

2024

# Nei g'schaut!



**Wie schreibe ich eine Bewerbung?**

Seite 20

**Ich hab den Job! Und jetzt?**

Seite 42

**Was bietet die Region?**

Seite 58



# Jetzt bewerben

## Ausbildungs- und Studienplätze für 2025



Wir sind immer auf der Suche nach Menschen, die Neugier und Lust auf Technik mitbringen, die gerne an spannenden Zukunftsprojekten mitarbeiten und gemeinsam mit anderen eigene Talente entwickeln. Rund 120 Auszubildende und dual Studierende starten so in ihre berufliche Zukunft. Mit cybertronischer Antriebstechnik ist unsere Unternehmensgruppe in 45 Ländern zuhause – in allen wichtigen Technologie- und Absatzmärkten. Wenn auch Sie zum Nachwuchs unseres Familienunternehmens gehören wollen, dann bewerben Sie sich jetzt.

### Ausbildung (IHK)

- » Fachinformatiker (m/w/d)
- » Fachkraft für Lagerlogistik
- » Fachkraft für Metalltechnik
- » Industriekaufmann (m/w/d)
- » Industriemechaniker (m/w/d)
- » Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- » Mechatroniker (m/w/d)
- » Produktionstechnologe (m/w/d)
- » Technischer Produktdesigner (m/w/d)
- » Werkstoffprüfer Wärmebehandlung (m/w/d) (Fellbach)
- » Zerspanungsmechaniker (m/w/d) (Fellbach)

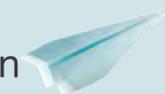
### Duales Studium (DHBW)

- Bachelor of Engineering
  - » Elektrotechnik
  - » Maschinenbau
  - » Mechatronik
  - » Wirtschaftsingenieurwesen
- Bachelor of Arts
  - » RSW – Rechnungswesen Steuern Wirtschaftsrecht
- Bachelor of Science
  - » Data Science und Künstliche Intelligenz



Offene Stellen, Online-Bewerbung und alles was eine Ausbildung bei WITTENSTEIN auszeichnet:  
[www.wittenstein-jobs.de/ausbildung-studium](http://www.wittenstein-jobs.de/ausbildung-studium)

Mit Ideen  
bewegen



# Editorial

**Hallo,**

**schön, dass du in unser Magazin „nei schaut“! Deine Schulzeit neigt sich dem Ende zu und du fragst dich, wie es danach weitergehen soll? Oder bist du gerade auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz und weißt nicht, was du für eine gute Bewerbung brauchst? Dann „schau nei“ und hol dir Tipps und Tricks, damit du deinem Traumberuf einen Schritt näherkommst.**

Wir – die Auszubildenden und Volontäre der Fränkischen Nachrichten – haben uns seit März wöchentlich getroffen und an den Inhalten für die diesjährige Ausgabe gearbeitet. Das Ausbildungs- und Lifestyle-Magazin „Nei g’schaut!“ erscheint nun zum vierten Mal. Wir haben uns überlegt, wie wir dich auf deinem Weg begleiten können. Deinen Weg von der Ausbildungswahl über die Bewerbung, das Bewerbungsgespräch, den ersten Tag in der Ausbildung und die Zeit im Betrieb. Wir haben Telefonate und Gespräche geführt, E-Mails geschrieben und uns in verschie-



dene Themengebiete eingearbeitet, um dir viele Tipps geben zu können. Mit dem Magazin wollen wir dich dabei unterstützen, diese wichtige Entscheidung für deine Zukunft zu treffen. Außerdem haben wir uns überlegt, was uns selbst weitergeholfen hätte, als wir an deiner Stelle waren. Denn das Magazin „Nei g’schaut!“ ist nicht umsonst von Azubis für Azubis!

Während deiner Ausbildung sollte jedoch auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Deshalb zeigen wir dir, was die Region zu bieten hat. Atemberaubende Orte, interessante Aktivitäten und wie du im Berufsalltag in Bewegung bleibst, findest du bei uns. Du musst nur „nei schauen“.

Viel Spaß beim Lesen und wir drücken dir die Daumen, dass du deinen Traumjob findest!

**Stefanie Čabraja**  
**Chefredakteurin**  
**„Nei g’schaut“ 2024**

Text: Stefanie Čabraja  
Bild: Sandra Strambace

Anzeige

## FACHMANN/FACHFRAU FÜR RESTAURANTS UND VERANSTALTUNGSGASTRONOMIE

### WIR BILDEN AUS!

Herzlichkeit und Gastlichkeit sind zwei Deiner besten Eigenschaften?  
Du hast Spaß am Umgang mit Gästen, Lebensmitteln und Getränken?  
Du hast Freude an Teamarbeit und Abwechslung?  
Dann bist Du bei uns im Schurken-Team genau richtig!

Du kannst gerne Termine für Probearbeitstage vereinbaren.  
Bewirb dich jetzt und werde Teil unseres leidenschaftlichen  
Schurken-Teams!

**PS: Wir bilden auch Köche und Köchinnen aus!**



**MEHR INFOS ZU OFFENEN  
AUSBILDUNGSTELLEN**



SCHURK MARKELSHEIM  
WEINLAUBEN RESTAURANT

Hauptstraße 57  
97980 Bad Mergentheim

Telefon 07931 - 2132  
willkommen@schurk-markelsheim.de

f schurkweinlaubenrestaurant  
@ schurk\_weinlaubenrestaurant

www.schurk-markelsheim.de



# Inhalt

## 1.

### **Was will ich?**

Informationen gesucht? .....	08
MINT-Berufe .....	10
Ausbildungsmessen .....	12
Die schulische Ausbildung .....	14
Work & Travel .....	15
FSJ; FÖJ; BFD .....	16
Erasmus+ .....	18

## 2.

### **Wie mach ich's?**

Das Anschreiben .....	20
Digitale Bewerbung .....	23
Lebenslauf; Foto .....	25
Bewerbungsleitfaden .....	28
Bewerbungsgespräch .....	30
Initiativbewerbung .....	32

## 3.

### **Welche Ausbildungen gibt es?**

Seltene Ausbildungsberufe .....	34
Vernetz dich .....	36
Zufrieden am Arbeitsplatz .....	38
Bewerbungsbingo .....	39
5 Fragen .....	40

## 4.

### **Ich hab den Job! Und jetzt?**

Wo muss ich hin? .....	42
Welche Weiterbildungen gibt es? .....	44
Testimonial von Azubis .....	46
Tipps für ´s Auftreten .....	48
Versicherungen .....	49
Welche Rechte hat ein Azubi? .....	50
Die Geld-Frage .....	51
Fördermöglichkeiten .....	52
Tipps zum Reisen .....	53
Work-Life Boundaries .....	54
Stressmanagement .....	55
Ausbildung abbrechen? .....	56

**Stell dir vor, du kannst dein  
ganzes Potenzial entfalten.**

Ausbildung als

## **Pflegefachmann/-frau oder Altenpflegehelfer (m/w/d)**

mit Start im Frühjahr und Herbst 2025

### **Was du dir vorstellst**

- ▶ Enge fachliche und persönliche Betreuung
- ▶ Moderne Pflegekonzepte und beste Personalschlüssel
- ▶ Unbefristete Übernahme bei guter Leistung
- ▶ 31 Tage Urlaub und 5 Tage Fortbildungsurlaub
- ▶ Faire monatliche Vergütung: 1.241 € bzw. 1.379 € | 1.456 € | 1.560 €

Entdecke deine #GutePflegeAusbildung unter [www.ev-heimstiftung.de/ausbildung](http://www.ev-heimstiftung.de/ausbildung) und bewirb dich gleich online. Ein Arbeitgeber nach deinen Vorstellungen – Evangelische Heimstiftung.

**Adam-Rauscher-Haus** | Juliane Hernold | Richard-Trunk-Straße 2 | 97941 Tauberbischofsheim | Tel. 09341 84962-0

**Eduard-Mörike-Haus** | Sebastian Landwehr | Austraße 40 | 97980 Bad Mergentheim | Tel. 07931 495-0

**Johann-Benedikt-Bembé-Stift** | Roswitha Brenner | Herrenwiesenstraße 10 | 97980 Bad Mergentheim | Tel. 07931 931-0

**Johannes-Sichart-Haus** | Nadine Veit | Kapellenstraße 21 | 97941 Tauberbischofsheim | Tel. 09341 8473-0

Gute Pflege.

Anzeige

# 5.

## **Was bietet die Region?**

<b>Vereine</b> .....	58
<b>Büro-Yoga</b> .....	60
<b>Minigolf</b> .....	61
<b>Radtour</b> .....	62
<b>ell_sa Wohlfühlcafé</b> .....	64
<b>Wildpark</b> .....	66
<b>Schloss Weikersheim</b> .....	67
<b>Waldbaden</b> .....	68
<b>Verteidigungskur</b> .....	69
<b>Schwimmbad</b> .....	70

# 6.

## **Dies. Das. Ananas.**

<b>Azubi-Pause</b> .....	72
<b>Spiel &amp; Spaß</b> .....	76
<b>Das Team</b> .....	80
<b>Schau nei in ´s Web</b> .....	81
<b>Impressum</b> .....	82
<b>Gewinnspiel</b> .....	84

**Lifestyle**



# GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT

beim Spezialisten für Natursteinfassaden



## Standorte Ausbildung & Studium

Hauptverwaltung

97956 Werbach-Gamburg

Produktionswerke

97956 Werbach-Niklashausen

97956 Werbach-Gamburg

## Fragen & Antworten

im WhatsApp-Chat mit Leonie 

Mobile 0151 - 67 26 26 60

## Kontakt Personal/Ausbildung

Leonie Freundschiig

Tel. 0 93 48 - 81 168

bewerbung@hofmann-naturstein.com

Mit der Westfrankenbahn direkt zu uns:

Niklashausen

Bad Mergentheim

Gamburg

Wertheim



Starte Deine berufliche Karriere beim Marktführer für Natursteinfassaden in Werbach-Gamburg. Mit dem natürlichen Baumaterial Naturstein leisten wir unseren Beitrag zu einer klimafreundlichen und zeitgenössischen Architektur. Werde Teil von **#teamHofmannNaturstein**, absolviere eine hervorragende Ausbildung und entdecke vielseitige Karrieremöglichkeiten in einem angesehenen, familiengeführten und langfristig erfolgreichen Unternehmen in unserer Main-Tauber-Region. Ob Praktikum, Ausbildung oder Studium: **Deine berufliche Zukunft beginnt direkt vor Deiner Haustür. Gemeinsam mit uns!**

## AUSBILDUNG, STUDIUM & PRAKTIKUM\* 2025

\*alle Berufsbezeichnungen für w/m/d

### Ausbildung

- Industriekaufleute
- Bauzeichner für Natursteinfassaden
- Naturwerksteinmechaniker  
Fachrichtung Steinmetztechnik oder Maschinenbearbeitungstechnik

### Duales Studium

- Duales Verbundstudium  
Naturwerksteinmechaniker und Bauingenieur (B. Eng.)
- Duale Ausbildung  
zum Industriemeister Naturwerkstein (IHK)
- Duales Studium  
BWL Industrial Management (B. A.)

### Praktikum

- für Schüler und Studenten



@hofmann\_naturstein\_ausbildung

@hofmann\_stone\_facades



hofmann-naturstein.com

# 1.

*Was will ich?*

Du hast noch keinen Plan, was nach der Schule kommt oder suchst nach frischen Ideen? Hier findest du jede Menge solcher Ideen für deine (noch) junge Karriere.

<b>Informationen gesucht? .....</b>	<b>08</b>
<b>MINT-Berufe .....</b>	<b>10</b>
<b>Ausbildungsmessen .....</b>	<b>12</b>
<b>Die schulische Ausbildung .....</b>	<b>14</b>
<b>Work &amp; Travel .....</b>	<b>15</b>
<b>FSJ; FÖJ; BFD .....</b>	<b>16</b>
<b>Erasmus+ .....</b>	<b>18</b>

# ***Du brauchst Informationen?***

## ***Du kriegst sie ... bei der IHK***



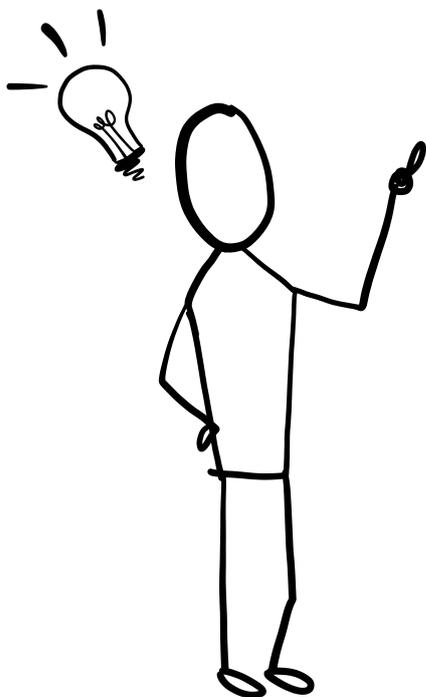
Das Ende der Schulzeit ist in Sicht und du weißt noch nicht so recht, wie es danach weitergehen soll? Was erwartet dich genau in einer Ausbildung? Die Industrie- und Handelskammer, kurz IHK, gibt dir dazu zahlreiche Informationen.

### **Was ist die IHK?**

Die Kammer ist ein Unternehmensverband, in dem auch viele Ausbildungsbetriebe unserer Region organisiert sind. Die IHK Heilbronn-Franken ist für den Main-Tauber-Kreis zuständig, und die IHK Rhein-Neckar für den Neckar-Odenwald-Kreis. Zusammen betreuen die Bezirksverbände zahlreiche Ausbildungsbetriebe und geben zu vielen Berufen auch ausführliche Informationen. Die IHK stellt sicher, dass deine Ausbildung allen Anforderungen entspricht und du danach überall arbeiten kannst.

### **Warum ist die IHK für Azubis wichtig?**

Als zentrale Anlaufstelle kann sie neben Informationen auch Unterstützung in verschiedenen Bereichen geben. Sie regelt zum Beispiel, wie Konflikte zwischen Azubi und Ausbildungsbetrieb gelöst werden können, informiert über Gehälter und zeigt auf, was dir als Auszubildender zusteht. Und: Die Abschlussprüfung zum Ausbildungsende wird ebenfalls von der IHK organisiert. Das bundesweit einheitliche Abschlusszeugnis bekommst du ebenfalls von dort. Außerdem sind mögliche Verkürzungen einer Ausbildung bei der IHK zu beantragen. Die IHK bietet Beratungen zu allen Themen rund um die Ausbildung an.



Des Weiteren gibt es auch eine große Lehrstellenbörse. Ob Praktikum, Ausbildung oder auch duales Studium – in der Lehrstellenbörse findest du zehntausende Angebote aus ganz Deutschland. Mit einem Talent-Check kannst du zusätzlich herausfinden, in welche Richtung es für dich gehen soll. Einfach einen Account anlegen und die verschiedensten Möglichkeiten finden – auch ganz unkompliziert per App auf dem Smartphone! Tipps für die Bewerbung gibt es dort auch.

Auch nach der Ausbildung ist die IHK ein wichtiger Ansprechpartner. Wer sich weiterbilden möchte, findet dort ebenfalls alles Wissenswerte über verschiedene Weiterbildungen wie zum Beispiel den Betriebswirt. Es lohnt sich also, immer wieder auf der Website der IHK vorbeizuschauen, um sich über aktuelle Entwicklungen zu informieren.

## **Die Bundesagentur für Arbeit**

Wenn du dich informieren oder beraten lassen möchtest, bist du bei der Bundesagentur für Arbeit ebenfalls an der richtigen Adresse. Zusammen mit einem persönlichen Ansprechpartner kannst du dort den Beruf finden, der am besten zu deinen Interessen und Fähigkeiten passt. Oft gibt es auch ein Berufsinformationszentrum (BIZ). Dort kannst du zum Beispiel verschiedene Tests machen, um die passende Ausbildung

oder das richtige Studienfach zu finden. Wenn du ein BIZ in deiner Nähe besuchst, erfährst du dort auch, welche Möglichkeiten es in der Region gibt. Außerdem kannst du dir in einem BIZ bei deiner Bewerbung helfen lassen. Die Mitarbeiter vor Ort helfen dir bei Fragen und erklären dir auch die verschiedenen Möglichkeiten an den Computerterminals. Im BIZ werden auch Veranstaltungen wie Berufsmessen, Bewerbungstrainings und Workshops angeboten.

Text: Stefanie Čabraja und Simon Retzbach



Anzeige

**Unser Azubi-Team: Hier könntest du stehen!**

**Jetzt Ausbildungsplatz sichern!**

**Ausbildung mit Karrierechance**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

**weitere Infos und Onlinebewerbung:**  
[vb-kirnau-krautheim.de/azubi](http://vb-kirnau-krautheim.de/azubi)

 **Volksbank Kirnau-Krautheim eG**

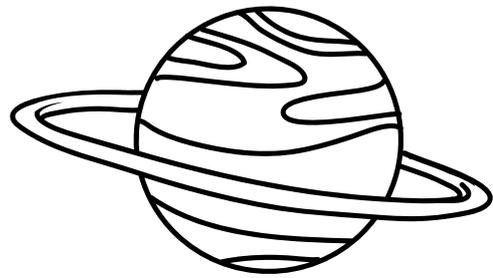
# MINT

## ***Mathematik, Informatik, Natur und Technik***

### **Darum solltest du dich für einen MINT-Beruf entscheiden:**

Für einige von uns erscheint die Zukunft aufgrund aktueller Krisen wie Klimawandel, Pandemien und Cyberangriffe ungewiss. Innovation und Forschung sind die wichtigsten Mittel, um diesen Herausforderungen zu begegnen. Der MINT-Bereich bietet daher die Möglichkeit, aktiv an Lösungen für die dringendsten Probleme unserer Zeit mitzuwirken. Die Nachfrage nach Fachkräften hat auch im MINT-Bereich nicht haltgemacht und wächst stetig weiter an, was dir eine solide Grundlage für langfristige Beschäftigungsmöglichkeiten bietet. Der Fachkräftemangel trägt unter anderem auch dazu bei, dass die Gehälter in MINT-Berufen oft überdurchschnittlich hoch sind. Als gut ausgebildete MINT-Fachkraft hast du die Chance finanziell gut abgesichert zu sein. Zudem bietet er eine gewaltige Bandbreite an Karrieremöglichkeiten. Zum Beispiel können Ingenieure nicht nur in der Bau- und Maschinenbauindustrie arbeiten, sondern auch in der Automobilindustrie, Luft- und Raumfahrt, Elektronik und vielen anderen Bereichen. So kannst du dir genau den Job aussuchen, der zu dir passt. Auch die technologische Entwicklung und die Digitalisierung erfordern immer mehr Fachkräfte.





## Cooler MINT-Berufe:

**Chemielaborant:** In diesem Ausbildungsberuf kannst du dabei helfen, neue umweltfreundlichere und effizientere Produkte wie in den Bereichen Kosmetik, Farben, Beschichtungen, Kunststoffe oder pharmazeutische Wirkstoffe zu entwickeln. Oder du kannst an der Analyse von Wasserproben arbeiten, um die Auswirkungen industrieller Aktivitäten auf natürliche Gewässer zu untersuchen und Umweltschutzmaßnahmen zu entwickeln.

**Elektroniker:** Als Elektroniker hast du unter anderem die Möglichkeit, an der Entwicklung intelligenter Gebäudesysteme mitzuwirken, um die Energieeffizienz und den Ressourcenverbrauch zu optimieren. Außerdem kannst du an der Entwicklung und Installation von Fahrzeugsystemen wie Assistenzsystemen, Elektronik für Elektrofahrzeuge oder Sicherheitssystemen arbeiten.

**Technischer Produktdesigner:** Mit dieser Ausbildung kannst du zum Beispiel an der Entwicklung verbesserter Solarzellen, effizienter Windturbinen oder innovativer Speichertechnologien für Solarenergie arbeiten. Du kannst auch medizinische Geräte und Instrumente entwickeln, welche die Diagnose und Behandlung von Krankheiten verbessern.

**Fachinformatiker:** IT-Spezialisten gestalten die digitale Transformation in allen Branchen maßgeblich mit. Sie entwickeln unter anderem Software zur Optimierung des Energieverbrauchs, intelligente Stromnetze zur Verteilung erneuerbarer Energien, Systeme zur Gesundheitsüberwachung sowie Lösungen zur Abwehr von Cyberangriffen.

**Bauzeichner:** Als Bauzeichner erstellst du Pläne und technische Zeichnungen für umweltfreundliche Gebäude und Infrastrukturprojekte. Dazu gehören energieeffiziente Wohnhäuser oder öffentliche Verkehrswege, die auf erneuerbare Energien setzen und zur Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes beitragen.

**Mechatroniker:** Als Mechatroniker arbeitest du an der Entwicklung und Wartung von Produktionsanlagen und Robotersystemen, die in der Automobilindustrie oder bei der Herstellung von High-tech-Geräten zum Einsatz kommen. Du kannst auch an der Entwicklung von medizinischen Geräten arbeiten, die die Patientenversorgung verbessern.

Text: Milena Hildebrandt



# Ausbildungsmessen in der Region



Du stehst kurz vor deinem Schulabschluss und weißt noch gar nicht, wie es danach weitergehen soll? Eine Ausbildung oder doch lieber ein duales Studium? Bei einer Sache bist du dir jedoch sicher: Du willst in der Region bleiben. Aber was gibt es hier für Möglichkeiten? Welche Betriebe bieten welche Ausbildungen oder auch Studiengänge an? Um dir all diese Fragen zu beantworten, sind Ausbildungsmessen ein guter Weg, um dich zu informieren und sogar schon die ersten Kontakte zu knüpfen.

Auf den Messen sind zahlreiche regionale Unternehmen vor Ort. Im Gespräch mit Ausbildern und Azubis kannst du nicht nur wertvolle Informationen über die verschiedenen

Berufe sammeln, sondern auch über die Firmen. Ein weiterer Vorteil der Messen ist, dass du dir einen unverbindlichen ersten Eindruck verschaffen kannst und direkte Ansprechpartner für Fragen hast.

Wenn du dich schon für eine Berufsrichtung entschieden hast, kannst du die Ausbildungsmessen auch dafür nutzen, gezielt Fragen an die Unternehmen beziehungsweise an deren Vertreter zu stellen. Das erleichtert dir die Wahl eines Betriebs. Außerdem kannst du dich auch nach einem Praktikum erkundigen. So kannst du noch vor deiner Bewerbung eines oder mehrere Unternehmen kennenlernen.



## ***Die Fränkischen Nachrichten veranstalten folgende Messen in unserer Region:***

### **„Zukunft Karriere Ausbildung“ – Ausbildungsmesse der Fränkischen Nachrichten**

- |               |  |
|---------------|--|
| 15. März 2025 | Wertheim, Main-Tauber-Halle – Frühstück/Brunch |
| 19. März 2025 | Tauberbischofsheim, Grünwaldhalle              |
| 2. April 2025 | Bad Mergentheim, Kursaal                       |
| 9. April 2025 | Walldürn, Nibelungenhalle                      |

Außerdem veranstalten unter anderem auch Gemeinden, Schulen und Coaching-Zentren Ausbildungsmessen in unserer Umgebung. Es gibt zum Beispiel die Lehrstellenbörse in Hardheim, den Berufsinformationstag in Wertheim, die Bildungsmesse in Lauda-Königshofen oder die Fachmesse „vocationum“ in Würzburg.

