



SPRUCH DES TAGES

Glück haben – ein Geschenk des Zufalls, glücklich sein – eine Gabe des Herzens.

Carl Peter Fröhling

WETTER AM 11.03.2025

Heiter bis wolkig

Temperatur



1 bis 7°C

HIGHLIGHT DES TAGES

Informationsmaterial rund um Ihren Urlaub finden Sie hier:

www.arberland-shop.de

GEFÜHRTE WINTERWANDERUNG AM 12.03.2025

Winterwanderung um Bad Kötzing mit Natur- und Landschaftsführer Klaus Kreuzer.

Diese Wanderung führt uns zunächst über den Ludwigsberg zur Wallfahrtskirche in Sackenried. Anschließend geht es über eine weitere Wallfahrtskirche nach Weißenregen und wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Für die etwa 3 Stunden reine Gehzeit ist gutes Schuhwerk, winterangepasste Kleidung und leichte Rucksackverpflegung mit reichlich Flüssigkeit erforderlich. Die Benutzung von Wanderstöcken wird empfohlen.

Am Ende der Wanderung besteht Einkehrmöglichkeit.

Treffpunkt ist am Samstag, 15.03.2025 um 09:00 Uhr am Bahnhof in Regen.

Die Rückkehr ist für ca. 17:00 Uhr geplant. Die An- und Rückfahrt erfolgt mit Fahrgemeinschaften.

(Gebühr: 5,00 €).

i Anmeldung erforderlich bis Mittwoch, 12.03.2025 bis 12:00 Uhr bei der Tourist-Information Regen, Tel. 09921 604450.



ANZEIGE



ANZEIGE



VERANSTALTUNGEN IM ARBERLAND

BAYERISCH EISENSTEIN

Dienstag von 13:30 bis 15:30 Uhr

SCHNEESCHUH-SCHNUPPERTOUR

Einsinken in den federleichten Pulverschnee. Mit jedem Schritt die Winternatur spüren. Leichte Tour inklusive Schneeschuhe und Stöcke. Anm 0176-94065656 39,00 € p.P. www.arber-schneeschuhtouren.de. Rabatt für Gruppen möglich. Bei geeigneter Schneelage

BODENMAIS

Dienstag von 09:30 bis 20:00 Uhr

VITALZENTRUM - KURSPROGRAMM DIENSTAG

09:30 Uhr: "Aktiv in den Urlaubsmorgen" - Zirkeltraining.

10:30 Uhr: "Faszien" - beweglich & mobil.

14:30 Uhr: "Pilates" - für eine fitte Mitte.

18:30 Uhr: "Country Line Dance".

19:15 Uhr: "Tanzworkout" - Lateinamerikanische Musik.

- Kostenfrei mit Bodenmaiser Gästekarte.
- Nicht-Bodenmais-Gäste können in der Tourist-Info eine Tageskurkarte erwerben (Öffnungszeiten beachten!) und die Kurse dann ebenfalls besuchen.
- Sportkleidung, saubere Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.
- Die Kurse beginnen immer pünktlich! Verspätete Teilnehmer können nicht mehr zugelassen werden.
- Bitte mind. 10 min. vorher da sein.
- Teilnahme ab 16 Jahren / max. 20 Teilnehmer.
- Bitte informieren Sie vor Kursbeginn den Trainer über etwaige körperlichen Beschwerden.
- Kursdauer jeweils 45 oder 90 min.

Dienstag von 10:00 bis 14:00 Uhr

ENTDECKER SCHNEESCHUHTOUR ZUM WOCHENBEGINN

Unsere Entdecker Tour für alle, die immer schon einmal das Schneeschuhwandern ausprobieren wollten. Entdeckt auf dieser Schnuppertour die traumhafte Winterlandschaft rund um Bodenmais und erfährt von unseren Guides alles Wissenswerte rund um das Thema Schneeschuh.

Preis: 19,00 € mit eigener Ausrüstung, 24,00 € mit Leih-ausrüstung, Kinder bis Jahre 19 EUR inkl. Leih-ausrüstung.

Inklusivleistungen: Guide, Transfer und Schnapslerl.

Treffpunkt: 10:00 Uhr auf der Sport Alm, je nach Schneelage bitte Transfer zum Ausgangspunkt und zurück mit einplanen. Gehzeit ca. 1,5 Std.

Um Anmeldung wird gebeten!

