

DAS **MAGAZIN**

Mehr Bewegung ins Leben bringen

Unser Leitartikel gibt Tipps

**Speciální sekce
v češtině!**

Mit Sonderteil
auf Tschechisch
ab S. 24

IM GESPRÄCH ÜBER
**berufliche
Veränderung**
mit Mitarbeitenden der Länderbahn



INSIGHTS

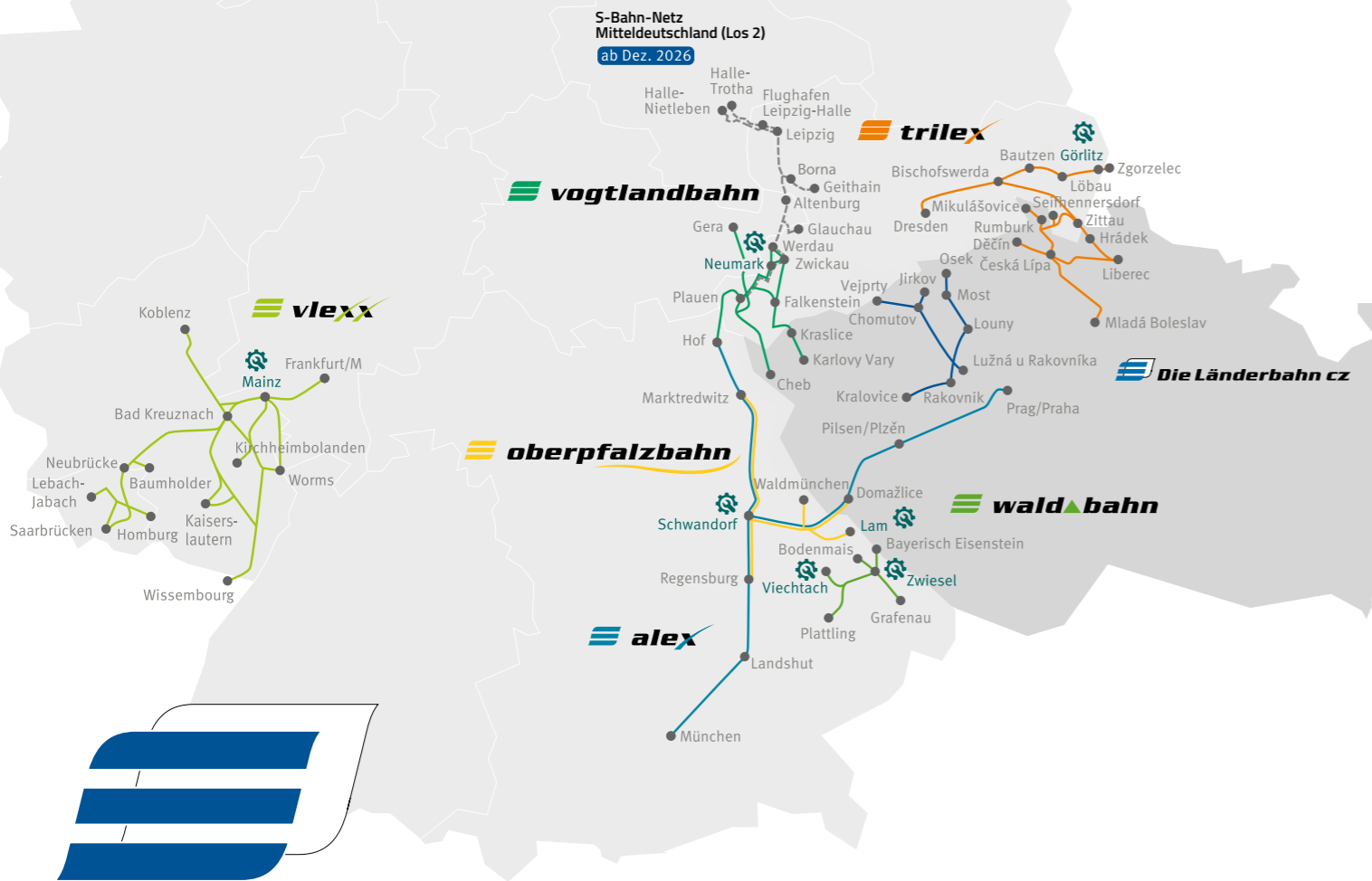
Der Standort Neumark
feiert 25-jähriges Jubiläum

REGIONENPORTRÄTS

Mit der Länderbahn
endlich mal wieder raus!

RÄTSEL

für Jung und Alt,
mit Gewinnspiel



Wir sind die Länderbahn

Als führendes privates Eisenbahnverkehrsunternehmen im Personennahverkehr treten wir am Markt mit den Bahnen *alex*, *oberpfalzbahn*, *trilex*, *vogtlandbahn*, *vlexx* und *waldabahn* auf und bieten hochwertige Verkehrsdienstleistungen in Deutschland, Tschechien und Polen an. Ab Dezember 2026 werden wir einen großen Teil des S-Bahn-Netzes Mitteldeutschland übernehmen und von Halle und Leip-

zig den Anschluss an unser *vogtlandbahn*-Netz schaffen. Die Gesellschaft sitzt seit 1889 in Viechtach. In unseren Werkstätten in Görlitz, Neumark, Schwandorf, Lam, Viechtach und Zwiesel stellen wir die Instandhaltung unserer Fahrzeugflotte sicher. Zusätzlich bieten wir unsere Leistungen auch den Betreibern anderer Bahnen an. Mehr Infos finden Sie unter www.laenderbahn.com.

Move it!

Was bewegt uns, wie bewegen wir uns eigentlich fort und welche Bewegung ist die gesündeste? Bewegung hat viele Facetten – deswegen haben wir sie zum Leitthema für diese Ausgabe gemacht.

Wieviel Sport soll es denn eigentlich sein? Gehen Sie mit uns auf den nächsten Seiten Bewegungsmythen auf den Grund und lassen Sie sich inspirieren, wie Sie ohne großen Aufwand mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen. Sicher kein Mythos: Wir bei der Länderbahn setzen alles in Bewegung, um Sie komfortabel an Ihr Ziel zu bringen. Am Standort Neumark zum Beispiel schon seit 25 Jahren. Hier feiern wir in diesem Jahr Jubiläum und blicken auf die Höhepunkte der vergangenen Jahre zurück.

Mehr aus dem Länderbahn-Kosmos erfahren Sie im Gespräch mit unseren Kolleginnen und Kollegen. Sie verraten, was sie dazu bewegt

hat, die Länderbahn als ihren Arbeitgeber zu wählen. In unseren Insights geben wir außerdem Antworten auf die Fragen, die Sie als Fahrgast bewegen, und werfen einen Blick ins Innere unserer Loks.

Mit dem Zug geht es auch dieses Mal wieder zu den schönsten Ausflugszielen in der Region. Unsere Regionenporträts machen Lust darauf, seine Heimat einmal von einer ganz neuen Seite zu entdecken. So viel sei schon jetzt verraten: Die Wanderstiefel kommen hier endlich mal wieder zum Einsatz – da fällt es leicht, sich zu bewegen.

Liebe Leserinnen und Leser, bleiben Sie in Bewegung und lassen Sie sich von uns bequem an Ihr Ziel bringen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmökern!

Inhalt

04 LEITARTIKEL
Alles in Bewegung

08 IM GESPRÄCH
über berufliche
Veränderung

12 INSIGHTS
Einblicke hinter die
Länderbahn-Kulissen

18 REGIONENPORTRÄTS
Mit der Länderbahn
endlich mal wieder raus

24 REDAKČNÍ
Vše v pohybu

26 RÄTSEL
für Jung und Alt,
mit Gewinnspiel



Alles

in

Bewegung



Kennen Sie diesen plötzlichen Bewegungsdrang? Man möchte am liebsten sofort loslegen und aktiv sein. Aber wie integriert man endlich mehr Bewegung in seinen Alltag? Wir haben da ein paar Ideen.

Spätestens wenn die Sonnenstrahlen auf der Nasenspitze kitzeln, fühlt man sich, als könnte man Bäume ausreißen und ist wieder wacher und aktiver. Die warmen Temperaturen schreien förmlich danach, genutzt zu werden. So manch einer nimmt sich vielleicht auch vor, sich mal wieder mehr zu bewegen.