Eindrücke zu den vergangenen Ausbildungsmessen „Zukunft Karriere“ der Fränkischen Nachrichten findest du auf dem YouTube-Kanal „fnlive“ oder über den QR-Code →



Bilder: Maren Greß, Heike Barowski und Simon Retzbach, Text: Stefanie Čabraja

# Ein bisschen länger Schule – die schulische Ausbildung

Bei vielen Schulabgängern ist die Freude groß, dass es nach vielen Jahren Schule endlich geschafft ist. Endlich Abwechslung und „richtig arbeiten“ – das ist mit einer betrieblichen Ausbildung möglich. Zwar sind auch hier Zeiten in der Berufsschule zu absolvieren, aber der größte Teil findet im jeweiligen Ausbildungsbetrieb statt. Wer sich die Schulzeit etwas länger vorstellen kann, für den ist die schulische Ausbildung eine Alternative. Sie ist trotz fehlender Praxis beliebt. Während die Zahl der Ausbildungsverträge insgesamt zwischen 2011 und 2021 deutlich zurückging, stieg die Zahl der schulischen Ausbildungsverträge in diesem Zeitraum leicht an und machte zuletzt rund ein Drittel aller Ausbildungsverträge aus.

Physiotherapeut, Erzieher, Laborant oder Übersetzer – das sind nur einige der Berufe, die man mit einer Ausbildung an einer Berufsfachschule erlernen kann. Es gibt über 100 schulische Ausbildungsberufe, darunter kaufmännische, fremdsprachliche, handwerkliche, technische oder künstlerische. Die meisten Auszubildenden an Berufsfachschulen haben einen Realschulabschluss, wenige haben auch einen Hauptschulabschluss. Je nach Berufsfachschule hast du die Möglichkeit, parallel zur Ausbildung deinen Realschulabschluss oder sogar die Fachhochschulreife nachzuholen. Dann verlässt du die Berufsfachschule nicht nur mit einer Berufsausbildung, sondern auch mit einem höheren Schulabschluss. An manchen Schulen musst du eine Eignungsprüfung ablegen, um aufgenommen zu werden. Manchmal gibt es auch ein Mindestalter, das in der Regel zwischen 16 und 18 Jahren liegt.

Wie der Name schon sagt, findet die Ausbildung überwiegend in Klassenräumen statt. Die Auszubildenden werden also nicht in einem Betrieb, sondern von berufserfahrenen Lehrkräften auf den Berufsalltag vorbereitet. Doch nicht nur die Art der Ausbildung unterscheidet sich vom dualen System, auch in anderen Bereichen gibt es Unterschiede: Während Auszubildende im dualen System ein Gehalt erhalten, können Auszubildende in der schulischen Ausbildung nicht damit rechnen. Im Gegenteil, an vielen privaten Schulen wird oft sogar ein recht hohes Schulgeld verlangt, hier gibt es Fördermöglichkeiten durch zum Beispiel Bafög. Die Ausbildungen dauern je nach Beruf zwischen einem und dreieinhalb Jahren und schließen mit einer staatlichen Prüfung ab. Fast immer sind Praktika oder ein anschließendes Anerkennungs-jahr Bestandteil der schulischen Ausbildung. Damit wird auch der Kritik begegnet, die Ausbildungen seien zu theoretisch.

Text: Simon Retzbach

Anzeige

## Du willst hoch hinaus?

1.000 Euro  
im 1. Aus-  
bildungsjahr



Hier bist du willkommen! Mache deine Ausbildung bei uns als

### Dachdecker (m/w/d)

Egal was passiert, dein Job ist bei uns sicher.

### Nutze deine Chance ...

und bewirb Dich mit den üblichen Unterlagen, gerne auch per E-Mail.



FÜR DACH, FLACHDACH UND SOLAR  
M. Rudorfer GmbH

Am Bild 45  
97941 Tauberbischofsheim  
Tel. 0 93 41 / 23 24  
www.dach-rudorfer.de

# ***Work and Travel: Ein Abenteuer im Ausland***



Work and Travel ist ein beliebtes Programm, das jungen Menschen die Möglichkeit bietet, Erfahrungen im Ausland zu sammeln. Durch die Arbeit kannst du dir unter anderem deine Reise finanzieren. Du sammelst wichtige Erfahrungen im Arbeitsleben, lernst die Kultur des Gastlandes kennen und verbesserst deine Sprachkenntnisse. Hier bekommst du einen Überblick über die Voraussetzungen, Dauer, beliebte Länder und das Wichtigste zur Vorbereitung.

## **Voraussetzungen**

- ▶ **Alter:** Du musst mindestens 18 Jahre alt sein. Innerhalb Europas gibt es kein Höchstalter. Außerhalb Europas hängt die Altersbegrenzung vom jeweiligen Land ab.
- ▶ **Visum:** Du brauchst ein spezielles Visum, oft auch Working Holiday Visum genannt. Dieses Visum erlaubt sowohl das Arbeiten als auch das Reisen in dem jeweiligen Land.
- ▶ **Sprachkenntnisse:** Grundkenntnisse der Landessprache sollten vorhanden sein, damit du dich im Alltag und am Arbeitsplatz verständigen kannst.
- ▶ **Finanzielle Mittel:** Checke ab, ob du ein Nachweis brauchst! Einige Länder verlangen den Nachweis ausreichender finanzieller Mittel, um den Lebensunterhalt während der ersten Monate des Aufenthalts zu sichern.

- ▶ **Versicherung:** Eine Auslandskrankenversicherung ist oft Pflicht und sollte auch eine Unfall- sowie eine Haftpflichtversicherung beinhalten.

## **Dauer**

Die Dauer eines Work and Travel-Aufenthaltes variiert je nach Zielland und individuellen Plänen. In der Regel beträgt die Aufenthaltsdauer zwischen sechs und zwölf Monaten.

## **Vorbereitung und Organisation**

Eine sorgfältige Vorbereitung ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Work and Travel-Abenteuer. Dazu gehören:

- ▶ **Visumantrag:** Es ist wichtig, das Working Holiday Visum frühzeitig zu beantragen, da die Bearbeitungszeiten variieren können.
- ▶ **Jobsuche:** Es ist hilfreich, bereits vor der Abreise nach möglichen Arbeitgebern zu suchen oder sich bei Vermittlungsagenturen zu registrieren.
- ▶ **Unterkunft:** Zumindest für die ersten Tage solltest du die eine Unterkunft organisieren. Beliebte sind Hostels und Airbnb.
- ▶ **Bankkonto und SIM-Karte:** Ein lokales Bankkonto und eine SIM-Karte erleichtern den Alltag erheblich.

Text: Mehmet Ekinci



## Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

Das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) bietet jungen Menschen im Alter von 16 bis 27 Jahren die Möglichkeit, ihr Umweltbewusstsein zu stärken und praktische Erfahrungen im ökologischen Bereich zu sammeln.

- ▶ **Dauer:** Mindestens 6 Monate, maximal 18 Monate
- ▶ **Geld:** Taschengeld von ca. 450–604 € pro Monat, zusätzlich können finanzielle Zuschüsse für Verpflegung und Unterkunft beantragt oder vereinbart werden.
- ▶ **Einsatzbereiche:** Naturschutzgebiete, Nationalparks, Umweltbildungseinrichtungen, landwirtschaftliche Bereiche

Text: Milena Hildebrandt

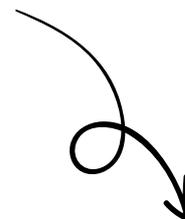


## Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) richtet sich vor allem an junge Menschen von 16 bis 27 Jahren und ermöglicht ihnen, praktische Erfahrungen im sozialen Bereich zu sammeln.

- ▶ **Dauer:** Mindestens 6 Monate, maximal 18 Monate
- ▶ **Geld:** Taschengeld von ca. 450–604 € pro Monat, zusätzlich können finanzielle Zuschüsse für Verpflegung und Unterkunft beantragt oder vereinbart werden.
- ▶ **Einsatzbereiche:** Gesundheitswesen, soziale Dienste, Bildungswesen

Text: Milena Hildebrandt



# Bundes Freiwilligen Dienst (BFD)

**Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) steht Menschen jeden Alters offen, die sich in gemeinwohlorientierten Bereichen engagieren möchten.**

- ▶ **Dauer:** Mindestens 6 Monate, maximal 24 Monate
- ▶ **Geld:** Taschengeld von ca. 450–604 € pro Monat, zusätzlich können finanzielle Zuschüsse für Verpflegung und Unterkunft beantragt oder vereinbart werden.
- ▶ **Einsatzbereiche:** Soziale Einrichtungen, kulturelle Einrichtungen, Umwelt- und Tierschutzprojekte

Text: Milena Hildebrandt

Noch unsicher, was du nach der Schule machen willst? Hier kannst du praktische Erfahrungen sammeln und gleichzeitig etwas Gutes tun. Ein Freiwilligenjahr bietet dir die Möglichkeit, dich auszuprobieren und deinen Weg zu finden. Außerdem lernst du die Arbeitswelt kennen.



Anzeige



## ENTDECKE DEINEN TRAUMBERUF

### Unterschiedlichste Berufe, vielfältige Möglichkeiten rund ums Blech

Wir sind eines der führenden Unternehmen der Blechbearbeitung und Zerspanung in Deutschland. An unseren Standorten in **Schöntal-Berlichingen**, **Boxberg-Windischbuch** und **Boxberg-Bobstadt** fertigen wir für unsere Kunden mit über **700 Mitarbeitern** auf einer Fläche von mehr als 36.600 m<sup>2</sup>.

### Werde ein Teil von uns

Wir bei LTI sind immer auf der Suche nach motivierten und engagierten Youngsters, die frischen Wind und tolle Ideen in unser Unternehmen und unser **modernes Ausbildungszentrum** bringen. Bei insgesamt **15 verschiedenen Ausbildungsberufen und Studiengängen** in den folgenden Bereichen ist sicherlich auch der richtige Beruf für dich dabei!

- 30 Tage Urlaub pro Jahr
- Flexible Arbeitszeiten
- Zahlreiche freiwillige Leistungen
- Ausbildungszentrum
- Azubi-App | Onlineberichtsheft

**GEWERBLICHE BERUFE**

**KAUFMÄNNISCHE BERUFE**

**TECHNISCHE BERUFE**

**DUALES STUDIUM**

Weitere Infos zu den Berufsbereichen & Onlinebewerbung auf:



[lti-youngsters.de](https://lti-youngsters.de)

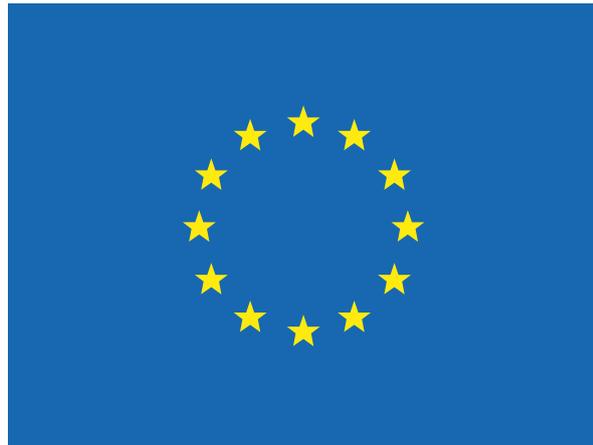
Die LTI-Youngsters realisieren eigene Ideen in ihrem Onlineshop:



[shop.lti-youngsters.de](https://shop.lti-youngsters.de)

# ***Erasmus+: Auslandspraktikum während der Ausbildung***

Erasmus+ ist ein Programm der Europäischen Union zur Förderung der europäischen Zusammenarbeit in allen Bildungsbereichen. Mit dem Erasmus-Programm kannst du während deiner Ausbildung ein mehrwöchiges Auslandspraktikum in Europa absolvieren. Gerade für den internationalen Arbeitsmarkt ist so ein Praktikum eine ideale Vorbereitung, denn du erwirbst neue fachliche Kompetenzen und berufsbezogene Fremdsprachenkenntnisse. Mit Erasmus+ sollen die gemeinsamen Werte und das kulturelle Erbe Europas verbreitet und die demokratische Teilhabe gefördert werden.



## **Wie läuft es ab und wer kann sich bewerben?**

Dein Betrieb oder deine Berufsschule beantragen die Erasmus+-Förderung. Häufig gibt es in den Berufsschulen Angebote für das Programm und es gibt Lehrer, die speziell für diese Bereiche zuständig sind. Oftmals ist dieser Lehrer auch nicht dein Klassenlehrer. Also achte darauf und kümmere dich darum, sonst wird es schwierig, einen Platz zu bekommen. Leider kannst du dich nicht direkt für ein Erasmus+ Stipendium bewerben. Wenn dein Ausbildungsbetrieb oder deine Berufsschule nicht am Erasmus+ Programm teilnehmen, findest du im Internet ganz einfach Stipendienfinder, wo du nach Finanzierungsmöglichkeiten für deinen Aufenthalt suchen kannst. Dieser Weg ist umständlicher und mit mehr Arbeit verbunden, aber wenn du unbedingt willst, solltest du dich darum kümmern. Es lohnt sich!

## **Programmstaaten und Partnerstaaten**

Zu den Programmländern gehören die 27 EU-Mitgliedstaaten, Norwegen, Island, Liechtenstein, Nordmazedonien, die Türkei und Serbien. Aber auch Partnerstaaten nehmen am Programm teil. Sie sind nicht mit dem Programm assoziiert, aber Einrichtungen aus diesen Partnerstaaten können unter bestimmten Bedingungen einen Antrag auf Zusammenarbeit stellen. Dazu gehören die Schweiz, Großbritannien, Zentralasien, Staaten in Afrika und andere. Die sogenannten Partnerstaaten müssen jedoch einen inhaltlichen Beitrag zum Projekt leisten, um teilnehmen zu können. Die Europäische Kommission veröffentlicht jährlich einen Leitfaden, der für Programm- und Partnerstaaten gilt.

Text: Mehmet Ekinci

# 2.

**Wie mach ich's?**

Du hast endlich einen Job gefunden, der dir gefällt, aber kein Plan, wie man eine Bewerbung schreibt oder das berüchtigte Vorstellungsgespräch meistert? Hier gibt es Vorlagen, Checklisten und vieles mehr!

<b>Das Anschreiben</b> .....	<b>20</b>
<b>Digitale Bewerbung</b> .....	<b>23</b>
<b>Lebenslauf; Foto</b> .....	<b>25</b>
<b>Bewerbungsleitfaden</b> .....	<b>28</b>
<b>Bewerbungsgespräch</b> .....	<b>30</b>
<b>Initiativbewerbung</b> .....	<b>32</b>

# Das Anschreiben

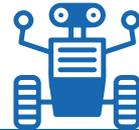
„Ich habe Ihre Stellenanzeige auf Ihrer Homepage gefunden und möchte mich hiermit bewerben ...“



**So bitte nicht!** Solche Floskeln sind veraltet und langweilig. Dein Anschreiben sollte von Anfang an überzeugen und dein Interesse sowie deine Qualifikationen deutlich machen. Nutze unsere Vorlage sowie die Tipps und Tricks für das perfekte Anschreiben!

Dein Anschreiben soll klingen wie DU, es ist der erste Eindruck, den du bei potenziellen Arbeitgebern hinterlässt. Lass uns zusammen dein Anschreiben gestalten und sicherstellen, dass du deinen potenziellen Arbeitgeber nicht langweilst.

## Moderne Beispiele:



Beginne dein Anschreiben mit einem Einleitungssatz, der sofort Interesse weckt und dich von anderen Bewerbern abhebt!

- ▶ „Schon seit meiner Jugend bin ich begeistert von XY und freue mich daher besonders, mich auf die ausgeschriebene Position als XY zu bewerben.“
- ▶ „Ihre innovative Firmenphilosophie hat mich sofort angesprochen. Daher möchte ich die Gelegenheit nutzen, meine Fähigkeiten im Bereich XY in Ihrem Team einzubringen.“
- ▶ „Die Aussicht, als XY bei Ihnen zu arbeiten, begeistert mich. Mit meiner Erfahrung in XY und meiner Leidenschaft für XY bin ich überzeugt, eine Bereicherung für Ihr Unternehmen zu sein.“
- ▶ „Nach unserem inspirierenden Gespräch auf der Veranstaltung XY bin ich überzeugt, dass ich ideal zu Ihrem Team passe und freue mich, meine Bewerbung als XY einzureichen.“

Text: Luke Herrick

# Hallo, ich bin Max Mustermann ...

## So geht's:

Dein Vor- und Nachname  
Deine Straße, Hausnummer  
Deine Postleitzahl, Ort

Firmenname  
Ansprechpartner  
Straße, Hausnummer  
Postleitzahl und Ort  
Datum, Ort

Betreffzeile (z. B. Bewerbung auf die Stelle als XY)

Sehr geehrte/r Frau/Herr XY,

Einleitung:

Beginne mit einem Einleitungssatz, der sofort Interesse weckt und dich von anderen Bewerbern abhebt.

Beispiel: Die Aussicht, als [Stellenbezeichnung] bei Ihnen zu arbeiten, begeistert mich. Mit meiner Erfahrung in [relevanter Bereich] und meiner Leidenschaft für [spezifischer Aspekt des Jobs] bin ich überzeugt, eine Bereicherung für Ihr Unternehmen zu sein.

Hauptteil:

Stelle dich und deine Fähigkeiten so dar, dass du genau der/die Richtige für die ausgeschriebene Stelle bist. Was zeichnet dich aus? Warum denkst du, dass du besonders gut dafür geeignet bist? Lasse deinen persönlichen Enthusiasmus und deine Motivation durchscheinen. (Stärken, Qualifikationen und Erfahrungen, die für die Stelle relevant sind.)

Schluss:

Beende dein Anschreiben positiv und freundlich. Erwähne, dass du dich über eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch freuen würdest. Betone nochmals, warum du für die Stelle gut geeignet bist.

Beispiel: Ich freue mich darauf, mehr über die Stelle und Ihr Unternehmen zu erfahren. Vereinbaren wir gerne einen Termin für ein persönliches Gespräch.

Freundliche Grüße/Mit freundlichen Grüßen

Deine Unterschrift

### Tipp 1

Versuchen möglichst wenige siebensilbige Fremdwörter zu benutzen. Es sollte immer auch nach DIR klingen.

### Tipp 2

Ein Anschreiben sollte immer das Gleichgewicht zwischen Seriosität und einer persönlichen Note enthalten.

### Tipp 3

Alternativ kann man auch oft einen telefonischen Termin erfragen. Auf diese Weise kannst du zwischenmenschlich glänzen.



# Deine Checkliste



Du hast bereits dein Anschreiben, aber du bist dir unsicher, ob du alle nötigen Elemente eingebaut hast? **Schneide dir diese Checkliste aus und hake noch mal alles in Ruhe ab.**



- Adressat, Absender, Datum vorhanden?
- Bezeichnung der Stelle in der Betreffzeile?
- Ansprechpartner namentlich genannt?
- Persönliches Interesse an der Stelle gezeigt?
- Deine Stärken hervorgehoben?
- Um ein Vorstellungsgespräch gebeten?
- Persönliche Note ist enthalten?
- „Mit freundlichen Grüßen ...“ enthalten?
- Unterschrift platziert?
- Alles richtig geschrieben (vor allem Namen)?
- Formulierung ist sauber und ansprechend?
- Richtiges Medium verwendet  
(E-Mail, Brief oder Onlineformular)?

# *Die* **DIGITALE** *Bewerbung*

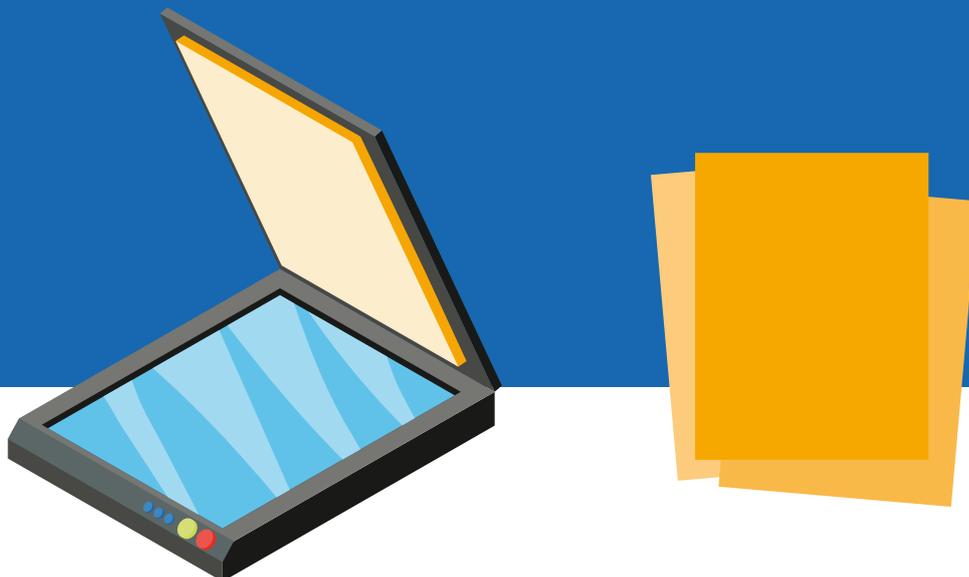
## ***Willkommen im einundzwanzigsten Jahrhundert, Deutschland!***

Das Artensterben geht weiter: Jetzt hat es auch die schriftliche Bewerbung erwischt. In ihrer natürlichen Umgebung ist sie kaum noch anzutreffen, denn sie wurde von einer neuen Spezies verdrängt: der digitalen Bewerbung.

### **Spaß beiseite ...**

Die digitale Bewerbung ist heute Standard. Leider kommt es immer wieder vor, dass die schriftliche Bewerbung einfach in den Scanner geworfen oder stumpf in ein Word-Dokument getippt wird.

Das ist schade, denn moderne Formate bieten viel mehr Möglichkeiten. Dazu möchten wir dir ein paar Beispiele geben, damit du bei deiner Bewerbung direkt mit Professionalität glänzen kannst.





## **Professionelles PDF-Dokument**

Ein PDF-Dokument ist immer noch der Standard, aber es kann so viel mehr sein als nur ein eingescanntes Blatt Papier. Mit Programmen wie Adobe Acrobat oder kostenlosen Alternativen kannst du dein Dokument ansprechend gestalten. Achte auf ein sauberes Layout, klare Strukturen und eine professionelle Typografie. Nutze Farbakzente sparsam, um wichtige Informationen hervorzuheben.