Dienstag von 10:10 bis 15:00 Uhr

SCHWELLWEIHER - SILBERBERG (MITTELSTATION)

mit der Waldbahn zum Böhmhof von dort zum idyllisch gelegenen Schwellweiher eine herrliche Aussicht von der Mittelstation am Silberberg läutet das Ende der Tour ein.

Mindestteilnehmer 4 Pers / Einkehrmöglichkeit / 12 km / 350 hm

Anmeldung bis Vortag 16:00 Uhr in der Tourist-Info

Treffpunkt: Vitalzentrum, Kurparkstraße 1

kostenfrei mit Bodenmaiser Gästekarte / ohne Bodenmaiser Gästekarte 10€.

FRAUENAU

Dienstag von 09:00 bis 17:00 Uhr

AUSSTELLUNG FORM FARBE FUNKTION

Neuerwerbungen und unpubliziertes Glas der Sammlung Birgit+Dieter Schaich.

Gleichzeitig zu sehen im KABINETT des Museums eine Erinnerung an die Gründung der Kristallglasfabrik Gistl vor 100 Jahren und ihr ruhmreiches Bestehen.

Das Kabinett ist jederzeit der Öffnungszeiten frei begehbar

Dienstag von 19:00 bis 21:00 Uhr

SPORT-SCHIESSEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

mit Luftpistole, Luftgewehr, Lasergewehr (Anmeldung Herr Krafuß 01705273015) oder Blasrohr (Anmeldung Herr Friedrich 01607243668) mit erfahrenen Vereinsmitgliedern des Schützenverein Eichenlaub. Unkostenbeitrag: € 5 pro Person. Treffpunkt: Schäufelwiesweg 9 beim SV Eichenlaub

LINDBERG

Dienstag von 10:30 bis 13:00 Uhr

URWALDSPAZIERGANG

Durch Urwaldreste am Fuße des Großen Falkenstein

Kosten: 10,-€ ohne Ermäßigung (ohne NP-Card, ohne Gutscheine, ohne activCARD)

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung möglichst frühzeitig, spätestens jedoch einen Tag vorher bis 17:00 Uhr (an Wochenenden und Feiertagen bis 13:00 Uhr) beim Nationalpark Führungsservice oder unter <https://link2.bayern/zmr> erforderlich.

REGEN

Dienstag von 08:00 bis 17:00 Uhr

SONDERAUSSTELLUNG - IN ALTEN ZEITEN

„IN ALTEN ZEITEN“ heißt die aktuelle Sonderausstellung des VHS-Kurses "Farbträume in Aquarell", die derzeit im Niederbayerischen Landwirtschaftsmuseum zu bewundern ist.

Die BesucherInnen erwartet eine buntgemischte, eindrucksvolle Aquarell-Sammlung von 13 Kursteilnehmern mit den verschiedensten Bildmotiven aus den vergangenen Zeiten rund um das harte Leben in der Landwirtschaft und auf den Höfen.

Die Kursleiterin und Leiterin der Regen-Maler e.V. Annemarie Pletl organisiert in Zusammenarbeit mit Museumsleiter Roland Pongratz diese wunderbare Ausstellung.

Die Sonderausstellung ist von Montag, 17. Februar bis zum Sonntag, 23. März 2025 zu besichtigen.

Dienstag von 15:00 bis 17:00 Uhr

ÖFFENTLICHER EISLAUF IN DER EISSPORTHALLE

Bis Mitte März kann man auf der großen Eisfläche der Eissporthalle in Regen ausgelassen Schlittschuhlaufen. Egal, ob man ein paar gepflegte Runden drehen oder lieber das Eis unter den Kufen krachen lassen will – die überdachte Eislaufhalle mit professionell geglättetem Eis ist perfekt für Anfänger oder auch für Könnler geeignet.

RINCHNACH

Dienstag von 10:30 bis 12:00 Uhr

SCHAFHOFFÜHRUNG MIT DEM SCHÄFER

Der Schäfer führt die Besucher durch den "Schafhof Perl" mit anschließender Fütterung der 15 versch. Schafrassen. Unsere kleinen Besucher dürfen auf einem Schafbock reiten. Besichtigen Sie unseren einzigartigen Schafwollladen in einem 200 Jahre alten Bauernhaus. Bei den Führungen erhalten Sie zur Probe versch. Schafwurstsorten, Schafkäse u. Schafmilchschokolade.

