrsmittel sie am liebsten zur Aufzeichnung fährt – und wohin für sie die Reise geht.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen!

## München bleibt Pendlerhauptstadt

**Mit mehr als einer halben Million Pendlern** im Jahr 2023 hat sich die bayerische Landeshauptstadt wieder den Titel der Pendlerhauptstadt gesichert. Die Auswertung des Bayerischen Landesamts für Statistik hat einen erneuten Anstieg der Einpendler auf über 525.000 ergeben und zudem eine ungewöhnliche Tatsache offenbart. Denn obwohl München vor allem Menschen aus den umliegenden Gemeinden anzieht, kamen 2023 die meisten Pendler, immerhin 12.912 Personen, aus Berlin. Auch wenn es sich hierbei nicht um tägliche Pendler handelt, erkennt man an dieser Tatsache deutlich, welche herausragende Position München bundesweit einnimmt.



Frühling 2025  
Bayern

## KURZ NOTIERT

### Studierende steuern Straßenbahn

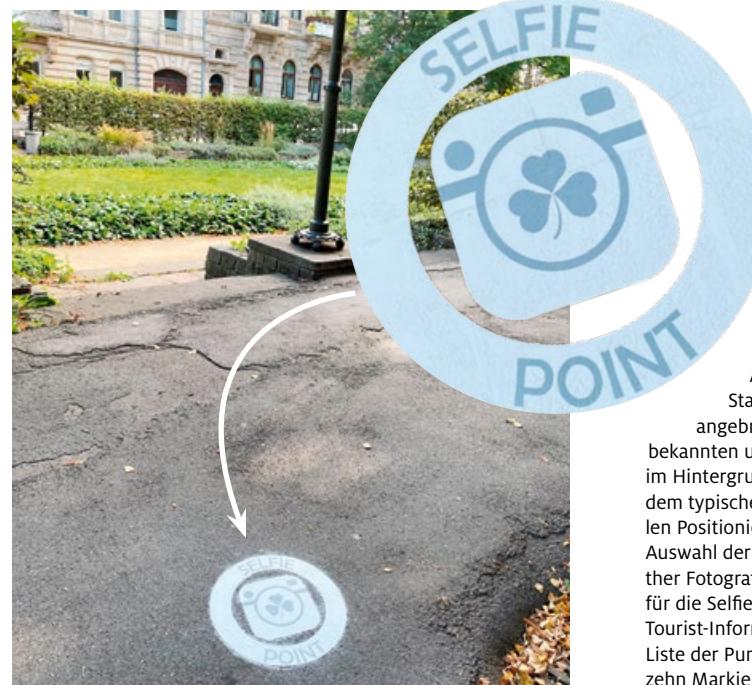
**Wegen des Fachkräftemangels** geht die VAG Nürnberg bei der Personalsuche neue Wege. Studierende können sich dort zu Straßenbahnfahrerinnen und Straßenbahnfahrern ausbilden lassen und dann in Form eines Werkstudentenjobs in dieser Funktion arbeiten. Damit es nicht zu Kollisionen mit den Verpflichtungen an der Hochschule kommt, sind die Einsätze auch in den Abendstunden oder am Wochenende möglich. In der 30-tägigen Ausbildung, die während der vorlesungsfreien Zeit stattfindet, werden Regelwerke und die Streckenkenntnisse von sieben Linien in Nürnberg vermittelt. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 21 Jahren, eine Fahrerlaubnis für die Klasse B und die Bereitschaft zum Schichtdienst.



### Vollautonom durchs Wiesn-Chaos

**Der Lehrstuhl für Fahrzeugtechnik** der Technischen Universität München (TUM) hat den Trubel rund um das vergangene Oktoberfest genutzt, sein vollautonom fahrendes Versuchsfahrzeug EDGAR einem Härtetest zu unterziehen. Als Wiesn-Shuttle meisterte der mit zahlreichen Sensoren und Kameras ausgestattete VW-Bus die besondere Herausforderung und manövrierte souverän durch das chaotische Treiben aus Pendlerverkehr, Fahrrädern, Taxis, Rikschas und nicht zuletzt teils angetrunkenen Fußgängern. Die gesammelten Daten aus dem spannenden Feldversuch fließen in die Weiterentwicklung des Fahrzeugs. So hat auch die Wiesn ihren Teil zur Mobilität von morgen beigetragen. [tum.de](http://tum.de)

Fotos: stock.adobe.com/franz21; Andreas Heddergott/TUM



### ADAC Mitgliederreisen

**Mit Besuch der Weltausstellung Expo in Osaka**



### Japan – Im Land der aufgehenden Sonne



### 12-tägige Japan Rundreise inkl. Flug mit Emirates

**Inklusivleistungen:** Flüge von Deutschland via Dubai nach Tokyo und zurück ab Osaka, Rundreise im klimatisierten Reisebus bzw. mit öffentlichen Verkehrsmitteln, 9 Hotelübernachtungen inkl. Frühstück, Fahrt mit dem Shinkansen-Superexpresszug in der 2. Klasse, deutschsprechende Reiseleitung.

#### ■ ADAC Mitgliedervorteile:

- Ganztägiger Besuch der Expo in Osaka
- Kulinarische Reise durch Japan mit drei abwechslungsreichen Abendessen

**ab 4.695 € p. P. im Doppelzimmer**  
**Reisetermine:** 26.5., 14.7., 18.9.2025

#### Beratung und Buchung:

✉ 250 ADAC Reisebüros'  
🌐 [adacreisen.de/mgr-japan](http://adacreisen.de/mgr-japan)  
☎ 0800 331 00 44 37<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reisebürofinder: [adacreisen.de/reisebuero](http://adacreisen.de/reisebuero)  
<sup>2</sup>Täglich: 9.00-18.00 Uhr und Sa: 9.00-13.00 Uhr.  
Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln  
Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

ADAC  
Reisevertrieb GmbH

### Fürth schafft Selfie-Points

**Wie lässt sich das Flair** einer Stadt am besten bildlich einfangen? Um Besucherinnen und Besucher in dieser Frage zu unterstützen, hat die Tourist-Information Fürth sogenannte Selfie-Points entwickelt.

An insgesamt zehn Locations in der Stadt sind hierfür weiße Markierungen angebracht, auf denen man Selfies mit bekannten und versteckten Sehenswürdigkeiten im Hintergrund erstellen kann. Die Hinweise mit dem typischen Kleeblatt helfen bei der optimalen Positionierung der Hobby-Fotografen. Die Auswahl der Punkte erfolgte mithilfe des Fürther Fotografen Johannes Heuckeroth. Wer sich für die Selfie-Points interessiert, kann bei der Tourist-Information einen Flyer mit Karte und Liste der Punkte abholen. Gleichzeitig bilden die zehn Markierungen einen Rundweg durch Fürth.

# Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus dem Regionalclub

## ADAC Camping- und Stellplatzführer 2025



**Es sind die Standard-Nachschlagewerke** für Wohnmobil- und Campingfans! Der ADAC Stellplatzführer 2025 für Deutschland und Europa enthält rund 6000 Wohnmobil-Stellplätze in 35 Ländern – davon rund 550 im Band verzeichnete Plätze auf Bauernhöfen und

Weingütern. Im ADAC Campingführer für Deutschland/Nordeuropa bzw. Südeuropa werden zahlreiche Campingplätze in ganz Europa vorgestellt. Alle Nachschlagewerke enthalten die bewährte ADAC Klassifikation, großformatige Planungskarten sowie die beliebte ADAC Campcard für zahlreiche Rabatte und Vorteile. In Zusammenarbeit mit PiNCAMP, dem Campingportal des ADAC.