10.000 Schritte am Tag ...

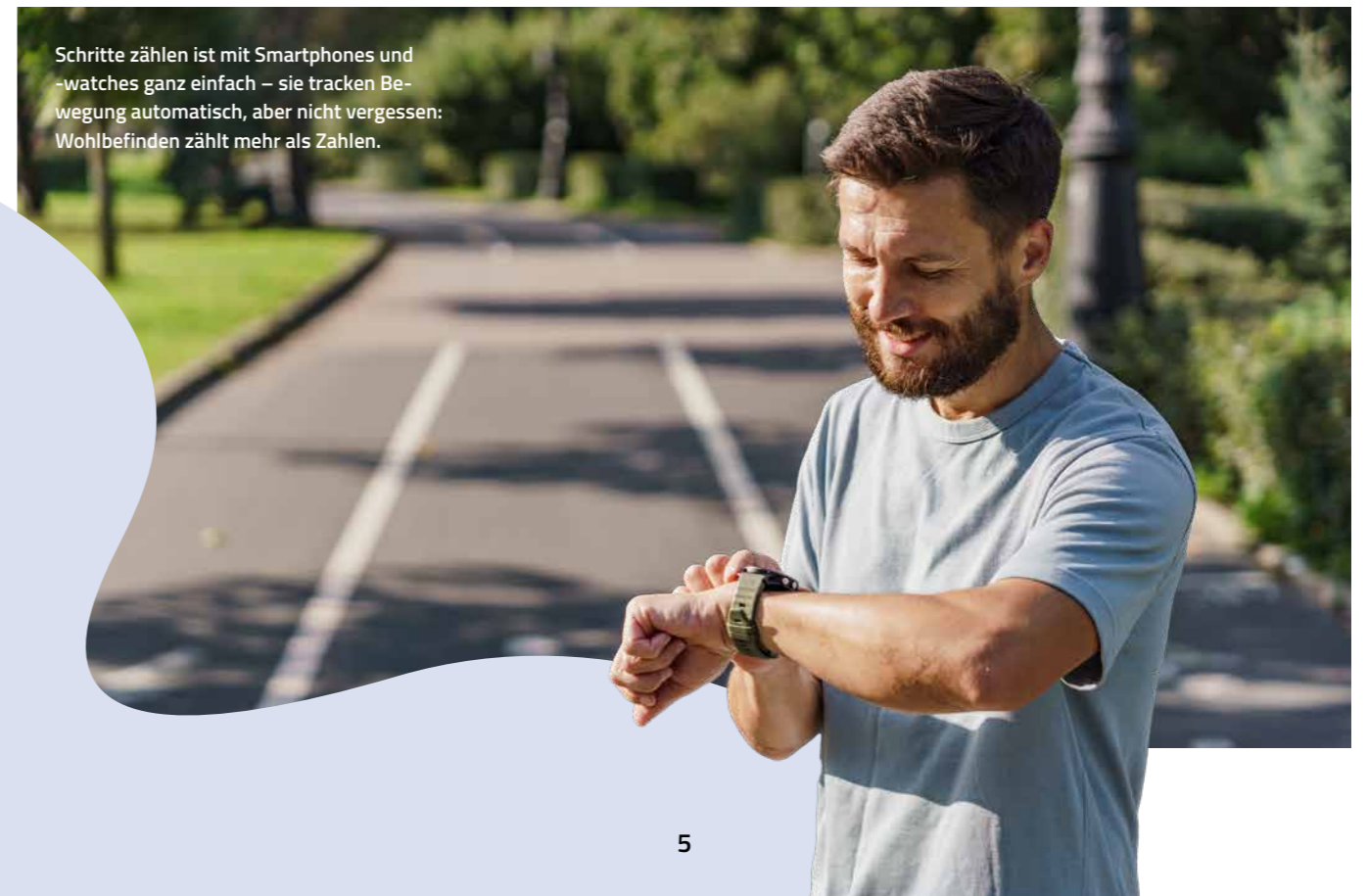
... soll ein Mensch täglich gehen. Puh, ganz schön viel! Vielleicht klappt es ja, wenn man joggt – aber das macht doch die Gelenke kaputt, oder? Dann eben nur 20 Minuten locker walken. Aber die Fettverbrennung startet erst ab 30 Minuten sportlicher Betätigung? Heieiei, wie man es macht ist es verkehrt. Aber was ist eigentlich dran an diesen Bewegungsmythen? Das ist ganz schnell zu beantworten: nichts! Hinter der fixen Zahl 10.000 Schritte, die man pro Tag für einen gesunden Lebensstil zurücklegen soll, steckt keine Wissenschaft. Sie stammt tatsächlich aus einer klugen Marketingkampagne aus Japan. In den 60er Jahren sollte hier nämlich ein Schrittzähler verkauft werden. Dass Joggen

die Gelenke schädigt ist ebenfalls nicht ganz richtig: Wenn man nicht gerade Extremsportler oder übergewichtig ist, ist Laufen sogar sehr gut für die Gelenke, da es die Produktion von Gelenkschmiere ankurbelt. Gerade Anfänger sollten aber dennoch auf gedämpfte Laufschuhe und einen weichen Untergrund achten, um die Gelenke bestmöglich zu schonen. Auch an unserem letzten Mythos ist nichts dran – denn selbst bei leichter Aktivität wird Fett verbrannt. Um es einfach zu sagen: Jede Bewegung ist besser als gar keine Bewegung.

Aus Alltäglichem eine Sporteinheit machen

Was aber wahr ist: Sport kann bei Depressionen und Angststörungen helfen. Schon allein das ist eine Motivation, sich aufzurappeln und aktiver zu sein. Aber wie schafft man es, mehr Bewegung in seinen Alltag zu integrieren? Ganz klassisch kann man natürlich die Treppe statt den Aufzug nehmen oder lieber zu Fuß gehen als kurze Strecken mit dem Auto zu fahren. Und sonst?

Schritte zählen ist mit Smartphones und -watches ganz einfach – sie tracken Bewegung automatisch, aber nicht vergessen: Wohlbefinden zählt mehr als Zahlen.



Da geht noch viel mehr! Gerade alltägliche Gewohnheiten und Aktivitäten lassen sich leicht in kleine Finesseinheiten umwandeln: Wie wäre es zum Beispiel mit ein paar Kniebeugen zum Zähneputzen? Beim Bügeln oder Geschirrspülen kann man auch abwechselnd auf einem Bein balancieren, um sein Gleichgewicht zu trainieren. Oder machen Sie doch ein paar Dehnübungen, während Sie morgens auf Ihren Kaffee warten.

Noch nicht genug? Dann haben wir da noch mehr: Wie wäre es denn, sich nach Feierabend nicht gleich gemütlich auf die Couch zu legen, sondern noch kurz die Gymnastikmatte auszurollen und ein paar Übungen zu machen. Das geht auch vor dem Fernseher und man kann neben ein paar Sit-ups, Planks und Liegestützen seine Lieblingsserie weiter schauen. Danach hat man sich seinen Platz auf dem Sofa definitiv verdient.

Musik macht alles leichter

Sie wippen schon mit dem Fuß, wenn Sie Musik hören? Nehmen Sie den Schwung doch mit und bewegen Sie sich zum Rhythmus. Denn schon ein paar Minuten lockeres Tanzen setzt Glücksgefühle frei. Dabei kommt es gar nicht auf eine ausgeklügelte Choreographie an, sondern einfach auf den Spaß an der Bewegung und die Freude an der Melodie. Wer währenddessen noch Staubwischen will, kombiniert wieder Vergnügen mit Alltäglichem.

Apropos Spaß: Gesellschaft macht ebenfalls glücklich – noch mehr, wenn man sie gleich mit Bewegung kombiniert! Verabreden Sie sich doch das nächste Mal mit Freunden zu einem ausgiebigen Spaziergang, statt sich in ein Café oder Restaurant zu setzen. Auch hier kann man sich austauschen, plaudern und dabei noch die frische Luft genießen.

Bewegung geht auch im Zug

Gerade Berufspendler beklagen sich oft über zu wenig Bewegung. Dabei gibt es unauffällige Übungen, die man ganz unkompliziert im Sitzen machen kann: Mit den Füßen wippen und die Fersen im Wechsel heben und senken aktiviert beispielsweise die Wadenmuskulatur. Wer sich beim Zugfahren ein Sixpack antrainieren möchte, hebt abwechselnd die Knie leicht an – okay, ob das mit dem Waschbrettbauch dann so schnell klappt, können wir nicht versprechen, ein kleiner Schritt dorthin ist es aber auf jeden Fall.

Sitzen kann anstrengend sein. Um die Gesäßmuskulatur unbemerkt zu stärken, kann man einfach die Pobacken immer wieder an- und entspannen. Verspannungen wirkt man während der Fahrt am besten entgegen, indem man leicht die Schultern kreist oder sich dehnt: Einfach den Kopf zur Schulter ziehen, ein paar Sekunden halten und dann zur anderen Seite wechseln.



Raus aus dem Zug, rein in die Wanderschuhe

Zugfahren und Bewegung lässt sich aber noch auf eine viel schönere Art und Weise kombinieren: Viele haben mit uns gemeinsam bereits das Bahnwandern für sich entdeckt und fahren mit dem Zug zu den Ausgangspunkten zu den schönsten Wanderrouten in der Region. Egal ob Oberlausitz oder Bayerischer Wald, hier fällt es leicht, sich zu bewegen und dabei die Schönheit der Natur zu genießen. Und ganz nebenbei sammelt man damit unzählige Schritte – mindestens 10.000!

Hör-, Film- und Lesetipps

zum Thema
BEWEGUNG

1 Buch | Beweg dich!

Und dein Gehirn sagt Danke. Warum sind sportliche Kinder besser in der Schule? Weshalb haben sportliche Menschen das bessere Gedächtnis? Welche positiven Auswirkungen regelmäßige Bewegung auf unser Gehirn hat, erzählt Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia leichtfüßig, verständlich und mit viel Humor.