## **Interaktive Bewerbungen**

Nutze die Möglichkeiten interaktiver PDF-Dokumente, die Links und Schaltflächen enthalten. So kannst du zum Beispiel auf dein Portfolio, dein LinkedIn-Profil oder andere relevante Online-Präsenzen verweisen. Das zeigt nicht nur deine technischen Fähigkeiten, sondern bietet dem Arbeitgeber auch zusätzlichen Mehrwert.

## **Online-Portfolios**

Ein Online-Portfolio ist besonders für kreative Berufe ideal. Plattformen wie Behance, Dribbble oder eine eigene Website ermöglichen es dir, deine Arbeiten professionell zu präsentieren. Ein gut gepflegtes Portfolio kann einen bleibenden Eindruck hinterlassen und dich von anderen Bewerbern abheben.

## **Video-Bewerbungen**

Eine Video-Bewerbung ist eine innovative Möglichkeit, dich persönlich vorzustellen. Achte darauf, dass das Video professionell aufgenommen und geschnitten ist. Eine klare und deutliche Aussprache, passende Hintergrundmusik und eine angemessene Länge (2–3 Minuten) sind entscheidend. Dies kann besonders in kreativen oder kundenorientierten Branchen überzeugen.

## **Social Media-Profile**

Ein professionell gestaltetes LinkedIn-Profil ist heute fast schon Pflicht. Achte darauf, dass alle Informationen aktuell sind und dein Profil ein vollständiges Bild deiner beruflichen Qualifikationen und Erfahrungen vermittelt. Nutze die Möglichkeit, Empfehlungen von Kollegen und Vorgesetzten zu sammeln (mehr zum Thema auf Seite 37).

## **Bewerbungsplattformen**

Viele Unternehmen nutzen inzwischen spezielle Bewerbungsplattformen. Erstelle ein ansprechendes Profil auf diesen Plattformen und lade alle erforderlichen Dokumente hoch. Achte auf die geforderten Formate und Dateigrößen.

Text: Luke Herrick



Vielleicht denkst du: „Was soll ich in meinen Lebenslauf schreiben, ich war doch bisher nur in der Schule?“ Aber keine Sorge, hier sind ein paar Tipps, die dir helfen, einen optimalen Lebenslauf zu schreiben, der genau deine Erfahrungen widerspiegelt.

**Vorname, Name**

**Persönliche Angaben:**

Adresse, Postleitzahl Wohnort  
Deine Telefonnummer  
E-Mail-Adresse  
Geburtsdatum, -ort

**Berufliches Ziel:**

Ich strebe eine Ausbildung als (gewünschter Ausbildungsberuf) an, um meine Leidenschaft für (relevanter Bereich der Ausbildung) zu vertiefen und praktische Fähigkeiten in einem professionellen Umfeld zu entwickeln.

**Schulbildung:**

(Zeitraum) Jahr X–Jahr Y + Abschlussart (z.B. Mittlere Reife)  
Name der Schule  
Ort der Schule

**Praktika/Freiwilligenarbeit/Nebenjob/Vereinsarbeit:**

Zeitraum des Praktikums  
Name des Unternehmens/Vereins  
Ort des Unternehmens  
Kurze Beschreibung der Tätigkeit oder der erworbenen Kenntnisse (z.B. Kinder betreuen → soziale Kompetenz, Reifen wechseln → Kfz-Erfahrung)

**Fähigkeiten und Interessen:**

Kommunikationsstärke, Teamfähigkeit, Softwarekenntnisse (Word, PowerPoint, etc.)  
Interessen/Hobbys (die deine Leidenschaft für den Beruf deutlich zeigen)

**Projekte:**

Teilnahme an Schulprojekten (sofern für den Beruf relevant)

**Persönliche Eigenschaften:**

Bist du besonders zielstrebig, engagiert oder lernbereit? (Nenne deine Qualitäten)

**Anmerkungen:**

Hier kannst du evtl. noch Besonderheiten deiner Situation angeben, die interessant für den Ausbilder sein könnten.

Dein Foto  
(Informationen  
auf Seite XY)

## Häufige Fehler:



### Unklare Formatierung

Ein unübersichtlicher Lebenslauf kann dazu führen, dass wichtige Informationen übersehen werden. Halte deinen Lebenslauf sauber und gut übersichtlich!

### Zu viele Details

Vermeide unnötige Details, die nichts mit deiner Eignung für die Stelle zu tun haben!

### Unangemessene E-Mail-Adresse

Deine E-Mail-Adresse sollte deine Professionalität widerspiegeln, also bitte nicht „goofy420@web.de“!

### Mangelnde Passgenauigkeit

Allgemeine Lebensläufe sind nicht interessant. Passe deinen Lebenslauf dem Beruf und dem Arbeitgeber an!

### Fehlende Betonung der „Soft-Skills“

Arbeitgeber achten heute viel mehr auf die sogenannten „Soft-Skills“. Dazu gehören unter anderem soziale Kompetenzen, Teamfähigkeit oder Kommunikationstalent.

Text: Luke Herrick

Anzeige

# TAUBER SOLAR

## DEINE AUSBILDUNG, DEIN STUDIUM – DEINE ZUKUNFT.

### WARUM BEI UNS?

- \* freundlicher und zukunfts-sicherer Arbeitgeber
- \* Spitzen-Technologie
- \* Raum für eigenverantwortliches Denken und Handeln
- \* Weiterbildungsmöglichkeiten

In einer Branche voller Innovation und Möglichkeiten öffnen wir Türen in eine vielversprechende Zukunft mit ...

einer **AUSBILDUNG** zum  
**Elektroniker für Energie-  
und Gebäudetechnik**

(m/w/d)

einem **DHBW STUDIUM**  
**Bachelor of Engineering**  
**Elektrotechnik**

(m/w/d)

**KONTAKT**  
**TELEFON**  
**E-MAIL**

Frau Jill Weiland  
0 93 41 / 8 95 82-0  
karriere@tauber-solar.de



© stock.adobe.com/MariaStock

# **Erfolgreich bewerben: Tipps für dein ideales Bewerbungsfoto**

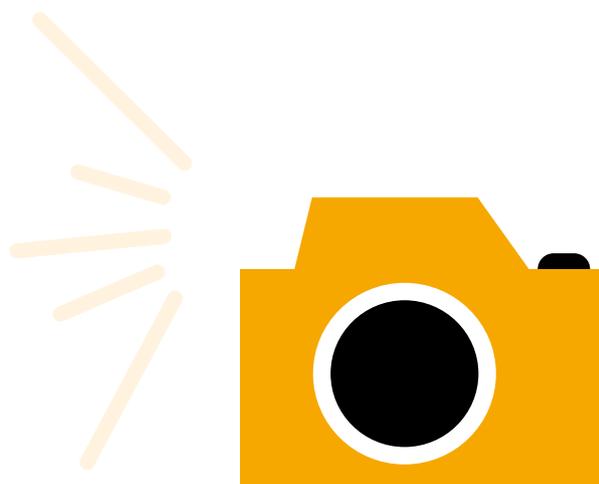
Der erste Eindruck ... da müssen wir alle mehrmals im Leben durch. Ob wir wollen oder nicht. Auch in der Bewerbungsphase. Ein professionelles Foto im Lebenslauf ist wichtig, deshalb findest du hier ein paar Tipps für das perfekte Foto in deine Unterlagen.

- ▶ **Setting:** Lass das Foto von einem Fotografen machen. Vermeide Selfies oder Fotos, die du bei Instagram gescreenshotet hast. Ein professionelles Foto zeigt, dass du deine Bewerbung ernst nimmst.
- ▶ **Kleidung:** Trage neutrale Kleidung, die dem angestrebten Berufsfeld entspricht. Trage neutrale Kleidung, die zum angestrebten Beruf passt. Ein schlichtes T-Shirt, Hemd oder eine Bluse in neutralen Farben wie Weiß, Blau oder Grau ist für die meisten Branchen geeignet. Vermeide auffällige Muster oder Neonfarben.
- ▶ **Hintergrund:** Der Hintergrund sollte schlicht und unaufdringlich sein, idealerweise einfarbig oder in neutralen Tönen gehalten. Ein heller Hintergrund (weiß oder hellgrau) lenkt nicht von deinem Gesicht ab.
- ▶ **Frisur und Make-up:** Deine Frisur sollte ordentlich und gepflegt sein. Wenn du Make-up trägst, halte es dezent. Achte auf Natürlichkeit und unterstreiche deine Vorzüge.
- ▶ **Körpersprache:** Achte auf eine aufrechte Körperhaltung und ein selbstbewusstes Lächeln. Der Blick sollte direkt in die Kamera gehen. Das signalisiert Offenheit und Selbstvertrauen.
- ▶ **Bildgröße und -ausschnitt:** Wähle einen Bildausschnitt, der deinen Kopf und deine oberen Schultern zeigt. Das Foto sollte nicht zu klein sein – etwa 4–5 cm Höhe sind optimal. In digitalen Bewerbungen sollte das Foto gut erkennbar sein, wenn es auf die richtige Größe skaliert wird.
- ▶ **Aktualität:** Verwende ein aktuelles Foto, das dich so zeigt, wie du heute aussiehst. Alte Fotos können einen falschen Eindruck vermitteln.
- ▶ **Qualität:** Achte darauf, dass das Bild eine hohe Auflösung hat und nicht pixelig oder unscharf ist. In digitalen Bewerbungen solltest du das Bild im JPEG- oder PNG-Format mit einer ausreichenden Auflösung (mindestens 300 dpi) hochladen.
- ▶ **! Wichtig:** „Stay true to yourself.“ Auch wenn du professionell wirken willst, sollte das Foto deine Persönlichkeit widerspiegeln. Versuche, natürlich zu wirken und dich nicht zu sehr zu versteifen. Schließlich trägst du keine Maske.

Wenn du noch einen geeigneten Ort für dein Foto suchst, dann schau doch mal bei Ringfoto Mackert in Tauberbischofsheim, Hauptstraße 31 vorbei. Dort bekommst du eine kostenlose professionelle Beratung von Experten, die das Beste aus deinem Foto herausholen. Du kannst dir dein Foto sowohl in gedruckter als auch in digitaler Form ausstellen lassen.

***You got this!***

Text: Dilara Demirag



# Dein Leitfaden

Ein ganz schönes Durcheinander: So ein Bewerbungsverfahren, da verliert man schnell mal den Überblick. Zum Glück kannst du dich an unserem kleinen Leitfaden entlanghangeln.

## Erst mal Recherche!

Informiere dich sehr gut über das Unternehmen, bei dem du dich bewirbst und wen sie suchen.

## Welche Inhalte werden gefordert?

- ▶ Anschreiben
- ▶ Lebenslauf
- ▶ Bewerbungsgespräch
- ▶ Zeugnisse
- ▶ Foto
- ▶ Motivationsschreiben
- ▶ Arbeitsproben/Portfolio
- ▶ Referenzen

## Erstelle deine Bewerbermappe

Sie sollte nicht nur zum Beruf, sondern auch zu dir passen. Ein ansprechendes Design kann den Unterschied machen!

## Alles abgeschickt ... was nun?

Ist eine Wartezeit genannt? Regelmäßig deine Postfächer checken! Nach 2 Wochen nochmal anzurufen, ist meistens optimal.



### Outfit-Check!

Kleide dich angemessen für die Stelle, auf die du dich bewirbst. Mit einem weißen Hemd oder einer Bluse und Jeans macht man selten etwas falsch.  
DU HAST ES GESCHAFFT!

### Vorbereitung ist alles

Bereite dich auf übliche Fragen vor und überlege dir auch eigene.  
Und am wichtigsten: Sei pünktlich!

### Einladung zum Vorstellungsgespräch

Am besten zügig Antworten, um auch interessiert zu wirken.  
Tipp: Bei langer Anfahrt kann man auch mal nett nach Fahrtkostenübernahme fragen.

Anzeige



## Finde deinen Ausbildungsmoment

Du fragst dich, was Katzenstreu, Dünger und Autobatterien gemeinsam haben?  
Alles wurde im Eirich Mischer gemischt.

Bewirb dich als Azubi oder DH-Student und komm' ins #TeamEirich.



Informiere dich hier



# ***Do's & Don'ts beim Bewerbungsgespräch: So klappt's mit dem Job!***

Die Schule ist geschafft, die Ferien sind vorbei und nach langem Suchen und Grübeln hast du endlich ein Vorstellungsgespräch bei deinem Wunschunternehmen? Prima, aber du fühlst dich auch etwas unsicher und bist planlos oder auch aufgeregt? Völlig verständlich und kein Grund zur Sorge. Mit den folgenden Tipps kommst du lebendig und erfolgreich aus dieser Situation heraus:

## **DO:**

### **On time, every time:**

Zeig Respekt und Zuverlässigkeit.

### **Research right:**

Informiere dich über das Unternehmen und die Ausbildungsstelle.

### **Look good feel good:**

Zeige, dass du den Termin ernst nimmst und sei trotzdem du selbst.

### **Good vibes:**

Lächeln, Blickkontakt sowie eine offene Haltung wirken positiv und freundlich.

### **Q & A: question and answer:**

Du sollst nicht nur antworten, sondern auch Fragen stellen!



Im Großen und Ganzen solltest du dir darüber im Klaren sein, dass es zwar wichtig ist, einen guten Eindruck zu hinterlassen, um positiv wahrgenommen zu werden, aber dass dies im Grunde automatisch passiert, wenn du Lust auf den Beruf hast, vorbereitet bist, du selbst bleibst und ehrlich bist. Niemand ist perfekt, also versuche nicht, dich zu sehr in Schablonen zu pressen und bleibe locker. Stress ist einer der größten Feinde und kann dich in unangenehme Situationen bringen, wenn du dich zu sehr unter Druck setzt. Also denk daran: Look good, feel good, do good. Keep calm and don't worry!

Text: Dilara Demirag



WIR SUCHEN DICH!

Starte deine Karriere bei dem größten unabhängigen Getränkehersteller weltweit. Refresco Deutschland produziert über 1200 verschiedene Artikel und füllt jährlich ca. 2,5 Mrd. Liter Getränke ab.

Unsere Vision - Our Drinks On Every Table

Für unser Werk in Grünsfeld suchen wir ab dem 01.08.2025 Auszubildende für:

**Elektroniker (m/w/d)**

**Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)**

**Fachkraft für Lebensmitteltechnik (m/w/d)**

Bewirb Dich jetzt unter:

[www.refresco.de/karriere](http://www.refresco.de/karriere)

Scanne den QR-Code, um mehr Infos zur Ausbildung zu erhalten und dich zu bewerben:



**Refresco**

Our drinks on every table

our drinks  
on every table

Refresco Deutschland GmbH, Rötensteinstraße 1,979 47 Grünsfeld

Anzeige

## DONT:

### What the??

Ansprechpartner verwechseln und keine Ahnung vom Unternehmen haben ist ein No-Go.

### Couch-Potato:

Zu lässig oder ungepflegt wirkt unprofessionell und kann dir Chancen verbauen.

### Don't try too hard:

Letztendlich ist niemand perfekt, also kopiere keine Musterantworten aus Google, die nicht stimmen und deinen Charakter verfälschen.

### Bad vibes:

Lästern über andere ist unsympathisch und ein No-Go – be kind!





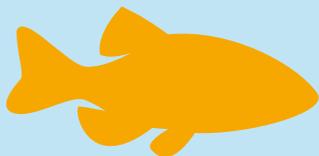
Selten kommt  
ein Fisch an  
Land ...

# Initiativbewerbungen

Du hast einen Traumjob im Kopf, aber das Unternehmen hat keine offene Stelle ausgeschrieben? Ergreife die Initiative! Initiativbewerbungen sind Bewerbungen auf Stellen, die nicht offiziell ausgeschrieben sind. Das ist gerne gesehen, denn es zeigt Engagement und Begeisterung für die Stelle.

## Recherche ist das A und O

Bevor du deine Bewerbung schreibst, informiere dich gründlich über das Unternehmen. Versuche in herauszufinden, welche Anforderungen an den gewünschten Beruf gestellt werden.



## Den richtigen Ansprechpartner finden

Eine Initiativbewerbung an die allgemeine E-Mail-Adresse zu senden, ist weniger effektiv. Versuche, den passenden Ansprechpartner zu finden, zum Beispiel in der Personalabteilung, in der Geschäftsleitung oder direkt beim Ausbildungsbeauftragten. Eine persönliche Ansprache erhöht deine Chancen erheblich.

## Überzeuge mit einem starken Anschreiben

Das Bewerbungsschreiben sollte kurz und prägnant sein. Es ist nicht nötig, gleich die ganze Bewerbungsmappe zu verschicken, das könn-

te überfordern. Ein kurzer Anruf, in dem du erklärst, dass du dich bewerben möchtest und fragst, an wen du deine Bewerbung schicken kannst, macht in der Regel einen guten Eindruck.

## Der richtige Zeitpunkt

Der Zeitpunkt deiner Initiativbewerbung kann entscheidend sein. Informiere dich, ob das Unternehmen möglicherweise bald neue Projekte startet oder expandiert. In solchen Phasen bieten sich oft die besten Chancen für eine Initiativbewerbung.

## Flexibilität und Geduld

Initiativbewerbungen erfordern Geduld und Flexibilität. Auch wenn es nicht sofort klappt, bleibe dran und nutze jede Gelegenheit, dein Netzwerk zu erweitern und dich weiterzuentwickeln. Initiativbewerbungen sind eine hervorragende Möglichkeit, sich von der Masse abzuheben und Zugang zu versteckten Stellenangeboten zu erhalten. Mit gründlicher Vorbereitung, einem überzeugenden „Köder“ und etwas Geduld kannst auch du bestimmt einen richtig dicken Fisch an Land ziehen.

Text: Luke Herrick



**Welche Ausbildungen  
gibt es?**

# 3.

Hier bekommst du einen Einblick in die Welt der Jobs! Welche interessanten Jobs gibt es, die zu dir passen? Wie verwirkliche ich mich und finde einen Job der mir nicht nur jetzt gefällt, sondern auch in der Zukunft mein Traumjob bleibt? Gemeinsam finden wir eine Antwort.

<b>Seltene Ausbildungsberufe</b> .....	<b>34</b>
<b>Vernetz dich</b> .....	<b>36</b>
<b>Zufrieden am Arbeitsplatz</b> .....	<b>38</b>
<b>Bewerbungsbingo</b> .....	<b>39</b>
<b>5 Fragen</b> .....	<b>40</b>

# Seltene Ausbildungsberufe

Jeder kennt die typischen Ausbildungsberufe, die man täglich in der Schule, vor allem in den Abschlussklassen, im Fernsehen oder im Internet hört oder sieht. Aber warum nicht auch einmal etwas über seltene Ausbildungsberufe erfahren? Wir wollen dir einige vorstellen. Denn auch diese Jobs bieten berufliche Perspektiven und Weiterbildungsmöglichkeiten. Hier ein Überblick über seltene Ausbildungsberufe.

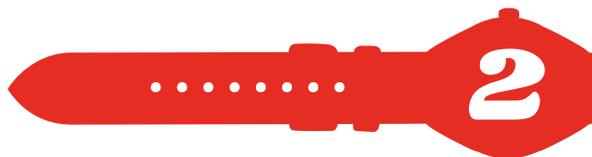


## Fachkraft - Fruchtsafttechnik

► Ausbildungsdauer: 3 Jahre

**Aufgaben und Tätigkeiten:** Dabei überwachen sie alle Verarbeitungsprozesse. Sie verarbeiten frisches Obst und Gemüse sowie Fruchtsaftkonzentrate und Wasser. Mithilfe von Maschinen mischen sie weitere Zutaten wie Aromen und Zucker, die zuvor mit den genannten Zutaten verarbeitet wurden. Nach der Gärung füllen sie den fertigen Saft in Flaschen oder Dosen ab. Da die Herstellungsprozesse teilweise automatisiert sind, betreuen und kontrollieren sie ebenfalls computergesteuerte Anlagen.

**Berufsperspektive:** Die Bedienung computergesteuerter Anlagen und die damit verbundene Digitalisierung eröffnen Fachkräften für Fruchtsafttechnik vielfältige Einsatzmöglichkeiten.



## Uhrmacher/-in

► Ausbildungsdauer: 3 Jahre

**Aufgaben und Tätigkeiten:** Dies kann zum Beispiel in Reparaturwerkstätten sein. Man verbringt viel Zeit in der Werkstatt, denn Arbeiten wie Batterien wechseln, Armbänder befestigen oder Gehäuse reinigen gehören zum Alltag eines Uhrmachers. Man lernt, wie man Maschinengravuren herstellt oder welche Ursachen eine defekte Uhr haben kann. Ein grundlegendes Verständnis für physikalische Vorgänge ist erforderlich. Das sehr traditionsreiche Handwerk und der Umgang mit neuester Technik machen diesen Ausbildungsberuf sehr interessant. Die Berufswahl bietet die Möglichkeit, in einem traditionsreichen Handwerk zu arbeiten und einzigartige Fähigkeiten zu entwickeln.

**Weiterbildung und Berufsperspektive:** Schulungen, Zertifizierungen oder der Uhrmacher-Meister werden angeboten, um den Weg zum Uhrmacher in der Zukunft zu ebnen.

## Winzer/-in



► Ausbildungsdauer: 3 Jahre

**Aufgaben und Tätigkeiten:** Die Ausbildung beginnt im Weinbaubetrieb, wobei die Arbeit überwiegend im Freien stattfindet. Im Keller geht es dann mit der Weiterverarbeitung der Früchte weiter. Im Ausbildungsbetrieb und in der Berufsschule lernst du mehr über den Rebstock, die Traubenlese und die Veredelung. Du lernst praktisch den gesamten Prozess bis zum Endprodukt kennen. Von der Pflanzung der Reben bis zur Pflege ist alles dabei, sodass du körperlich fit sein solltest. Nach der Ernte, wenn die Trauben endlich reif sind, beginnen die verschiedenen Phasen der Weiterverarbeitung, denn die Arbeitsschritte für Rotwein, Weißwein usw. sind unterschiedlich.

**Weiterbildungsmöglichkeiten:**

- **Winzermeister:** Die Meisterprüfung dauert bis zu zwei Jahre. Danach übernimmt man als Meister Fach- und Führungsaufgaben im Weinbau oder die Vermarktung der Weine.
- **Ein Bachelor-Studium** im Weinbau ist auch möglich.

## Stuckateur/in



► Ausbildungsdauer: 3 Jahre

**Aufgaben und Tätigkeiten:** Diese Ausbildung erfordert handwerkliches Geschick. Der Umgang mit Kelle und Spachtel ist sehr wichtig. Der Beruf bietet die Möglichkeit, sich künstlerisch zu entfalten, denn man entwirft Stuckprofile am Zeichentisch. Stuckateure und Stuckateurinnen geben Häusern und Räumen im Innenausbau oder an der Fassade ihr individuelles Aussehen. Sie verputzen Rohbauten, stellen leichte Trennwände aus Metallprofilen und Gipskartonplatten her, montieren vorgefertigte Decken und Wände oder Fassadenverkleidungen.

**Weiterbildung und Berufsperspektive:** Als Stuckateur gibt es viele Weiterbildungsmöglichkeiten. Als Werkpolier bist du zum Beispiel für Arbeitsgruppen in Baubetrieben verantwortlich. Als Techniker beschäftigst du dich mit Planungen und Entwürfen.

