

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 253 ∞ September/Oktober 2025



regensburger
eltern e.v.



**„MÄDCHEN
STÄRKEN.“**

Ein Bericht

**ASSISTENZKRAFT
IN DER KITA**

Ein Bericht

KOSTENLOS

**TRUCKS
COWBOYS
— AND —
OPERA
CAKES**

“Yee-haw!”



Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, Ihr hattet eine schöne Sommer- und Ferienzeit! Passend zum neuen Kita- und Schuljahr geben unsere Expertinnen Tipps, wie man seine Kinder beim Start nach den Ferien gut begleiten kann und im Familienfenster überlegt eine Mutter, ob sie oder ihr Kind länger zur Eingewöhnung in der Schule benötigen wird. Um weibliches Empowerment geht es bei dem Projekt „Mädchen stärken.“ vom Regensburger Frauengesundheitszentrum und in dem Artikel „Empowerment für den Beckenboden“. Darüber hinaus berichten wir über die Leistungen und Abläufe im Sozialpädiatrischen Zentrum St. Martin und den „Regensburger Wetterbericht“, ein Schreibprojekt bei dem Familien aktiv mitmachen können. Wer schon immer in der Kita arbeiten wollte, kann sich in dem Artikel über As-

sistenzkräfte und die Modulare Qualifikation informieren und von ihrer Arbeit in der Schule berichten Eltern aus unseren Einrichtungen, die gerade ihr Referendariat machen. Bei unseren Eltern haben wir auch nachgefragt, wie es ihnen im letzten Kita-Jahr mit dem HÄNDE-System, der verpflichtenden Elternarbeit bei den Regensburger Eltern e.V. ergangen ist. Und dann gibt es wie gewohnt unsere Kolumnen Zack! Fundkiste!, Omas beste Klimarezepte, Mutter & Sohn, Buchtipps und die Kleine Zeitung für Kinder.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!

Die Redaktion

PS: Elternfragen und Anregungen an redaktion@regensburger-eltern.de

Inhalt



16

„Mädchen stärken.“

Ein Bericht



20

Assistenzkraft in der Kita

Ein Bericht

- 5** Neues von den Regensburger Eltern
- 6** Bericht: Referendariat mit Kind II
- 11** Aus unseren Einrichtungen:
Ein Jahr HÄNDE-System
- 14** Bericht: Empowerment Beckenboden
- 18** Der Regensburger Wetterbericht
- 24** Kolumne: Mutter & Sohn
- 25** Kleine Zeitung
- 30** Ausflusstipp
- 32** Expertenrunde
- 37** Familienfenster
- 38** Sozialpädiatrisches Zentrum
St. Martin
- 42** Zack! Fundkiste!
- 44** Kolumne: Omas beste Klima Rezepte
- 47** Buchtipps
- 48** Nützliche Adressen

DIE REGENSBURGER ELTERN STELLEN SICH VOR

ÜBER UNS



Der Verein der Regensburger Eltern wurde vor über 50 Jahren gegründet und setzt sich seitdem für ein kinder-

und familienfreundliches Regensburg ein. Er ist gemeinnützig, konfessionell unabhängig und keiner bestimmten pädagogischen Richtung verpflichtet. Die Regensburger Eltern möchten Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe unterstützen und in ihren Einrichtungen die Kinder bestmöglich in ihrer Entwicklung fördern und begleiten.

UNSERE AKTIVITÄTEN

- Träger von drei Krabbelstuben, dem Stadtparkkindergarten, dem Bauspielplatz und der OGTS St. Wolfgang
- Herausgabe der Elternzeitung
- Organisation von Festen und Informationsveranstaltungen für Familien
- Lobby für Eltern, die in Regensburg etwas bewegen möchte

UNSERE EINRICHTUNGEN



Stadtparkkindergarten (93047)
im Ausweichquartier
Am Nonnenplatz 8, Tel. 0941/273 99
stadtparkkindergarten@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Fidelgasse (93047)
Fidelgasse 9, Tel. 0941/54 3 01
krabbel-fidel@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Altmanstraße (93053)
Altmanstraße 2, Tel. 0941/705 74 30
krabbel-altmann@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Pommernstraße (93057)
Pommernstraße 7, Tel. 0941/630 45 797
krabbel-pommern@regensburger-eltern.de

Offene Ganztagschule St. Wolfgang (93051)
Brentanostraße 13, Tel. 0941/507 30 97
ogts-st.wolfgang@regensburger-eltern.de

Bauspielplatz (93053)
Fort-Skelly Straße
Bitte informiert Euch unter www.regensburger-eltern.de/bauspielplatz.html
über die aktuellen Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Am Schulberg 7
(Eingang Engelburgergasse / Kinderhort)
Tel. 0941/57 447 · info@regensburger-eltern.de

**regensburger
eltern e.v.**

www.regensburger-eltern.de



Regensburger Eltern e.V. beim Bunten Wochenende

Auch in diesem Jahr waren die Regensburger Eltern e.V. wieder mit einem Stand beim Bunten Wochenende vertreten – ein Fest, das seit Jahren für Vielfalt, Toleranz und für ein friedliches Miteinander steht. Das Bunte Wochenende entstand als Reaktion auf eine Veranstaltung der NPD im Jahr 2006. Die Stadt Regensburg nutzte daraufhin den Platz, um ein Zeichen für Toleranz und Demokratie zu setzen. Zahlreiche Imbissstände mit leckeren Speisen aus allen Kulturen, viele schöne Auftritte der hiesigen Vereine, der Spielebus, Infostände sowie das Themenzelt von „for a change“ machten das Fest zum 15. Jubiläum zu einem vollen Erfolg. Es ist für uns jedes Jahr schön, bei dieser besonderen Veranstaltung dabei zu sein. Mit unserem Engagement möchten wir zeigen, dass wir als Eltern für ein respektvolles Zusammenleben einstehen.