Die Führungen finden bei jeder Witterung statt. Beginn: 10.30 Uhr

Info unter Tel. 09928/224 und www.schafhof-perl.de

Dienstag von 14:00 bis 16:30 Uhr

ALPAKA-LAMA-WANDERUNG - SCHNUPPERTOUR

Alpaka-Lama-Wanderung mit Picknick im Wald

Kurzer gemütlicher Spaziergang durch idyllische Landschaft mit unseren neugierigen, lustigen Vierbeinern! Sie können unseren Alpakas beim Baden zusehen (wetterabhängig) und ein kleines Picknick mit Getränken im Wald genießen. Dauer insgesamt mit Führung und Pause ca. 2,5 Stunden (reine Gehzeit ca. 1 Stunde)

Familie Ganserer, Sitzhof 5, 94269 Rinchnach
Information und Preise unter www.LaPakAktiv.de

Voranmeldung erforderlich, Tel. 0151-59439613

ZWIESEL

Dienstag von 09:30 bis 16:30 Uhr

AUSSTELLUNG - "DER NATUR AUF DER SPUR"

Ganzjährige Dauerausstellung im Naturparkhaus, Infozentrum 3; Auf eine andere Art und Weise - ohne Texte, nur mit Bildern, ausgerichtet gerade auch auf Kinder und Familien mit Kindern, wird das Gebiet des Naturparks Bayer. Wald und die Aufgaben des Naturparkvereins vorgestellt. In die Ausstellung integriert ist ebenfalls eine zweisprachige Ausstellung zum Thema "Lichtverschmutzung". Darüber hinaus gibt es wechselnde Sonderausstellung und eine Bücherei mit Fachliteratur. Geöffnet täglich von 9.30 - 16.30 Uhr

Dienstag von 14:30 bis 17:00 Uhr

ESEL-TOUR

Eselwandern rund um Glasberg/Zwiesel, Anmeldung unter 0151-55791257 erforderlich! Nicht geeignet für Kinderwagen und Hunde; Kinder bis 14 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen! Bitte auf angemessene Kleidung achten; Kosten: 35,- € pro Esel, Bei schlechter

Witterung entfällt das Programm!

Dienstag von 16:00 bis 17:00 Uhr

FÜHRUNG IN DEN UNTERIRDISCHEN GÄNGEN

Nur nach vorheriger Anmeldung in der Touristinfo unter 09922-7099011. Begrenzte Teilnehmerzahl. Veranstalter: Stadt Zwiesel. Kosten: Erwachsene mit Nationalparkcard 5,- € (ohne 10,- €), Kinder ab 5 Jahren mit Nationalparkcard 2,- € (ohne 4,- €). Kinder unter 5 Jahren haben keinen Zutritt. Kostenloser Eintritt mit aktivCARD.

ANSTEHENDE VERANSTALTUNGEN IM ARBERLAND

BAYERISCH EISENSTEIN

Mittwoch

BIATHLON SCHNUPPERN

Einatmen... Luft anhalten! Schuss!!! Sie möchten als Biathlon-Fan selbst einmal testen, wie einfach oder schwierig es ist, in der Biathlon-Schießanlage ins Schwarze zu treffen? Dann sind Sie hier richtig! Inklusive: Stadionführung, Einweisung in Umgang mit dem Kleinkalibergewehr, Einlegen der Munition, Atemtechnik beim Schießen im Liegen und Stehen, unbegrenzte Anzahl an Schüssen, Biathlon Regelwerk, Spaßwettkampf, Biathlondiplom

Die Teilnahme aus waffenrechtlichen Gründen erst ab 14 Jahren erlaubt. Preis 40 € pro Person. Anm. 09921-90210 oder 0171-6366532. www.schneider-events.de. Jeden Mi 13:00 Uhr, Sa & So 11:00 Uhr.

Mittwoch von 09:30 bis 16:30 Uhr

NATURPARKWELTEN

Die NaturparkWelten im Grenzbahnhof Bayerisch Eisenstein beherbergen fünf verschiedene Ausstellungsebenen, die die Vielfalt des Naturparks Bayerischer Wald informativ, eindrucksvoll und spannend veranschaulichen. Alle Ausstellungen sind barrierefrei angelegt. Modelleisenbahn - Welt. Höchste Eisenbahn. Ostbayerisches Skimuseum. König Arber. Europäisches Fledermauszentrum. Bayerisch-Böhmisches Infozentrum. Ausstellung "Kalter Krieg".