- **ADAC Stellplatzführer: 32 € (erhältlich ab 6. März 2025)**
- **ADAC Campingführer Deutschland/Nordeuropa: 29,90 €**
- **ADAC Campingführer Südeuropa: 29,90 €**

## ADAC Verbandtasche samt Beatmungshilfe



Sie auf der sicheren Seite. Das Verbandsmaterial ist im Notfall sofort griffbereit. Zudem enthält die Tasche eine Beatmungshilfe. Wichtig: In der Laienreanimation gibt es derzeit keinen zuverlässigen Schutz vor Coronaviren bei der Atemspende. Wer sich unsicher ist, kann auch mit der Herzdruckmassage bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes Leben retten. Das handliche Set ist auch ein praktischer Begleiter beim Sport und in der Freizeit.

➤ **In den Aktionsmonaten bis einschließlich Mai für nur 7,95 €**

## Motorrad-Warnweste



Mit ihrer auffällig leuchtenden, neongelben Signalfarbe erhöht die reflektierende Warnweste die Sichtbarkeit von Motorrad- und Zweiradfahrenden und sorgt damit für mehr Sicherheit im Straßenverkehr. Die Weste mit dehnbaren Abschlüssen an Hals, Armlöchern und Bund ist aus flexilem Stretchmaterial gefertigt und lässt sich hervorragend über der Motorradjacke tragen, da sie sich optimal anpasst. Der verdeckte Reißverschluss vermeidet das Verkanten des Benzintanks. Neben Warndreieck und Kfz-Verbandkasten gehört die Sicherheitsweste auch unbedingt zur Grundausstattung.

➤ **Preis: 12,95 €**

Fotos: ADAC (oben und links unten), Ralf Gerard (rechts unten)

Foto: stock.adobe.com/Dirschl



## Freizeit im Freistaat

Text: Bastian Hambalgo

**Vom höchsten Berg** über den größten und tiefsten See bis hin zum beliebtesten Weihnachtsmarkt des Landes – Bayern hat eine Menge zu bieten. Kein Wunder also, dass der Freistaat in Sachen Tourismus die Nase vorn hat. Und das sowohl bei ausländischen als auch bei innerdeutschen Reisenden. Allein im Jahr 2023 zog es fast 39 Millionen Gäste nach Bayern – ein neuer Rekord. Da diese große

Anzahl an Gästen gerade bei den beliebtesten Attraktionen zu Überbuchungen und langen Schlangen führen kann, wollen wir Ihnen auf den kommenden Seiten ein paar Inspirationen für das Reise- und Ausflugsjahr 2025 an die Hand geben. Denn der Freistaat hält so viel Sehenswertes bereit, dass selbst Einheimische fernab der bekanntesten Ziele voll auf ihre Kosten kommen.

## Nürnberg neu erkunden ➤ 1

Ein anderer Blickwinkel auf die Innenstadt von Nürnberg wird dank des Gewinners des ADAC Tourismuspriess Bayern 2024 möglich. Um das Konzept „Nürnberger Quartiere“ für Besucherinnen und Besucher der Stadt erlebbar zu machen, steht ein von der Congress- und Tourismus-Zentrale entwickelter digitaler Guide mit multimedial erzählten Geschichten und Geheimtipps bereit. Dieser ermöglicht nicht nur Touristen, sondern auch Einheimischen die Entdeckung von versteckten Orten abseits der bekannten Tourismuspfade.

Neben dem neu gestalteten Weinmarkt sind der Augustinerhof, der Jakobsmarkt, der Handwerkerhof, das Burgviertel und der Lorenzer Platz in der Web-App enthalten und können neu entdeckt werden.

➤ [quartiere-nuernberg.de](http://quartiere-nuernberg.de)



## Sagenhaftes in Furth im Wald ➤ 2

Gastgeber für die Landesgartenschau ist dieses Jahr Furth im Wald. Vom 22. Mai bis 5. Oktober feiert die Oberpfälzer Stadt 137 Tage lang ein Gartenfest unter dem Motto „Sagenhaft viel erleben“. Dabei rücken die Wasserläufe Mühlbach, Chamb und Kalte Pastritz in den Fokus des Stadtumbaus und laden mit neuen Freizeit- und Erholungsräumen zum Staunen ein. Allein neun Brücken ermöglichen zusätzliche attraktive Fuß- und Radwegverbindungen über die Wasseradern der Stadt. Seit 2023 finden die Landesgartenschauen in Bayern jährlich statt und werden vom Freistaat mit Zuschüssen gefördert.

Zentral ist dabei, dass Bleibendes z. B. in Form von neuen Parks, Zugängen zu den Gewässern, Freizeiteinrichtungen und Rückzugsgebieten für Flora und Fauna entsteht.

➤ [igs.de/gartenschauen/furth-im-wald-2025](http://igs.de/gartenschauen/furth-im-wald-2025)



## Weinfeste in Würzburg ➤ 3

Im Sommer finden in und um Würzburg zahlreiche Weinfeste statt, sind die Stadt und ihre Umgebung doch überregional für den traditionellen Frankenwein bekannt. So wird alljährlich das Hofgartenweinfest in der Würzburger Residenz veranstaltet, 2025 vom 27. Juni bis 6. Juli. Vom 10. bis 27. Juli wartet das „Wein am Stein Festival“ inmitten der typischen Rebstöcke mit einem Ausblick über die Dächer Würzburgs auf. Jede Menge Bands sorgen hier für die musikalische Unterhaltung. Darüber hinaus lockt das Fränkische Weinland mit einer Reihe von Festen, etwa in Dettenbach, Kitzingen, Volkach und Iphofen.

➤ [wein-am-stein.de](http://wein-am-stein.de)

➤ [frankisches-weinland.de/weinfeste](http://frankisches-weinland.de/weinfeste)



Fotos: Kristof Götzling; Sophia Pongratz; Holger Leue

## Blick in die Glaskugel ➤ 4

Wie wollen und werden wir in Zukunft leben? Mit dieser Frage beschäftigt sich das Festival der Zukunft, das vom 3. bis zum 5. Juli stattfindet. Austragungsort ist das Forum der Zukunft des Deutschen Museums in München. Hier werden auch dieses Jahr wieder über 200 Visionärinnen und Vordenker aus allen Bereichen der Gesellschaft aufeinandertreffen und einen spannenden Ausblick in die Zukunft geben. Letztes Jahr lockte das Festival über 10.000 Besucher auf die Museumsinsel.

➤ [festivalderzukunft.com](http://festivalderzukunft.com)



## Virtuelle Wallfahrt in die Brauerei ➤ 5

Das Benediktinerkloster Andechs ist seit Jahren ein beliebtes Ziel für Wanderer und Touristen in Oberbayern. Ein besonderes Highlight ist die Klosterbrauerei, die bis heute von der Ordensgemeinschaft betrieben wird. Einen einmaligen Einblick in die Brauerei im Kloster Andechs bietet TIMERIDE GO! Durch den Einsatz virtueller Brillen erfahren die Besucher alles über den Prozess des Bierbrauens und können sogar eine kleine Zeitreise in die Geschichte der Klosterbrauerei unternehmen. Natürlich darf auch die anschließende Bierprobe nicht fehlen.