Bauspielplatz – Tag der offenen Tür am 13. September

Am Samstag, 13. September von 12-18 Uhr öffnet der Bauspielplatz seine Pforten. Am Tag der offenen Tür sind alle willkommen: erfahrene Bauspielplatz-Gäste und alle Familien & Kinder, die den Bauspielplatz schon immer mal kennenlernen wollen. Bis 18 Uhr kann gehämmert werden, danach ist der Platz „still“ geöffnet. Den ganzen Tag über gibt es Kuchen, Suppe, Grill-Würstl und Stockbrot. Und auch unsere Nachbarn vom Jugendzentrum Arena und Spot e.V. feiern und richten ein buntes Viertelifest für den Stadtteil aus.

REFERENDARIAT MIT KIND

Gute oder schlechte Idee? – Teil II

EIN INTERVIEW VON ANTONIA BILLER

Aktuell gibt es in der Krabbelstube Fidelgasse und im Stadtparkkindergarten mehrere Elternteile, die das Referendariat absolvieren. Wir haben nachgefragt bei:

Anna (Gymnasium): zwei Kinder (5 und 7)
 Antonia (Gymnasium): zwei Kinder (1½ und 5)
 Carina (Grundschule): ein Kind (1½)
 Ralph (Gymnasium): zwei Kinder (4 und 7)

Überarbeitung, Schlafmangel, schlechtes Gewissen, Krankheiten, Lehrproben – die Liste der Herausforderungen ist lang. Was empfindest du als besonders belastend?

ANNA: Es ist eine konstante Dröhnung an zu viel auf einmal. Aber manchmal tut es mir auch gut, zu erkennen, dass ich noch eine andere wichtige Aufgabe habe und es deshalb eben läuft, wie es läuft.

ANTONIA: Das schlechte Gewissen der Familie gegenüber zehrt schon sehr. Dass das Ref so vereinnahmend ist und man keine Zeit für etwas oder jemand anderen hat. Alles soll hintenangestellt werden. Wenn dann ein Kind krank ist, was im ersten Kitajahr ziemlich oft der Fall ist, steigt die Belastung noch mehr.

CARINA: Das schlechte Gewissen den Liebsten gegenüber ist immer da. Aber auch mir selbst und meinem Beruf gegenüber. Man kann sich auf nichts richtig konzentrieren und hangelt sich von Aufgabe zu Aufgabe. Das schlaucht!

RALPH: Lehrproben und Unterrichtsbesuche der Seminar- und Betreuungslehrkräfte (teils auch der Schulleitung) nerven schon hart.



GEMALT VON KLARA

Gab es Situationen, in denen du das Gefühl hattest, den Anforderungen nicht gerecht zu werden? Wie hast du sie bewältigt?

ANNA: Zähne zusammenbeißen, heulen, fluchen, weitermachen. Irgendwann ist es dann wieder rum... Leider kann ich vieles, was mir früher durch schwierige Zeiten geholfen hat, nicht anwenden. Aber immer wenn ich Laufen gehe, gehts mir danach besser ...

ANTONIA: Ja, mehrere. Nachtschichten eingelegt, viel Hilfe von der Familie in Anspruch genommen. Teils mit anderen Refis zusammenarbeiten.

CARINA: Ja, die gibt es immer wieder. Besonders zu Beginn des Refs, gleich nach der Elternzeit, hatte ich das Gefühl, es nicht hinzubekommen und hab überlegt, wieder in die Elternzeit zurückzugehen. Aber ich bin froh, dass ich weitergemacht hab. Was mir geholfen hat, war, immer nur an den nächsten Schritt und nicht an das große Ganze zu denken und auch die kleinen Erfolge zu feiern.

RALPH: Bestimmt. Einige. Einfach machen. Irgendwie hat's bisher immer geklappt.



GRATIS
SCHNUPPERN
MIT DEM CODE*
bk_elternzeit

KOMM ZU DEN BOULDERKIDS

WÖCHENTLICHES BOULDERTRAINING

FÜR KIDS AB 5 – 17 JAHREN

Dein Kind hat viel Freude am
Bouldern und Lust, in einer
festen Gruppe zu trainieren?
Jetzt Schnuppertermin
vereinbaren!



* Beim Check-out eingeben.

BERICHT

Und was findest du positiv?

ANNA: Inhalte für den Unterricht auszuwählen und darüber nachzudenken, wie andere sich sinnvoll mit ihnen beschäftigen könnten, macht mir Spaß.

ANTONIA: Man wächst an den Herausforderungen. Und ich fühl mich in meiner Entscheidung, Lehrerin zu werden, bestärkt, denn das Unterrichten und alles, was damit zusammenhängt, macht mir super viel Spaß und ich geh sehr gerne in meine Klassen.

CARINA: Ich habe bereits besser gelernt zu priorisieren und bewusste Pausen einzuplanen.

RALPH: Man wächst mit seinen Aufgaben bzw. was einen nicht umbringt, macht einen nur härter. Und wenn man trotzdem denkt, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.

Inwiefern unterscheidet sich das Ref von anderen Ausbildungen/Berufen?

ANNA: In anderen Ausbildungen geht es vielleicht weniger darum, die Anfänger:innen einem Stresstest zu unterziehen, als darum, sie beim Einstieg in den Beruf zu unterstützen. Allerdings gibt es da womöglich auch nicht so eine hohe Burnout-Quote, die die Steuerzahlenden dann schmeißen müssen ...