Mittwoch von 11:00 bis 17:00 Uhr

SONDERAUSSTELLUNG GESAMMELTE LEIDENSCHAFT IN DEN KUNS(T)RÄUMEN GRENZENLOS

Die große Leidenschaft von Rudolf Settele aus Tittling ist die Kunst. Zusammen mit seinem mittlerweile verstorbenen Bruder Herbert hat er eine umfangreiche Sammlung aufgebaut. Hauptsächlich handelt es sich um Werke von Künstlern aus dem Bayerischen Wald und dem Donau-Raum. Die Arbeiten umfassen den Zeitraum von den 1930er Jahren bis heute.

Freunden und Bekannten präsentiert Rudolf Settele seine gesammelten Werke stets mit Begeisterung, doch mit der Ausstellung in den Kuns(t)räumen grenzenlos in Bayerisch Eisenstein will er seine Sammlung nun auch der Öffentlichkeit zeigen. Mitglieder der Donau-Wald-Gruppe wie Hermann Erbe-Vogel, Walter Mauder und Heinz Theuerjahr sowie weitere namhafte Künstler wie Karl Mader, Dieter Stauber oder Konrad Klotz sind mit Kunstwerken vertreten. Aber auch zeitgenössische Glaskunst ist in der Ausstellung zu entdecken.

Selbst wer meint, mit dem Werk der einzelnen Künstler vertraut zu sein, der wird auf die eine oder andere Überraschung stoßen, denn in der Sammlung Settele findet sich eine ganze Reihe von Raritäten.

Die Ausstellung läuft von 21. Dezember 2024 bis 27. April 2025. Geöffnet ist Mittwoch bis Sonntag von 11 – 17 Uhr.

BODENMAIS

Mittwoch von 09:30 bis 19:15 Uhr

VITALZENTRUM - KURSPROGRAMM MITTWOCH

09:30 Uhr: "Sonnengruß zum Silberberg"- Yogilates.

10:30 Uhr: "Bereit für den Berg" - Intervalltraining.

14:30 Uhr: "Stretch & Relax" - entspannt in den Nachmittag.

18:30 Uhr: "AquaFit" im Silberbergbad.

- Kostenfrei mit Bodenmaiser Gästekarte.
- Nicht-Bodenmaiser-Gäste können in der Tourist-Info eine Tageskurkarte erwerben (Öffnungszeiten beachten!) und die Kurse dann ebenfalls besuchen.
- Sportkleidung, saubere Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.
- Die Kurse beginnen immer pünktlich! Verspätete Teilnehmer können nicht mehr zugelassen werden.
- Bitte mind. 10 min. vorher da sein.
- Teilnahme ab 16 Jahren / max. 20 Teilnehmer.
- Bitte informieren Sie vor Kursbeginn den Trainer über etwaige körperlichen Beschwerden.
- Kursdauer jeweils 45 oder 90 min.

Mittwoch von 11:00 bis 15:00 Uhr

LANGSCHLÄFERWANDERUNG

Für alle, die nicht wie der "frühe Vogel den Wurm" fangen wollen und sich gerne überraschen lassen.

Eine Wanderung ins Blaue mit spätem Start!

Einkehrmöglichkeit, Mindestteilnehmer 4.

Kostenfrei mit Bodenmaiser Gästekarte / ohne Bodenmaiser Gästekarte 10€.

Anmeldung bis zum Vortag 16:00 Uhr in der Tourist-Info.

Mittwoch

KLANGSCHALEN - MEDITATION

Im Silberberg.

"Erleben Sie eine stimmungsvolle Reise zu sich selbst."

Anmeldung bis zum Vortag 12:00 Uhr an der Tourist-Info erforderlich!

Bitte warme Kleidung mitbringen, da im Heilstollen ganzjährige eine Temperatur von ca. 5 ° C herrscht.

Treffpunkt: Silberberg Mittelstation, am Eingang zum Heilstollen.

Teilnahme für Kinder ab 7 Jahren. Keine Ermäßigung.

Preis mit/ohne Gästekarte: 10,00€ / Vitalplus 3,-€.

FRAUENAU

Mittwoch von 09:00 bis 17:00 Uhr

AUSSTELLUNG FORM FARBE FUNKTION

Neuerwerbungen und unpubliziertes Glas der Sammlung Birgit+Dieter Schaich.