2 Podcast | Rausgehört

Weltenbummler und Abenteuerinnen teilen ihre bewegenden Geschichten. Es geht um die Leidenschaft fürs Draußen sein, die Faszination für die Natur und Outdoor-Erlebnisse, die man so schnell nicht vergisst.

3 App | Geocaching

Geocaching ist perfekt, um Bewegung mit Abenteuer zu verbinden – egal ob in der Stadt oder mitten in der Natur. Mithilfe eines Smartphones und GPS-Koordinaten werden versteckte Behälter gesucht, die meist ein Logbuch zum Eintragen, kleine Tauschgegenstände oder Rätsel beinhalten.

4 Podcast | Bewegung aufs Ohr

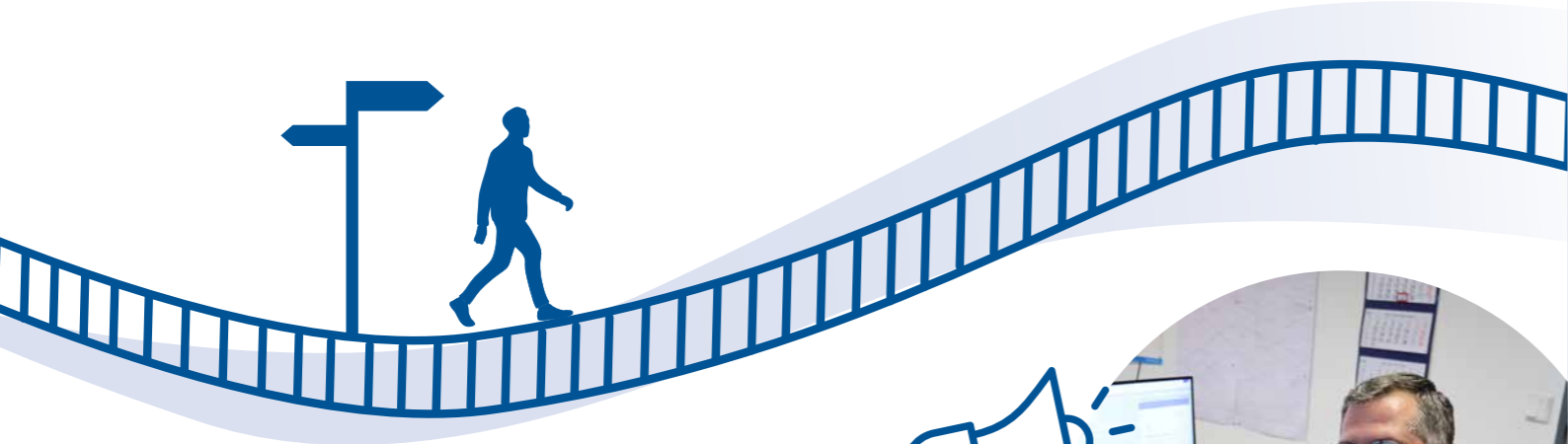
Sarah Enge leitet Sie durch Bewegungsflows, kleine Alltagsübungen und gibt Impulse rund ums Thema Bewegung.

5 Youtube-Kanal | @madymorrison

Mady teilt auf ihrem YouTube-Kanal ihre Leidenschaft für Yoga. Egal ob Sie in Ihrem Bürojob viel sitzen und Rückenschmerzen entgegenwirken oder einfach entspannter in den Tag starten wollen – für Anfänger und Fortgeschrittene ist alles mit dabei!

Ganz schön bewegt!

Auch bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist Bewegung angesagt. Abteilungswechsel, Qualifizierungen, Ausbildung: Was motiviert sie, warum sind sie bei der Länderbahn gelandet und welche Erlebnisse bewegen sie besonders? Sie verraten es uns im Gespräch.



JÜRGEN PROBST

wechselte intern vom Einkauf ins Marketing

Du hast innerhalb des Unternehmens zwischen zwei Abteilungen gewechselt. Was waren Deine Beweggründe?

Anfangs wusste ich gar nicht genau, was auf mich zukommt. Dennoch war ich entschlossen, meine mittlerweile umfangreichen Erfahrungen gezielt für die Belange der Marketingabteilung einzusetzen. Der Wechsel bietet mir die spannende Möglichkeit, weiterhin als Bestellerfasser und Einkäufer tätig zu sein, während ich zusätzlich Analyse- sowie kaufmännische Tätigkeiten wie Rechnungskontrollen und detaillierte Auswertungen speziell für das Marketing übernehme.

Was wünschst du dir von diesem Wechsel in ein anderes Themenfeld?

Ich freue mich auf die neuen Herausforderungen und die Möglichkeit, meine Perspektive zu erweitern. Besonders spannend finde ich die Zusammenarbeit mit dem Marketingteam und die Chance, innovative Ideen einzubringen. Ich hoffe, dass ich durch meine Arbeit einen echten Mehrwert schaffen und unser Marketingteam in kaufmännischen Belangen entlasten kann.

Gab es Momente, die dir das Gefühl gegeben haben, dich richtig bewegt zu haben?

Durch den Wechsel ins Marketing habe ich die Vielfalt und den Umfang der Aufgaben bei der Länderbahn erst richtig kennengelernt. Aus meinem „Mikrokosmos“ Einkauf für die Instandsetzung/Werkstatt Schwandorf heraus habe ich nun die Größe und Komplexität des Unternehmens besser verstanden. Die gute Teamzusammenarbeit und die abwechslungsreichen Aufgaben haben mir gezeigt, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe.

Gibt es besondere Menschen oder Ereignisse, die deinen beruflichen oder persönlichen Weg beeinflusst haben?

Ein älterer, erfahrener Kollege während meiner ersten Berufsjahre hat mich immer ermutigt, neue Herausforderungen anzunehmen und an meine Fähigkeiten zu glauben. Auch einige Schlüsselerlebnisse, wie die erfolgreiche Umsetzung großer Projekte, haben mich geprägt. Diese Erfahrungen haben mich sowohl beruflich als auch persönlich weitergebracht.



MANUELA YILMAZ

Talent Acquisition Manager/Recruiter

Du bist nach einem Arbeitgeberwechsel wieder zurück zur Länderbahn gekommen. Was hat dich zu diesem Schritt bewegt?

Die Zeit meiner „Länderbahn-Abstinenz“ habe ich sinnvoll genutzt, um mich fachlich weiterzuentwickeln. Als dann eine Stelle ausgeschrieben wurde, die meiner beruflichen Neuausrichtung entsprach, war der Entschluss, zurückzukommen, schnell gefasst. Der Kontakt zur Länderbahn ist nie abgerissen, was meinen Wiedereinstieg natürlich für beide Seiten noch leichter gemacht hat. Das war ein Gefühl des Nachhausekommens.

Was motiviert dich, neue Ziele zu setzen oder Veränderungen in deinem Leben vorzunehmen?

Ich gehöre zu den Menschen, die leicht „entflammbar“ sind und Veränderungen eher positiv gegenüberstehen. Diese Eigenschaften, gepaart mit einem Arbeitsumfeld, das fördernd und wertschätzend agiert, machen es mir leicht, neue Ziele zu setzen und motiviert an diese spannenden Aufgaben heranzugehen.

Wie motivierst du dich dazu, auch an stressigen Tagen aktiv zu bleiben?

Ich versuche möglichst nachsichtig mit mir selbst zu sein. Manchmal bedeutet aktiv sein auch einfach, gut für mich zu sorgen – sei es durch Bewegung oder bewusste Erholung. Wobei ich hier tatsächlich noch an mir arbeiten muss, daher steht das Thema „Selbstfürsorge“ ganz weit oben auf der Liste meiner persönlichen Ziele.



KEVIN KAUTZSCH

Quereinsteiger als Lokführer

Was hat dich bewegt, den Quereinstieg in die Bahnbranche zu wagen?

Tatsächlich war es schon immer ein Kindheitstraum, Lokführer zu werden. Und der bezahlte Quereinstieg war für mich eine sehr gute Gelegenheit, um dies zu realisieren.

Gab es während der Qualifizierung einen Moment, der dir besonders im Kopf geblieben ist?

Die Zeit war sehr aufregend, in den letzten neun Monaten ist sehr viel passiert. Da fällt es mir wirklich schwer, ein Highlight zu finden. Wenn ich mich festlegen müsste, dann wäre es, das erste Mal selbst zu fahren.

Gibt es besondere Menschen oder Ereignisse, die deinen Weg beeinflusst haben?

Mein Opa war damals Lokführer bei der Deutschen Reichsbahn. Leider habe ich ihn nicht selbst kennengelernt, da er schon früh verstorben ist. Mein Opa hat mir aber immer erzählt, wie erfolgreich sein Vater damals war und dass er jetzt unglaublich stolz auf mich wäre, wie ich das alles so geschafft habe und jetzt auch Lokführer bin.





HENRY PFEIFFER

Auszubildender zum Eisenbahner im Betriebsdienst

Gab es in deiner Ausbildung ein Ereignis, welches dich besonders bewegt hat?

Da fällt mir die Reise mit der E11 aus Glauchau mit Tim, Adrian, Herrn Steiner und Herrn Hermann ein. Wir durften drei Tage die E11 im Raum Sachsen steuern und haben dabei viel gelernt. Die Lok ist nämlich kein moderner Triebwagen und muss daher mit viel Vorsicht und vorausschauend gefahren werden. Umso mehr Spaß hat es aber gemacht!