ANTONIA: Die ständige Kontrolle und Beurteilung und das Gefühl, dass es nie genug ist, egal wie sehr man sich ins Zeug legt. Auch, dass man im Studium null auf den Beruf vorbereitet wird, zumindest im Gymnasiallehramt.

CARINA: Dass man von Anfang an ins kalte Wasser geworfen wird und eigenständig unterrichten muss – zumindest im Grundschulbereich.

RALPH: Fürs Ref brauchst du mindestens zwei abgeschlossene Studiengänge, drei überstandene Nervenzusammenbrüche und die Fähigkeit, Kaffee intravenös zu konsumieren. Bonus: Ein naiver Idealismus, der spätestens in der ersten Unterrichtsstunde mit 30 pubertierenden Teenagern stirbt.

Hast du dir das Ref so vorgestellt, wie du es jetzt erlebst?

ANTONIA: Ich hatte davor mit anderen Refs gesprochen, aber so richtig vorstellen kann man es sich nicht, man muss selbst drinstecken. Mein Partner hat es sich weniger anstrengend vorgestellt.

CARINA: Ich habs mir ungefähr so arbeitsintensiv vorgestellt, wie es ist, manches war weniger aufwendig, anderes deutlich mehr. Was mich überrascht hat, war der hohe Anteil an Verwaltungs- und Schriftarbeit in der Grundschule. Dafür hätte ich mir mehr Vorbereitung durch die Uni gewünscht (z. B. Sequenzpläne erstellen), aber da fehlt es an Abstimmung von Theorie und Praxis. Die Lehrproben waren für mich weniger belastend als befürchtet. Wahrscheinlich, weil sie im Grundschulreferendariat erst ganz am Ende stattfinden, wenn man schon Erfahrung hat und einschätzen kann, worauf es ankommt.

RALPH: Es ist ein bisschen wie mit Kindern ... Man weiß erst, wie es ist, wenn man selber welche hat.

Was sollte sich ändern?

ANNA: Alles?

ANTONIA: Unnötige Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen abschaffen. Refs mit viel Motivation und Enthusiasmus und weniger Erschöpfung ins Berufsleben starten lassen.

CARINA: Man sollte die motivierten Berufseinsteiger:innen in ihren ersten Jahren begleiten und beraten, anstatt sie nicht mit kaum aussagekräftigen Prüfungen zu überfluten.

Hast du Tipps für Eltern, die das Referendariat beginnen möchten?

ANNA: Trotzdem Sport machen. Sich auf die Schüler:innen konzentrieren und wertschätzende Beziehungen aufbauen (soweit eben möglich). Nicht vergessen, dass man gerade am Lernen ist ...

ANTONIA: So viel Unterstützung wie möglich organisieren. Ich empfind es als sehr belastend, dass die Kinder noch so klein sind/waren.

CARINA: Nehmt das Ganze nicht zu ernst. Im Grunde ist es nur ein Job und die Chancen auf Verbeamtung könnten aktuell nicht besser sein. Zumindest im Grundschulbereich.

RALPH: Der Nachwuchs sollte auf jeden Fall schon in den Kindergarten gehen.



ANTONIA BILLER UND IHRE FAMILIE

Würdest du es nochmal genauso machen?

ANNA: Natürlich nicht.

ANTONIA: Nee, ich würde erst starten, wenn die Kinder ein bisschen größer und selbständiger, nicht mehr ganz so abhängig von Mama und Papa und nicht mehr ganz so oft krank sind.

CARINA: Ja, weil es vermutlich nicht einfacher wird, sollten wir ein zweites Kind bekommen und ich möchte meine Ausbildung endlich abschließen und finanziell besser dastehen.

RALPH: Ja. Der Pandemie sei's gedankt.



Gitarre und Ukulele Kurse im



Gitarre und Ukulele für Kinder im Grundschulalter Einstieg jederzeit möglich !

10er-Block-Gutschein - auch zu zweit möglich - **10 x ½ Stunde für nur 242 €**

Gitarre Anfänger **07.10. 2025 – 16.12. 2025**
jeweils dienstags von 19.15 - 20.15 **10 Stunden für nur 140 €**

inkl. Gitarrenschule mit Lehrvideos
„3 Begleitmuster für 1000 Songs“ ohne Aufpreis!



Ukulele Anfänger **08.10. 2025 – 17.12. 2025**
jeweils mittwochs von 19.45 - 20.45 **10 Stunden für nur 95 €**

👉 weitere Kurstermine für Fortgeschrittene auf www.thehouseontherock.de

🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸
 info@thehouseontherock.de 0179 90 68 099 0941 / 98 301
 TheHouseOnTheRock **Musikunterricht** Nürnbergerstraße 176 93059 Regensburg

zahnträumerei

Praxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde



Einfahrt Tiefgarage links vom Gebäude

Ab 10. Januar befindet sich unsere Praxis **auf der anderen Straßenseite** in der Dr.-Gessler-Straße 8 - EG rechts.



[www.zahnträumerei.de](http://www.zahntraumerei.de)

Weil es nicht schöneres als ein **strahlendes Kinderlächeln** gibt...

Dr.-Gessler-Str. 8 • 93051 Regensburg • 0941 / 280 777 44

ELTERN-ENGAGEMENT BEI DEN REGENSBURGER ELTERN E.V.

Was sagen Eltern zu dem HÄNDE-System?