Nach der Ausbildung kannst du dich weiterbilden und die Meisterprüfung ablegen, um dich später selbstständig zu machen oder andere auszubilden (Stuckateurmeister/in).

Text: Mehmet Ekinci

Anzeige



 | OSTERBURKEN



**WIR  
BILDEN  
AUS**



### DEIN TRAUMBERUF BEI UNS

- Kunststoff- und Kautschuk-technologie (w/m/d)
- Elektroniker für Betriebstechnik (w/m/d)
- Industriemechaniker (w/m/d)

### DAS SOLLTEST DU MITBRINGEN

Für den Start in Deinen Traumberuf brauchst du mindestens einen Haupt- oder Realschulabschluss. Zudem sollten Lernbereitschaft, Teamfähigkeit sowie Zuverlässigkeit und Interesse an Technik zu Deinen Stärken zählen.

### DAS ERWARTET DICH

- ☑ Langfristige Perspektiven und beste Chancen zur Übernahme nach erfolgreicher Ausbildung bei einem der führenden Folienhersteller
- ☑ Das Umfeld eines internationalen Familienunternehmens
- ☑ Fachliche sowie persönliche Schulungen
- ☑ Tolle Benefits

### DU HAST INTERESSE? | DANN BEWIRB DICH JETZT!

POLIFILM OSTERBURKEN GMBH

PERSONALABTEILUNG

Industriepark 9-11

74706 Osterburken

Tel.: +49 6291 6450 8032

[bewerbung-osterburken@polifilm.de](mailto:bewerbung-osterburken@polifilm.de)

[www.polifilm.de](http://www.polifilm.de)

**KOMPETENZ IN FOLIEN**

# Vernetz dich!

## Kompetenzen, Kenntnisse und Fähigkeiten

### Worum gehts:

Kompetenzen sind Fähigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen, die dir helfen, bestimmte Aufgaben oder Probleme zu bewältigen. Dabei geht es nicht nur um fachliche Aspekte, sondern auch um soziale und persönliche Fähigkeiten wie Empathie und Selbstständigkeit. Kompetenzen kannst du durch Bildung und Ausbildung, praktische Berufserfahrung, Weiterbildung und persönliche Lebenserfahrungen entwickeln.

### Analyse:

Verschiedene Tests können dir helfen, herauszufinden, wo deine Stärken und Schwächen liegen und woran du noch arbeiten kannst. Es gibt zum Beispiel das „Kompe-

tenzraster“, das wie ein Spinnennetz aufgebaut ist, in dem du von 1 bis 10 bewerten kannst, wie gut du in dem jeweiligen Bereich bist und dann die Punkte miteinander verbindest. So bekommst du ein klares Bild von deinen Stärken und Schwächen. Deine Lehrer, Eltern oder Freunde können dir ein Feedback zu deiner Selbsteinschätzung geben.

### Berufsberatung:

Wenn dir die Selbsteinschätzung zu schwerfällt und du dir nicht sicher bist, wie du dich einordnen sollst, kannst du dich auch an die Fachleute der schulischen Berufsberatung oder an die Agentur für Arbeit wenden. Karriereportale wie „BerufeNet“ (unter Check-U) der Bundesagentur bieten dir die Möglichkeit, einen kostenlosen Berufstest zu machen. In diesem Test werden deine Fähigkeiten, soziale Kompetenzen, beruflichen Neigungen und Interessen ermittelt.

### Networking:

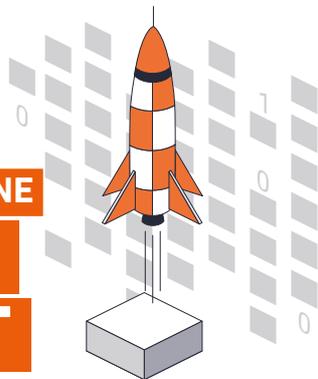
In sozialen Netzwerken wie LinkedIn kannst du dich mit Fachleuten aus deiner Wunschbranche austauschen und vernetzen, um einen genaueren Einblick in verschiedene Berufe zu bekommen. So kannst du herausfinden, ob deine Fähigkeiten zu einem bestimmten Beruf oder Unternehmen passen. Du kannst deine Berufswahl auch danach ausrichten, welche deiner Fähigkeiten du entwickeln möchtest.

Text: Milena Hildebrandt

Anzeige

 **TecAlliance**

**STARTE MIT UNS  
ERFOLGREICH IN DEINE  
DIGITALE  
ZUKUNFT**



Starte deine **Ausbildung** oder dein **duales Studium** bei TecAlliance:

**Kaufmann für  
Büromanagement (m/w/d)**

**Fachinformatiker (m/w/d)**

- Anwendungsentwicklung
- Daten- und Prozessanalyse

**Bachelor of Science (m/w/d)**

- Wirtschaftsinformatik
- Angewandte Informatik
- Data Science und Künstliche Intelligenz

Lade deine Bewerbungsunterlagen  
direkt hier hoch: [career.tecalliance.net](https://career.tecalliance.net)

Mehr Informationen zur Ausbildung  
findest du unter: [traineetracks.tecalliance.net](https://traineetracks.tecalliance.net)

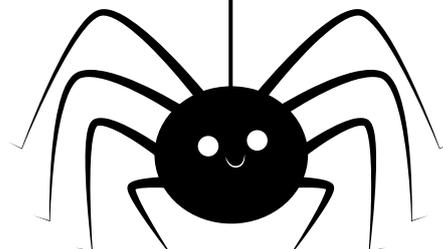
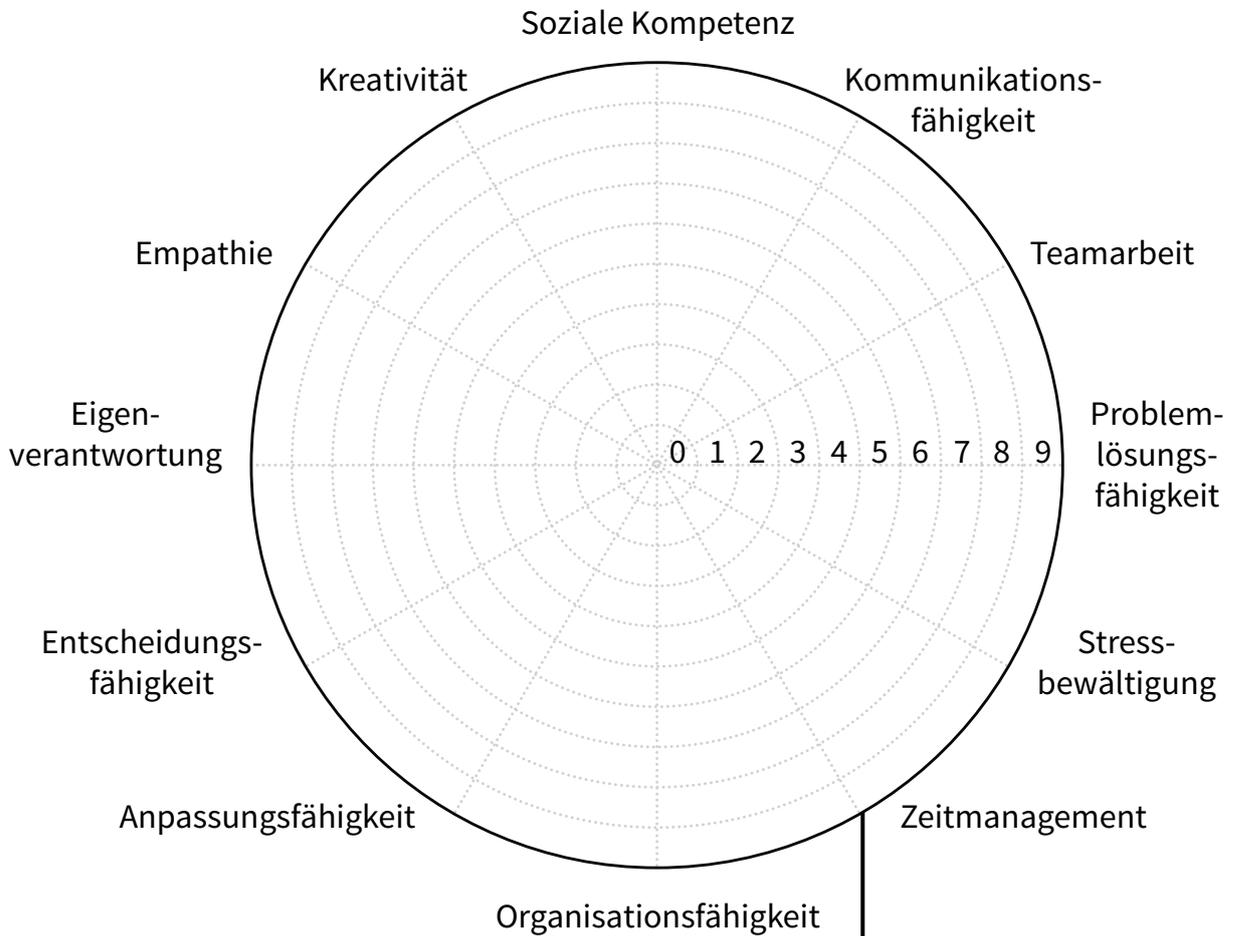
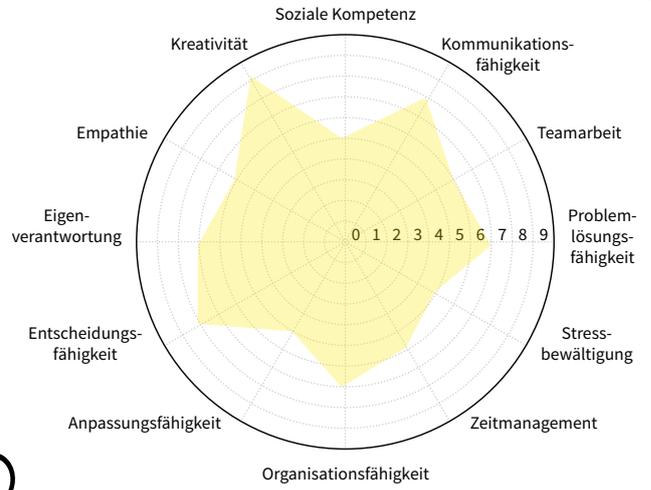


**So geht's:**

Hier kannst du deine Kompetenzen von 1-10 bewerten. Verbinde anschließend die Punkte miteinander.



Beispiel



# Zufrieden am Arbeitsplatz

Denn langfristige Unzufriedenheit kann sich negativ auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden auswirken. Um einen Job zu finden, der dich zufriedenstellt, musst du dir zunächst darüber klar werden, was dir wichtig ist und wie du dir deine Zukunft vorstellst.

Ist dir ein kurzer Arbeitsweg wichtig oder bist du bereit für eine interessante Ausbildung umzuziehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Interessieren dich eher kreative Aufgaben, technische Herausforderungen oder organisatorische Tätigkeiten?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Fähigkeiten möchtest du entwickeln und in welchem Beruf kannst du sie einsetzen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Überlege dir, wo du in zehn Jahren stehen möchtest und wie ein Job dir dabei helfen kann.

---

---

---

---

---

---

---

---

Bevorzugst du ein dynamisches Umfeld mit vielen Kollegen, ein ruhiges Büro oder praktische Arbeit im Freien?

---

---

---

---

---

---

---

---

Legst du Wert auf Nachhaltigkeit, soziale Verantwortung, Innovation oder andere Werte?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Bingo

Schnapp dir deine Klassenkameraden: Kreuze die Felder an, die du bereits erfüllt hast und bilde eine durchgehende Linie horizontal, vertikal oder diagonal, um zu gewinnen. Text: Milena Hildebrandt

Lebenslauf	Bewerbungs-outfit	Praktikum absolviert	Berufswahltest
BIZ besucht	Praktikumszeugnis	Eignungstest bestanden	Nei g'schaut gelesen
Arbeitsagentur besucht	An einer Berufs-Messe teilgenommen	Bewerbungsgespräch	Online-Bewerbung abgeschickt
Eine Absage erhalten	Einen Ausbildungsvertrag erhalten	Telefoninterview bestanden	Bewerbungsfoto gemacht

Anzeige



STADT  
LAUDA-KÖNIGSHOFEN



## DEINE ZUKUNFT IM ÖFFENTLICHEN DIENST

Zum 1. September 2025 bieten wir folgende Ausbildungsplätze (m/w/d) an:

- **Verwaltungsfachangestellter**
- **Umwelttechnologe für Wasserversorgung**
- **Fachkraft für Bäderbetriebe**
- **Bachelor of Engineering Bauingenieurwesen (Öffentliches Bauen)**

Mehr Infos auf [www.lauda-koenigshofen.de/ausbildung](http://www.lauda-koenigshofen.de/ausbildung)

Hast Du Fragen zur Ausbildung bei der Stadt?  
**Ramona Hess**, Tel. 09343 501-5025, beantwortet sie gerne.



© AdobeStock/Studio Romantic

## ***Junge Stimmen: 5 Fragen an Azubis***

### **Video-Interviews in Ausbildungsbetrieben**

Du möchtest wissen, wie es wirklich in einem Ausbildungsbetrieb abläuft? Wer könnte das besser erklären als Azubis und Ausbilder selbst?

In unseren Video-Interviews beantworten sie die wichtigsten Fragen und geben dir einen authentischen Einblick in ihren Arbeitsalltag. Noch unsicher, ob der Job zu dir passt? Kein Problem! Scanne einfach den QR-Code, um dir die Videos anzuschauen. So kannst du direkt erleben, wie es ist, in diesem Berufsfeld zu arbeiten und was dich erwartet.

Erfahre aus erster Hand, wie der Alltag in der Ausbildung aussieht und welche Herausforderungen und Highlights der Job bietet. Die Videos geben dir einen realistischen Eindruck und helfen dir, dich besser in die Rolle hineinzusetzen.

Text: Luke Herrick

**Unsere  
Perspektive –  
einfach hier  
scannen:**



# 4.

**Ich hab den Job!  
Und jetzt?**

YAY! Du hast dich erfolgreich beworben und nun stehst du vor den Challenges des Alltags ... was nun, was tun? Wo ist meine Berufsschule, welche Karrieremöglichkeiten gibt es für meinen Beruf? Wie kann ich Geld sparen bzw. gefördert werden? Und halte ich das alles überhaupt noch aus? Verzage nicht junger Berufsstarter! Wir haben Tipps und Tricks parat die dir die Sorgen nehmen sollten.

<b>Wo muss ich hin?</b> .....	<b>42</b>
<b>Welche Weiterbildungen gibt es?</b> .....	<b>44</b>
<b>Testimonial von Azubis</b> .....	<b>46</b>
<b>Tipps für ´s Auftreten</b> .....	<b>48</b>
<b>Versicherungen</b> .....	<b>49</b>
<b>Welche Rechte hat ein Azubi?</b> .....	<b>50</b>
<b>Die Geld-Frage</b> .....	<b>51</b>
<b>Fördermöglichkeiten</b> .....	<b>52</b>
<b>Tipps zum Reisen</b> .....	<b>53</b>
<b>Work-Life Boundaries</b> .....	<b>54</b>
<b>Stressmanagement</b> .....	<b>55</b>
<b>Ausbildung abbrechen?</b> .....	<b>56</b>



Freudenberg

2

**Wertheim**

Werbach

Kulsheim

4

**Tauber-  
bischofs-  
heim**

Hardheim

König-  
heim

Höpfingen

**Waldviertel**

1

Lauda-  
Königshofen

Mudau

3

**Buchen**

Boxberg

Limbach

Rosenberg

Ahorn

Seckach

Osterburken

Assamstadt

Adelsheim

Ravensstein

# Wo muss ich hin?

Um an deinem ersten Berufsschultag an die richtige Adresse zu kommen, findest du hier einen Überblick über die Berufsschulen der Region.



**1**

Frankenlandschule

**2**

Berufliches Schulzentrum

**3**

Katholische Fachschule für Sozialpädagogik

Helene-Weber-Schule

Zentralgewerbeschule

**4**

Gewerbliche Schule Tauberbischofsheim

Kaufmännische Schule Tauberbischofsheim

**5**

Berufliche Schule für Ernährung, Pflege, Erziehung

Caritas-Bildungszentrum

Gewerbliche Schule Bad Mergentheim

Kaufmännische Schule mit Wirtschaftsgymnasium

# Weiterbildungen

## Karriere **NACH** der Ausbildung

Die Ausbildung ist der erste wichtige Schritt in die berufliche Welt. Doch was kommt danach? Die Weiterbildung nach der Ausbildung eröffnet dir zahlreiche Möglichkeiten, um deine Karrierechancen zu verbessern und dich persönlich weiterzuentwickeln. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Wege und Optionen, die dir nach deiner Ausbildung zur Verfügung stehen.



ANZEIGE



## Gemeinsam für Deine Ausbildung mit Stern! Jetzt für 2025 bewerben.

Diese Ausbildungsplätze (m/w/d) sind ab 1.9.2025 zu besetzen:

- Kaufmann/-frau für Büromanagement
- Automobilkaufmann/-frau
- Kaufmann/-frau für Digitalisierungsmanagement
- Kfz.-Mechatroniker/in für Pkw-Technik
- Kfz.-Mechatroniker/in für Nutzfahrzeugtechnik
- Kfz.-Mechatroniker/in für Karosserietechnik
- Kfz.-Mechatroniker/in für System- und Hochvolttechnik
- Fahrzeuglackierer/in

Es macht Freude, Menschen von der Marke Mercedes-Benz zu begeistern. Sei dabei, wir freuen uns auf Dich!



Autohaus  
**Gramling**

74821 Mosbach, Mosbacher Str. 68, Tel. 06261 / 636-0  
74731 Walldürn, Daimlerstraße 4, Tel. 06282 / 9218-0  
info@gramling-mercedes-benz.de, www.mercedes-benz-gramling.de



### Berufliche Weiterbildung

Nach der Ausbildung gibt es verschiedene berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten, die auf den erlernten Fähigkeiten aufbauen und diese vertiefen.

**Fachwirt:** Diese Weiterbildung ermöglicht es, die Kenntnisse in einem bestimmten Fachbereich zu vertiefen. Zum Beispiel können Industriekaufleute den Industriefachwirt anstreben.

**Meister:** Handwerksberufe haben die Möglichkeit, einen Meistertitel zu erwerben, der nicht nur vertiefte Fachkenntnisse vermittelt, sondern auch Führungs- und Ausbildungsaufgaben umfasst.

**Techniker:** Für technische Berufe bietet die Weiterbildung zum staatlich geprüften Techniker eine spezialisierte und praxisnahe Vertiefung der Kenntnisse.

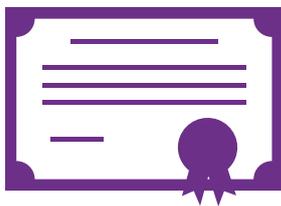


### **Akademische Weiterbildung**

Nicht vergessen: Nach der Ausbildung kann man immer noch studieren. Oft hat man dann sogar eine konkretere Vorstellung davon, was man damit im Beruf anfangen will.

### **Berufsbegleitendes Studium**

Für diejenigen, die bereits im Beruf stehen, gibt es berufsbegleitende Studiengänge. Diese bieten die Möglichkeit, neben der Arbeit einen akademischen Abschluss zu erwerben, z.B. den Bachelor oder Master.



### **Zertifizierungslehrgänge**

Viele Branchen bieten spezialisierte Zertifizierungslehrgänge an, die bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse bescheinigen.

#### **Beispiele:**

##### **IT-Zertifikate:**

In der IT-Branche sind Zertifikate wie Cisco, Microsoft oder CompTIA weit verbreitet und anerkannt.

**Sprachzertifikate:** Fremdsprachenkenntnisse können durch Zertifikate wie TOEFL oder DELE nachgewiesen werden.



### **Soft Skills und persönliche Entwicklung**

Neben fachlichen Kenntnissen sind auch Soft Skills wichtig für die berufliche Entwicklung.

#### **Kommunikations- und Führungstraining:**

Kurse in Kommunikation, Konfliktlösung oder Führungskompetenzen sind wertvoll für den beruflichen Aufstieg.

#### **Zeit- und Selbstmanagement:**

Kurse, die helfen, Zeit effizient zu nutzen und Selbstmanagementfähigkeiten zu entwickeln, können die berufliche Leistungsfähigkeit erheblich steigern.

# Hör mal zu Freundchen ...

## Tipps von Berufsstartern:

Hi, wir sind nicht nur Autoren dieses Magazins, das du gerade liest, sondern auch selbst Azubis. Deshalb kennen wir das Gefühl, beim ersten Job unsicher zu sein. Damit du nicht lange ratlos bleibst, haben wir hier ein paar hilfreiche Ratschläge für dich.

Jeder von uns möchte dir aus eigener Erfahrung etwas mit auf den Weg geben. Wir hoffen, dass dir unsere Tipps helfen, selbstbewusst aufzutreten und von Anfang an erfolgreich in deine berufliche Laufbahn zu starten.

## Das sind wir:



### Luke Herrick, 24 Jahre

Hi, ich bin Luke und mache seit zwei Jahren die Ausbildung zum Medienkaufmann bei den Fränkischen Nachrichten. Davor habe ich bei einem Bestatter gearbeitet.

#### Mein Tipp für dich:

Hab keine Angst, auch mal nervige Fragen zu stellen, das gehört dazu. Klar, das macht dich vielleicht nicht immer zum Lieblingskollegen, aber so lernst du am meisten. Einfach nur nett sein bringt dich nicht weiter, also frag lieber einmal zu viel als zu wenig.



### Milena Hildebrandt, 22 Jahre

Hallo, ich bin die Milena. Ich habe vor der Ausbildung ein Bundesfreiwilligendienst in Würzburg gemacht und außerdem male ich gerne.

#### Mein Tipp für dich:

Es ist wichtig, die eigenen Rechte und die der Kollegen zu verteidigen, auch wenn das manchmal unangenehm ist. Mutig und respektvoll für Gerechtigkeit einzustehen, stärkt nicht nur das eigene Selbstvertrauen, sondern fördert auch ein faires Miteinander im Betrieb.

**Mehmet Ekinci, 26 Jahre**

Hi, ich bin Mehmet. Ich wohne in Walldürn und mache meine Ausbildung bei den Fränkischen Nachrichten. In meiner Freizeit gehe ich gerne ins Fitnessstudio und schaue Serien.

**Mein Tipp für dich:**

Am Anfang deiner Ausbildung wirst du nicht alles wissen und das ist völlig normal. Mein Rat: Bleib motiviert, sei neugierig und nutze jede Chance zum Lernen. So eignest du dir die Fähigkeiten und das nötige Wissen an, um später einen einfachen Einstieg in das Berufsleben zu erhalten.

**Dilara Demirag, 22 Jahre**

Hi, ich bin die Dilara und wollte irgendwas mit Medien machen. Die meiste Zeit verbringe ich also auf Social Media oder zwischen meinen Büchern.