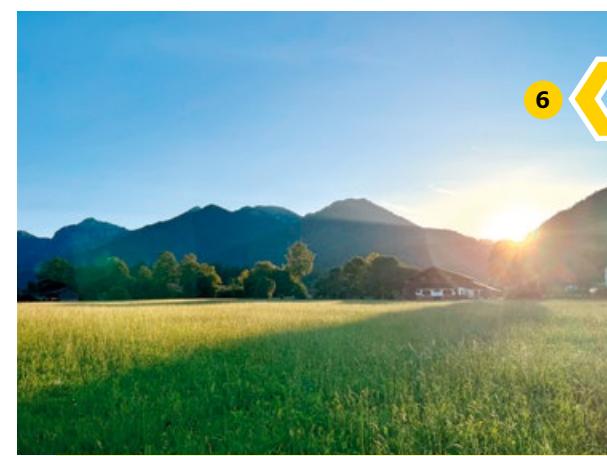
➤ [timeride.de/kloster-andechs](http://timeride.de/kloster-andechs)



## Einheimischer auf Zeit ➤ 6

Wenn der moderne Alltag zwischen überquellendem Mail-Postfach und klingelndem Telefon zu viel wird, hilft ein Ausbruch in die Natur. Im Rahmen der sogenannten Schwendaktion im Achenthal können Gäste in den Alltag auf den Almen der Region eintauchen und „Einheimischer auf Zeit“ werden. Aber Vorsicht: Mit einem Wellness-Urlaub hat das echte Alm-Leben nichts zu tun. Wer sich zur Abwechslung aber nach harter körperlicher Arbeit sehnt, der wird den Ausflug ins Achenthal lieben. Ein Highlight: die gemeinsamen Feierabende in einer der schönsten Regionen des Freistaats.

➤ [achenthal.com](http://achenthal.com)





7 **Dampfbahn Fränkische Schweiz**

**Outdoor indoor erleben:** Für Eisenbahnfans und historisch Interessierte empfiehlt sich eine Fahrt mit der Dampfbahn Fränkische Schweiz. Die Museumsbahn fährt im Sommer regelmäßig auf der Strecke Ebermannstadt-Behringermühle mit einem Zwischenstopp in Muggendorf. So lässt sich die Fränkische Schweiz mit einem besonderen Flair erkunden. Die Bahn wird von einem Verein betrieben, Tickets lassen sich online erwerben.

› [dampfbahn.net](http://dampfbahn.net)  
› [fraenkische-schweiz.com](http://fraenkische-schweiz.com)

**Bambergs Welterbe-Zentrum** 8

**Bereits im Jahr 1993** wurde Bamberg von der UNESCO als Weltkulturerbe ausgezeichnet. Die Altstadt mit ihren drei Bezirken Berg-, Insel- und Gärtnерstadt ist substanziell weitgehend original erhalten und spiegelt so das reichhaltige historische Erbe bestmöglich wider. Das Welterbe-Besuchszentrum schafft im Rahmen einer Dauerausstellung einen ersten Überblick über die Besonderheiten des Welterbes. Zusätzlich zu Hörstationen, Filmen und digitalen Anwendungen gibt es vor Ort auch ein Stadtmodell zu bestaunen.

› [welterbe.bamberg.de/de/besuchszentrum](http://welterbe.bamberg.de/de/besuchszentrum)



9 **Würzburg: Museum im Kulturspeicher**

**Direkt am Mainufer** des Alten Hafens ist das Museum in einem ehemaligen Kornspeicher untergebracht. Auf rund 3500 Quadratmetern finden sich Kunstwerke aus den Epochen Romantik, Biedermeier, Impressionismus und Expressionismus sowie aus der Gegenwartskunst. Nicht nur die ausgestellte Kunst, sondern auch das Gebäude selbst überzeugt mit seiner Verbindung von modernen Architekturelementen und historischer Substanz. Neben Dauerausstellungen zu konkreter Kunst und der städtischen Sammlung mit Kunst aus Mainfranken gibt es regelmäßig Wechselausstellungen mit verschiedenen Schwerpunkten.

› [kulturspeicher.de](http://kulturspeicher.de)

Fotos: TZ Fränkische Schweiz/Florian Trykowski; Welterbe Besucherzentrum Bamberg/Christian Martin; FrankenTourismus/FWL/Hub

10 **Action garantiert**

**Entspannen und faul die Füße hochlegen?** Dafür ist die MAXX Arena der falsche Ort. Der sogenannte Adventure Park in der Nähe von München bietet an den Standorten Gröbenzell und Kirchheim jede Menge Platz für Indoor-Fun – vom Trampolin-Bereich über Kletterwände bis hin zum Agententraining und 3D Blacklight Golf. Bei schlechtem Wetter ist die MAXX Arena für Menschen mit Bewegungsdrang ein Garant für Abwechslung und kurzweiliges Entertainment.

› [maxxarena.com](http://maxxarena.com)



11 **Über den Wolken ...**

**... soll die Freiheit ja grenzenlos sein.** Und auch ein Stück darunter wartet ein Abenteuer, wenn man sich für das richtige Gefährt entscheidet. Wer die Geschichte der Ballonfahrt einmal hautnah erleben will, ist im Ballonmuseum Gersthofen bestens aufgehoben. Anhand spannender Ausstellungsstücke und Geschichten rund um Technik, Anwendungszwecke und Entwicklung skizziert das Museum den Drang der Menschen, den Himmel zu erobern. Und vermittelt dabei allen auf dem Boden Gebliebenen, welch ein Erlebnis es ist, sanft durch die Luft zu gleiten.

› [ballonmuseum-gersthofen.de](http://ballonmuseum-gersthofen.de)



12 **Paradies für Kart-Fans**

**Ob Michael Schumacher, Lewis Hamilton oder Ayrton Senna** – für beinahe alle Legenden der Formel 1 begann die Karriere im Kart. Wenige Zentimeter über dem Boden kann man die Grundlagen des Motorsports erfahren und sich packende Duelle mit den Konkurrenten liefern. Besonders gut geht das in Vilsbiburg. Im Karting-Paradies warten gleich zwei Strecken auf die Fans der Querbeschleunigung – eine davon überdacht. So ist auch bei rennuntauglichem Wetter für Action gesorgt. Und damit der Nachwuchs gefördert werden kann, gibt es spezielle Angebote für Kinder. Ab vier Jahren geht es los.