**FAMILIE STEPHAN
AUS DER KRABBELSTUBE POMMERNSTRASSE**

Im vergangenen Kitajahr wurde bei den Regensburger Eltern e.V. das HÄNDE-System eingeführt. Jede Familie aus unseren Einrichtungen muss im Jahr 6 HÄNDE ehrenamtlicher Tätigkeiten für den Verein erbringen oder eine Ausgleichszahlung leisten. Durch das System soll eine gerechtere Verteilung der Aufgaben unter der Elternschaft erreicht und der Gemeinschaftsgeist im Verein gestärkt werden.

Nach einem Jahr haben wir nachgefragt: mit welchen Tätigkeiten haben die Familien HÄNDE gesammelt, wie bewerten sie das System und welche Anregungen gibt es?

Unser Sohn besucht seit September 2024 die Krabbelstube in der Pommernstraße. Wir haben also gestartet bei den Regensburger Eltern als das „Hände-Sammeln“ eingeführt wurde. Wir empfanden es tatsächlich als sehr angenehm. So hatten wir als Neulinge in der Betreuungseinrichtung einen Richtwert was im Rahmen der Elternarbeit gewünscht ist. Wir haben uns dafür entschieden, unsere Hände mit verschiedenen Aktivitäten zu füllen. Dazu haben wir für den Bauspielplatz gebacken, was uns eine Hand eingebracht hat. Außerdem hatten wir vier Stationen, bei denen wir die Zeitung der Regensburger Eltern alle 2 Monate abgegeben haben. Wir haben uns hier für Standorte gemeldet, die mit unseren täglichen Routen im Einklang

AUS UNSEREN EINRICHTUNGEN

sind, sodass auch ab und zu unser Kleiner mit Freude dabei war. Hierfür gab es vier Hände. Zusätzlich haben wir einen Artikel für die Elternzeitung Anfang diesen Jahres verfasst, was uns unsere sechste Hand einbrachte. Abschließend können wir sagen, dass uns persönlich das Händesammeln gerade bei gemeinsamen Aktivitäten mit unserem Sohn viel Freude bereitet hat. Das neue Kita-Jahr starten wir sozusagen mit diesem Artikel und wünschen auch allen Anderen viel Spaß beim Händesammeln!



FAMILIE WILFARTH/KIETZKE KRABBELSTUBE POMMERNSTRASSE

Wir haben für folgende Aufgaben HÄNDE gesammelt:

- Kuchen backen (Betriebsausflug)
- Elternzeitung verteilen (3 Standorte/jeweils 2 Mal)
- Familienfensterfrage beantworten
- Feedback zum Hände-System schreiben
- Netzwerke in der Elternzeitung aktualisieren

Wie finde ich das System und hatte es auch etwas Gutes für mich?

Das Hände-System regt mehr Engagement und Initiative an. Gleichzeitig fühle ich mich dadurch mehr verbunden und zugehörig zur Krabbelstube, dem Team und dem Verein. Die Aufgaben sind recht vielfältig und kreativ. Ich habe Dinge ausprobiert, die ich vorher nicht gemacht habe/hätte (z. B. Backen und Zeitungsartikel:-)).

Welche Anregungen für die Zukunft habe ich zum HÄNDE System?

Die Angebote/Aufgaben wurden nach Schnelligkeit verteilt „Wer zuerst kommt, ...“. Das hat viel Druck aufgebaut, erreichbar zu sein und dann schnellst möglich eine Entscheidung zu treffen. Weil sonst die Aufgaben am selben Tag schon wieder sehr schnell weg waren. Vielleicht kann man hierbei das System nochmal ein bisschen ausbauen bzw. verbessern.

BIANCA KUHL STADTPARKKINDERGARTEN

In diesem Jahr habe ich meine HÄNDE unter anderem durch die Betreuung des Kuchenstands beim Basar gesammelt, war als Kassensführerin für die Elternkasse tätig, habe Sperrmüll für den Kiga entsorgt und einen Artikel für die Elternzeitung geschrieben.

CARINA UND SIMON FINK KRABBELSTUBE FIDELGASSE

„... mit vielen Händen schaffen, was alleine nicht geht.“

Seit dem Kita-Jahr 2024/25 betont der Regensburger Eltern e.V. mit einem transparenten Helfer-System, dass Elternarbeit nicht nur innerhalb der Familie, sondern auch in anderen Kontexten stattfinden sollte. Mit den neu eingeführten HÄNDEN wird ehrenamtliches Engagement in unterschiedlichen Set-



tings belohnt. Wer sich stattdessen für eine Ausgleichszahlung entscheidet, unterstützt damit zum Beispiel Schüler: innen und Student: innen, die ersatzweise die anfallenden Aufgaben übernehmen. Uns persönlich erscheinen beide Unterstützungsmöglichkeiten sinnvoll. Nichtsdestotrotz bevorzugten wir die aktive Beteiligung, um der Symbolik der helfenden Hand gerecht zu werden. Leider fiel es uns im vergangenen Jahr schwer,

die sechs HÄNDE zu sammeln, da sich ein Elternteil in den letzten Zügen des Referendariats befand. Dank der vielfältigen Beteiligungsmöglichkeiten gelang es uns am Ende dennoch, alle HÄNDE zusammenzubekommen. Für jede: n von uns war etwas Passendes dabei: Wir halfen beim Entrümpeln, was sich umzugsbedingt für uns anbot, da wir ohnehin diversere Male zum Recyclinghof fahren mussten. Außerdem schrieben wir Artikel für die Regensburger Elternzeitung, da sich dies auch am Wochenende gut umsetzen ließ. Für die Zeitung durften wir zudem eine Liste mit Kontaktdaten verschiedener sozialer Einrichtungen aktualisieren. Einige der Angebote konnten wir spontan wahrnehmen, da sie über die Kikom-App geteilt wurden. Wir sind dankbar für dieses wohlwollende System zur organisierten Elternbeteiligung und freuen uns schon jetzt auf das Kuchenbacken, Schreiben, Überarbeiten und Anpacken im kommenden Kita-Jahr.