**Mein Tipp für dich:**

Um stets zu wachsen und dich weiterzuentwickeln erfordert es Mut und Selbstvertrauen. Sei dir deiner Stärken bewusst und bereit, Neues auszuprobieren. Dein Mindset ist alles, also: Glaube an dich und deine Träume.

**Urs Eberle, 20 Jahre**

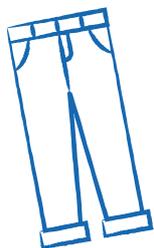
Hallo, ich bin Urs und studiere derzeit duale Medien- und Kommunikationswirtschaft über die Fränkische Nachrichten an der DHBW Ravensburg. Gerade befinde ich mich in meinem 3. Theoriesemester.

**Mein Tipp für dich:**

Geh mit der Einstellung hinein, dass es völlig in Ordnung ist, nicht alles zu wissen. Ihr könnt enorm viel von euren Kollegen lernen, wenn ihr offen für deren Wissen und Erfahrungen seid. Neugier und die Bereitschaft, ständig dazulernen, sind der Schlüssel zum Erfolg.

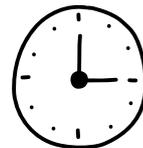
# Tipps für den Ausbildungsalltag

Du hast deinen Ausbildungsvertrag in der Tasche und dein erster Arbeitstag steht vor der Tür. Natürlich zählt hier auch der erste Eindruck. Aber nicht du der erste bleibt in Erinnerung. Es gibt ein paar ungeschriebene Regeln, an die du dich halten solltest. Damit sammelst du nicht nur Pluspunkte bei deinen Kollegen, sondern erleichterst dir auch den Berufsalltag.



**Deine Kleidung:** Achte darauf, dass deine Kleidung zum Beruf passt. In manchen Betrieben gibt es aus Gründen des Arbeitsschutzes bestimmte Vorgaben. Informiere dich rechtzeitig, worauf du achten musst. Saubere Kleidung ist selbstverständlich. Ein Tipp: Zerrissene Jeans kommen nicht überall gut an. Geh also auf Nummer sicher. Du kannst dich aber auch immer an der Kleidung deiner Kollegen orientieren.

**Pünktlichkeit:** Egal ob zum Arbeitsbeginn oder zu Terminen: sei pünktlich! Wenn du doch mal zu spät kommst, informiere deinen Ausbilder oder einen Kollegen. So vermeidest du Missverständnisse und niemand wartet unnötig auf dich.



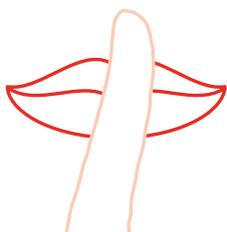
**Sie oder Du?** Ganz klar: SIE! Warte bis deine Kollegen dir das du anbieten.

**Krank, was nun?** Erkundige dich, bei wem du dich im Krankheitsfall melden musst. Wenn du krank bist, brauchst du dir keine Sorgen zu machen, denn das kann immer mal passieren.



**Selbstbewusstsein:** Versteck dich nicht! Du hast deine Ausbildung begonnen, um zu lernen. Fehler gehören dazu. Sei selbstbewusst und nimm Kritik an. Du musst dir aber auch nicht alles gefallen lassen. Wenn du Probleme mit Kollegen hast, wende dich an einen Vorgesetzten.

**Handy am Arbeitsplatz?** Lass es in der Tasche. In manchen Betrieben ist es sogar verboten, das Handy mit sich zu führen.



**Schweigepflicht:** Wenn du zu Beginn deiner Ausbildung eine Verschwiegenheitserklärung unterschrieben hast, achte darauf, was du erzählst! Die Schweigepflicht gilt auch gegenüber deinen Eltern und Freunden.

Text: Stefanie Čabraja

# Versicherung für Azubis

## Mit Sicherheit durch die Ausbildung

Die Ausbildung ist ein neuer Lebensabschnitt. Der Schritt in die Arbeitswelt bedeutet auch, sich Gedanken zu „Erwachsenenthemen“ machen zu müssen. Ein klassisches Thema dabei: Versicherungen. Manche können Arbeitnehmer gut gebrauchen. Wenn man sie nicht hat, kann das schnell sehr teuer werden. Mit der Ausbildung beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Der Schritt in die Arbeitswelt bedeutet auch, sich mit „Erwachsenenthemen“ beschäftigen zu müssen. Ein klassisches Thema: Versicherungen. Manche können Arbeitnehmer gut gebrauchen. Wenn man sie nicht hat, kann es schnell teuer werden. Deshalb findest du hier die wichtigsten Versicherungen, die du zu Beginn der Ausbildung haben solltest:

### 1. Krankenversicherung

Mit Beginn der Ausbildung endet die gemeinsame Krankenversicherung über die Eltern. Da du auf jeden Fall krankenversichert sein musst, musst du dich für eine der vielen Krankenkassen entscheiden. Oft schickt dir die Versicherung deiner Eltern ein Angebot, ein Vergleich kann sich aber lohnen.

### 2. Haftpflichtversicherung

Wer einen Schaden verursacht, muss auch als Auszubildender dafür haften. Dabei kommen schnell sehr hohe Forderungen zusammen, die leicht mehrere Azubi-Monatsgehälter übersteigen können. Eine private Haftpflichtversicherung schützt vor solchen Schadenersatzansprüchen. Viele Jugendliche sind zunächst über die Familie abgesichert. Haben deine Eltern eine private Haftpflichtversicherung, gelten die Kinder bei den meisten Anbietern bis zum Ende der Ausbildung als mitversichert. Kläre dies aber unbedingt zu Beginn der Ausbildung und schließe gegebenenfalls eine eigene Haftpflichtversicherung ab!

### 3. Berufsunfähigkeitsversicherung

Klingt uncool, aber: Wer durch Unfall oder Krankheit berufsunfähig wird, bekommt schon nach kurzer Zeit kein Krankengeld mehr von der Krankenversicherung. Wer dauerhaft nicht arbeiten kann, hat ein großes finanzielles Problem. Auszubildende haben in der Regel noch keinen Anspruch auf Erwerbsminderungsrente. Deshalb sollte der Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung höchste Priorität haben. Sie bietet mit einer monatlichen Rente umfassenden Schutz vor dauerhaftem Verdienstaustausfall bei Krankheit oder Unfall. Echte Alternativen gibt es nicht. Zudem sind die Beiträge für Auszubildende noch relativ günstig.

Mit diesen drei Versicherungen ist bei weitem nicht alles abgedeckt, Anbieter haben unzählige weitere Versicherungen im Portfolio. Davon solltest du dich jedoch nicht versichern lassen, die meisten davon wirst du nicht brauchen. Sie kosten dich dann nur unnötig Geld. Die oben genannten sind aber sehr wichtig und können sich im Ernstfall mehr als bezahlt machen!

Text: Simon Retzbach

ANZEIGE



## AUSBILDUNG IN BESTENHEID

Starte im September 2025 deine **Ausbildung** bei PINK GmbH Thermosysteme als:

- **Industriemechaniker** (m/w/d)
- **Mechatroniker** (m/w/d)
- **Fachkraft für Lagerlogistik** (m/w/d)
- **Technischer Produktdesigner** (m/w/d)

Jetzt mehr erfahren:  
[pink.de/karriere](https://pink.de/karriere)

**PINK GmbH Thermosysteme**  
Am Kessler 6  
97877 Wertheim-Bestenheid  
[personal@pink.de](mailto:personal@pink.de)

# **Nicht nur Pflichten – Diese Rechte hast du als Azubi**

Dass du in der Ausbildung Pflichten hast, ist bekannt (und du wirst es wohl auch noch oft genug während der Ausbildungszeit hören). Aber im Gegenzug hast du natürlich auch Rechte. Es ist wichtig, dass du sie kennst, damit die Ausbildung ein Erfolg wird. Hier deine wichtigsten Rechte:

## **1. Recht auf Einhaltung des Ausbildungsziels**

Ständig private Besorgungen für den Chef machen, immer nur Kaffee kochen oder putzen – das ist nicht im Sinne des Ausbildungsziels und darf von dir im schlimmsten Fall sogar abgelehnt werden!

## **4. Recht auf Urlaub und Vergütung von Überstunden**

Jedem Auszubildenden stehen mindestens die gesetzlich geregelten 24 Urlaubstage zu. Diese Zahl darf nicht unterschritten oder gekürzt werden. Überstunden müssen entweder bezahlt oder durch Freizeit ausgeglichen werden.

## **2. Recht auf einen geeigneten Ausbilder**

Nicht jeder darf dich ausbilden: Für das Ausbildungsziel ist es wichtig, einen geeigneten Ausbilder zu haben. Er muss eine Prüfung ablegen und zeigen, dass er geeignet ist.

## **5. Recht auf ein Zeugnis**

Zum Ende deiner Ausbildung hast du ein Recht auf ein Ausbildungszeugnis. Wenn dieses nicht zeitnah vom Unternehmen ausgestellt wird, musst du es beantragen. Warte damit nicht zu lange: Forderst du dein Zeugnis nicht innerhalb der ersten sechs Wochen nach bestandener Prüfung schriftlich an, verlierst du deinen Rechtsanspruch darauf!

## **3. Recht auf Lohn**

Klingt selbstverständlich, ist es aber nicht. Als Auszubildender hast du das Recht auf eine angemessene monatliche Vergütung. Mittlerweile gibt es einen Mindestlohn für Azubis: Im 1. Ausbildungsjahr: 649 Euro, im 2. Jahr: 766 Euro, im 3. Jahr: 876 Euro und im 4. Jahr: 909 Euro im Monat (alle Werte sind brutto).

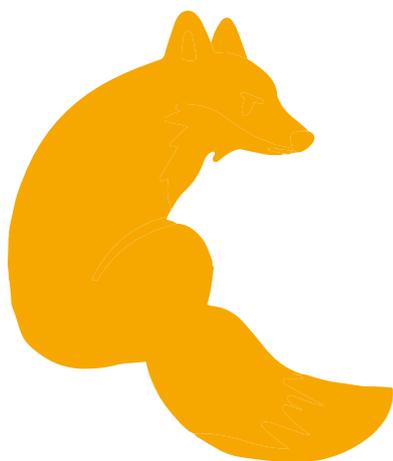
Sollten diese Rechte während deiner Ausbildung verletzt werden, suche das Gespräch mit deinen Vorgesetzten oder einer Vertrauensperson im Unternehmen. Und im Härtefall hast du noch ein weiteres Recht: die Kündigung. Informiere dich zu den entsprechenden Regelungen und einem Ende des Arbeitsverhältnisses steht nichts mehr im Weg.

Text: Simon Retzbach



# Armer Azubi

## Dauernd pleite war gestern. So holst du das Maximale aus deinem Geld raus



- ▶ **Sparfuchs:** Viele Unternehmen bieten Rabatte für Azubis, zum Beispiel in Restaurants, Fitnessstudios oder Online-Shops. Du kannst dir auch Rabatt-Apps für die Geschäfte herunterladen, die du am häufigsten besuchst, wie dm-Drogeriemarkt oder Lidl-Plus.
- ▶ **Share your car:** Falls du zur Arbeit pendeln musst, informiere dich über Fahrgemeinschaften mit Kollegen oder nutze öffentliche Verkehrsmittel.
- ▶ **Sparkonto:** Wenn du es ganz einfach magst, eröffne ein kleines Konto oder besorge dir ein Sparschwein, auf das du jeden Monat einen kleinen Betrag einzahlst oder in das du Münzen der Scheine wirfst.
- ▶ **Freizeit:** Windowshopping (Bummeln), ein Museumsbesuch, im Park lesen oder draußen Sport treiben, egal ob im Calisthenics-park oder einfach Joggen gehen: Es muss nicht immer die Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder die Shopping Mall sein.
- ▶ **Mealprep:** Bereite deine Mahlzeiten selbst zu, anstatt jeden Tag auswärts zu essen. Das spart Geld, Kalorien und schmeckt besser.

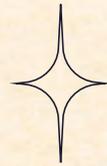
- ▶ **Thrift Shop:** Kaufe gebrauchte Bücher, Möbel oder Kleidung, um deine Kosten zu senken. Plattformen wie eBay, Vinted oder Refurb bieten gute Angebote.
- ▶ **Bildungsangebote nutzen:** Informiere dich über Bildungsangebote und Workshops, die oft kostenlos oder vergünstigt für Azubis sind. Diese können nicht nur nützlich, sondern auch eine gute Investition in deine Zukunft sein.
- ▶ **Steuervorteile:** Informiere dich, ob du als Auszubildender Anspruch auf Steuervergünstigungen hast. Vielleicht kannst du eine Steuererklärung abgeben, um eventuelle Rückzahlungen zu erhalten.



Diese Tipps sollen dir eine kleine Hilfestellung geben, natürlich solltest du immer auch etwas für deine Seele übrig haben, zum Beispiel: gönn dir mal ein Essen, eine seltene Aktivität oder ein schönes Geschenk. Radikal sparen und überall kürzen macht keinen Spaß und gerade das solltest du dir in jungen Jahren während der Ausbildung nicht verwehren.

Text: Dilara Demirag

# €ASH



**Es gibt verschieden finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Auszubildende.  
Wir haben dir einige herausgesucht:**

**Schüler-Bafög** ist für schulische Ausbildungen gedacht, muss mindestens ein halbes Jahr im Voraus beantragt werden und muss nicht zurückgezahlt werden. Die Altersgrenze liegt bei unter 45 Jahren. Ein Bafög-Rechner hilft, den Anspruch zu prüfen.

**Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)** erhalten Auszubildende, die allein leben müssen, weil der Ausbildungsort zu weit entfernt ist und die Ausbildungsvergütung nicht ausreicht. Voraussetzungen sind eine staatlich anerkannte Ausbildung, eine eigene Wohnung und ein Alter von über 18 Jahren. Es gilt nicht für schulische Ausbildungen.

**Wohngeld** kann beantragt werden, wenn man BAB oder Schüler-Bafög bezieht. Es wird gewährt bei einer zweiten Ausbildung, einer nicht staatlich anerkannten Ausbildung oder bei Überschreitung der Förderungshöchstdauer. Der Höchstbetrag entspricht der Kaltmiete.

**Kindergeld** steht jungen Menschen bis zum 25. Lebensjahr zu. Wenn sie bei ihren Eltern leben, erhalten diese das Kindergeld, ansonsten wird es persönlich ausgezahlt. Der Antrag erfolgt bei der Familienkasse und kann bis zu 6 Monate rückwirkend gestellt werden. Es endet mit dem Erhalt des Abschlusszeugnisses.

**Das Ausbildungsstipendium (BAFF)** bietet 1000 Stipendien für motivierte Auszubildende. Es umfasst eine monatliche Förderung von 300 Euro. Es gibt 12 Begabtenförderungswerke mit individuellen Angeboten und Zugangsvoraussetzungen.

Text: Milena Hildebrandt

Anzeige



**Alles andere als unvorstellbar: Dein Berufseinstieg mit Zukunft.**

**Ausbildung zum/zur  
Pflegefachmann/frau (m/w/d)**

Ausbildungsstart August 2025

**Ausbildung zum Altenpflegehelfer (m/w/d)**

einjährig ab August 2025

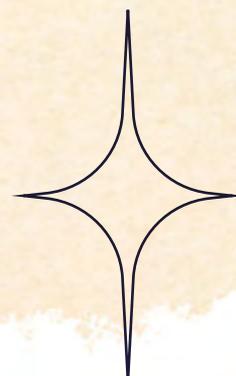
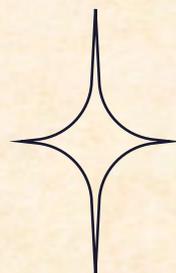
**In unserer ASB Seniorenresidenz City Park in Bad Mergentheim**

Erst mal schnuppern? Dann mach doch ein FSJ oder BFD für 6 - 18 Monate in der Ambulanten oder Stationären Pflege. Jetzt bewerben. Wir freuen uns auf dich!

**Infos und Bewerbung**  
[www.asb-unvorstellbar.de](http://www.asb-unvorstellbar.de)



**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Baden-Württemberg e.V.  
Region Heilbronn-Franken



# Urlaub

Wie du trotz Ausbildungsgehalt einen spannenden Urlaub planst:

## International Student Identity Card (ISIC):

Mit dieser Karte bekommst du in 130 Ländern Ermäßigungen bei Flügen, Mietwagen, Unterkünften, beim Einkaufen und Essen, ermäßigte Eintrittspreise und vieles mehr! Als Berufsschüler kannst du eine ISI-Card über die ISIC-Website bestellen.

## Interrail-Ticket:

Das Interrail-Ticket ist ein spezielles Zugticket, mit dem du (fast) unbegrenzt durch mehrere europäische Länder reisen kannst. Es bietet dir die Freiheit, flexibel und günstig durch ganz Europa zu reisen. Außerdem bekommst du einen Rabatt auf das Ticket, wenn du unter 27 Jahre alt bist.

## Eurolines Pass:

Funktioniert ähnlich wie das Interrail-Ticket, nur dass du damit für verschiedene Zeiträume unbegrenzt mit Fernbussen durch Europa reisen kannst.

## City Cards:

Viele Städte bieten City Cards an, mit denen du ermäßigten Eintritt zu Sehenswürdigkeiten, freie Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln und Rabatte in Restaurants und Geschäften bekommst.

Text: Milena Hildebrandt

Anzeige

© stock.adobe.com/serfozoza

WIR FORMEN  
ZUKUNFT.  
AB HEUTE AUCH DEINE.

  
WIRTHWEIN

### Ausbildung bei Wirthwein in Creglingen als\*:

- Elektroniker für Betriebstechnik
- Fachinformatiker für Systemintegration
- Technischer Produktdesigner
- Industriekaufmann
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Kunststoff- und Kautschuktechnologe
- Werkzeugmechaniker

### Ausbildung bei Winkler Design in Röttingen als\*:

- Kaufmann für Büromanagement
- Metallbauer
- Schreiner / Tischler
- Technischer Systemplaner

### Studium bei Wirthwein in Creglingen als\*:

- Bachelor of Arts
  - BWL-Industrie
  - BWL-International Business
- Bachelor of Engineering
  - Kunststoff- & Elastomertechnik
  - Wirtschaftsingenieurwesen

WERDE  
TEIL EINER  
GROSSEN  
FAMILIE



Jetzt informieren unter  
[www.wirthwein.de](http://www.wirthwein.de)

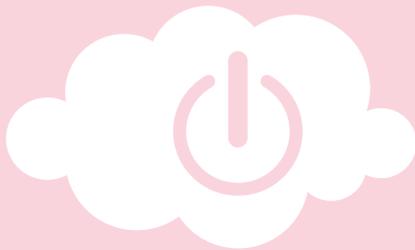


Wirthwein SE ■ Walter-Wirthwein-Str. 2-10 ■ 97993 Creglingen

# **Work-Life Boundaries**

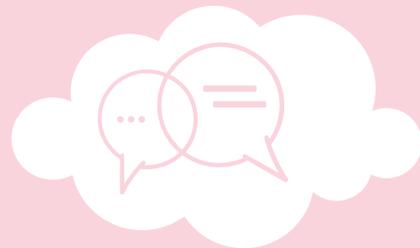
## **5 Tipps, um deinen Seelenfrieden zu bewahren.**

1. Nutze deine Pausen, um dich wirklich zu erholen, anstatt weiter über die Arbeit nachzudenken, zu reden oder berufliche Aufgaben zu erledigen.



2. Versuche, nach der Arbeit nicht mehr an die Arbeit zu denken. Schließlich wirst du dafür nicht bezahlt.

3. Sprich deinen Ausbilder offen an, wenn du dich überfordert oder gestresst fühlst.



4. Lerne, nein zu sagen, wenn du keine Zeit mehr für neue Aufgaben hast. Es ist wichtig, deine Grenzen zu schützen.

5. Mache deinen Kollegen klar, wann du erreichbar bist und wann nicht, um zu vermeiden, dass du außerhalb deiner Arbeitszeit mit beruflichen Themen konfrontiert wirst.



Text: Milena Hildebrandt

# ***Stressmanagement***

Langfristig kann sich das sehr negativ auf deine körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Wir haben ein paar Tipps für dich:

**Analysiere**, in welchen Situationen du dich nervös, gereizt oder unzufrieden fühlst. Wenn du die Ursachen für diese Gefühle erkennst, kannst du die Tipps gezielt anwenden und das Problem an der Wurzel packen.

Hier kannst du reflektieren:

**Kurze Pausen** entspannen deinen Geist und Körper. Schon ein paar Minuten Bewegung helfen dir, dich wieder zu konzentrieren und die Situation mit anderen Augen zu betrachten. Mach einen kurzen Spaziergang durch den Betrieb oder mach Büro-Yoga (siehe Seite 60). Auch der Weg zur Kaffeemaschine oder eine Kaffeepause mit den Kollegen entschleunigt.

**Tiefe Bauchatmung** baut Stress ab, da du bei tiefer Atmung etwa die achtfache Menge an Sauerstoff aufnehmen kannst als bei flacher Atmung. Puls und Blutdruck sinken spürbar. Zur Anwendung: Die 4×4-Atmübung. Einatmen für 4 Sekunden, Luft anhalten für 4 Sekunden, ausatmen für 4 Sekunden, Luft anhalten für 4 Sekunden. Wiederhole diese Technik 4 Minuten lang.

**Organisiere** deine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit, um Überforderungen zu vermeiden und deine Aufgaben rechtzeitig zu erledigen. Da Azubis gerne mal vergessen, das Berichtsheft zu schreiben und es gerne mal stressig wird, wenn man die Einträge des vergangenen Jahres nachholen muss: Setz dir eine regelmäßige Erinnerung in deinen Kalender.

**Sport und Bewegung** nach der Arbeit helfen dir, Stresshormone abzubauen und Endorphine (Glückshormone) auszuschütten, die deine Stimmung heben. Um den Kopf freizubekommen, kannst du nach der Arbeit einen entspannten Spaziergang machen.

Text: Milena Hildebrand

## ***Wenn es nicht mehr geht – Ausbildung abbrechen?***

**Einfach hinschmeißen ... mit diesem Gedanken hat sich wohl jeder schon einmal beschäftigt. Auch in der Ausbildung passieren Abbrüche, etwa jeder vierte Azubi beendet seine Ausbildung vorzeitig. Die Gründe sind vielfältig: Unzufriedenheit mit Beruf, Betrieb, Berufsschule oder persönliche Probleme.**

Egal, warum du abbrechen willst: Das solltest du dir gut überlegen. Ist es Unzufriedenheit mit dem Beruf oder stört vielleicht nur ein Abschnitt? Ist es der Betrieb, in dem du dich nicht wohlfühlst? Für diese Fragen hilft es, dir in einem ruhigen Moment vor Augen zu führen, warum du den Beruf lernen wolltest. Wenn die Gründe immer noch bestehen, lohnt es sich, dran zu bleiben. Bei Unzufriedenheit mit dem Betrieb kannst du auch ein Gespräch mit den Verantwortlichen führen. Eventuell ist ein Wechsel des Betriebs eine Alternative zum Abbruch? Unterhalte dich mit Familie oder Freunden. Manchmal hilft das schon weiter!