› [karting-paradies.de](http://karting-paradies.de)



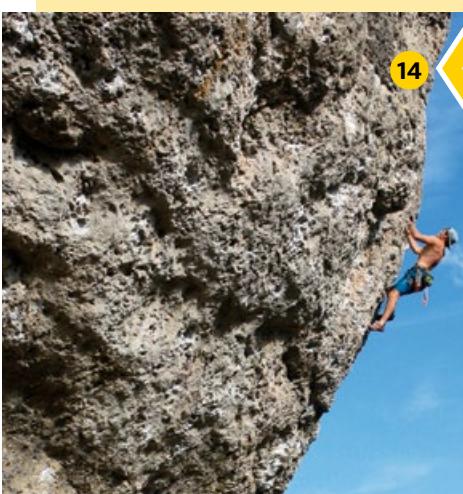
## DTM-Rennen am Norisring

Es ist das unbestrittene Motorsport-Highlight des Jahres im Freistaat. Seit vielen Jahrzehnten ist der Norisring das Zuhause der Deutschen Tourenwagen-Meisterschaft und empfängt traditionell im Juli tausende Fans am Rundkurs rund um die Steintribüne. Spannende Positionskämpfe, verschiedenste Rennserien und Rad-an-Rad-Duelle um jeden Zentimeter Asphalt – das fränkische Monaco ist nicht umsonst in jeder DTM-Saison der Höhepunkt für Fahrer, Promis und Motorsport-Enthusiasten. Wochenend- oder Einzeltickets sind bereits seit Oktober 2024 erhältlich.

[dtm.com/de/events/norisring-2025](http://dtm.com/de/events/norisring-2025)



13



14

## Klettern in der Fränkischen Schweiz

Wer 2025 hoch hinausmöchte, der ist in der Fränkischen Schweiz genau richtig. Auf rund 12.000 Routen und 800 Felsen kommen alle Kletterfans voll auf ihre Kosten. Aber auch für Neulinge und Kinder ist mithilfe der Hochseilgärten und Kletterschulen der Einstieg in diese Sportart möglich. Ein Ausflug in die Region kann auch bei schlechtem Wetter stattfinden, denn in verschiedenen Kletter- und Boulderhallen findet man von Schnupperkursen bis zu den schwierigsten Kletterrouten alles, was das Kletterherz begehrte. Im Infozentrum Obertrubach können sich Interessierte zusätzlich über alle Themen rund ums Klettern informieren und auf dem angeschlossenen Spielplatz gleich erste Erfahrungen sammeln.

[fraenkische-schweiz.com](http://fraenkische-schweiz.com)

## Pumptrack-Anlage in Nürnberg

Seit September 2024 beherbergt der Nürnberger Süden eine Pumptrack-Anlage am Hiroshimaplatz. Diese erstreckt sich auf einer Gesamtfläche von rund 750 Quadratmetern und setzt sich aus verschiedenen Elementen wie Kurven, Steigungen und Gefälle zusammen. Beim Pumptrack müssen die Sportlerinnen und Sportler durch Be- und Entlasten des Körpers Geschwindigkeit erzeugen und so das Rollsportgerät durch den Bewegungsparcours führen. Das Gelände ist ohne große Hürden für jeden nutzbar. Zusätzlich besteht bei der mobilen Anlage die Möglichkeit den Streckenverlauf zu variieren, da sich die einzelnen Elemente flexibel anordnen lassen. Der Rundkurs ist nicht nur für Mountainbikes und BMX-Räder geeignet, sondern bietet auch Möglichkeiten für Laufräder, Scooter, Skateboards oder Inlineskates.

[nuernberg.de](http://nuernberg.de)



15

Fotos: ADAC Motorsport; Tourismusbüro Pottenstein/Thomas Bernhard; Stadt Nürnberg/André Winkel

## Kick in der Höhe

An die Leine, fertig ... los! Wer als Ausgleich zum Alltag ein wenig Adrenalin braucht, dabei aber eine atemberaubende Aussicht genießen will, der sollte sich sofort ins Allgäu begeben. Dort wartet Deutschlands längste Zipline, der AlpspitzKICK, auf alle Fans von luftigen Höhen. Die Zipline neben der Alpspitzbahn in Nesselwang führt in zwei Sektionen insgesamt 1,2 Kilometer hinab ins Tal. Mit Höchstgeschwindigkeiten von bis zu 120 Kilometern pro Stunde qualifiziert sich der AlpspitzKICK als Geheimtipp für Speedjunkies der besonderen Art.

[alpspitzkick.de](http://alpspitzkick.de)



16

## Erfrischendes Abenteuer

In der Starzlachklamm im Oberallgäu heißt es ab Mitte Mai wieder: Rein in die Fluten! Unter professioneller Anleitung kann jeder das sogenannte Canyoning am eigenen Leib erfahren und sich, ausgerüstet mit Helm und Neoprenanzug, den Wassermassen stellen.

Es warten Sprünge aus bis zu fünf Metern Höhe, lange Rutschten und Abseil-Passagen, bei denen mehrere Meter Höhenunterschied überwunden werden müssen. Ein bisschen

Mut braucht man für den Ausflug in die Klamm sicher, der Trip durch die Schlucht lässt dafür niemanden unberührt zurück.

[canyoningallgaeu.de/starzlachklamm/besuchszentrum](http://canyoningallgaeu.de/starzlachklamm/besuchszentrum)



17



18

## Ausdauer gefragt

Wandern? Spazierengehen? Nein, marschieren – und das einen ganzen Tag! Beim Megamarsch am 17. Mai stellen sich die Teilnehmer einer 100 Kilometer langen Strecke. Die genaue Route wird Anfang Mai bekannt gegeben. Zuletzt ging es von München entlang der Isar vorbei an Kochel- und Walchensee bis nach Mittenwald. Dabei sorgten 1000 Höhenmeter für die ultimative sportliche Herausforderung. Und natürlich wird auf Zeit marschiert: 24 Stunden stehen den Teilnehmern für die Bewältigung der Strecke zur Verfügung.

[megamarsch.de](http://megamarsch.de)



19

## Hier geht's rund

Die Erlebnisholzkugel am Steinberger See bietet vor allem für Familien spannende Attraktionen und Aktivitäten. Neben der Holzkugel mit ihrer 80 Meter langen Riesenrutsche befinden sich auch ein Abenteuerspielplatz, eine Boulderwand sowie ein Indoorspielplatz auf dem Gelände. Auch der Ninja Warrior Trail ermöglicht sportliche Betätigungen. Die Kugel wurde bereits mit dem ADAC Tourismuspreis Bayern ausgezeichnet. Weitere Highlights für das Freizeitvergnügen am Steinberger See sind außerdem die Wakeboard-Anlage sowie die Anlage Adventure-Minigolf.

› [dieholzkugel.de](http://dieholzkugel.de)



20

## Bad Bernecker Burgenanlagen

Die Burgenlandschaft liegt malerisch über dem Kurpark von Bad Berneck und ist frei zugänglich. Wer sich für den Festigungsbau vom Frühmittelalter bis zum 16. Jahrhundert interessiert, kann hier gleich mehrere Burgen und Halb-ruinen aus den verschiedenen Epochen entdecken. Zwei der Burgruinen können auch begangen werden und für den Weg nach oben stehen zwei Wanderwege bereit. Bad Berneck ist zudem einer von 100 Genussorten in Bayern.

› [fichtelgebirge.bayern/detail/id=5f8030b93e91d003a390c1d5](http://fichtelgebirge.bayern/detail/id=5f8030b93e91d003a390c1d5)



21

## Alles im Fluss

In Franken locken zahlreiche Kanutouren, die sich ideal für einen Familienausflug eignen. Von Mai bis September gibt es zum Beispiel auf der Wiesent Touren unterschiedlicher Länge. Besonders familientauglich ist die fünf Kilometer lange Tour von der Pulvermühle in Waischenfeld bis nach Doos, die an den schönen Steinformationen der Fränkischen Schweiz vorbeiführt. Beim Ausstieg ermöglichen die unterschiedlichen Kanuverleihe dann einen Rücktransport zum geparkten Auto.