Wie motivierst du dich an Tagen, an denen nichts wirklich vorangehen will?

Ich denke oft daran, dass Lokführer genau das ist, was ich immer werden wollte. Es ist etwas ganz Besonderes, hier zu arbeiten – außerdem zählen viele Kolleginnen und Kollegen darauf, dass ich sie bald fest im laufenden Betrieb unterstütze.

In welche Richtung darf sich deiner Meinung nach das Unternehmen Länderbahn in Zukunft noch weiterbewegen?

Ich finde, das Unternehmen sollte seinem Ursprung als „familiäres Unternehmen“ treu bleiben. Es geht nur miteinander und so sollten wir auch darauf achten, dies beizubehalten, auch wenn es immer mehr Kollegen werden.

KONSTANTIN PRAHL

Stellvertretender Teamleiter der Triebfahrzeugführer für das gesamte Ostsachsennetz

Gibt es etwas, was du in deiner Leitungsfunktion gerne besonders voranbringen möchtest?

Die Eisenbahn ist ein sehr komplexes System. Erst das Zusammenspiel vieler Abteilungen und Unternehmen bringt einen Zug sicher und pünktlich an sein Ziel. Ein besseres Verständnis unter den Abteilungen ist mir ein großes Anliegen, was ich gerne weiter fördern möchte.

Wie motivierst du dich an Tagen, an denen nichts wirklich vorangehen will?

Auch wenn es manchmal nicht im gewünschten Tempo vorangeht und ich keinen Fortschritt erkenne, bleibe ich gelassen und bleibe dran. Meistens passiert dann nach etwas Zeit alles auf einmal.

In welche Richtung darf sich deiner Meinung nach das Unternehmen Länderbahn in Zukunft noch weiterbewegen?

Die Länderbahn ist ein guter und sicherer Arbeitgeber, der sicherlich noch die eine oder andere Ausschreibung für sich gewinnen wird. Ich denke, dass die Länderbahn noch einige Jahrzehnte in Ostsachsen unterwegs sein wird.

RICO GAIDA

Quereinsteiger als Lokführer

Was hat dich bewegt, den Quereinstieg in die Bahnbranche zu wagen?

Das war eher Zufall. Mit der Bahn hatte ich kaum Berührungspunkte. Ich komme eigentlich aus der Ausbaubranche, in der ich auch seit meiner Ausbildung immer tätig war.

Gab es während der Qualifizierung einen Moment, der dir besonders im Kopf geblieben ist?

Das waren schon ganz schön anstrengende neun Monate: Man musste das Lernen wirklich erst einmal wieder lernen. Natürlich ist es ein tolles Gefühl, wenn man das neu Erlernte auch bei den Prüfungen wiedergeben kann. Solche Situationen bringen einen schon mal an seine Grenzen und man überlegt, ob es wirklich eine sinnvolle Entscheidung war, diesen Schritt zu wagen. Ich habe aber gemerkt, dass das Lernen irgendwann auch wieder Spaß gemacht hat.

Du bist nun nach deiner Qualifizierung im Netz der waldbahn unterwegs. Bayerischer Wald vs. Sächsische Ballungszentren – Kulturschock oder neue Chance für dich?

Na, von Kulturschock kann man sicherlich nicht reden. Ich würde die Städte rund um Plauen, Reichenbach und Zwickau nicht unbedingt als „sächsische Ballungszentren“ bezeichnen. Ich habe mir sagen lassen, dass hier im Bayerischen Wald viele Leute ihren Urlaub verbringen. Außerdem sind wir von den Kollegen der waldbahn ganz herzlich aufgenommen worden.



DU WILST EINEN JOB, DER DICH BEWEGT?

Bei uns kommst du richtig in Fahrt!
Wir bieten dir vielseitige Einstiegsmöglichkeiten, eine familiäre Arbeitsatmosphäre, einen sicheren Job mit Perspektive und natürlich ein attraktives Gehalt. Bewirb dich jetzt!



STARTE DEINE REISE MIT DER LÄNDERBAHN

zugsammen.de



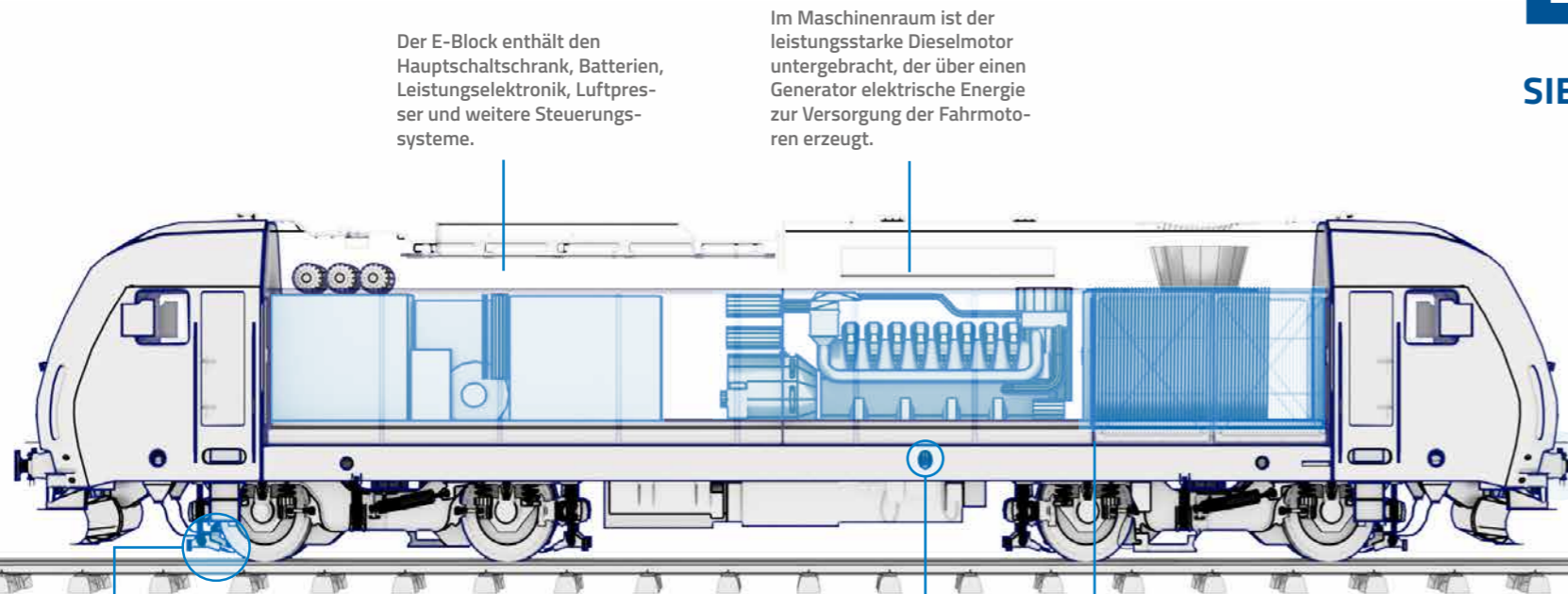
DEIN QUEREINSTIEG ALS TRIEBFAHRZEUGFÜHRER (M/W/D)

Nach einer 9-monatigen Qualifizierung bist du für die sichere und pünktliche Beförderung sowie die serviceorientierte Betreuung unserer Kunden zuständig. Du überwachst und beurteilst die Einsatzbereitschaft der Züge und unterstützt bei Bedarf das Servicepersonal.



←
Der coolste Job auf Schienen? Schau rein!

Da steckt Power drin: Unsere alex-Loks



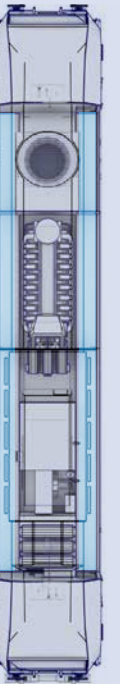
Der E-Block enthält den Hauptschaltschrank, Batterien, Leistungselektronik, Luftpresser und weitere Steuerungssysteme.

Im Maschinenraum ist der leistungsstarke Dieselmotor untergebracht, der über einen Generator elektrische Energie zur Versorgung der Fahrmotoren erzeugt.

DIESELLOK

SIEMENS ER 20

Die Führerstände sind durch 2 Seitengänge verbunden. Einer dient als Wartungsgang, der andere ist für den täglichen Betrieb des Lokführers ausgelegt.



In unserer alex-Flotte fahren neun robuste Siemens ER 20 – unsere zuverlässigen Diesel-Powerloks! Mit 2.000 kW Leistung bringen sie unsere Züge auch ohne Oberleitung sicher ans Ziel. Dank ihres effizienten Dieselmotors sind sie flexibel einsetzbar und ideal für lange Strecken – kraftvoll und zuverlässig

Die Puffer absorbieren Stöße, übertragen Druckkräfte und stabilisieren die Verbindung zwischen der Lok und den angehängten Wagen.