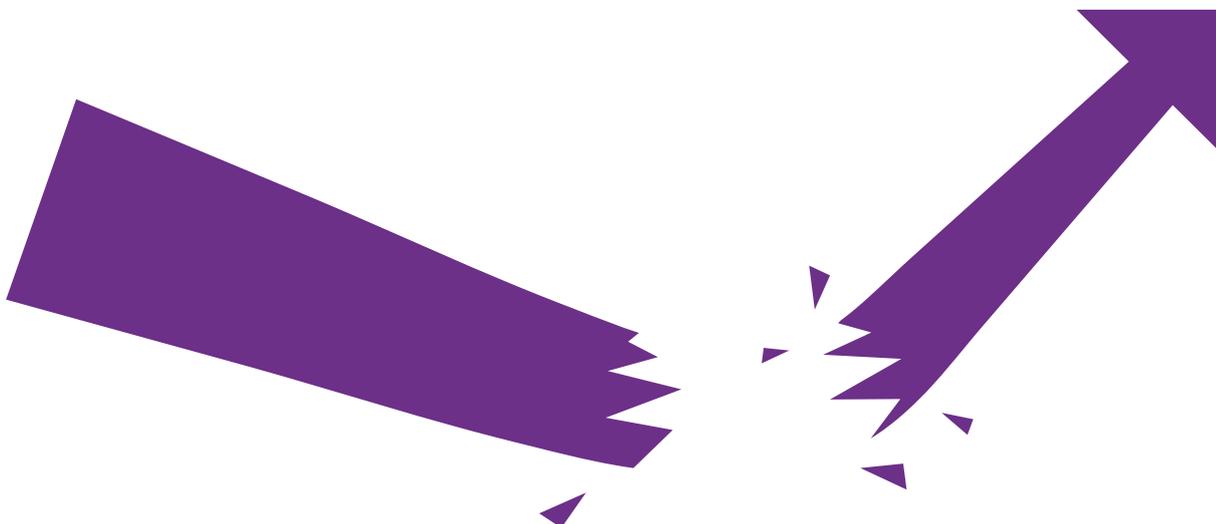
Solltest du abbrechen wollen, beginnt die Vorbereitung. So erleicherst du dir den Schritt und verringerst die Gefahr der Arbeitslosigkeit. Zuerst musst du dich über die Kündigungsfrist informieren, nach der Probezeit ist eine fristlose Kündigung nicht mehr möglich. Auch eine gewisse Form muss gewahrt werden: Die Kündigung muss schriftlich und (nach der Probezeit) unter Angabe von Gründen eingereicht werden. Bis zum Ende der Frist bleibt das Ausbildungsverhältnis bestehen. Das heißt, dass du dich weiterhin zur Arbeit gehen musst – aber bezahlt wirst und Urlaub nehmen kannst.

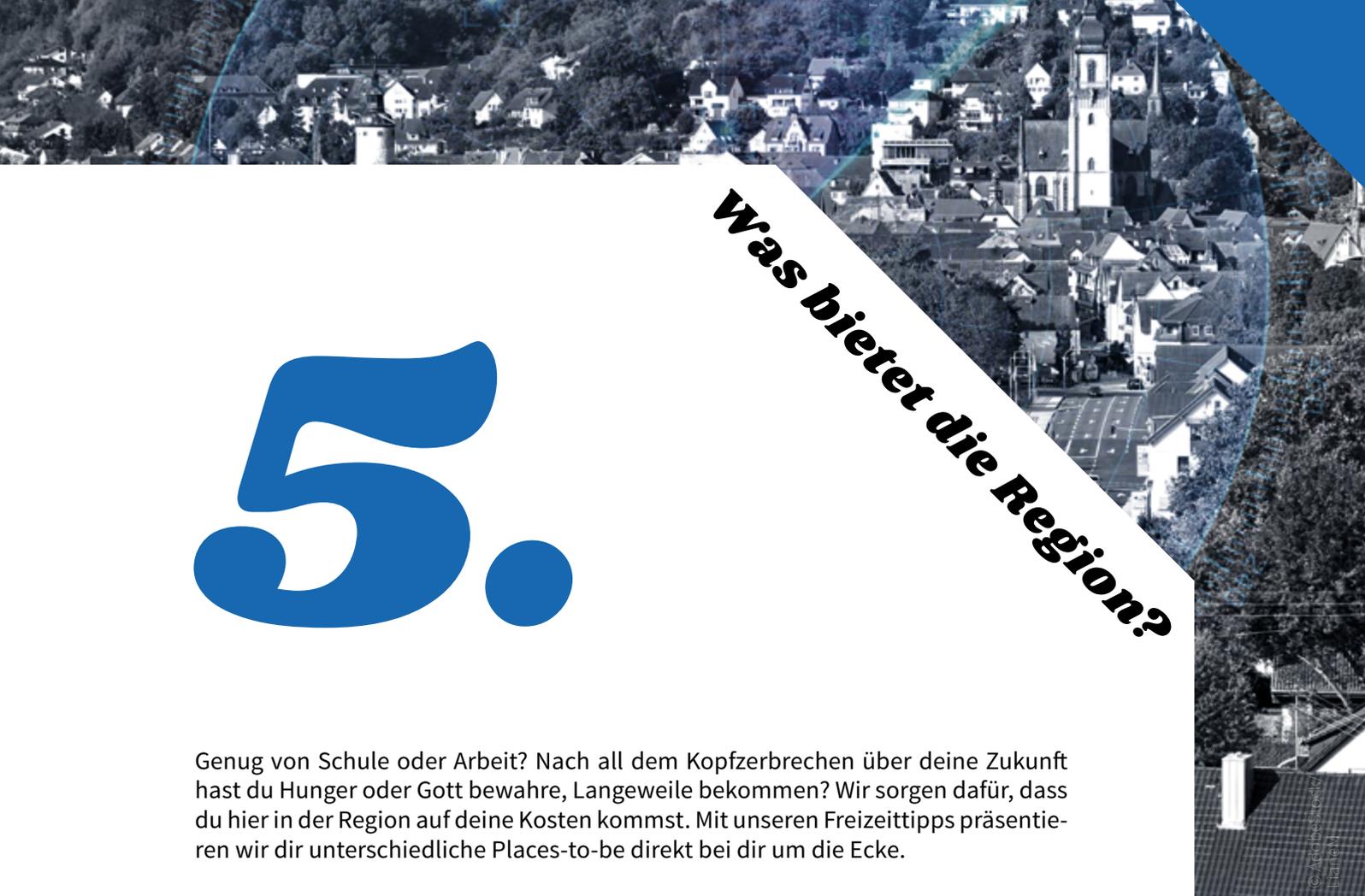


Mit einem direkten Übergang verhinderst du Fragen nach der Lücke im Lebenslauf und fällst nicht in ein „Loch“, das sich ohne weiteren Plan nach der Kündigung auftun kann. Wenn du dich unsicher fühlst, können Praktika oder ein Freiwilliges Soziales Jahr weiterhelfen. Auch einen Schulabschluss kann man nachholen, das bringt weitere Möglichkeiten zur Berufsfindung. Informiere dich am besten frühzeitig und triff vielleicht sogar schon eine endgültige Entscheidung über deine Zukunft. Hier kann ein Gespräch mit Lehrern in der Berufsschule hilfreich sein.

Und zuletzt: Ein Abbruch ist keine Schande. Frage dazu gerne mal Leute in deinem Umfeld oder lese dir Lebensläufe von Prominenten durch. Du wirst sehen, dass so etwas oft vorkommt. Zwar wirst du dich wahrscheinlich rechtfertigen müssen, aber solange es für dich der richtige Weg ist, ist es das wert. Angst vor einer Lücke im Lebenslauf ist kein Grund, unglücklich in einer Ausbildung zu bleiben.

Text: Simon Retzbach





# Was bietet die Region?

# 5.

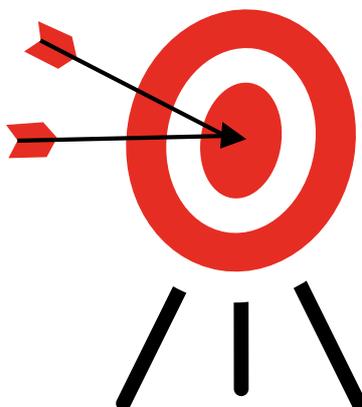
Genug von Schule oder Arbeit? Nach all dem Kopfzerbrechen über deine Zukunft hast du Hunger oder Gott bewahre, Langeweile bekommen? Wir sorgen dafür, dass du hier in der Region auf deine Kosten kommst. Mit unseren Freizeittipps präsentieren wir dir unterschiedliche Places-to-be direkt bei dir um die Ecke.

<b>Vereine</b> .....	<b>58</b>
<b>Büro-Yoga</b> .....	<b>60</b>
<b>Minigolf</b> .....	<b>61</b>
<b>Radtour</b> .....	<b>62</b>
<b>ell_sa Wohlfühlcafé</b> .....	<b>64</b>
<b>Wildpark</b> .....	<b>66</b>
<b>Schloss Weikersheim</b> .....	<b>67</b>
<b>Waldbaden</b> .....	<b>68</b>
<b>Verteidigungskur</b> .....	<b>69</b>
<b>Schwimmbad</b> .....	<b>70</b>

# **Diese *Vereine* können dein *Interesse* wecken!**

## **Schützenklub Weikersheim 1528 e.V.**

Der Schützenklub Weikersheim 1528 e.V. ist ein traditionsreicher Verein, der **Schießsportarten wie Luftgewehr und Bogenschießen** anbietet. Neben den sportlichen Aktivitäten fördert der Verein auch die Gemeinschaft durch **regelmäßige Veranstaltungen und Feste**.



## **Tierschutzverein Tauberbischofsheim und Umgebung e.V.**

Der Tierschutzverein Tauberbischofsheim und Umgebung e.V. **kümmert sich um Fundtiere, insbesondere Katzen**, und vermittelt sie weiter. Der Verein wurde 1994 gegründet und hat über 170 Mitglieder, die eine tolle Gemeinschaft bilden.

## **Kulturverein Bad Mergentheim e.V.**

Der Kulturverein Bad Mergentheim e.V. wurde 1948 mit dem Ziel gegründet, das kulturelle Leben in Bad Mergentheim und Umgebung zu fördern. Der Verein bietet eine Vielzahl von Aktivitäten und Veranstaltungen an, darunter **Konzerte des Bad Mergentheimer Kammerchors, Theaterfahrten, Kunstwanderungen und Ausstellungen**.



## **Fecht-Club Tauberbischofsheim e.V.**

Der Fecht-Club Tauberbischofsheim e.V. ist einer der erfolgreichsten Fechtvereine weltweit. Der 1967 gegründete **Verein hat 38 Medaillen bei Olympischen und Paralympischen Spielen gewonnen**. Der Club bietet **moderne Trainingseinrichtungen** und fördert sowohl Nachwuchs- als auch Spitzenathleten.

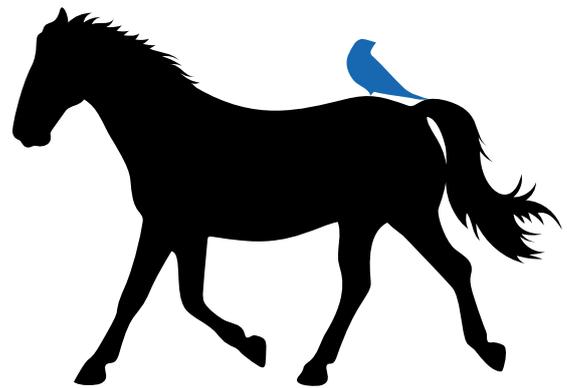


### **Vogelliebhaber und -züchter e.V.**

Der Vogelliebhaber und -züchter e.V. ist ein Verein für alle, die sich für die **Haltung und Zucht von Vögeln** interessieren. Der Verein bietet eine Plattform für den Austausch von Wissen und Erfahrungen unter Vogelliehabern und organisiert **regelmäßig Ausstellungen und Treffen**. Hier kann man seine Leidenschaft für Vögel teilen und voneinander lernen.

### **Reit-Club Tauberbischofsheim e.V.**

Der Reit-Club Tauberbischofsheim e.V. liegt idyllisch am Waldrand oberhalb des Städtchens Tauberbischofsheim. Der Verein bietet **Reitunterricht für Kinder und Erwachsene** und verfügt über eine **moderne Reitanlage mit Reithalle, Außenreitplatz und Pensionsstall**. Der Club fördert den Spaß am Reiten und den Umgang mit Pferden und Menschen in der Natur.



Anzeige



Finde die Ausbildung,  
die zu dir passt.  
Bewirb dich unter  
[www.seho.de](http://www.seho.de)



@sehosystems

# Büro-Yoga

**Entspannt und gestärkt durch den Arbeitsalltag: Bitte nicht gleich zu Beginn deiner Karriere. Um in körperlich weniger aktiven Berufen wie im Büro fit zu bleiben, empfehlen wir dir Büro-Yoga. Nein, du sollst nicht die Pilatesmatte auspacken und sporteln, aber wir zeigen dir ein paar kleine Tricks und Übungen, die du in deinen Büroalltag einbauen kannst, um ein bisschen aktiv zu bleiben.**

## Active breaks:

Stelle den Timer: Mache alle 30 bis 60 Minuten eine kurze Pause, um dich zu strecken oder ein paar Schritte zu gehen. Sei es zum Kühlschrank, zu Kollegen oder einfach zum Fenster.

Die Mittagspause: Nutze deine Pause für einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft.

## Sitzposition regelmäßig wechseln:

- ▶ Das Sitzen: Ändere deine Sitzhaltung, um Verspannungen zu vermeiden. Bewege deine Füße und Hände.
- ▶ Für Fortgeschrittene: Benutze einen Gymnastikball oder einen Sitzhocker, um deine Sitzposition dynamischer zu gestalten.

## Achtsamkeit & Bewegung:

- ▶ Körperhaltung: Achte darauf, aufrecht zu sitzen und vermeide es, die Beine übereinander zu schlagen. Drucke dir zum Beispiel einen Yoga-Plan aus dem Internet aus und erinnere dich jeden Tag daran, die Schultern zu straffen, den Nacken zu strecken und dich ein wenig zu dehnen.
- ▶ Atmung: Atme doppelt so lange aus wie du einatmest. Zum Beispiel:

3 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen und das ganze 5 Minuten oder länger. Eine kontrollierte Atmung senkt die Herzfrequenz und wirkt beruhigend.

## Ergonomischer Arbeitsplatz:

- ▶ Stehschreibtisch: Wenn möglich, nutze einen höhenverstellbaren Schreibtisch, um ab und zu im Stehen zu arbeiten.
- ▶ Fußstütze: Eine Fußstütze kann helfen, die Beine in einer angenehmen Position zu halten.
- ▶ Monitor einstellen: Die Oberkante des Monitors sollte auf deiner Augenhöhe sein, um eine gebückte Haltung zu vermeiden.

Wenn du diese Tipps in deinen Arbeitsalltag integrierst, kannst du nicht nur deine Körperhaltung verbessern, sondern auch deiner Gesundheit langfristig etwas Gutes tun. Und nein, es ist nicht peinlich sich zu bewegen. Es ist eher unangenehm, sich in so jungen Jahren schon wie ein Senior zu fühlen. Also Bewegung!

Text: Dilara Demirag,





Bundesliga-Minigolfer und Vorsitzender des Vereins:  
Michael Huhn

Text: Luke Herrick

# MINIGOLF

## Von wegen Golf für die Kleinen!



**Minigolf ist ein Spaß für jeden: Ob für eine schnelle Runde nach der Schule oder für einen entspannten Nachmittag mit der Familie.**

Versteckt zwischen grünen Bäumen und Hecken verbirgt sich in Bad Mergentheim eine kleine Golf-Oase, die mit viel Liebe zum Detail gestaltet wurde. Die Bahnen sind abwechslungsreich und laden sowohl Anfänger als auch erfahrene Spieler zu einer kleinen Herausforderung ein.

Nicht zu windig im Herbst und Winter, nicht zu heiß im Sommer – also immer genau richtig. Selten findet man einen Parcours, der so angenehm zu spielen ist, egal zu welcher Jahreszeit. Die Anlage ist perfekt gepflegt, und das Ambiente sorgt dafür, dass man gerne auch mal eine Extra-Runde dreht. Und wenn der Durst kommt, gibt es vor Ort auch einen kleinen Kiosk mit erfrischenden Getränken, sodass für eine kleine Pause zwischendurch gesorgt ist. Warum also nicht mal die Freunde einpacken oder mit der Familie einen Ausflug machen? Schau doch mal vorbei und wer weiß – vielleicht wirst du der nächste große Name in der Minigolf-szene!

### Hier findest du die Anlage:

Bahnen-Golf-Club  
Bad Mergentheim e.V.  
Arkau 5  
97980 Bad Mergentheim

### Öffnungszeiten

#### April–Oktober

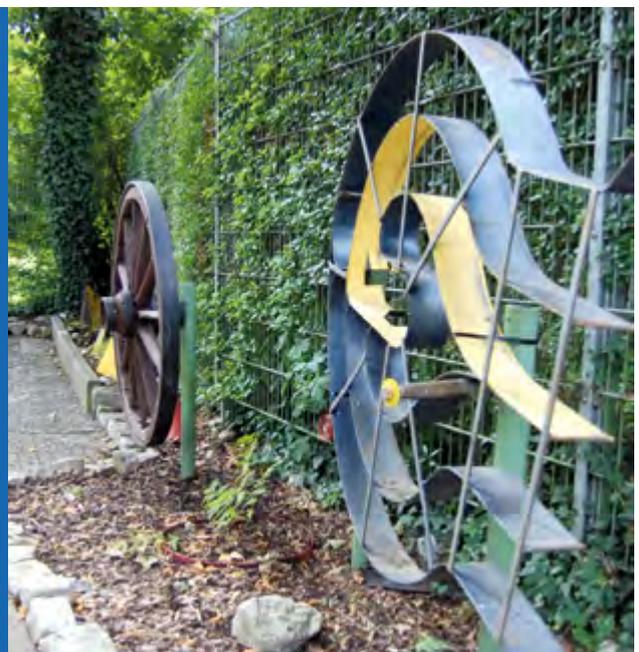
Do.–Sa. 14.00–19.00 Uhr

So. & Feiertage 13.30–19.00 Uhr

#### Mai–September

Do.–Sa. 14.00–20.00 Uhr

So. & Feiertage 13.30–20.00 Uhr



# Radfahren für Adrenalinjunkies

**In der Region gibt es auch Radstrecken abseits der asphaltierten Wege. Unsere Redakteurin Stefanie Čabreja hat den Selbstversuch gewagt und ist in Hardheim den Wolfstrail gefahren.**

Meine Hände schwitzen an den Griffen meines Fahrradlenkers, als ich mit meinem Freund an der Wolfsgrubenhütte in Hardheim ankomme. Mein Blick bleibt an einem Baum am Waldrand hängen. Das Holzschild mit der Aufschrift „Wolfstrail I“ sowie Pfeile signalisieren mir, dass es gleich losgeht. Dahinter lässt sich ein schmaler Weg erkennen. „Augen zu und durch, wird schon gut gehen und du wirst dir nicht wehtun.“ – Das waren meine Gedanken, bevor ich langsam und zögerlich an den Bäumen vorbeierolle. Wie ein Kleinkind auf einem Laufrad bewege ich mich, um erst mal abzuchecken, was sich nach der ersten Kurve befindet. „Ganz langsam, du schaffst das“, ruft mir mein Freund zu, der ein leidenschaftlicher Trail-Fahrer ist. Bisher bin ich auf Singletrails gefahren. Das sind Trampelpfade, die etwa 30 bis 60 Zentimeter breit sind und mit dem Mountainbike befahren werden. Schon bei diesen Wegen geht es über Stock und Stein sowie herausragende Baumwurzeln. Der Wolfstrail ist noch extremer. Hier sind Hindernisse und Schanzen eingebaut.

Wolfstrail II geht auch noch, wobei mir hier die Äste gegen die Hände peitschen, und Schmerzen verursachen. Ich hätte meine Handschuhe anziehen sollen. Ein paar Meter auf dem Streckenabschnitt Wolfstrail III und ich sehe, wie steil es den Berg hinuntergeht, noch größere Hindernisse, noch ebenerer Boden. Ich gebe auf. Für den dritten Abschnitt reicht meine Fahrtechnik einfach nicht aus. Ich steige ab und weiche aus, um andere Trail-Fahrer nicht zu behindern.

Für gemütliche Radfahrer sind Trails, egal ob es ein Singletrail ist oder mit Hindernissen, ein absolutes Tabu. Für Adrenalinjunkies ist es jedoch umgekehrt. Asphaltierte Radwege sind für Abenteuerlustige langweilig. Offroad, das heißt abseits der gewöhnlichen Strecken und mitten durchs Gelände, ist für sie Nervenkitzel pur. Dazu gehört jedoch die richtige Ausrüstung: angefangen mit dem Rad. Zum Trail fahren benötigt man ein Mountainbike. Aber auch dabei gibt es Unterschiede, zum Beispiel bei der Federung.

Es gibt ein „Hardtail“, welches einen harten hinteren Teil mit einem gefederten Vorderrad hat und ein „Fully“, das voll gefedert ist und damit eine Vorderradfederung sowie einen Hinterbaudämpfer hat.

Was nach verllorener Kontrolle und einfach durchs Gelände brettern aussieht, zählt in Wahrheit zu Sportarten. „Enduro“ oder „Downhill“ sind zwei Disziplinen im Mountainbike-Sport.

Hier werden unter anderem Rennen veranstaltet. An sich ähneln sich die beiden Disziplinen, indem die Strecken herausfordernd und mit dem Mountainbike zu befahren sind. Der größte Unterschied liegt darin, dass es beim „Downhill“ (Anm. d. Red., Englisch für „Abfahrt“) darum geht, so schnell wie möglich bergab zu fahren. Beim „Enduro“ (Anm. d. Red. Englisch „endurance“ für Ausdauer) spielen Abfahrten und Anstiege eine Rolle. Da „Downhill“ und „Enduro“ gefährlich sind, kommt es auch auf die richtige Fahrtechnik an. Ein Beispiel ist die Armstellung: Auf keinen Fall sollten die Ellbogen durchgedrückt sein. Bei Sprüngen kann man den Aufprall nicht abstützen und riskiert eine Verletzung. Ein weiteres Beispiel: Gerade bei Sprüngen muss der Körper zentral auf dem Rad sein, sonst verliert man die Kontrolle darüber und fällt hin.

Im Neckar-Odenwald-Kreis sowie im Main-Tauber-Kreis gibt es seit mehreren Jahren Strecken im Wald, die öffentlich und damit auch für Hobbyfahrer zugänglich sind. Wem die gemütlichen Radwege also zu langweilig sind, kann die Trails in der Region, unter anderem in Hardheim, Mosbach und Kilsheim unsicher machen.