Freitag ist Markttag

BIO
DONAU **MARKT**
REGENSBURG

Obst | Gemüse

Käse | Brot

Wurst | Fleisch

Feinkost

Streetfood

Vor dem Haus der Bayerischen Geschichte, Marc-Aurel-Ufer // 14.00 - 19.30 Uhr

EMPOWERMENT FÜR DEINEN BECKENBODEN

Alles Gute für Schwangerschaft, Entbindung und die Zeit danach

VON BARBARA KLOBOUK

So etwas kann passieren. In einem meiner Beckenboden-Kurse für Schwangere verließ eine der Teilnehmerinnen die Stunde plötzlich früher als geplant ... und machte sich direkt auf den Weg in die Regensburger Hedwigsklinik. Ein paar Stunden später kam ein Foto der glücklichen Mami mit ihrem kleinen Schatz auf mein Handy. Der Kleine war gerade mal zweieinhalb Stunden, nachdem sie meinen Kurs verlassen hatte, auf die Welt gekommen. So flott kann's gehen. Ist das nicht toll?!

UNTERSTÜTZE DEINEN BEST BODY BIS ZUR GEBURT UND DANACH

Seit fünf Jahren begleite ich Schwangere und frische Mamis in meinen Beckenboden-Kursen. Für jede Gruppe gibt es einen durchdachten Mix an Übungen, die auch auf spezielle Themen und die Befindlichkeit der Frauen eingehen. Dabei ist es ganz egal, wie sportlich, fit und beweglich frau ist. Jede Stunde beginnt damit, dass wir den Alltag hinter uns lassen, jede bei sich ankommen darf und wir uns zum Check-in kurz austauschen, lockern und unser Herz-Kreislaufsystem anregen. Nach diesem „Wake-up-Call für Körper und Geist“ folgen integrierte Übungen für den Beckenboden; aber auch dem Entspannen geben wir genug Raum, um eine sanfte Kräftigung zu erreichen. Das alles macht den Beckenboden kräftig, elastisch und weich. Es hilft in der Schwangerschaft, bereitet ideal auf die Geburt vor und unterstützt den Geburtsvorgang. Auch nach der Geburt werden wir schneller wieder stabil.



© BEBO VERLAG UND TRAINING GMBH

Alle Übungen sind einfach, höchst wirksam und prima in den Alltag integrierbar. Ebenfalls sehr hilfreich: Durch die gleiche Situation und die kleinen Gruppen entstehen unschätzbare Kontakte unter den Frauen, Netzwerke, mitunter Freundschaften, die oft viele Jahre halten.

SPÜREN, WISSEN, STÄRKEN, ENTSPANNEN

Worum es mir vor allem geht: dass alle Frauen sich selbst liebevoll und freundlich begegnen, ihre körperliche Wahrnehmung verfeinern, ihren Beckenboden spüren (Keine Sorge, das ist für den Großteil anfangs nicht so einfach!) und schließlich in einer offenen und zugewandten Atmosphäre ein starkes Gefühl von Selbstwirksamkeit erleben. All

das ist enorm hilfreich. Denn der Beckenboden spielt während der Geburt – und auch davor und danach – eine sehr wichtige Rolle: Ist er gut trainiert und elastisch, erleichtert dies die Schwangerschaft, die Geburt, wenn das Baby nach draußen drängt, aber auch den Heilungsprozess danach. Eine geringere Wahrscheinlichkeit für Inkontinenz in der Schwangerschaft oder geburtsbedingte Verletzungen inklusive.

BECKENBODENFITNESS FÜR SCHWANGERE

Ideal ab der 13. Schwangerschaftswoche und bis zur Entbindung

Kurs mit max. 10 Frauen

- Gezieltes Beckenbodentraining
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Mobilisierung der Muskulatur & aller Strukturen
- Körperliche Kräftigung & Entspannung
- Vorbereitung auf die Geburt
- Alltagsintegration
- Raum für Fragen & Austausch
- Kontakt zu anderen Schwangeren

Bei alledem geht es immer auch um Spaß, Freude und Achtsamkeit. Um genussvolle Bewegung und um deinen sehr besonderen, neuen und wundervollen Lebensabschnitt.

SCHLUSS MIT DER SCHAM!

Der Beckenboden ist ein Meisterwerk. Er erfüllt seine Aufgaben größtenteils ohne Zutun und wir bemerken ihn oft erst, wenn er's einmal nicht tut, was immer noch viel zu sehr mit Scham und Schweigen behaftet ist. Das zu durchbrechen, mit fundiertem Wissen und offenem Austausch, hin zu einer bewussten Wahrnehmung für ein neues Körpergefühl, ist mir ein großes Anliegen. Überhaupt wirkt sich ein stabiler, kraftvoller, elastischer Beckenboden auf alles positiv aus: auf den Rücken, unsere Haltung, auf Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, auf unsere Sexualität und das gesamte Körpergefühl.

Deshalb kann frau gar nicht früh genug damit anfangen, sich hier zu sensibilisieren und Wissen anzueignen. Sich von Zeit zu Zeit dieser genialen Körperregion zuzuwenden, ist eine großartige Investition in die eigene Lebensqualität. Genau dafür habe ich ein kompaktes Workshop-Format entwickelt: für Frauen von 20 bis 100 – mit und ohne Beschwerden.