2.720 PS

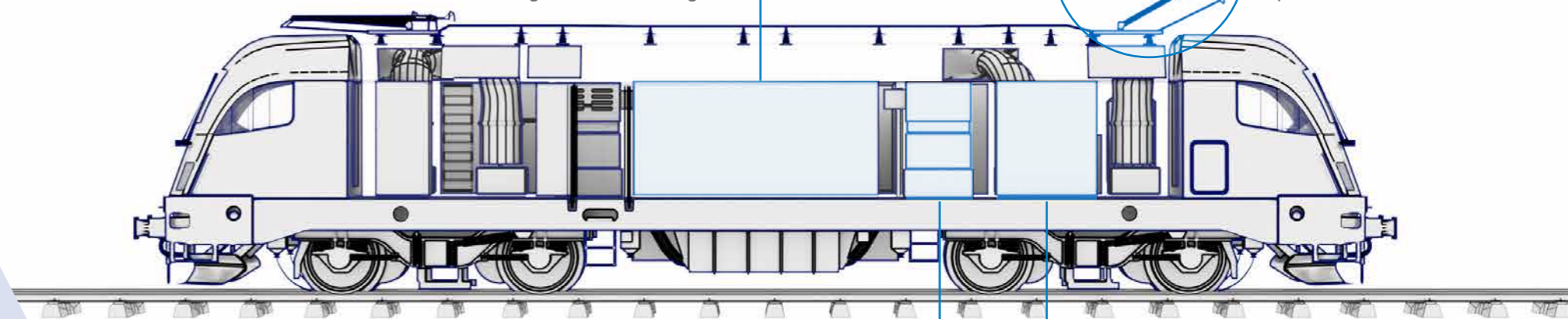
Die Sandstreueinrichtung dient dazu, die Reibung zwischen den Rädern der Lokomotive und den Schienen zu erhöhen. Sie wird aktiviert, wenn die Haftung aufgrund von Nässe, Laub, Eis oder Schmutz auf der Schiene eingeschränkt ist.

Der Dieseltank der ER 20 hat ein Fassungsvermögen von 2.800 Litern.

Der Kühlturm enthält die Kühleinheiten für den Motor, die durch große Lüfter und Wärmetauscher für eine effiziente Temperaturregulierung sorgen.

Die Stromrichter wandeln den aus der Oberleitung kommenden Wechselstrom in die für die Drehstrom-Fahrmotoren benötigte variable Spannung und Frequenz um, um eine effiziente Steuerung der Antriebe zu ermöglichen.

Der Stromabnehmer nimmt die elektrische Energie aus der Oberleitung auf und stellt sie der Lok für den Betrieb der Traktionsmotoren und anderer Systeme bereit.



Ein zentraler Mittelgang führt durch den Maschinenraum.

E-LOK

TAURUS BR 182

Wir setzen in unserer alex-Flotte auf fünf starke Taurus BR 182 – echte Kraftpakete auf der Schiene! Mit 6.400 kW Leistung und bis zu 230 km/h bringen sie unsere Züge zuverlässig ans Ziel. Dank moderner Stromrichter-technik nutzen sie den Strom aus der Oberleitung optimal und sorgen für eine effiziente, umweltfreundliche Fahrt.

8.700 PS

Der Kühlturm ist für die Kühlung von Traktionskomponenten und Hilfssystemen zuständig. Er verhindert Überhitzung, sorgt für eine gleichmäßige Betriebstemperatur und gewährleistet Effizienz und Sicherheit.

Das Druckluftgerüst steuert die Druckluftversorgung und verteilt diese z. B. an die Bremsanlagen, pneumatischen Schaltelemente, Signalhörner, Türen oder andere druckluftbetriebene Bauteile.



MEHR INFOS

WIR
FEIERN

25

JAHRE
STANDORT NEUMARK

2007

Inbetriebnahme
der Verkehre für
den *alex*

2010

September:
Weiterfahrt bis 2027
Vertragsverlängerung
für den SPNV durch die
vogtlandbahn im Vogt-
land bis 2027

2010

Dezember:
Inbetriebnahme *trilex*
Unterwegs im Dreiländereck
zwischen Liberec – Zittau –
Rybniste/Seiffenhensdorf,
Wartung und Instandhaltung
der *trilex*-Flotte in Neumark

2014

Neues BHKW: Eigene Strom-
und Wärmeerzeugung für den
Betriebshof
Regio-Shuttle: Umbau von
sechs Regio-Shuttles für den
Einsatz im Vogtland

1992

01. April: Gründung der
Außenstelle der Regen-
tal Fahrzeugwerkstätten
GmbH
im DB Betriebswerk
Reichenbach

1996

13. Oktober: Start der
Vogtlandbahn-GmbH
(Standort Reichenbach)
Unterwegs mit neuen Regio-
Sprintern auf der Strecke
Zwickau – Bad Brambach

2000

04. Juli: Eröffnung
neues Betriebswerk
(Standort Neumark)
gefördert durch den
Freistaat Sachsen

2005

Vogtland-Express
Tägliche durchgehende
Bahnverbindung vom
Vogtland nach Berlin bis
2012

2015

Umfirmierung der
Vogtlandbahn GmbH
in Die Länderbahn
GmbH DLB

2016

Die sogenannten "Goldbarren"
für die NÖVOG (Österreich)
In Neumark umgebaute
Regio-Sprinter in goldenem
Design verlassen den
Betriebsstandort

2019

Dezember: Fahr-
zeuge für „Louny“
Umlackierung eini-
ger Regio-Sprinter
für das tschechi-
sche Netz „Louny“

2020

20-jähriges Standortjubiläum
Neumark, 15. September:
Besuch des sächsischen
Ministerpräsidenten
im Rahmen der Fahrzeug-
modernisierung für die *trilex*-
Netze in Ostsachsen sowie
rund um Česká Lípa

Feiern Sie mit uns!

Anlässlich des Standort-Jubiläums öffnen wir unsere Tore!
Es erwartet Sie ein buntes Programm: Werkstatt-Tour und
Fahrzeug-Schau, Infos zur Karriere bei der Länderbahn,
abwechslungsreiches Familienprogramm u. v. m.
Alle aktuellen Informationen finden Sie unter
laenderbahn.com/tagderoffenentuer

TAG DER
OFFENEN TÜR
in Neumark
am 10. Mai

2022

„Rollendes“ Klassenzimmer
Ein umgebauter *alex*-Wagen
wird zum Schulungsraum
Schau-rein-Woche
Der Standort dient seit
2022 als Veranstaltungsort

2025

Erweiterung des
Standorts Neumark
Erweiterung der Werkhallen-
gleise mit Arbeitsgruben,
des Lagers und Neubau der
Außenreinigungsanlage

2026

Inbetriebnahme
des Netzes S-Bahn
Mitteldeutschland

Was ist der Unterschied zwischen EV & BNV?



EV bedeutet Ersatzverkehr.

Dieser kommt bei mittel- und langfristig planbaren Einschränkungen im Zugverkehr zum Einsatz. Wenn uns z. B. von DB InfraGO Baumaßnahmen langfristig angekündigt werden, können wir auch langfristig Busse für den EV organisieren.

BNV bedeutet Busnotverkehr.

Dieser ist immer dann notwendig, wenn sehr kurzfristige Störungen durch Busse aufgefangen werden sollen, z. B. wenn Gleise aufgrund von Sturmschäden nicht befahrbar sind.

Was mache ich, wenn ich etwas im Zug vergessen habe?

Natürlich bewahren wir die meisten Gegenstände auf, die in unseren Zügen gefunden werden. Geben Sie einfach über das Onlineformular auf laenderbahn.com/service/fundbuero eine kleine Beschreibung und Ihre Kontaktdaten an. Sobald wir den verlorenen Gegenstand gefunden haben, melden wir uns bei Ihnen, um die Details zur Rückgabe zu vereinbaren.



14,849 MIO.