Gleichzeitig zu sehen im KABINETT des Museums eine Erinnerung an die Gründung der Kristallglasfabrik Gistl vor 100 Jahren und ihr ruhmreiches Bestehen.

Das Kabinett ist jederzeit der Öffnungszeiten frei begehbar

Mittwoch von 10:00 bis 11:30 Uhr

ALPAKAWANDERUNG

Ein Date mit dem Kuschtier der besonderen Art! - Große Kulleraugen und ein Wesen zum Verlieben. Das sind die Markenzeichen der Alpakas. Bei einem ersten Leckerli und gemeinsamen Anhalftern lernt man sich kennen. Auf der Wanderung erfährst du dann aber erst so richtig viel über die friedliebenden Anden-Kamele. Eine gemütliche Wanderung in unserer wunderschönen Natur mit einer kleinen Erfrischung zum Ende. Wanderung fällt bei sehr schlechtem Wetter aus. Anmeldung unter www.arberland-alpakas.com oder 0160-3287209; Kinder unter 10 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen, Wanderung mit Kinderwagen und Hund nicht möglich, gutes Schuhwerk erforderlich. Treffpunkt: Oberfrauenau 1; im Anschluss kann auch der Alpakahofladen besucht werden!

REGEN

Mittwoch von 08:00 bis 17:00 Uhr

SONDERAUSSTELLUNG - IN ALTEN ZEITEN

„IN ALTEN ZEITEN“ heißt die aktuelle Sonderausstellung des VHS-Kurses "Farbträume in Aquarell", die derzeit im Niederbayerischen Landwirtschaftsmuseum zu bewundern ist.

Die BesucherInnen erwartet eine buntgemischte, eindrucksvolle Aquarell-Sammlung von 13 Kursteilnehmern mit den verschiedensten Bildmotiven aus den vergangenen Zeiten rund um das harte Leben in der Landwirtschaft und auf den Höfen.

Die Kursleiterin und Leiterin der Regen-Maler e.V. Annemarie Pletl organisiert in Zusammenarbeit mit Museumsleiter Roland Pongratz diese wunderbare Ausstellung.

Die Sonderausstellung ist von Montag, 17. Februar bis zum Sonntag, 23. März 2025 zu besichtigen.

Mittwoch von 16:30 bis 18:30 Uhr

ÖFFENTLICHER EISLAUF IN DER EISSPORTHALLE

Bis Mitte März kann man auf der großen Eisfläche der Eissporthalle in Regen ausgelassen Schlittschuhlaufen. Egal, ob man ein paar gepflegte Runden drehen oder lieber das Eis unter den Kufen krachen lassen will – die überdachte Eislaufhalle mit professionell geplättetem Eis ist perfekt für Anfänger oder auch für Könnler geeignet.

ZWIESEL

Mittwoch von 13:00 bis 14:00 Uhr

SENIOREN-WASSERGYMNASTIK

im Mehrzweckbecken des Zwieseler Erholungsbads. - Regulärer Eintrittspreis - kein Aufpreis für Teilnahme

Mittwoch von 15:00 bis 16:00 Uhr

SCHAURÖSTUNG IN DER KAFFEERÖSTEREI

Schauröstung in der Kaffeerösterei Kirmse, Prälat-Neun-Str. 4; Anmeldung unter 09922-7437584. Information von der Pflanze bis zur Bohne und über modernes Kaffeerösten, außerdem zeigt Jens Kirmse, wie er in seiner Kaffeerösterei seltene Kaffeespezialitäten röstet. Preis: 7,90 €

Mittwoch von 16:00 bis 17:00 Uhr

FÜHRUNG IN DEN UNTERIRDISCHEN GÄNGEN

Nur nach vorheriger Anmeldung in der Touristinfo unter 09922-7099011. Begrenzte Teilnehmerzahl. Veranstalter: Stadt Zwiesel. Kosten: Erwachsene mit Nationalparkcard 5,- € (ohne 10,- €), Kinder ab 5 Jahren mit Nationalparkcard 2,- € (ohne 4,- €). Kinder unter 5 Jahren haben keinen Zutritt. Kostenloser Eintritt mit aktivCARD.

Dies ist ein Service von: Frau Paula Wagensohn | Lindenau 96 | 94250 Achslach | Telefon: 09929-3896 | wagensohn@t-online.de | www.vitalbauernhof.de | bereitgestellt durch Landratsamt Regen – Kreisentwicklung für den Landkreis Regen – Tourismus- & Freizeitförderung www.arberland.de