## Ein gefährliches Hobby

Dass die Strecken gefährlich sind, impliziert auch eine hohe Verletzungs- und Unfallgefahr. „Wie bei jeder (Extrem-)Sportart müssen sich Mountainbikerinnen und Mountainbiker be-



wusst sein, dass eine Rettung außerhalb der befestigten Infrastruktur oftmals schlechter, schwerer oder nur zeit- aufwendiger möglich ist“, erklärt Aylin Wahl vom Landratsamt Main-Tauber-Kreis. „Es wird empfohlen beim Notruf mittels der App W3W den Standort mit einer Drei-Wort-Adresse zu ermitteln“, ergänzt sie. „Es gibt abgestimmte Rettungskonzepte mit der Feuerwehr und der Leitstelle der jeweiligen Kommune auf den öffentlichen Trails“, in-

formiert Ines Braach vom Landratsamt Neckar-Odenwald-Kreis. Um Mountainbiker von illegalen Strecken umzulenken, sei der Ausbau des Mountainbike-Streckennetzes ein langfristiges Ziel des Naturparks Neckartal-Odenwald, erklärt Braach. Die Mountainbike-Starttafeln des Naturparks geben außerdem Richtlinien für die Trail-Nutzer an. Es besteht Helmpflicht, Rückenprotektoren, Handschuhe und Gelenkschoner seien empfehlenswert. Zudem können Fuß-

gänger die Pfade kreuzen. Dementsprechend müssen Mountainbiker Rücksicht nehmen. Am wichtigsten sei jedoch, dass die Fahrer auf den Wegen bleiben und keine eigenen Strecken erkunden.

Es gelte auch auf die Umgebung und Umwelt zu achten. So solle das Nachtfahrverbot eingehalten sowie Sperrungen und Schutzmaßnahmen ernst genommen werden, erklärt Braach.

Text: Stefanie Čabraja

Bilder: Stefanie Čabraja und Johannes Farrenko



### Strecken in der Region

- ▶ HA1 in Hardheim: Wolfstrail I, II und III, Margarethentail I und II, Weiteres gibt es unter [www.mtb-hardheim.de](http://www.mtb-hardheim.de).
- ▶ Flowtrail in Mosbach: Gelber Uphilltrail, Grüner und Blauer Flowtrail, Roter Enduro Trail. Informationen unter [www.tvradsport.de](http://www.tvradsport.de).
- ▶ Mountainbike-Strecke in Kilsheim: KUE1 und KUE 2.
- ▶ Bikepark in Hundheim-Steinbach: Pumptrack. Eindrücke gibt es auf dem Instagramkanal „bikepark\_hundheimsteinbach“.
- ▶ Werbach: Kleiner Bikepark.
- ▶ Die Strecken sind weitestgehend über die Apps Komoot oder Outdooractive zu finden. Die Apps sind auch zum Routen planen oder Navigieren geeignet.



Elvira und Sabrina (beide 25) eröffneten im Juli 2023 das inzwischen bekannte Café. Sie selbst sind leidenschaftliche Cafébesucherinnen, fündig sind sie in der Vergangenheit jedoch nur in der größeren Stadt geworden.

„Uns ist wichtig, gesundes und vegetarisches/veganes Frühstück in die Kleinstadt zu bringen und einen Wohlfühlort zu schaffen für jedermann.“

#### Hier bist du richtig:

[ell\_sa] Wohlfühlcafé  
Hauptstraße 46  
97941 Tauberbischofsheim

Und das spürt man. Als junger Cafébesucher fühlt man sich endlich abgeholt, von Pinsa über Smoothies bis zu leckeren „süßen Bowls“ zum Selbstzusammenstellen gibt es alles, was ein modernes Café braucht.

Mehr als nur mal schnell einen Coffee-to-go. Nicht umsonst nennen es die Inhaberinnen ein „Wohlfühlcafé“. Die gemütliche Innenausstattung lädt vor allem auch zum Sitzen, Entspannen und Pläuschchen halten ein.



# Was darf's denn sein?

Zutaten für deine Pancakes oder Bowls wählst du einfach durch Ankreuzen aus, so wird jede Bestellung zu einem echten Unikat.



- Honig
- Nutella
- Erdbeeren
- Blaubeeren
- Nüsse

... und vieles mehr

Auch ganz normale Kaffees und Limos werden zu kleinen Kunstwerken, denn bei „Ell\_sa“ wird mit der wichtigsten Zutat nie gezeigt ... Liebe!



Anzeige

## Öffnungszeiten

Mo. & Di. Ruhetag  
Mi.–Sa. 10.00–19.00 Uhr  
Sonntag 09.00–14.00 Uhr

## DEINE CHANCE – AUSBILDUNG ALS:

- KAUFMANN FÜR BÜROMANAGEMENT (M/W/D)
- ELEKTRONIKER FÜR BETRIEBSTECHNIK (M/W/D)



Text: Luke Herrick

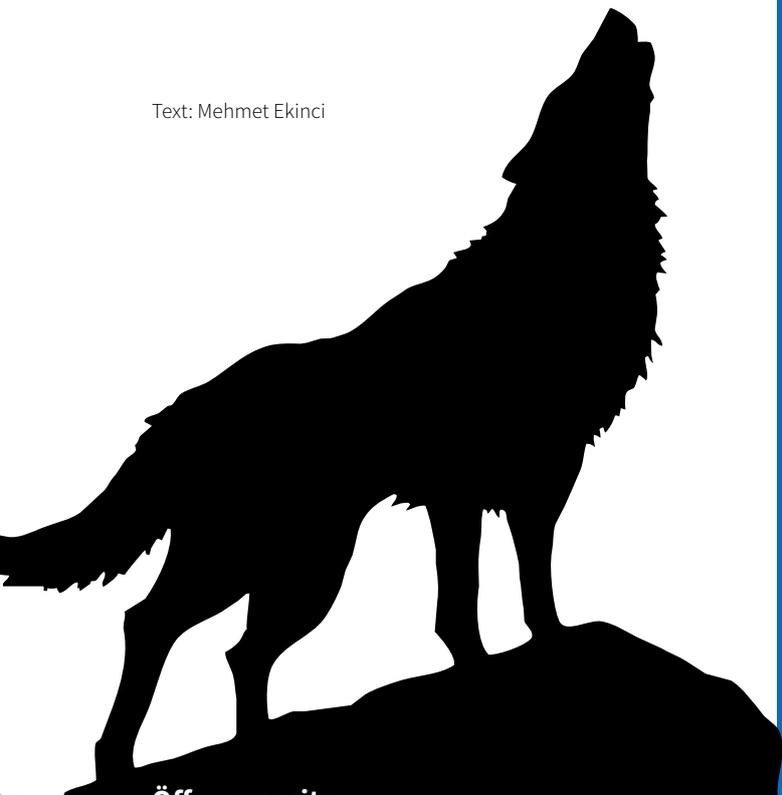
Bilder: ell\_sa Wohlfühlcafé

# Wildpark Bad Mergentheim

Der Wildpark Bad Mergentheim gehört zu den artenreichsten Wildparks in Europa und ist einer der beliebtesten Ausflugsziele für Familien und Freunde in Baden-Württemberg. Den Tieren kommt man sehr nahe, denn die scheuen Tiere leben in naturnah gestalteten Wildgehegen anstatt hinter Gittern. Du findest dort Wölfe, Bären, Elche, Luchse, Wildkatzen und andere Tierarten.

Außerdem kannst du einen Tierpfleger auf seiner Fütterungstour begleiten. Eine Übersicht über die Fütterungszeiten findest du vor Ort oder im Internet.

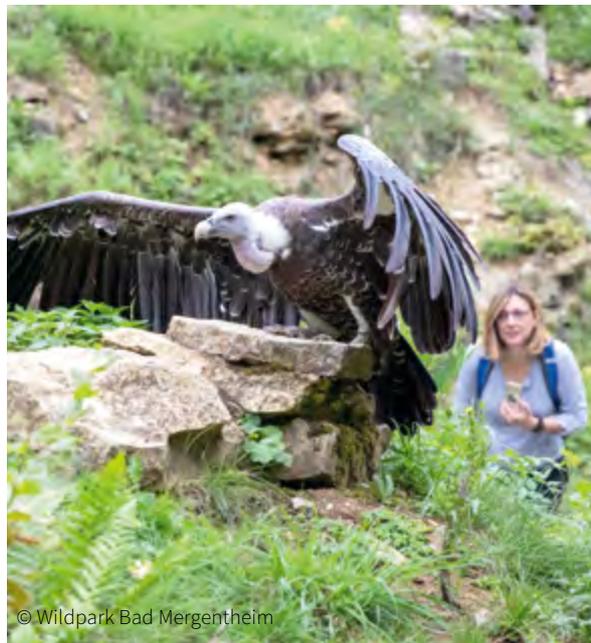
Text: Mehmet Ekinci



## Öffnungszeiten

**Sommer (meist von März bis November):**  
Täglich (auch an Feiertagen) von 9 bis 18 Uhr,  
letzter Einlass: 16.30 Uhr.

**Winter (in der Regel von November bis März):**  
Samstags, sonntags und an allen Feiertagen  
von 10.30 bis 17 Uhr, letzter Einlass: 16 Uhr.  
Während der Fastnachtsferien täglich geöffnet.



## Preise

**Eine Tageskarte kannst du online oder vor Ort an der Tageskasse kaufen.**

- ▶ Erwachsener/Jugendlicher 14,50 €
- ▶ Kind (3–14 Jahre) 10,50 €
- ▶ Schwerbehinderter Erwachsener ab 80 GdB (mit Ausweis) 13,50 €
- ▶ Schwerbehindertes Kind ab 80 GdB (mit Ausweis) 9,50 €
- ▶ Begleitperson des/der Schwerbehinderten 0 €
- ▶ Kinder unter drei Jahren benötigen kein Ticket.
- ▶ Hunde an der kurzen Leine sind erlaubt
- ▶ Geburtstagskinder haben einen freien Eintritt

## Jahreskarten

- ▶ Einzeljahreskarte 55,00 €
- ▶ Kinderjahreskarte (3–14 Jahre) 33,00 €
- ▶ Familie 115,00 €

## Anschrift

Wildpark Bad Mergentheim  
Wildpark 1, 97980 Bad Mergentheim



## ***Hey Leute, das nennen wir sehenswert!***

Hast du schon mal vom Weikersheimer Schloss gehört?  
Dieses Schloss ist einfach atemberaubend!

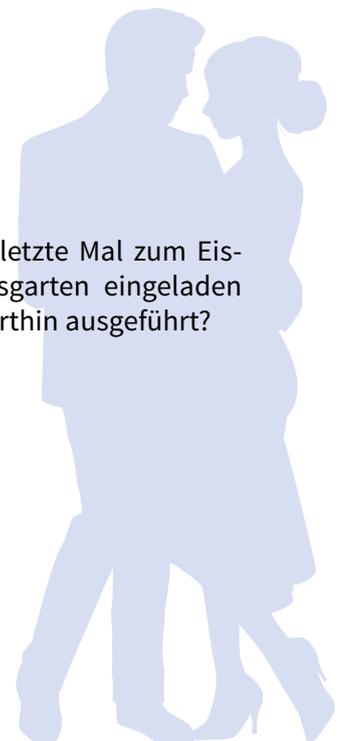


### ***Der perfekte Fotospot***

Die Gärten und das Schloss bieten unzählige  
Möglichkeiten für tolle Bilder – perfekt für dein  
Instagram-Feed!

### ***Date-Tipp***

Wann wurdest du das letzte Mal zum Eis-  
essen in einen Schlossgarten eingeladen  
oder hast jemanden dorthin ausgeführt?



# ***Shinrin Yoku***

Wusstest du, dass es in Japan den Trend gibt, in der Atmosphäre des Waldes zu baden? Es geht darum, sich intensiv auf die umgebende Natur einzulassen und mit allen Sinnen auf Tuchfühlung mit dem Wald zu gehen. Gerade im stressigen Berufsalltag werden Achtsamkeit und Bewusstheit oft vernachlässigt. Das ist weder für deinen Körper noch für deine Psyche ein vertretbarer Dauerzustand. Keine Sorge, du musst dafür nicht nach Japan reisen, das geht auch hier!

Ob als Tagesausflug oder als mehrtägige Tour durch wunderschöne Landschaften – Wandern ist weltweit eine beliebte Sportart, um der Natur nahe zu sein, sich fit zu halten und nebenbei Ausflugsziele zu entdecken. Geh doch mal auf Entdeckungsreise!

Wälder, Moose, Bäume, Kräuter – die Pflanzenwelt sendet Duftstoffe aus, die wir über Lunge und Haut aufnehmen. Ein intensiver Aufenthalt im Wald senkt nachweislich den Blutdruck und die Pulsfrequenz. Das Immunsystem wird gestärkt, es werden sogar Abwehrezellen gegen Krankheiten gebildet. Man muss sich nicht stundenlang im Freien aufhalten, schon 20 Minuten täglich im Wald senken den Cortisolspiegel (Stresshormon).

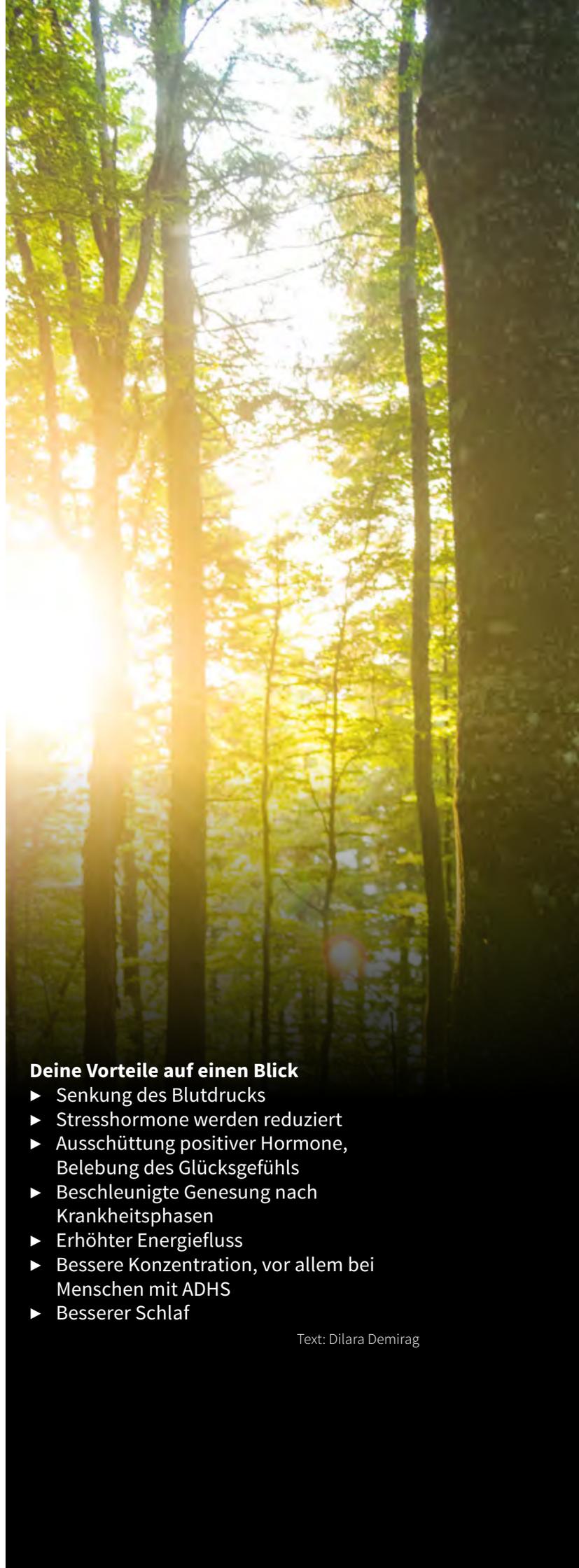
Sich von der Hektik des Alltags zu lösen und in die Natur einzutauchen, sollte nicht lästig sein, es ist ein Privileg, das viel zu oft in Vergessenheit gerät. Versuche, dein Handy zu Hause zu lassen. Schnapp dir eine Flasche Wasser, gerne auch ein Buch, und tauche ein in die Atmosphäre des Waldes.

Wandere mit allen Sinnen durch den Wald. Achtsamkeit bedeutet, mit allen Sinnen wahrzunehmen: Fühlen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken. Wenn du das Beste aus deinem Aufenthalt in der Natur herausholen willst, kannst du dich auf den Boden setzen und meditieren oder Atemübungen machen.

## **Deine Vorteile auf einen Blick**

- ▶ Senkung des Blutdrucks
- ▶ Stresshormone werden reduziert
- ▶ Ausschüttung positiver Hormone, Belebung des Glücksgefühls
- ▶ Beschleunigte Genesung nach Krankheitsphasen
- ▶ Erhöhter Energiefluss
- ▶ Bessere Konzentration, vor allem bei Menschen mit ADHS
- ▶ Besserer Schlaf

Text: Dilara Demirag





Bilder: ALPHA SPORTS Grünsfeld – Selbstverteidigung | Kampfsport | Fitness

# ALPHA Sports

## Jeder wird fündig

-   
 Werte-orientierter Unterricht für Kinder
-   
 MMA
-   
 Thai- und Kickboxen
-   
 Boxen
-   
 BJJ
-   
 Krav Maga (effektive Selbstverteidigung)
-   
 Fitness Area + Mobility Kurse

Die Gemeinschaft in der Kampfsportschule ist wunderbar und unterstützt dich auf jedem Schritt deiner Reise. Neben dem **professionellen Training** bietet die Sportschule einen herausragenden **Fitnessbereich**. So kannst du dir die **Kosten** für ein Fitnessstudio **sparen**. Wenn du bereit bist, über deine Grenzen zu gehen, kannst du jederzeit ein **Probetraining** unter [alphasportschule.de](http://alphasportschule.de) buchen.



Das **Trainerteam**, bestehend aus **internationalen Champions** und **Europa-meistern**, bringt deine Fitness auf das nächste Level.



Kampfsport **fördert** dein **Selbstbewusstsein**, indem er dir **Stärke, Disziplin** und innere Sicherheit vermittelt.

Text: Urs Eberle

# ***Auerberg Sportbad und Freibad in Walldürn***

Walldürn ist eine der wenigen Gemeinden in der Region, die sowohl über ein Freibad als auch über ein Hallenbad verfügt. So kannst du immer deine Bahnen ziehen.

Die Öffnungszeiten können variieren, deshalb informiere dich am besten auf der Homepage der Stadt.

Eines ist aber sicher: Wenn im Sommer das Freibad geöffnet hat, ist das Hallenbad – das Auerberg Sportbad – geschlossen.

Auerberg-Sportbad  
Theodor-Heuss-Ring 13  
74731 Walldürn

Freibad Walldürn  
Miltenerger Str. 27a  
74731 Walldürn



Bilder: Stadt Walldürn  
Text: Stefanie Čabraja



# 6.

**Dies. Das. Ananas.**



© AdobeStock/Paopano

Hier gibt's: Dies und das, für die Ananas hat es leider nicht mehr gereicht.  
Wir wünschen trotzdem viel Spaß bei unseren Spielen und leckeren Rezepten!

<b>Azubi-Pause</b> .....	<b>72</b>
<b>Spiel &amp; Spaß</b> .....	<b>76</b>
<b>Das Team</b> .....	<b>80</b>
<b>Schau nei in ´s Web</b> .....	<b>81</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>82</b>
<b>Gewinnspiel</b> .....	<b>84</b>

# Die schnelle Azubi-Pause

Lebensmittel werden immer teurer. Essen gehen oder sich jeden Tag beim Bäcker ein belegtes Brötchen mitnehmen kann ins Geld gehen, vor allem bei einem Azubigehalt. Kochen hingegen muss nicht immer aufwendig sein. Wir haben dir ein paar Rezepte zusammengestellt, die sich auch zum Meal-Prepping eignen. Die Angaben beziehen sich jeweils auf eine Portion. Viel Spaß beim Nachkochen und lass es dir schmecken!

## Fake-Kaiserschmarrn mit Apfel

### Zutaten:

1 mittelgroßer Apfel  
50 g Mehl  
100 ml Milch oder Pflanzendrink  
1 Ei  
1 Esslöffel Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
Etwas Butter



**Zubereitung:** Schneide den Apfel klein. Vermische die restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einer glatten Masse. Rühre die Apfelstücke unter. Schmelze die Butter in einer Pfanne. Gebe den gesamten Schüsselinhalt in die Pfanne. Decke die Pfanne ab. Kontrolliere die Unterseite des Teigs und wende ihn, sobald er goldbraun ist. Lasse die andere Seite ebenfalls etwas anbraten. Mit einem Pfannenwender kannst du den Apfelteig in kleine Stücke zupfen.

**Tipp:** Vermische etwas Zimt mit Zucker und streue es über deinen Fake-Kaiserschmarrn mit Apfel. Übrigens: Du kannst auch anderes Obst wie Birnen oder Zwetschgen verwenden.

## Easy-Wrap-Tasche

### Zutaten:

1 Wrap (gibt es in fast jedem Supermarkt zu kaufen)  
Etwas Frischkäse (zum Beispiel mit Kräutern, Paprika oder Natur)  
Scheibenkäse, Wurst oder Schinken  
Gurke, Tomate, Paprika, Salat, etc.



**Zubereitung:** Der Vorteil an Wraps: Du kannst sie belegen, wie du willst! Manchmal scheitert es aber an der Technik und bis du auf der Arbeit bist, ist alles auseinandergefallen. Versuch es doch mal anders! Beschmiere den ganzen Wrap mit dem Frischkäse deiner Wahl (Tipp: auch vegane Aufstriche oder Pesto eignen sich). Belege den Wrap dann dünn mit dem Käse und/oder der Wurst. Schneide das Gemüse deiner Wahl klein. Nehme eine beschichtete Pfanne und leg den Wrap offen hinein (natürlich nicht mit dem Käse nach unten). Brate den Wrap an, so wird er auch etwas knusprig und der Käse schmilzt. Achtung: das dauert nicht lange! Nehme den Wrap wieder heraus und belege ihn zur Hälfte mit dem Gemüse. Falte den Wrap in der Mitte zusammen und schon hast du deine Easy-Wrap-Tasche.

### Zucchini-Quiche mit Salat

**Zutaten:**

- 160 g Zucchini
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Parmesan
- 1 Esslöffel geriebener Käse
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Teelöffel getrocknete Petersilie
- 2 Esslöffel Mehl
- 1 Messerspitze Backpulver
- 2 Esslöffel Milch
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer



**Zubereitung:** Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen. Die Auflaufform einfetten. Zucchini und die Zwiebel würfeln. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und in die Auflaufform geben. Backe die Quiche, bis sie goldbraun ist. Bereite währenddessen einen Salat deiner Wahl und nach deinem Belieben zu.