© BARBARA KLOBOUK

BECKENBODEN-TRAINERIN AUS ÜBERZEUGUNG

Barbara Klobouk ist zertifizierte Beckenbodenfachfrau nach BeBo® und hat sich gezielt für die Bereiche Schwangerschaft und Rückbildung weiterqualifiziert.

Die „Power aus der Mitte“, gegenseitiges Unterstützen und wertschätzender Austausch unter Frauen sind ihr ein Herzensprojekt und fließen in alle ihre Angebote ein.

Infos zu allen Kursen, Workshops & Terminen, inklusive Buchung: www.barbaraklobouk.de

„MÄDCHEN STÄRKEN.“

Ein neues Projekt des Frauengesundheitszentrums Regensburg

VON PAULA THOMA UND TERESA KUTZNER



Im Frühjahr 2025 startet das Frauengesundheitszentrum Regensburg ein richtungweisendes Projekt, das speziell auf die Bedürfnisse von Mädchen im Alter von 9 bis 17 Jahren ausgerichtet ist. Unter dem Titel „Mädchen stärken.“ gibt es ein Jahr lang einen geschützten Rahmen, in dem Mädchen die Möglichkeit erhalten, zentrale Themen wie Körperwissen, Körperakzeptanz, Selbstbe-

wusstsein, Sexualität und Medienkompetenz zu entdecken und zu vertiefen.

Das Ziel des Projekts ist es, Mädchen dabei zu unterstützen, ihren Alltag selbstbewusst zu meistern, als starke Individuen heranzuwachsen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Mithilfe von kreativen und altersgerechten Workshops wird ein Raum geschaffen, der sowohl Austausch als auch praktisches Erleben ermöglicht. Dabei steht die Förderung von Gesundheitskompetenz ebenso im Mittelpunkt wie die Stärkung persönlicher Ressourcen, die Mädchen helfen, Herausforderungen zu bewältigen und ein positives Selbstbild zu entwickeln.

Dank der Förderungen von Aktion Kinderbaum, der Heidehof Stiftung und Spenden unter anderem von der Stiftung für junge Impulse können die Workshops und Angebote kostenfrei durchgeführt werden. Neben Veranstaltungen in den Räumen des Frauengesundheitszentrums werden daher auch Angebote direkt in Kooperation mit Jugendzentren, Schulen und anderen Einrichtungen der Jugendhilfe umgesetzt. Diese aufsuchende Arbeit ist ein zentraler Bestandteil des Projekts und ermöglicht es, Mädchen dort zu erreichen, wo sie sich im Alltag aufhalten.

WARUM „MÄDCHEN STÄRKEN.“?

Mädchen wachsen in einer Gesellschaft auf, die von Geschlechterrollen und stereotypen Zuschreibungen geprägt ist. Häufig fehlt es an spezifischen Angeboten, die ihre besonderen Bedürfnisse aufgreifen. Insbesondere die Pubertät ist eine prägende Phase, in der

Mädchen lernen müssen, mit körperlichen Veränderungen, gesellschaftlichen Erwartungen und psychischen Herausforderungen umzugehen. Das Projekt „Mädchen stärken.“ schließt eine wichtige Lücke, indem es Mädchen auf diesem Weg begleitet und sie befähigt, mit gestärktem Selbstvertrauen ihren eigenen Platz in der Gesellschaft zu finden. Einrichtungen, die Interesse an einer Zusammenarbeit haben, sind herzlich eingeladen, sich an das Frauengesundheitszentrum zu wenden. Gemeinsam können wir sicherstellen, dass möglichst viele Mädchen von diesem Angebot profitieren.

**MÄDCHEN
STÄRKEN.**
im Frauengesundheitszentrum Regensburg e.V.



MEHR INFOS

www.fgz-regensburg.de/maedchen

Kontaktieren Sie uns gerne unter
fgz-maedchen@gmx.de.

RATHAUS KONZERTE

STADT
REGENSBURG

U30* – AKTION



HERBST 2025

28. SEPTEMBER 2025 — 19:30 UHR

MÄDCHENCHOR
DOMSPATZEN

09. OKTOBER 2025 — 19:30 UHR

MAXJOSEPH —
NEUE VOLKSMUSIK, „NAU“

02. NOVEMBER 2025 — 19:30 UHR

MÜNCHNER
BACHFEST-ENSEMBLE
SOLISTEN UND CHOR DER KLANG-
VERWALTUNG, HANSJÖRG ALBRECHT —
„MIT PAUKEN & TROMPETEN“

FRÜHJAHR 2026

08. MAI 2026 — 19:30 UHR

THE MUNICH
HARMONISTS

28. JUNI 2026 — 19:30 UHR

CHRISTIAN BENNING
PERCUSSION GROUP
„BEATHOVEN“

* KINDER, SCHÜLERINNEN,
SCHÜLER UND STUDIERENDE BIS 29 JAHRE
IN BEIDEN KATEGORIEN: 10 EURO



ALLE TICKETS ONLINE UNTER:
WWW.REGENSBURG.DE/RATHAUSKONZERTE

DER REGENSBURGER WETTERBERICHT

Eine Sonne für jeden Spielplatz

VON LISA HÖRMANN UND AGNES GERSTENBERG

Wie finden Kinder und Eltern das Leben in Regensburg? Angelehnt an das Bild des Wetters fragen Autorin Agnes Gerstenberg und Theaterpädagogin Lisa Hörmann in einem Workshop Kinder und Eltern, wo über Regensburg die Sonne scheint, wo die Temperaturen für Familien eher eisig sind und welche Tipps die Kinder für stürmische Zeiten haben.