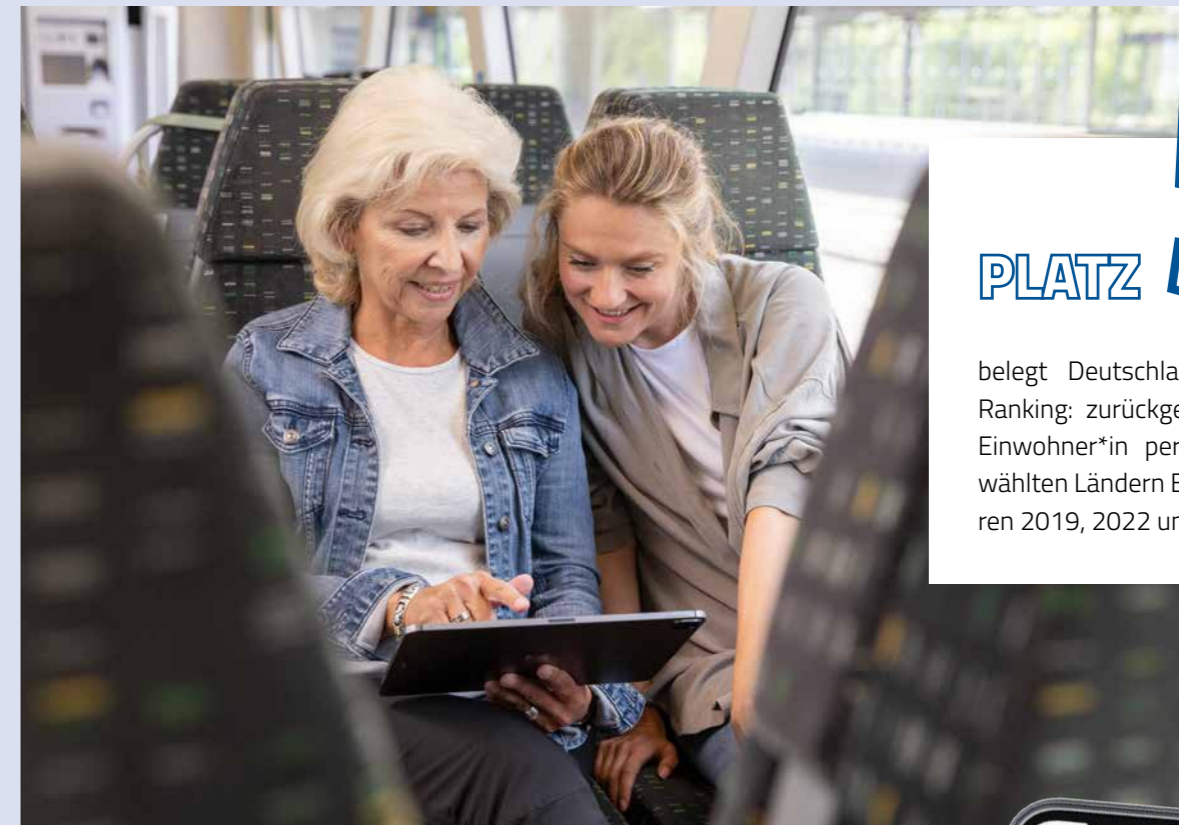
Fahrgäste hat die Länderbahn 2024 ans Ziel gebracht.



Wer legt fest, wann, wie oft und mit wie vielen Sitzplätzen die Züge fahren?

Unsere Auftraggeber sind dafür verantwortlich, den Schienenpersonennahverkehr (SPNV) zu planen, zu organisieren und zu finanzieren. Da es sich um öffentliche Verkehrsleistungen handelt, werden diese Leistungen ausgeschrieben, und das wirtschaftlichste Angebot erhält den Zuschlag. Diese Ausschreibungen erfolgen in der Regel drei bis fünf Jahre im Voraus, da die Beschaffung der Fahrzeuge entsprechende Zeit benötigt.

In den Ausschreibungen sind detaillierte Mindestanforderungen festgelegt, wie z. B. die Anzahl der Züge, die gefahren werden sollen, die Anzahl der Sitzplätze pro Zugleistung, bestimmte Komfortmerkmale der Züge und vieles mehr. Diese Anforderungen setzen wir konsequent um, einschließlich des Fahrplans und der Anzahl der angebotenen Sitzplätze.

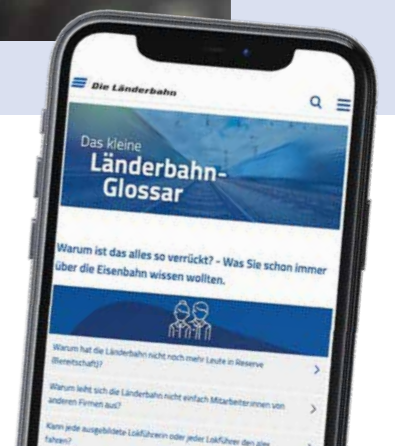


5
PLATZ

belegt Deutschland in folgendem Ranking: zurückgelegte Strecke pro Einwohner*in per Bahn in ausgewählten Ländern Europas in den Jahren 2019, 2022 und 2023.

Was Sie schon immer über die Eisenbahn wissen wollten

In unserem kleinen Länderbahn-Glossar beantworten wir häufig gestellte Fragen unserer Fahrgäste. laenderbahn.com/kleines-laenderbahn-glossar



Endlich mal wieder raus!

Entdecken Sie die Vielfalt unserer Regionen

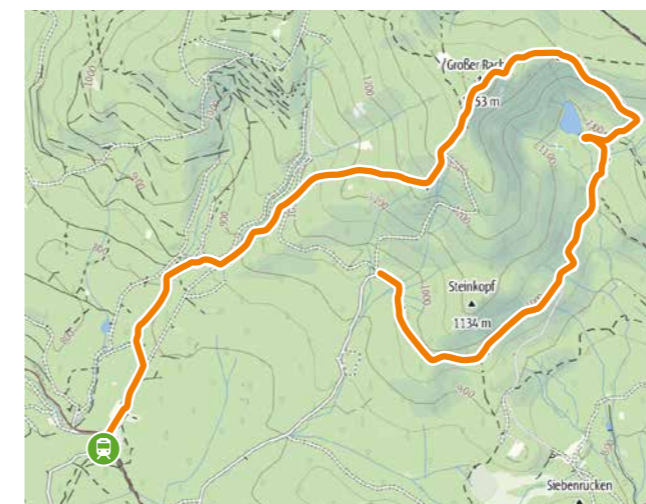
Auch dieses Mal haben wir wieder Ausflugstipps aus den Länderbahn-Regionen für Sie zusammengestellt, bei denen nicht nur Outdoor-Fans voll auf ihre Kosten kommen. Steigen Sie ein und los geht's!

Über den Großen Rachel zum Rachelsee

Sportliche Tour für alle Gipfelstürmer

Dem Großen Rachel fehlen nur zwei Meter zum größten Berg des Bayerischen Waldes. Die traumhafte Tour hinauf ist ein Muss, denn sie hat alles zu bieten, was es für die perfekte Wanderung braucht. Entlang der malerischen Flanitz geht es über den Klingenbrunner Rachelsteig stetig bergauf. Der Aufstieg erfordert durchaus eine gewisse Kondition, befindet man sich am Ende schließlich auf stolzen 1.453 Metern. Was für ein Ausblick! Wem die Luft etwas knapp geworden ist, der steigt am besten wieder hinab über das Waldschmidthaus, entlang der Wanderlinie Auerhahn bis zum Wanderparkplatz Gfäll. Wer noch mehr will und trittsicher ist, überschreitet den Rachel und besucht die hölzerne Rachelkapelle mit ihrem einzigartigen Blick auf den Rachelsee und kommt ebenfalls am Parkplatz Gfäll an. Mit dem Igelbus geht es dann zum Bahnhof Spiegelau.

⌚ 4:35 h 📍 14 km 🏔️ ▲ 699 hm ▼ 510 hm



Eine ordentliche Wanderbrotzeit darf bei so einer Strecke natürlich nicht fehlen. Da das Waldschmidthaus aktuell umfangreich saniert wird, sollte man sich lieber eine gute Verpflegung in den Rucksack packen. Aussichtspunkte, an denen man sich Powerriegel, Apfel, Sandwich und Co. schmecken lassen kann, gibt es entlang der Strecke auf jeden Fall viele.

Wer nach dieser traumhaften Wanderung noch mehr vom Bayerischen Wald sehen möchte, findet weitere Routen und viele Wandertipps für die Region in unserem aktuellen Wanderheft oder unter waldbahn.de/bahnwandern.

Mit der waldbahn kommen Sie stündlich von Zwiesel nach Spiegelau. Von hier aus bringt Sie der Igelbus zum Ausgangspunkt der Wanderung.



Mehr dazu online

Mit uns zur Landesgartenschau



137 Tage sagenhaft viel erleben in Furth im Wald

Die Stadt Furth im Wald ist vom 22. Mai bis 5. Oktober 2025 Gastgeberin der Landesgartenschau 2025! Einen Tag mit Familie und Freunden inmitten blühender Natur genießen und den „schlafenden“ Further Drachen in der Höhle besuchen: Wunderbare Erlebnisse warten auf die Besucherinnen und Besucher der Landesgartenschau!

An 137 Tagen läuft ein buntes Programm mit rund 3.000 Veranstaltungen, die alle im Eintrittspreis enthalten sind. Besucherinnen und Besucher werden die Stadt von ihrer schönsten Seite erleben – mit viel Grün und bunten Blumen­gärten, mit neu entstandenen Promenaden zum Flanieren, mit überraschenden Ein- und Ausblicken, kurzen Wegen in die Innenstadt und tollen Angeboten für alle Generationen. Das Wasser spielt bei dieser Schau eine zentrale Rolle, denn die Kalte Pastritz und der Chambfluss durchziehen das Gelände und laden zu einer Fülle von Aktionen ein.

Gestalterischer Höhepunkt ist ein Brückenring – der Drachensteg –, eine moderne Steganlage mit einem extravaganten Lamellengeländer über dem Zusammenfluss von Mühlbach und Chamb. Ein idealer Ort zum Entspannen wie zum Spielen und Sporttreiben. Auf der Drachen-Insel schält sich ein attraktiver Abenteuerspielplatz aus einem Drachen-Ei.

Am Ende einer befahrbaren Rasenfläche entsteht die Parkarena mit bis zu 500 Sitzplätzen. Sie ist Schauplatz verschiedener Präsentationen und Veranstaltungen und Bühne für Theater und Konzerte. Das Dach ist spektakulär. Es handelt sich um eine innovative Holzkonstruktion, die ohne große Verbindungsteile aus Metall auskommt. Hier präsentiert sich dreimal pro Woche der bewegte Drache, der größte vierbeinige Schreitroboter der Welt.