› [frankische-schweiz.com/erleben/aktiv/kanufahren](http://frankische-schweiz.com/erleben/aktiv/kanufahren)

Fotos: inMotion Park; Florian Fraaß; TZ Fränkische Schweiz/Florian Trykowski



22

## Kurviges Vergnügen

Der Kolbensattel in Oberammergau hat das ganze Jahr über einiges zu bieten. Im Winter geht es mit den Brettern den Berg hinunter, im Sommer eher zu Fuß. Doch das ganze Jahr über gibt es eine attraktive Alternative, den sogenannten Alpine Coaster. Die weltweit längste wetterfeste Rodelbahn mit Magnetbremsen führt 2,6 Kilometer den Berg hinab. Mit 70 Kurven, 12 Sprüngen und sieben Wellen sowie einer Höchstgeschwindigkeit von 40 Kilometern pro Stunde sollte der Fahrspaß nicht zu kurz kommen – egal ob bei Sonne, Regen oder Schnee.

› [kolbensattel.de](http://kolbensattel.de)



23

## Natur spüren

Raus aus den Schuhen und rein ins Fühlen: Auf dem Barfußpfad in Bad Hindelang kann die ganze Familie einen besonderen Spaziergang erleben. Vom Hirschbachwäldchen geht es nach Bad Oberdorf. Auf dem Weg kann man unterschiedliche Naturmaterialien an seinen Fußsohlen spüren. Und sich auch eine klassische Erfrischung gönnen – denn entlang des Barfußpfads stehen auch Kneipp-Anlagen zur Verfügung.

› [badhindelang.de](http://badhindelang.de)



## Downhill im Bullcart

Im BikePark Lenggries wartet ein besonderes Gaudi-Gerät auf Kinder und Erwachsene: das Bullcart, eine Art Go-kart auf drei Rädern. Zuerst geht es per Skilift nach oben und dann im Bullcart eine breite Schotterpiste hinunter. Grobstollige Reifen, ein breiter Radstand und Scheibenbremsen bieten die perfekte Mischung aus Fahrspaß und Sicherheit. Die Bullcarts stehen ab 12 Jahren bereit. Kinder ab 10 Jahren dürfen allein in den etwas kleineren Mountaincarts ran.

› [bullcarts.de](http://bullcarts.de)

## Unsere Ausflugstipps auf einen Blick



### Seite 8

1 Nürnberg erkunden, Nürnberg  
2 Landesgartenschau, Fürth im Wald  
3 Weinfeste, Würzburg

### Seite 9

4 Festival der Zukunft, München  
5 TIMERIDE GO!, Andechs  
6 Schwendaktion, Achental

### Seite 10

7 Dampfbahn Fränkische Schweiz, Ebermannstadt  
8 Zentrum Welterbe, Bamberg  
9 Kulturspeicher, Würzburg

### Seite 11

10 MAXX Arena, Kirchheim  
11 Ballonmuseum, Gersthofen  
12 Karting-Paradies, Vilsbiburg

### Seite 12

13 DTM am Norisring, Nürnberg  
14 Klettern in der Fränkischen Schweiz  
15 Pumpptrack-Anlage, Nürnberg

### Seite 13

16 AlpspitzKICK, Nesselwang  
17 Canyoning, Starzlachklamm  
18 Megamarsch, München

### Seite 14

19 Freizeitpark Erlebnisholzkugel, Steinberg am See

20 Burganlagen, Bad Berneck  
21 Kanutouren, Waischenfeld

### Seite 15

22 Freizeitanlagen am Kolsensattel, Oberammergau  
23 Kneippwanderung und Barfußpfad, Bad Hindelang  
24 Bullcarts, Lenggries

Weitere tolle Tipps und Infos auf [adac.de](http://adac.de)

Fotos: stock.adobe.com/Ingo Menhard; Welterbe Besucherzentrum Bamberg/Diana Büttner; TZ Fränkische Schweiz/Florian Tykowsky; finMotion Park; Kristof Göttling; MAXX Arena; tock.adobe.com/corepix

## THEMA: Fermentation

# Kraftwurzel Ginseng: mehr Energie, weniger Beschwerden, vitaler leben!?

Warum fermentierter Ginseng eine echte Elite-Heilpflanze ist!



Bereits 5.000 Jahre vor Christi Geburt nutzten Menschen in Babylon die Kunst der Fermentation, um Lebensmittel länger haltbar zu machen und zu konservieren. Was man damals noch nicht wusste: Lebensmittel und Arzneipflanzen werden so nicht nur wirksamer, weil sich die körperliche Aufnahmefähigkeit verbessert, es entstehen auch völlig neue Wirk- und Inhaltsstoffe von unglaublich gesundheitlichem Wert! Ein sehr gutes Beispiel ist Ginseng.

Hört man Ginseng, denken die meisten Menschen automatisch an den Koreanischen Ginseng. Panax ginseng ist am bekanntesten. Doch wussten Sie, dass weltweit inzwischen etwa 18 verschiedene Ginsengarten identifiziert wurden, die der Pflanzengattung Panax angehören? Medizinisch relevant sind aber nur wenige davon. Dazu zählen Koreanischer Ginseng (Panax ginseng C. A. Meyer), Amerikanischer Ginseng (Panax quinquefolius), Chinesischer Ginseng (Panax notoginseng) und Japanischer Ginseng (Panax japonicus).

Als pharmakologisch am stärksten gilt der Koreanische Ginseng (Panax ginseng C. A. Meyer). Er ist der Echte Ginseng und wächst überwiegend in den Gebirgswäldern Ostasiens von China und Korea, aber auch Russland. Je nach Verarbeitung unterscheidet er sich in Qualität und Wirkung: So gibt es den jungen unbehandelten Weißen P. ginseng, hergestellt aus getrockneten Wurzeln. Es gibt den Roten P. ginseng, hergestellt aus älteren, gedämpften Wurzeln. Und es gibt das Nonplusultra in der Medizin: den fermentierten Roten P. ginseng.