Der Kreativ-Workshop ist Teil des Projekts „Der Regensburger Wetterbericht“, einer Workshopreihe zu dem kulturellen Jahresthema der Stadt „Großwetterlage“. Agnes Gerstenberg und Lisa Hörmann arbeiteten schon seit Jahresbeginn mit unterschiedlichen Gruppen in Schreibworkshops zusammen, u.a. mit je einer Gruppe aus dem W1 und dem Treffpunkt Seniorenbüro. „Uns ist wichtig, Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten und Generationen zu Wort kommen zu lassen, beispielsweise Kindergartenkinder, Hochbetagte oder Menschen aus einem Sportverein“, so die Projektleiterinnen. Ziel des Projektes ist die Sammlung von Themen, die die gesamte Gesellschaft bewegen oder einzelne Generationen umtreiben. Die Ergebnisse aus allen Workshops fließen in den „Regensburger Wetterbericht“ ein, einer künstlerischen Zustandsbeschreibung der gesellschaftlichen Lage, und werden im Rahmen einer Abschlussveranstaltung Ende des Jahres im M26 gezeigt.

DAS WETTER

Der Regensburger Wetterbericht

Schreibprojekt von Agnes Gerstenberg und Lisa Hörmann

Kostenloser Workshop für Kinder ab 5 Jahren und ihre Eltern
 Samstag, 4. Oktober 2025
 15 - 16:30 Uhr
 Schreiberhaus
 Anmeldung unter hoermannlisa@outlook.de

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Regensburg.

STADT REGENSBURG

regensburger eltern

In einem Workshop Anfang Oktober, der in Zusammenarbeit mit dem Verein Regensburger Eltern im Schreiberhaus durchgeführt wird, interessieren sich Agnes Gerstenberg und Lisa Hörmann besonders für die Perspektive von Kindern. Zusammen mit den Kindern und Eltern wird eine Wetterkarte für Regensburg gebastelt und spielerisch ein Regensburger Wetterbericht aus Sicht der Kinder erarbeitet. Die Kinder sollen dabei in Begleitung einer Erwachsenen Person sein, müssen aber noch nicht selbst schreiben können. Eine Anmeldung ist ab sofort unter hoermannlisa@outlook.de möglich.

ELTERN-KIND-TURNEN MIT PARKOUR

Neu in Regensburg

Entdecke mit deinem Kind die Welt neu!



ab 0 Jahren

noch freie Plätze!

www.adventure-movements.de/eltern-kind-turnen



ab 6 Jahren

FERIENPROGRAMM

5 Tage Parkour-Action in allen Schulferien inklusive Ganztagsbetreuung.



ab 6 Jahren

KINDERGEBURTSTAGE

Das ideale Geschenk für Kids, die auf Action stehen. Indoor & Outdoor.

Infos & Anmeldung



Infos & Anmeldung



SCHON IMMER LUST DRAUF – IM KINDERGARTEN, KINDERHORT ODER IN DER KINDERKRIPPE ZU ARBEITEN?

Assistenzkraft in der Kita: Dein Weg startet jetzt!

VON MICHAELA SCHMITZ

Wer gerne mit Kindern arbeitet, Empathie und Herz mitbringt und sich einen echten Beruf mit echten Zukunftschancen wünscht hat nun die Chance – durch den neuen Quereinstieg ist dies nun berufsbegleitend möglich!

Viele Menschen möchten seit Langem mit Kindern arbeiten, aber bisher waren die Hürden oft zu hoch: Eine lange Ausbildung, kein Gehalt in diese Zeit und die Unsicherheit, ob sich ein Neuanfang überhaupt noch lohnt. Jetzt gibt es eine echte Alternative: Mit dem neuen Qualifizierungsmodell zur Assistenzkraft in bayerischen Kitas gelingt der Einstieg schnell, praxisnah und bezahlt – perfekt für alle, die Herz und Motivation mitbringen und das Sprachniveau B1 vorweisen können.

WARUM GENAU JETZT DER RICHTIGE MOMENT IST

Das neue Konzept richtet sich an Quereinsteiger*innen, Mütter oder Väter nach der Elternzeit, Menschen mit pädagogischem Abschluss aus dem Ausland und alle, die schon immer den Wunsch hatten, Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten.

Während der Qualifizierung kannst du bereits in einer Kita arbeiten und erhältst Gehalt – ein klarer Vorteil dieses Modells.

- Kurz & praxisnah: Schon nach Modul 1 bist du bereit für den Einstieg.
- Die Qualifizierung lässt sich gut mit dem Familienleben vereinbaren, da die Lerneinheiten abends, online oder am Wochenende stattfinden.

- Verdienst ab Modul 2: Parallel zum Lernen kannst du bereits in einer Kita arbeiten.

- Karrierechancen: Von der Assistenzkraft kannst du dich bis zur Fachkraft oder sogar Kita-Leitung weiterentwickeln.

Als Assistenzkraft in einer Kita unterstützt Du die pädagogischen Fachkräfte bei der täglichen Arbeit mit den Kindern. Ob beim freien Spiel, Basteln, Anziehen oder beim Mittagessen – Du bist mittendrin und gestaltest aktiv den Kita-Alltag mit. Auch bei Projekten und kleinen Ausflügen bist Du dabei und erlebst jeden Tag aufs Neue, wie schön es ist, Kinder beim Wachsen zu begleiten.

Die Arbeit als Assistenzkraft wird fair vergütet – in der Regel nach Tarif (TVöD oder vergleichbare Vereinbarungen). Manche Träger übernehmen sogar die Qualifizierungskosten.

SO LÄUFT DIE QUALIFIZIERUNG AB

Die Qualifizierung besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen:

MODUL 1 (160 Stunden): Hier werden Grundlagen rund um die Arbeit in der Kita vermittelt – pädagogische Themen, Teamarbeit, Kommunikation mit Eltern und rechtliche Grundlagen.