Auf einem blau-weißen Blütenmeer bei der Leonhardi-Kapelle liegt das „Boot des Lebens“, gezimmert aus unterschiedlich langen und unterschiedlich breiten Brettern – Symbol dafür, dass kein Leben dem anderen gleicht, keines perfekt verläuft. Am idyllischen Chambfluss führt der Weg weiter zum Weierdamm: auf der rechten Seite die Berge des Bayerischen Waldes, auf der linken die Silhouette der Altstadt, die zu Fuß in wenigen Minuten zu erreichen ist. Die ganze Region wird von dieser Landesgartenschau Furth im Wald 2025 profitieren!



Sagen Sie Tradinno in der Drachenhöhle „Hallo“!

Wer den beeindruckenden Further Drachen aus unmittelbarer Nähe erleben und sich von einer faszinierenden Auf­führung verzaubern lassen will, ist in der Parkarena genau richtig. Die Präsentation „Der Further Drache – Der Mythos lebt!“ liefert interessante Einblicke in die Technik des

Hightech-Ungeheuers und klärt auf, wieso ausgerechnet ein Drache der Hauptdarsteller in Deutschlands ältestem Volksschauspiel, dem „Further Drachenstich“, ist. Außerdem haben Sie die Gelegenheit, den feuerspeienden Further Drachen in Aktion zu fotografieren.

Besucherinnen und Besucher der Landesgartenschau können Tickets für „Der Further Drache – Der Mythos lebt!“ dazubuchen, um den weltgrößten Schreitroboter auf vier Beinen in Bewegung zu erleben. Die Präsentation findet jeweils am Mittwoch, Freitag und Sonntag um 13 und 14.30 Uhr statt. Ausgenommen ist die Festspielsaison des „Drachenstichs“ von Ende Juli bis Mitte August. Der Eintritt in die Drachenhöhle, um den „schlafenden“ Further Drachen zu besuchen, ist im Landesgartenschau-Ticket inklusive.

Der alex und die oberpfalzbahn bringen Sie stündlich aus Richtung München über Regensburg und Schwandorf nach Furth im Wald. Besonders für Familien lohnt sich dabei das Bayern-Ticket: Bis zu drei Kinder bis 14 Jahre fahren kostenlos mit. So geht es ohne Stau und Stress zur Gartenschau!

Direkt vom Bahnhof aufs Veranstaltungsgelände!



Auf Citytour durch die alex-Städte

Gehen Sie mit alex auf Tour und entdecken Sie die Highlight-Städte in unserem Netz! Auf unserer Website finden Sie wertvolle Tipps zu Museen, Restaurants und Sehenswürdigkeiten.

→ alex.info/citytouren



Noch mehr Tipps für den Urlaub zu Hause!

Entdeckertouren im Oberpfälzer Wald

Auf der Suche nach Ideen für den Urlaub daheim? In der Oberpfalz ist für jeden was dabei – egal ob Natur, Sport, Kultur oder Kulinarik! Bestellen Sie kostenlos unsere Broschüre.

→ oberpfalzbahn.de/entdeckertouren



Höhensteig Rundweg Klingenthal

Sorbische Oster- Traditionen in Bautzen

Auf musikalischer Spurensuche

Der Höhensteig ist ein großer Rundweg um Klingenthal. Neben landschaftlicher Schönheit und tollen Ausblicken über die Grenze nach Tschechien erhält man hier einen Einblick in die musikalische Geschichte des „klingenden Tals“, heute Klingenthal. Böhmisches Exulanten hatten einst das Wissen des Geigenbaus in das von Bergen umgebene Tal gebracht und eine 150 Jahre andauernde Tradition des Handzuginstrumentenbaus begründet. Mit seiner Zertifizierung als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ garantiert der Höhensteig eine abwechslungsreiche Wegführung auf größtenteils naturnahen Wegen sowie eine nutzerfreundliche Markierung. Die Tour mit einer Gesamtlänge von 50 km lässt sich sehr gut in Teilabschnitten erwandern. Mit der *vogtlandbahn* kann man diesen Weg auch gut abkürzen oder nur etappenweise zurücklegen.

Entlang der Strecke gibt es noch viele weitere Highlights wie das Harmonikamuseum Klingenthal/Zwota, die längste Bank des Vogtlandes bei Zwota, den Tierpark Klingenthal

🕒 10:00 h 📍 47,8 km 🏔️ 1.347 m ⚓ 1.347 m



oder die Sparkasse Vogtland Arena Klingenthal mit der berühmten Skisprungschanze zu entdecken. Wer unterwegs eine Pause einlegen möchte, findet beim „Gasthof zum Walfisch“ in Zwota oder im Restaurant „Zur Alten Schule“ in Klingenthal eine Einkehrmöglichkeit.

Lust auf mehr? In unserem Wanderheft unter vogtlandbahn.de/bahnwandern finden Sie noch viele weitere Wandertouren durch das schöne Vogtland.

Einsteigen und loswandern: Die *vogtlandbahn* fährt stündlich von Zwitzkau nach Klingenthal und bringt Sie direkt an den Startpunkt der Rundwanderung. Los geht's!



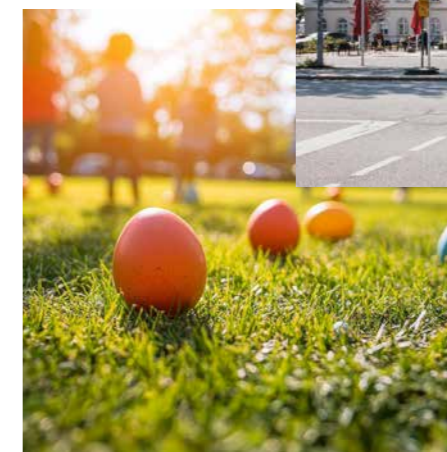
Mehr dazu online

Von Eierschieben bis Osterreiten

Viele sorbische Traditionen werden in der Oberlausitz auch heute noch immer gefeiert. Besonders an katholischen Feiertagen geht es hoch her – und am Ostersonntag in Bautzen gleich im wahrsten Sinne des Wortes! Denn dann ziehen beim traditionellen Osterreiten Prozessionszüge hoch zu Ross durch die Ortschaften und verkünden die Botschaft der Auferstehung. Bis zu 100 Reiter kommen da auf herausgeputzten Pferden zu einem Festzug zusammen.

Zu diesem besonderen Anlass bekommen die Rösser ein ausgesprochen prächtiges Geschmeide: Die geflochtene Mähne wird mit Bändern, der Schweif mit einer bestickten Schleife verziert und auch das Geschirr ist üppig geschmückt. Selbst für die Reiter gilt eine strenge Kleiderordnung aus schwarzem Gehrock und Zylinder. In diesem Aufzug geht es von Bautzen nach Radibor und wieder zurück – allen voran die Träger der Fahnen, des Kreuzes und der Jesus-Statue. „Sie kommen!“ schallt es dann immer wieder von den Besucherinnen und Besuchern, die dieses Ereignis entlang der Route mitverfolgen. Dazu werden Kirchenlieder in sorbischer und deutscher Sprache gesungen.

Feierliche Stimmung herrscht auch am Protschenberg beim traditionellen Ostereierschieben. Bereits seit über vier Jahrhunderten besteht diese Tradition am Ostersonntag in Bautzen. Früher wurden Ostereier, Äpfel, Apfelsinen



So schön wie der Bahnhof in Bautzen ist keiner – und genau deswegen wurde das frisch sanierte Bahnhofsgebäude 2024 vom Verkehrsbündnis „Allianz pro Schiene“ zum Bahnhof des Jahres gewählt.

und alles, was rollt, den steilen Hang hinabgerollt. Heute versuchen die Kinder, bunte Plastikbälle aufzufangen, die die Eltern den Hang hinunterrollen lassen. Die gefangene Ausbeute kann dann an einem Stand gegen Geschenke eingetauscht werden. Wer bei diesem Spektakel auf jeden Fall nicht fehlen darf, ist der Eierjokel, der hier zusätzlich für Spaß bei Groß und Klein sorgt. Vor Ort gibt es auch viele Essensstände, an denen man sich die Leckereien aus der Region schmecken lassen kann.

Mit dem *trilex* geht es direkt nach Bautzen. Vom Bahnhof aus ist man in wenigen Minuten zu Fuß am Kornmarkt beim Osterreiten und auch am Protschenberg beim Ostereierschieben.



Mehr dazu online





Speciální sekce
v češtině!



Vše v pohybu

Znáte tu náhlou touhu se hýbat? Ale jak mít víc pohybu v každodenním pracovním dni? Máme pro vás několik tipů.

Že má člověk denně ujit 10 000 kroků a neběhat, protože si zničí klouby? Co je na tomhle mýtu pravdy? Vůbec nic! Za číslem 10 000 stojí japonská marketingová kampaň, která v 60. letech propagovala krokoměry. Že běhání škodí kloubům, také není tak úplně pravda: pokud nejste vrcholovým sportovcem nebo netrpíte nadváhou, je běhání pro klouby dokonce velmi prospěšné, protože se při něm klouby více promazávají synoviální tekutinou. Začátečníci by ale měli dbát na dobré tlumení běžeckých bot a měkký podklad, který šetří klouby.