**Ginseng gegen Bakterien**  
Sowohl Amerikanischer als auch Koreanischer Ginseng (P. ginseng C. A. Meyer) zeigten antimikrobielle Eigenschaften gegen pathogene Bakterien wie *Pseudomonas aeruginosa*, *Helicobacter pylori*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Propionibacterium acnes* und Pilze wie *Candida albicans*, *Fusarium oxysporum*. (Wang, Lijun et al., 2020)

**Ginseng als Entzündungshemmer**  
Seit dem Altertum ist Sibirischer Ginseng für seine heilenden Eigenschaften bekannt. Er wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, müdigkeitshemmend, antidiabetisch, antikanzerogen, antimikrobiell und antiviral. (Yan-Lin et al., 2011)

**Ginseng gegen Müdigkeit**  
Chronisch kranke Menschen leiden häufig unter Müdigkeit. Die Analyse von 10 Studien ergab: Amerikanischer und Asiatischer Ginseng können als Mittel zur Behandlung von Müdigkeit in der Behandlung von Müdig-

keit bei Menschen mit chronischen Krankheiten in Frage kommen. (Arring, Noël M. et al., 2018)

**Ginseng und Blutzucker**  
Eine vierwöchige, randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte Studie untersuchte die Wirkung von fermentiertem Rotem Ginseng (FRG) auf den Blutzuckerspiegel bei Personen mit gestörtem Nüchternblutzucker oder Typ-2-Diabetes. Ergebnis: Die tägliche Supplementation senkte den postprandialen Glukosespiegel signifikant. (Oh, Mi-Ra et al., 2014)

**Und dann ist da noch das Ginseng-Paradoxon: Ginseng, der gar kein Ginseng ist.**

Obwohl die Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus) aufgrund gleicher Wirkungen umgangssprachlich sibirischer Ginseng genannt wird, gehört sie botanisch nicht zu den Panax-Arten. Sie enthält auch keine Ginsenoside. Dafür punktet sie mit Wirkstoffen, die selbst dem fermentierten Roten P. ginseng fehlen: die Eleutheroside.

**Studien zeigen: Ginseng ist eine echte Elite-Heilpflanze!**

### Ginseng bei Alzheimer (AD)

Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie ergab: Koreanischer Ginseng konnte die Werte von ALT und GGT im Placebo-Vergleich bei Patienten mit moderater hepatischer Dysfunktion signifikant verbessern. (Shen, Lei, et al., 2020)

### Ginseng und die Männlichkeit

Die Metaanalyse aus 6 Studien lieferte suggestive Belege für die Wirksamkeit von Rotem Koreanischem Ginseng bei der Behandlung erktaler Dysfunktion. (Jang, Dai-Ja et al., 2008)

**Ginseng als Entzündungshemmer**  
Seit dem Altertum ist Sibirischer Ginseng für seine heilenden Eigenschaften bekannt. Er wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, müdigkeitshemmend, antidiabetisch, antikanzerogen, antimikrobiell und antiviral. (Yan-Lin et al., 2011)

**Ginseng gegen Müdigkeit**  
Chronisch kranke Menschen leiden häufig unter Müdigkeit. Die Analyse von 10 Studien ergab: Amerikanischer und Asiatischer Ginseng können als Mittel zur Behandlung von Müdig-

### Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierten Ginseng exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® GINSENG DUO** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel • 19,5 g (1.023,08 € / kg) • Art.-Nr. 179-050-2) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP 79,95 €).

**Bestellen Sie Fermentura® GINSENG DUO** Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der Nummer

**0 60 95 / 5 32 11 58**

(es gelten Ihre Festnetz- und Mobilfunktarife)

Nennen Sie bitte folgende

**Vorteilsnummer: 68T.01**

Sie erhalten **Fermentura® GINSENG DUO** PORTOFREI und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus geben wir Ihnen auf alle direkt bei AuraNatura® gekauften und bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück.

**Das ist Kaufen ohne Risiko.**

Es gelten unsere **Datenschutzerklärung** und **AGB** unter [www.auranatura.de](http://www.auranatura.de). Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

**Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach dem Original Fermentura® GINSENG DUO von AuraNatura®!**



Nahrungsergänzungsmittel

Erhältlich in Ihrer Apotheke:  
30 Kapseln (PZN: 19428841)

# „Mein liebstes Fortbewegungsmittel sind meine Beine!“

ZDF-Moderatorin Katrin Müller-Hohenstein über ihre Begeisterung für den Sport und warum ihr geliebter Mini nicht immer die erste Wahl ist

Interview: Florian Fraunholz



**Frau Müller-Hohenstein, vor einigen Wochen moderierten Sie zum 250. Mal „das aktuelle sportstudio“. Was kommt Ihnen bei dieser Zahl als Erstes in den Sinn?**

Für mich ist das eine Zahl, die nicht greifbar ist. Aber wenn man eine Sendung fast 19 Jahre lang moderiert, dann passiert das halt irgendwann (lacht). Der Fokus am Tag selbst lag aber nur auf der aktuellen Sendung. Ich habe mich gefreut, dass Rudi Völler zu Gast war, weil ich ihn sehr schätze und er auch eine Art Dauerbrenner ist. Somit gab es da eine kleine Parallele und ohnehin genügend Gesprächsthemen. Ich habe mich auf diese Sendung gefreut wie schon lange nicht mehr, weil es am Ende auch für mich ein Meilenstein ist. Irgendwann habe ich nachgesehen, wie viele Sendungen ich schon habe und dann gemerkt: Oh, es sind ja schon 241! Danach war es wie ein Countdown. Sonst zähle ich bei so was nie mit, aber ab da habe ich mir zu jeder Sendung notiert, die wievielte es war. Als der Tag näher kam, habe ich mich einfach nur gefreut. 250 Sendungen – das gefällt mir schon ganz gut!

## Kurzvita

- **Geburtstag:** 2. August 1965
- **Geburtsort:** Erlangen
- **Premiere für „das aktuelle sportstudio“:** 28. Januar 2006
- **Gewann 2008 den Bayerischen Sportpreis** in der Kategorie „Herausragende Präsentation“
- **Moderierte am 21. September 2024** zum 250. Mal „das aktuelle sportstudio“
- **Berichtete für das ZDF** von mehreren Fußballweltmeisterschaften und den Olympischen Spielen

Foto: Pressefoto ZDF

## INTERVIEW

**Sie sind nicht nur im Fernsehen erfolgreich, sondern auch im Radio. Mit dem „Sonntagsfrühstück“ auf Antenne Bayern sind Sie seit vielen Jahren auf Sendung. Wie wichtig ist Ihnen diese Verbindung in Ihre Heimat und zu Ihren Wurzeln?**

Ich glaube, dass man etwas finden muss, wofür man brennt. Wenn ich nicht eine gewisse Begeisterung für den Sport mitbringen würde, hätte ich Sendungen wie „das aktuelle sportstudio“ niemals machen können. Dann ist es aber auch egal, ob diese Sendung im Fernsehen oder auf einer Kleinkunstbühne stattfindet. Einfach die Tatsache, dass ich mich mit etwas beschäftigen darf, was mich ohnehin interessiert, ist ein großes Geschenk. Das „sportstudio“ ist deshalb eine Riesensumme, weil man andere Themen und Gäste hat als im kleineren Rahmen. Aber dass die Sendung im Fernsehen läuft, war mir immer egal. Viele denken, dass Fernsehen und Radio miteinander vergleichbar sind, aber so ist es nicht. Beim Radio kann man noch mal eine ganz andere Verbindung zu den Gästen herstellen, weil die sich nicht so beobachtet fühlen. Radio ist auch eine andere Form des Arbeitens. Es ist ungefähr so wie der Vergleich zwischen einem Maurer und einem Schreiner. Beide haben große handwerkliche Fähigkeiten, machen aber unterschiedliche Dinge.

**Generell beklagen viele Sportfans, dass die Romantik des Fußballs immer häufiger auf der Strecke bleibt. Was denken Sie darüber?**

Ich kenne Menschen, die das sagen, und ich verstehe diesen Standpunkt auch. Aber diese Entwicklung liegt ja in erster Linie daran, dass sich so viele Menschen dafür interessieren. Wenn wir alle Rhythmische Sportgymnastik anschauen würden, dann würde sich dieses Thema eins zu eins auf diese Sportart übertragen. Dieser Prozess ist unaufhaltbar und man kann ihn schlecht oder auch gut finden. Die Menschen könnten aber auch mal zu einem Oberligaspiel gehen. Dort gibt es nach wie vor sportliche Romantik und Bodenständigkeit. Da kann man genauso viel Spaß haben!