### Onepot-Pasta mit Hackfleisch

**Zutaten:**

- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Hackfleisch
- 100 bis 125 g Nudeln (hier: Fusilli)
- 150 g Zucchini
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100 ml Milch
- Etwas Wasser
- Etwas Öl zum Anbraten
- Gemüsebrühe-Pulver, Salz, Pfeffer und Italienische Kräuter



**Zubereitung:** Tipp: Benutze einen Topf oder eine Pfanne mit hohem Rand. Schneide das Gemüse klein. Brate die Zwiebelwürfel in dem Öl an, bis sie glasig sind. Gebe das Hackfleisch hinzu und brate es ebenfalls an. Wiederhole das Spiel mit den Zucchiniwürfeln. Füge nun die restlichen Zutaten bis auf die Gewürze. Füge so viel Wasser hinzu, sodass alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Schau nach der Kochzeit der Nudeln auf der Verpackung und Koche das gesamte Gericht so lange. Schmecke am Ende alles mit den Gewürzen ab und fertig ist dein Onepot-Gericht.

## Blumenkohlnuggets mit Kräuterquark

### Zutaten:

#### Für die Nuggets:

- 1 frischer Blumenkohl
- 1 Ei
- Etwas Öl
- 1 Esslöffel Mehl
- 2 Esslöffel Quark oder Skyr
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver (scharf oder mild)
- Etwas Paniermehl

#### Für den Kräuterquark:

- 100 g Quark oder Skyr
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Schnittlauch und Petersilie
- Salz und Pfeffer



**Zubereitung:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Schneide den Blumenkohl in Röschen. Du kannst entweder den ganzen Blumenkohl verarbeiten oder etwa die Hälfte auch einfrieren. Blumenkohlröschen gibt es aber auch schon fertig im Tiefkühlregal. Vermische Ei, Öl, Mehl, Quark oder Skyr mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel. Richte dir eine zweite Schüssel mit dem Paniermehl. Wälze die Blumenkohlröschen zuerst in der Schüssel mit den flüssigen Zutaten und dann im Paniermehl. Lege alle Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe sie für etwa 30 Minuten. In der Wartezeit kannst du den Kräuterquark vorbereiten. Presse die Knoblauchzehe oder hacke sie klein. Hacke auch die Kräuter. Vermische alles und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.

## Gnocchi mit grünen Bohnen und Bratwurstknirpsen

### Zutaten:

- 200 g Gnocchi
- 100 bis 200 g grüne Bohnen (je nachdem wie gerne du Bohnen isst, du kannst aber auch jedes andere Gemüse verwenden)
- 1 Bratwurst
- Etwas Butter oder Öl
- Salz, Pfeffer und Kräuter deiner Wahl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe



### Zubereitung:

Koche die grünen Bohnen in sprudelndem Salzwasser etwa zehn bis 15 Minuten. Zerlasse die Butter und brate die Gnocchi an (achte darauf, dass du bereits vorgekochte Gnocchi verwendest). Schneide die Bratwurst in kleine Stücke und brate diese ebenfalls an. Würfle die Zwiebel und presse die Knoblauchzehe. Brate sie an und gebe die gekochten grünen Bohnen dazu. Vermische alles in einer Pfanne.

## Flammkuchen-Stulle

### Zutaten:

Zwei Brotscheiben  
Schmand  
Salz und Pfeffer

### Elsässer-Art:

Rohschinkenwürfel und Zwiebelringe  
Vegetarisch: Tomaten und Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Beschmiere die Brotscheiben mit dem Schmand (Menge ist Geschmacksache). Gebe Pfeffer und Salz auf den Schmand. Belege die Brote dann je nach gewählter Variante. Backe die Flammkuchen-Stullen bis der Schmand etwas braun ist. **Tipp:** Probier auch mal eine süße Variante. Beschmiere dazu das Brot mit Schmand und belege es mit Apfelscheiben, Himbeeren, Schokolade oder Nüssen.

Herzhaft  
oder süß



## Vesperbrot mit allem

### Zutaten:

Brot, Baguette oder Brötchen  
Wähle deinen Belag! **Hier:**  
Frischkäse, gekochter Schinken, Gouda,  
Gurke, Paprika, Tomate und Blattsalat

### Zubereitung:

Schneide deinen Belag klein und vermische dabei alles. Belege nun dein Brot, Baguette oder Brötchen damit. Fertig ist dein Vesperbrot mit allem.

Vielfältig  
belegbar



Anzeige



# Bei uns kannst du anfangen durchzustarten.

Eine Adresse, unzählige Möglichkeiten, für dich: EDEKA.

- Frischespezialist (IHK) (m/w/d) -
- Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk  
Fachrichtung Fleischerei (m/w/d) -
- Fleischer im Lebensmittelhandwerk (m/w/d) -
- Kaufmann im Einzelhandel (m/w/d) -



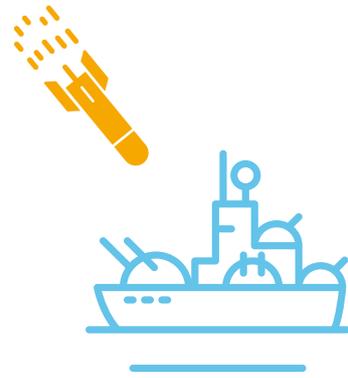
QR-Code scannen und  
easy bewerben!

 ecenterduerrtbb  
Pestalozziallee 33  
97941 Tauberbischofsheim  
Einfach bewerben:  
[bewerbung@ecenterbb.de](mailto:bewerbung@ecenterbb.de)



**center  
Dürr**

# SCHIFFE VERSENKEN



**Tue dich mit einem Partner  
zusammen!**

## Spielregeln

- ▶ Platziert eure Schiffe auf den Rastern
- ▶ Lost aus, wer mit dem ersten Angriff anfängt
- ▶ Der Angreifer nennt eine Koordinate, wo er ein gegnerisches Schiff vermutet z.B. C4
- ▶ Bei Treffer ist der Angreifer erneut dran
- ▶ Bei einem Wassertreffer ist der andere Spieler an der Reihe

- ▶ 1x Schlachtschiff mit 5 Kästchen
- ▶ 2x Kreuzer mit je 4 Kästchen
- ▶ 3x Zerstörer mit je 3 Kästchen
- ▶ 4x U-Boot mit je 2 Kästchen

Text: Urs Eberle

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>
<b>1</b>										
<b>2</b>										
<b>3</b>										
<b>4</b>										
<b>5</b>										
<b>6</b>										
<b>7</b>										
<b>8</b>										
<b>9</b>										
<b>10</b>										

**Thomas  
Wöppel**

Auszubildender  
zum Straßenbauer  
im 3. Lehrjahr bei  
Konrad Bau  
GmbH & Co. KG,  
Gerlachsheim

**Immer dran-  
bleiben und  
immer 100%  
geben!**

**KONRAD  
BAU**  
*Ihr Wegbereiter*

#### Welche Aufgaben hast du?

Das Verlegen von Versorgungsleitungen wie z. B. Trinkwasser und Strom sowie Abwasserleitungen wie z. B. Stahlbeton-Kanäle und Schächte, Straßeneinläufe, Hausanschlüsse. Das Herstellen von Schottertrag-schichten, die im Anschluss asphaltiert werden. Das Setzen von Randeinfassungen und das Pflastern von Gehwegen und Entwässerungsrinnen. Natürlich gehört auch das Fahren von Maschinen, wie Radlader, Walze oder Minibagger dazu.

#### Welche Perspektiven hast du nach der Ausbildung?

Nach der Ausbildung kann ich als Facharbeiter auf der Baustelle arbeiten oder mich weiterbilden und z. B. Vorarbeiter, Polier, Schachtmeister, Techniker oder Meister machen, um dann mehr Verantwortung auf der Baustelle oder in der Planung von Baustellen zu übernehmen.

#### Was würdest du angehenden Azubis mit auf den Weg geben?

Den Kopf nicht hängen lassen wenn was nicht gleich funktioniert, da viele Sachen in unserem Handwerk Erfahrung brauchen. **Immer dranbleiben und immer 100% geben.**

**T**homas Wöppel ist schon fast ein „alter Hase“ unter den Auszubildenden und steht an der Schwelle zur Wegbereiter-Karriere.

#### Warum hast du dich für den Beruf Straßenbauer entschieden?

Weil ich gerne an der frischen Luft arbeite und der Beruf Straßenbauer unverzichtbar für eine funktionierende Infrastruktur ist. So habe ich einen Job der sicher ist und den es auch in 50 Jahren noch geben wird.

#### Was gefällt dir am meisten?

Dass ich mit meinen Händen etwas erschaffe das Bestand hat und ich abends immer sehe was ich am Tag geleistet habe. Der Austausch und die Erfahrung von Kollegen die schon viele Jahre in dem Handwerk tätig sind.



**Bauprofis (m/w/d) gesucht!**

**WERDE  
WEGBEREITER!**

Alle Infos rund um Karriere,  
Ausbildung und Studium unter  
[IhrWegbereiter.de/karriere](http://IhrWegbereiter.de/karriere)



Gleich den Wegbereiter  
Karriere-Newsletter abonnieren:

[IhrWegbereiter.de/newsletter](http://IhrWegbereiter.de/newsletter)

**KONRAD  
BAU**  
*Ihr Wegbereiter*



**KONRAD BAU GmbH & Co. KG**

Waldstraße 29 · 97922 Lauda-Königshofen  
Telefon 09343 62 00 - 0

**Wir schaffen Verbindungen.**  
Tief- und Straßenbau



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

# Eck- ball



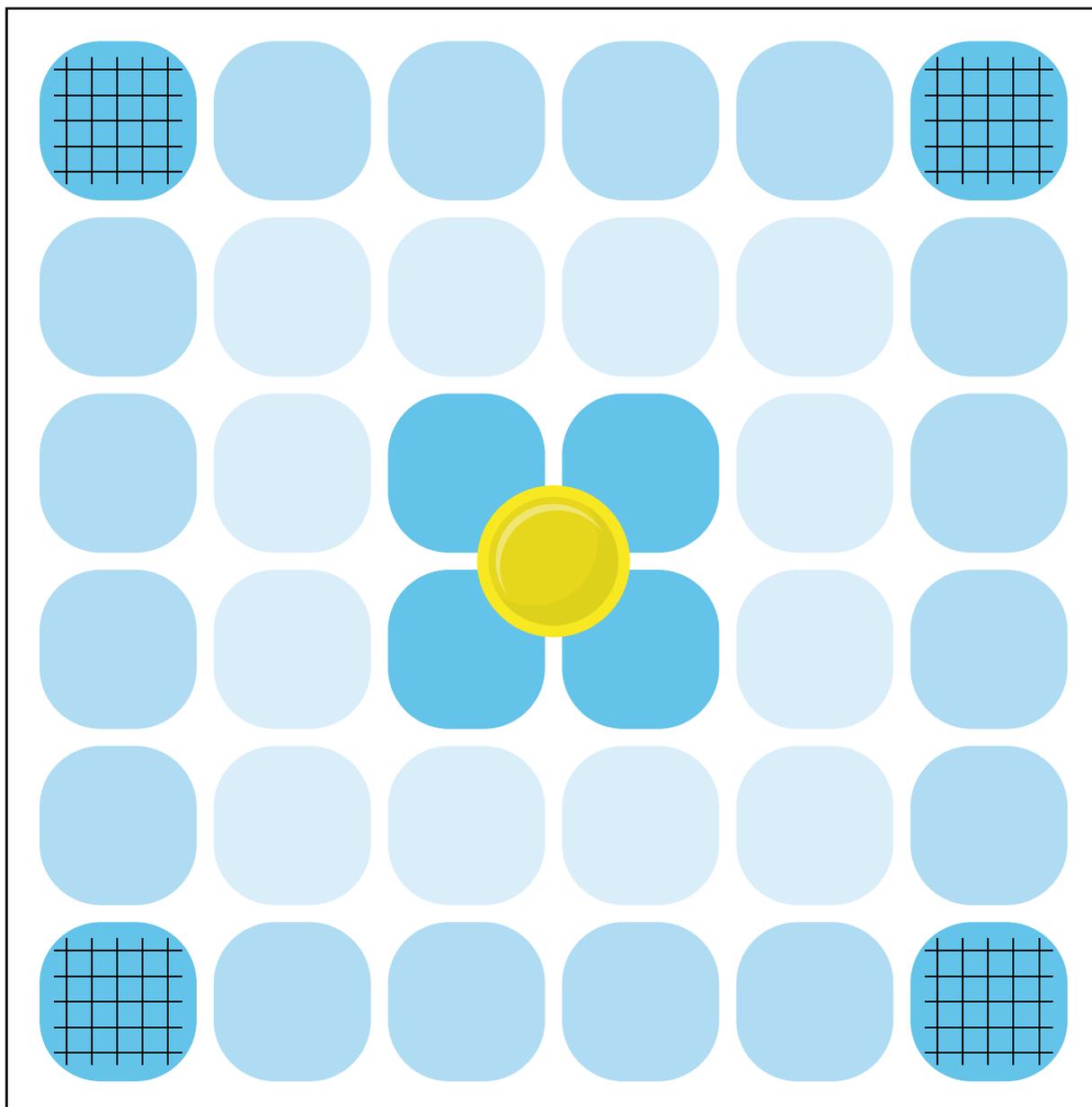
## Für 2 Spieler

Du brauchst nur eine Münze, um dieses Spiel zu spielen. Lege sie zunächst zum Anstoß in die Mitte.

## So geht's:

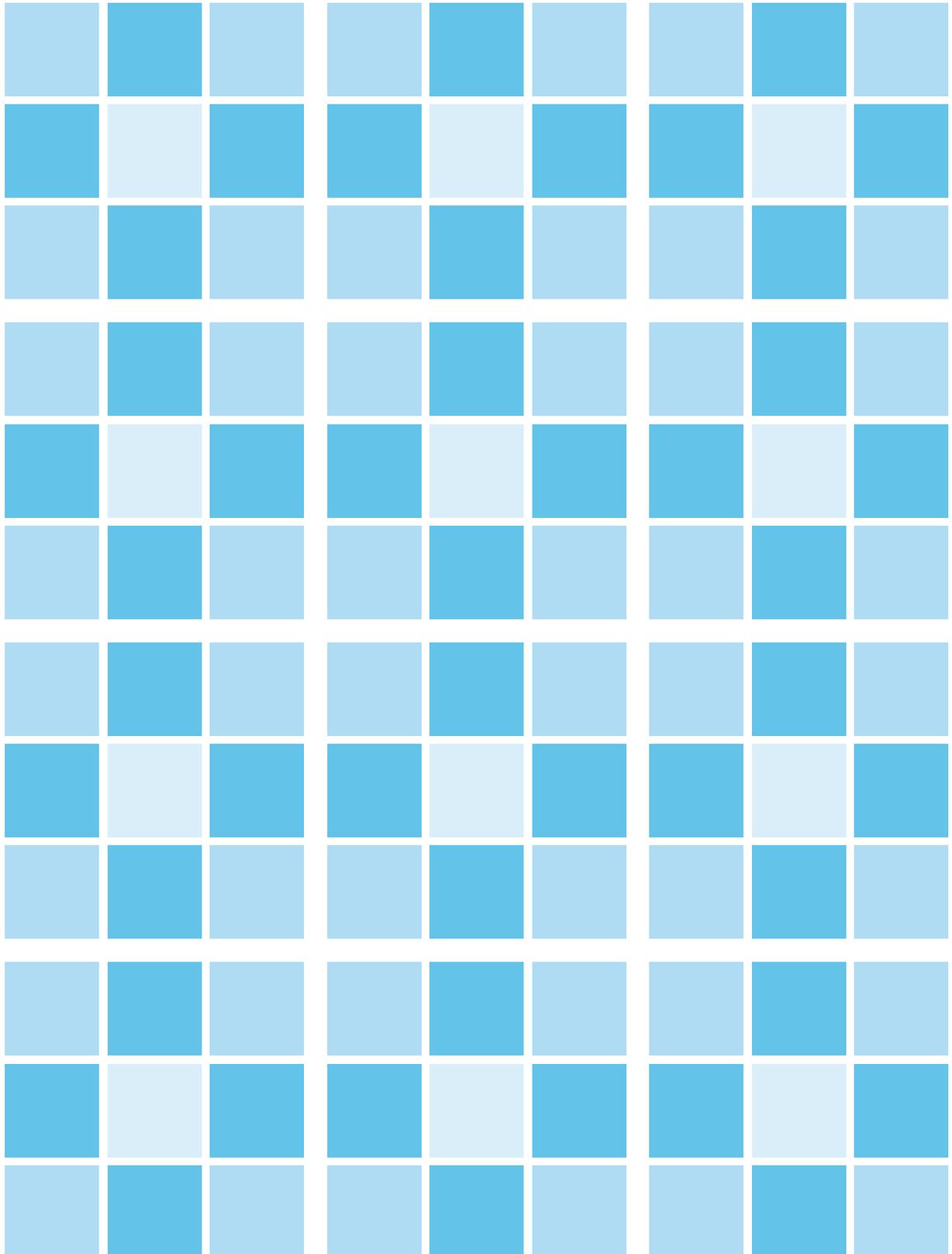
Jeder darf den Ball 2-mal vertikal oder horizontal um ein Feld bewegen (nicht diagonal). Wem es gelingt, die Münze genau in einem der Eckfelder zu platzieren, gewinnt (mit genau 2 Zügen).

Text: Luke Herrick



# ***TIK-TAC-TOE***

Hier gibt´s nix zu erklären, jeder kennt´s. Viel Spaß beim Spielen!





**Simon**  
Redaktion



**Mehmet**  
Vertrieb  
& Sales



**Urs**  
Marketing  
& Sales



**Milena**  
Vertrieb  
& Sales



**Luke**  
Projekt-  
leitung,  
Marketing  
& Sales



**Dilara**  
Vertrieb  
& Sales



**Stefanie**  
Projekt-  
leitung,  
Chef-  
redaktion

**TEAM**  
**Nei g'schaut!**

Bilder:  
Sandra Strambace

# Schau nei ins web



Das Magazin findest du auch als E-Paper auf der Internetseite [www.fnweb.de](http://www.fnweb.de). Das E-Paper und Einblicke in die Entstehung findest du hier.



Anzeige

*Wir bauen Zukunft*

Entdecke jetzt Deine Vorteile und weitere Informationen auf unserer Azubi-Seite:



Starte Deine  
**AUSBILDUNG**  
Bei



- Tiefbauer/in
- Kanalbauer/in
- Straßenbauer/in
- Maurer/in
- Beton- und Stahlbetonbauer/in
- Baugeräteführer/in
- Bauingenieur/in Plus

Telefon: 09341/92020  
Mail: [info@boller-bau.de](mailto:info@boller-bau.de)  
Web: [www.bollerbauschmiede.de](http://www.bollerbauschmiede.de)  
Instagram: [bollerbauschmiede](https://www.instagram.com/bollerbauschmiede)  
Facebook: [bollerbauschmiede](https://www.facebook.com/bollerbauschmiede)



**BEWIRB DICH JETZT** [bewerbung@boller-bau.de](mailto:bewerbung@boller-bau.de)

## Bewirb dich für eine Ausbildung als:

- **Industrieelektriker** (m/w/d)
- **Mechatroniker** (m/w/d)
- **Industriemechaniker** (m/w/d)
- **Industriekaufrau/-mann** (d)
- **Technischer Produktdesigner** (m/w/d)

Werde Teil  
des Teams!



## Weitere Informationen:

[mafi.de/ausbildung](https://mafi.de/ausbildung)



## MAFI Transport-Systeme GmbH

Hochhäuser Straße 18

97941 Tauberbischofsheim

T +49 9341 899-0

[bewerbung@mafi.de](mailto:bewerbung@mafi.de)

[www.mafi.de](https://www.mafi.de)

ANZEIGE

## Impressum

### Herausgeber

Fränkische Nachrichten Verlags-GmbH  
Schmiederstraße 19  
97941 Tauberbischofsheim

### Geschäftsführer

Jochen Eichelmann

### Konzept

Team nei g'schaut

### Redaktionsleitung

Fabian Greulich (V. i. S. d. P.)

### Anzeigen

Marco Kraus

### Projektleitung

Stefanie Čabraja, Luke Herrick

### Redaktion

Stefanie Čabraja, Simon Retzbach

### Autoren dieser Ausgabe

Stefanie Čabraja, Dilara Demirag, Urs Eberle,  
Mehmet Ekinci, Luke Herrick,  
Milena Hildebrandt, Simon Retzbach

### Marketing

Urs Eberle, Luke Herrick

### Sales

Dilara Demirag, Urs Eberle, Mehmet Ekinci,  
Luke Herrick, Milena Hildebrandt

### Vertrieb

Dilara Demirag, Mehmet Ekinci,  
Milena Hildebrandt

### Titelbild

[Canva.com](https://canva.com); [stock.adobe.com/LianeM](https://stock.adobe.com/LianeM)

### Gestaltung und Layout

ACTIVE ART DESIGN  
Werbetext & Grafikdesign  
Tina Reichert

### Druck

StieberDruck GmbH

### Verteilung

Das Magazin wird kostenlos an den Schulen,  
Buchhandlungen und weiteren Auslageorten  
im Main-Tauber-Kreis und in Teilen des Neckar-  
Odenwald-Kreises verteilt.



**WIR FÖRDERN JUNGE  
MENSCHEN UND BILDEN AUS!**

# Dein Einstieg in die Welt der Medien

Als führendes Medienunternehmen in der Region bieten die Fränkischen Nachrichten vielseitige Karriereperspektiven. Die Vielfalt unserer Branche, die Begeisterung für Medien und die Leidenschaft für unsere Region und ihre Menschen machen uns aus.

Wir sind Teil der HAAS Mediengruppe mit rund 700 Mitarbeitern und Sitz in Mannheim und können so unseren Mitarbeitern zusätzliche Ausbildungs- und Aufstiegschancen bieten. Das Medienportfolio der Gruppe besteht aus Tageszeitungen, Digitalaktivitäten, Dienstleistungen und Radiobeteiligungen.

## Ausbildung

- ✓ Medienkaufleute (m/w/d)  
Digital und Print
- ✓ Redaktionsvolontär (m/w/d)

## Duales Studium

- ✓ Bachelor of Arts (m/w/d)  
Medien- und Kommunikationswirtschaft  
BWL – Marketing Management  
BWL – Messe-, Kongress- und Eventmanagement (MKE)

## WIR BIETEN:

- Viele abwechslungsreiche Abteilungen
- Firmeneigener Laptop
- Eigenverantwortliches Azubi-Projekt
- Vielfältige Mehrwerte wie z. B. FN-Card Premium
- Frisches Obst und kostenfreie Getränke
- Team-Events und sportliche Aktivitäten wie z. B. Volleyball, Lauf-Team
- Vergünstigungen für Fitnessstudio- bzw. weitere Sportangebote

Mehr Infos unter: [www.fraenkische-nachrichten.de](http://www.fraenkische-nachrichten.de)



**Bewirb Dich jetzt für  
September 2025!**

Alles, was du tun musst, ist an  
unserer 10-Fragen-Umfrage  
teilzunehmen!  
(dauert ca. 1 min)



# Das Nei g'schaut!

## Gewinnspiel:

200 €-Reisegutschein  
von FN-Reisen



oder



2 Kaffee deiner Wahl  
2 Homemade Cookies  
von Café ELL\_SA