Proměňte každodennost ve fitness

Pravdou však je, že sport může pomoci při depresích a úzkostných poruchách. Ale jak mít více pohybu v každodenním pracovním dni? Už dobrým začátkem je vyměnit výtah za schody. Ale udělat můžete ještě víc! Právě každodenní návyky se dají snadno proměnit ve fitness lekci: například několik dřepů při čištění zubů nebo balancovat na jedné noze při mytí nádobí, a trénovat tak rovnováhu. Podupáváte si nohou do rytmu hudby? Zapijte celé tělo a pohupujte se v rytmu písničky. Už po pár minutách lehkých tanečních pohybů se dostaví pocit štěstí. Kdo chce přitom ještě utřít prach, opět skloubí zábavu s všednodenností.

Hýbat se můžete také ve vlaku

Existují také cvičení, která můžete nenápadně provozovat při sezení: pro aktivaci lýtkových svalů můžete například střídavě zvedat a spouštět paty. Hýžďové svaly lze posílit opakovaným svíráním a uvolňováním hýždí. Kdo chce cestou vlakem posílit břišní svaly, může střídavě lehce zvedat kolena – malý krůček pro vyrýsovaný six-pack. Jízda vlakem a pohyb se dají spojit ještě příkladněji: vlak vás doveze k výchozím bodům krásných turistických tras ve vašem regionu. Ať už jste v Horní Lužici, nebo v Bavorském lese, v přírodě je snadné se rozhýbat a přitom si užívat její krásy. A přitom jen tak mimochodem nasbíráte nespočet kroků – minimálně 10 000!



Kreuzworträtsel

Zeigen Sie Ihr Wissen rund um die Inhalte dieser Ausgabe. Wir verlosen 3x zwei Tagestickets für die Landesgartenschau 2025 in Furth im Wald.

So machen Sie mit:

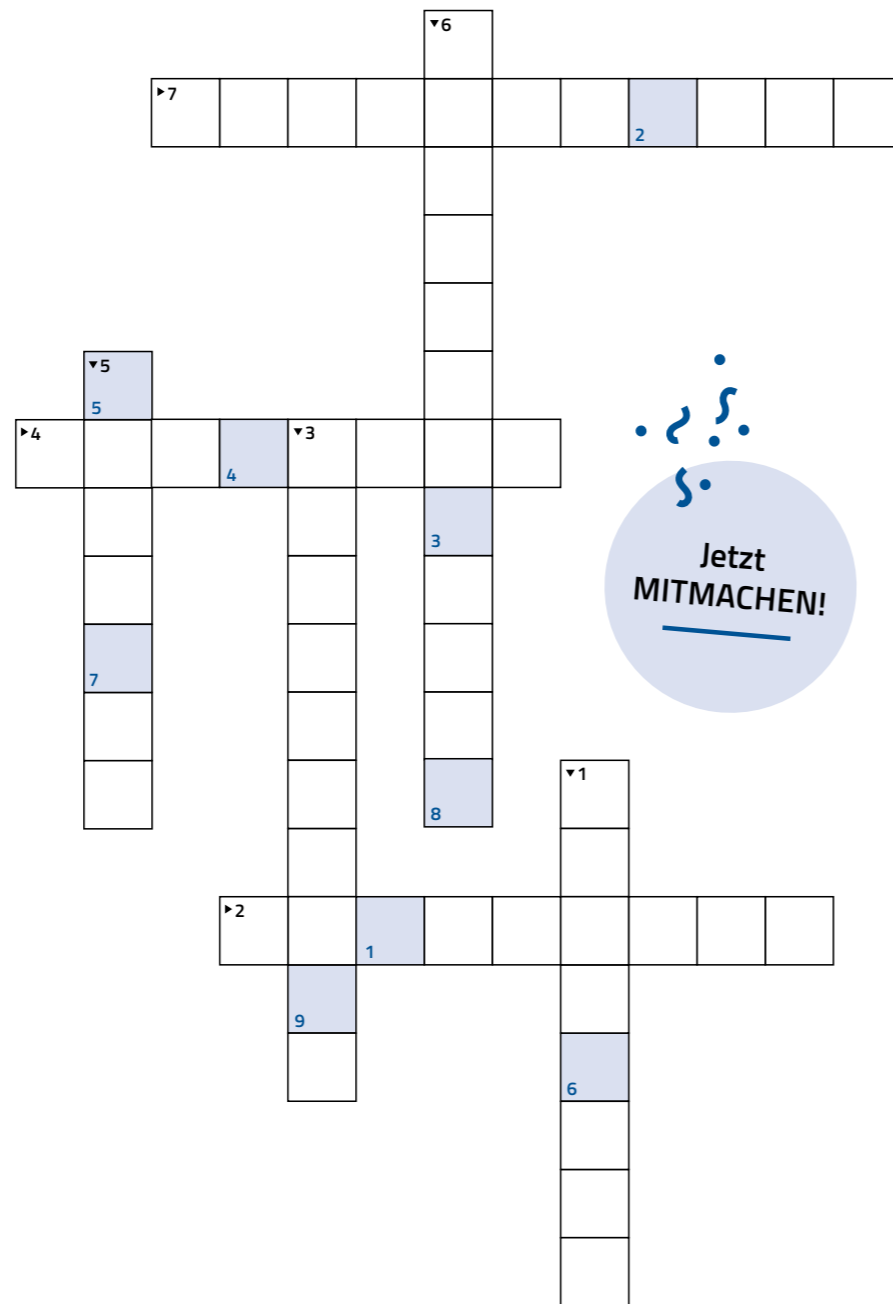
Sie kennen das Lösungswort? Dann schicken Sie es uns unter dem Stichwort „Gewinnspiel Länderbahnmagazin“ mit Ihrer vollständigen Adresse und Telefonnummer per Post an:

Die Länderbahn GmbH DLB
Bahnhofstraße 22–24
93047 Regensburg



Oder nehmen Sie online teil:
www.laenderbahn.com/kundenmagazin-gewinnspiel

Teilnahmebedingungen unter:
www.laenderbahn.com/teilnahmebedingungen-datenschutzbestimmungen-gewinnspiele
Einsendeschluss ist der 30. Juni 2025.



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

1. Diese Bahn bringt Sie zum Start der Wanderung auf den großen Rachel
2. Unsere *alex*-Flotte besteht aus zwei Fahrzeugtypen. E-Lok und ...
3. Mithilfe von GPS-Daten und dem Smartphone kann man bei dieser Tätigkeit kleine Verstecke finden.
4. Das Leitthema dieser Ausgabe
5. Dieser Standort feiert 25-jähriges Jubiläum
6. Mittelalter-Spektakel in Furth im Wald
7. Sorbische Ostertradition zu Pferd

Sudoku

								4
6	5		3	1				
	8					6		
			6	8				
			1			2	6	
3								9
1	2		4			9		6
	6			3				5
					6	1		

Spiel und Spaß für Kinder

Von Punkt zu Punkt

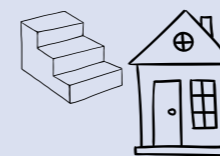
Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge. Male dann das Bild nach deinem Geschmack aus.



Bilderrätsel

Schau dir die Zeichnungen genau an. Welche zusammengesetzten Wörter werden hier gesucht?

Lösung: Treppenhaus, Türschloss, Sonnenschirm, Zeitlupe



Impressum

Ausgabe: 01/2025

Herausgeber:

Die Länderbahn GmbH DLB
Bahnhofplatz 1
94234 Viechtach

Konzeption/Layout/Redaktion:
FULLHAUS GmbH, Regensburg

Bildnachweise

Titel: Adobe Stock (Dusan Petkovic), FULLHAUS GmbH
S. 3: Adobe Stock (Angelina Bambina, bioraven)
S. 4,5: Adobe Stock (Rob Wilkinson, muse studio)
S. 6: Adobe Stock (Drazen)
S. 7: Unsplash (Sean Brookes)
S. 11: Markus Altmann, FULLHAUS GmbH
S. 12–17: FULLHAUS GmbH, Adobe Stock (rob z)
S. 18,19: Adobe Stock (memory87, Holger W. Spieker)
S. 20,21: designstudioschneider, LGSF 2025

Planorama Landschaftsarchitektur
S. 22: T. Peisker
S. 23: Adobe Stock (guukaa, Mehemmed), Tine Jurtz Fotografie
S. 27: Adobe Stock (zamart, boyusya, Yanka, MRSNURGAHAN, Svitlana, shooarts, owattaphotos)
Rückseite: FULLHAUS GmbH

DU WILLST UNS KENNENLERNEN?

Erfahre mehr über die Länderbahn als

sicheren Arbeitgeber deiner Region

und **triff das Team persönlich.**

Alle bevorstehenden Veranstaltungstermine findest du unter

[zusammen.de/events](https://www.zusammen.de/events)



**STARTE #ZUGSAMMEN
MIT UNS DURCH!**

Und bewirb dich für die
Qualifizierung zum
Triebfahrzeugführer (m/w/d).