**Ihre Tätigkeit ist häufig auch mit Stress verbunden. Wie schalten Sie von Ihrem Alltag ab?** Ich habe für mich festgestellt: Je größer die öffentliche Bühne ist, auf der ich tätig war, desto kleiner ist danach die Bühne, die ich privat brauche. Ich bin gern allein im Wald unterwegs und brauche auch nicht viele Menschen um mich herum. Ich habe das Gefühl, dass ich im Fernsehen viel preisgebe. So treffe ich mich gern mit Freunden, die ich schon viele Jahre kenne, und lebe dieses sehr private Katrin-Leben, das es nach wie vor gibt, sich über die Jahre nicht verändert hat und das ich sehr mag.

**Thema Mobilität: Auf welches Fortbewegungsmittel greifen Sie privat gern zurück?**

Ich habe einen uralten Mini, der sehr nach Hund riecht. Dieser Mini ist ein sehr praktisches Fahrzeug. Es ist ein Cabrio und so kann ich den Wagen auch beispielsweise als kleinen Laster für meine Gartenabfälle nutzen, denn mit einem Dach würde ich die Wanne mit den Gartenabfällen niemals in das Auto bekommen. Ich finde den Mini super und würde kein anderes Auto haben wollen. In den vergangenen Jahren habe ich aber festgestellt, dass mein liebstes Fortbewegungsmittel meine Beine sind. Wenn ich einen Termin habe und überlege, wie ich dahin komme, dann schaue ich immer zuerst, ob ich da auch hinlaufen kann.

**Sowohl in Ihrer Branche als auch im Mobilitäts- und Verkehrsbereich schreitet die Digitalisierung immer weiter voran. Das Motto lautet „höher, schneller, weiter“. Ist diese Entwicklung für Sie in den jeweiligen Sektoren besorgniserregend oder eine große Chance?**

Ich finde „Digitalisierung“ generell super. Ich glaube, dass wir in diesem Bereich einiges aufzuholen haben und ich freue mich, dass ich mittlerweile beispielsweise viele Behördengänge digital erledigen kann. Beim Auto ist es eher hinderlich für mich, denn früher konnte ich mit einem beherzten Schlag auf die Lichtmaschine meinen R4 wieder in Gang bringen. Das funktioniert heute leider nicht mehr, aber die Reifen könnte ich noch wechseln (lacht).

# Von der Streckenkarte bis zur App – eine Zeitreise

Der persönliche Urlaubsführer Tourset feiert sein 50-jähriges Jubiläum und ist weiterhin sehr beliebt: Reisekarten, Urlaubsführer sowie Länderinformationen sind der Kern des kostenfreien ADAC Services. Ein kleiner Blick zurück auf die große Geschichte des Toursets



## Mit ihr begann alles: die Streckenkarte

Die Vorläufer des Toursets waren in den 1950er-Jahren die ADAC Streckenkarten. Diese hatten den Vorteil, dass sie nur die für das jeweilige Reiseziel wichtigen Teilstrecken umfassten und so leichter benutzt werden konnten als eine umfangreiche Straßenkarte.

Einen Schritt weiter ging das Tourenpaket ab 1976, das neben der Straßenkarte für die Anreise auch Zusatzinfos und Ausflugskarten enthielt. So warb die Motorwelt-Ausgabe 3/1978: „Nehmen wir an, Sie wollen Ihren Urlaub im Schweizer Wallis verbringen. Im ADAC Tourenpaket finden Sie zunächst alle Informationen, die vor Reiseantritt wichtig sind.“ Und weiter: „Und wenn Sie nicht ins Wallis wollen, sondern z. B. nach Graubünden oder ins Tessin? Dann liegen Ihrem ADAC Tourenpaket natürlich diese Regionalkarten bei.“

## Aus Tourenpaket wird Tourset

Zu Beginn der 1990er-Jahre wurde das Tourenpaket in Tourset umbenannt. Im Zuge dessen gab es außerdem eine inhaltliche und optische Überarbeitung. Zahlen und Fakten sowie eine bessere Lesbarkeit standen dabei im Vordergrund. Die Texte wurden knapper, die Attraktionen im Reiseziel mithilfe von Nummern schneller auffindbar. Auch neue Themenrubriken wie „Kinder an Bord“ oder „Nachtleben“ kamen hinzu. Infolge wachsender Reiselust wurden die Fernziele Nordamerika, Australien und Neuseeland ergänzt. Die Nachfrage blieb hoch: Von 1975 bis 2004 wurde der Ferienbegleiter rund 57 Millionen Mal bestellt. Während anfangs die Reiseziele Italien, Österreich, Frankreich und Spanien die Abholstatistik anführten, stieg mit dem Mauerfall 1989 die Nachfrage nach innerdeutschen Zielen.

Fotos: ADAC/Rasmus Kaesmann; ADAC



## Die Digitalisierung kommt – und die Trips App

Mit Beginn der 2000er-Jahre rückte die Digitalisierung in den Fokus. „Ableger“ wie das „Tourset Online“ hielten Einzug. 2013 folgte dann die Tourset-App, in der die Informationen von 134 Urlaubszielen digitalisiert vorlagen. Ab 2020 überführte schließlich die Trips App die Personalisierungs-Idee der Toursets noch besser ins digitale Zeitalter. Nun kann ein per-

sönliches Freizeitprofil aus Kategorien erstellt werden, z. B. „Kultur“ oder „Familie“. An dieses passen sich die touristischen Vorschläge individuell an. Parallel zur Trips App stehen natürlich weiterhin mehr als 150 gedruckte Tourset-Titel bereit. Wahlweise zur Abholung in den ADAC Geschäftsstellen oder zur Onlinebestellung über [adac.de/reise-freizeit/reiseplanung/tourset/urlaubsfuehrer](http://adac.de/reise-freizeit/reiseplanung/tourset/urlaubsfuehrer)

## Sicherheit zum kleinen Preis

AKTIONSMONAT: 1. bis 30.4.2025 nur 25,-€



## ADAC FrühjahrsCheck fürs Auto

In den **ADAC Prüfzentren Nürnberg-Fürth und München** checken wir:

- » Öl
- » Kühlflüssigkeit
- » Bremsflüssigkeit
- » Reifen
- » Bremsen
- » Stoßdämpfer uvm.

### Infos und Termine:

ADAC Prüfzentrum  
Nürnberg-Fürth  
Alte Reutstraße 115  
90765 Fürth  
T 0911 95 95 395

[adac-pruefzentrum.de](http://adac-pruefzentrum.de)

ADAC Prüfzentrum  
München  
Ridlerstraße 35  
80339 München  
T 089 519 51 88

[adac-pruefzentrum-muenchen.de](http://adac-pruefzentrum-muenchen.de)

## ADAC Prüfzentren in Bayern



Alle Informationen zu den Leistungen der Prüfzentren erhalten Sie vor Ort in Nürnberg und München sowie auf den entsprechenden Webseiten. So erreichen Sie die Prüfzentren:

» **ADAC Prüfzentrum München**  
Ridlerstraße 35, 80339 München,  
T 089 51 95 188  
E-Mail pruefzentrum@sby.adac.de;  
adac-pruefzentrum-muenchen.de

» **ADAC Prüfzentrum Nürnberg-Fürth**  
Alte Reutstraße 115, 90765 Fürth,  
T 0911 95 95 395  
E-Mail pruefzentrum@nby.adac.de;  
adac-pruefzentrum.de

## Mobiler Prüfdienst in Bayern



Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem zuständigen Regionalclub, wann der Prüfdienst in Ihrer Nähe ist. Dies ist telefonisch oder online möglich.

» **ADAC Nordbayern**  
T 0911 95 95 395  
adac-nordbayern.de/mobilitaet/  
mobiler-pruefdienst

» **ADAC Südbayern**  
T 089 51 95 188  
adac-pruefzentrum-muenchen.de/  
mobiler-pruefdienst

## IM PRESSUM

**Herausgeber**  
Präsidium des ADAC e. V.,  
Hansastraße 19,  
80686 München,  
T 089 767 60,  
E-Mail adac@adac.de

**Redaktionsleitung**  
Miriam Melanie Köhler  
(V. i. S. d. P.), ADAC Südbayern,  
Ridlerstraße 35, 80339 München  
Bettina Engel, ADAC Nordbayern,  
Äußere Sulzbacher Straße 98,  
90491 Nürnberg;

**Redaktion**  
Bastian Hambalgo (Gesamtkoordination dieser Ausgabe),  
Florian Fraunholz, Dr. Simon Hiller

**Produktion**  
storyboard GmbH,  
Wiltrudenstraße 5, 80805 München

**Verlag**  
BurdaVerlag GmbH,  
Arabellastraße 23,  
81925 München,  
T 089 925 00,  
E-Mail anfrage@burda.com

**Anzeigen**  
BCN Brand Community Network GmbH,  
Arabellastraße 23, 81925 München.  
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe  
[brand-community-network.de](http://brand-community-network.de)

**Head of Publisher Management:**  
Meike Nevermann

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Katja Lickhardt

**Druck**  
Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130,  
77652 Offenburg, T 0781 84 01,  
E-Mail info@burda-druck.de

**Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes**

Fotos: ADAC Nordbayern; ADAC Südbayern/Richard Kienberger

Verlag: BurdaVerlag GmbH,  
Alleinige Gesellschafterin:  
BurdaVerlag GmbH. Deren alleinige  
Gesellschafterin: Burda Gesellschaft  
mit beschränkter Haftung. Deren  
alleinige Gesellschafterin: Hubert  
Burda Media Holding Kommanditgesellschaft.  
Deren persönlich haftende Gesellschafter sind Prof.  
Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg,  
und die Hubert Burda Media Holding  
Geschäftsführung SE.



## Mit Sicherheit das Leben genießen – ADAC Motorrad-Trainings.

**Für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis:** Nutzen Sie die vielseitigen Trainingsangebote in den bayerischen Fahrsicherheitszentren!  
Jetzt informieren und Wunschtermin für 2025 sichern.

**Mehr Infos unter**  
**[fahrsicherheitstraining-bayern.de](http://fahrsicherheitstraining-bayern.de)**  
**oder T 0 800 898 00 86 (kostenfrei)**



**ADAC Fahrsicherheitszentren in Bayern**

**ADAC**

Otto Kern 2 für 1  
Hr. Pullover mit V-Ausschnitt



IHR PREIS-  
VORTEIL  
76%

2 für 1  
UVP\*-Preis 119,99  
Personalshop-Preis 39,99  
-30% für Sie  
€ 27,99

Pullover mit V-Ausschnitt	
blau	Art.-Nr. 251.714
grün	Art.-Nr. 251.727
rot	Art.-Nr. 251.730
marine	Art.-Nr. 251.743
gelb	Art.-Nr. 251.756

Tom Ramsey 2 für 1  
Hr. Stretch Jeans



2 für 1  
UVP\*-Preis 99,99  
Personalshop-Preis 39,99  
-30% für Sie  
€ 27,99

IHR PREIS-  
VORTEIL  
72%

Herren Stretch Jeans	
dunkelblau	Art.-Nr. 252.892
mittelblau	Art.-Nr. 252.906
grau	Art.-Nr. 252.919
schwarz	Art.-Nr. 252.922

Unsere 5-Sterne-Garantie ist unser Versprechen an Sie!

- ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht

EXKLUSIV  
FÜR TREUE  
LESER!

Noch mehr Artikel und  
Informationen online



Bugatti Hr. Sneaker



UVP\*-Preis 99,-  
Personalshop-Preis 79,99  
-30% für Sie  
€ 55,99

IHR PREIS-  
VORTEIL  
43%

# 30% Jubiläums- RABATT\* auf ALLES!

Der 30% Rabatt\* gilt auf unser  
gesamtes Sortiment mit Ihrem  
Gutschein-Code

► D30880 ◄

Über 100 Top-Marken und 10.000 Artikel:  
Damen- und Herrenbekleidung, Schuhe, Sport und  
Outdoor, Haushalt und Wohnen.

Nordcap Hr. Steppjacke



UVP\*-Preis 99,-  
Personalshop-Preis 29,99  
-30% für Sie  
€ 20,99

IHR PREIS-  
VORTEIL  
78%

Benetton  
5er Pack Slips



UVP\*-Preis 49,95  
Personalshop-Preis 17,99  
-30% für Sie  
€ 12,59

5er Pack

Herren Sneakers

cognac Art.-Nr. 408.136  
dunkelblau Art.-Nr. 408.149

Nordcap  
Hr. & Da. Thermohose



IHR PREIS-  
VORTEIL  
71%

UVP\*-Preis 99,-  
Personalshop-Preis 39,99  
-30% für Sie  
€ 27,99

Herren Thermohose	anthrazit Art.-Nr. 263.942
Damen Thermohose	anthrazit Art.-Nr. 263.955

Herren Steppjacke

messing	Art.-Nr. 260.653
marine	Art.-Nr. 260.666
anthrazit	Art.-Nr. 260.679
blau	Art.-Nr. 260.682

5er Pack Slips

schwarz	Art.-Nr. 262.415
dunkelblau	Art.-Nr. 262.428
grau meliert	Art.-Nr. 262.431



[www.personalshop.com](http://www.personalshop.com)

1. QR Code scannen

2. Ihr Gutschein-Code

D30880

wird automatisch eingelöst

3. Von 30% Rabatt\* profitieren + € 100.000,00 Gewinnchance\*\* wahren



ANZEIGE

UNITED COLORS  
OF BENETTON.

NORDCAP

reusch

CHIEMSEE

UNITED COLORS  
OF BENETTON



SKECHERS  
U.V.W.M.

Telefonisch bestellen:

0 69 / 92 10 110



Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 11 10, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsrfrist beginnt an dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgaberechte von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.

Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

\*Stattpreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Alle Preise in Euro und inkl. MwSt., zuzüglich Versandkosten: € 6,99. Diese Aktion kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden. \*\*Teilnahmebedingungen unter de.personalshop.com/teilnahmebedingungen-de