MODUL 2 (40 Stunden): Hier vertiefst du dein Wissen und kannst parallel bereits als Assistenzkraft in einer Kita arbeiten. Das Besondere: Ab diesem Zeitpunkt verdienst du bereits dein Gehalt.

Die Kurse werden von erfahrenen Multiplikator*innen geleitet, die selbst aus der Praxis kommen. Sie kennen die Anforderungen des Kita-Alltags genau und bringen Theorie und Praxis auf lebendige Weise zusammen. Ein großer Vorteil ist die Aufteilung: Die Module werden zu einem Drittel online, zu einem Drittel in Präsenz und zum letzten Drittel im Selbststudium durchgeführt.

DEINE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Schneller Berufseinstieg – ideal für Quereinsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen.
- Verdienst schon während der Qualifizierung.
- Flexible Lernformate – ideal, um Beruf und Familie zu verbinden.
- Aufstiegsmöglichkeiten bis hin zur Fachkraft oder Kita-Leitung.

Viele Absolvent*innen entscheiden sich nach der Assistentenkraft-Qualifizierung, weitere Schritte zu gehen: Die Weiterqualifizierung im Block B zur Ergänzungskraft (gleichgesetzt der Kinderpfleger:in), Fachkraft (Block C gleichgesetzt der Erzieher:in) oder sogar die Weiterbildung zur Kita-Leitung stehen dir offen. So wird aus dem Quereinstieg ein echter Karriereweg.

„WIR BRAUCHEN HERZWERKER - UND DIESES KONZEPT BRINGT SIE IN DIE KITAS“

Wir haben mit den zwei Multiplikator:innen Marvin Materna und Tanja Griesbeck gesprochen, die nicht nur unterrichten, sondern auch selbst seit vielen Jahren in Kinderbetreuungseinrichtungen arbeiten. Sie wissen, was es bedeutet, neue Kolleg*innen in den Teams willkommen zu heißen.

Warum ist diese Qualifizierung so wichtig?

MARVIN: Weil sie den Fokus auf das Wesentliche legt: auf gelingende Beziehungen, Haltung und die Bedeutung von feinfühleriger Interaktion. Gleichzeitig orientiert sie sich



MARVIN MATERNA



TANJA GRIESBECK

am aktuellsten wissenschaftlichen Standard und vermittelt pädagogische Grundlagen auf verständliche und praxisnahe Weise. Das ist besonders wichtig, um neue Kolleg*innen gut auf den Alltag in der Kita vorzubereiten – fachlich fundiert und menschlich nahbar.

TANJA: Somit ist diese Qualifizierung also nicht nur eine wichtige Maßnahme gegen den Fachkräftemangel, sondern es geht vor allem auch um das Ziel, eine höhere Qualität in der pädagogischen Arbeit zu schaffen.

Was begeistert Euch an diesem Modell?

MARVIN: Mich begeistert, dass alle die Möglichkeit haben, sich mitten im Leben neu zu orientieren – unabhängig vom bisherigen beruflichen Weg. Dieses Modell eröffnet Perspektiven für Menschen, die mit Herz, Lebenserfahrung und echtem Interesse in die pädagogische Arbeit einsteigen wollen. Es holt die Teilnehmenden dort ab, wo sie stehen, und ermutigt sie, neue Wege zu gehen. Genau das brauchen wir in der heutigen Zeit.

TANJA: Mich begeistert vor allem die sehr hohe Motivation und das große Engagement der Teilnehmer:innen. Viele erfüllen sich mit dem Start der Qualifizierung einen lang ersehnten Traum, endlich mit Kindern zu arbeiten. (Diese Herzensfreude ist die beste Basis für die tägliche Arbeit mit Kindern.)

BERICHT

Wie reagieren die Teams in den Kitas?

MARVIN: Die Rückmeldungen aus den Einrichtungen sind durchweg positiv. Viele Teams erleben, dass die Quereinsteiger mit einer hohen Motivation und einer offenen, lernbereiten Haltung starten. Sie bringen frischen Wind, stellen gute Fragen und sind bereit, sich weiterzuentwickeln – das tut auch den Teams gut.

TANJA: Auch mich erreicht sehr viel positive Resonanz. Die Assistenzkräfte sind nicht nur ein Zuwachs an Personal, sie bringen bereits sehr viele Kompetenzen mit und bereichern die Teams mit neuen Ideen und Impulsen – ein großer Gewinn für jede Einrichtung.

Welche Perspektiven sieht Ihr für die Absolvant*innen?

MARVIN: Nach der Qualifizierung starten die Teilnehmenden als Assistenzkraft in der Kita. Je nach Interesse und Engagement können sie sich anschließend zur Ergänzungskraft oder mit weiteren Ausbildungen sogar zur pädagogischen Fachkraft weiterentwickeln. Das Modell eröffnet echte Perspektiven – und jede dieser Rollen trägt dazu bei, den Alltag in der Kita verlässlich, herzlich und kindgerecht zu gestalten.

MEHR INFOS

Infos zur Modularen Qualifikation und den aktuellen Kursangeboten findet sich unter: <https://www.kita-fachkraefte.bayern/>

Im Raum Regensburg starten ab Herbst u.a. Kurse bei: www.paedagogikfortbildungen.de und www.susannerieder.de



keramik
Mal
werkstatt

Lessingstr. 20
Ecke Prüfeninger Str.
gegenüber OTH
93049 Regensburg
lafabrique@gmx.de
0941 46 11 47 66



ZAHNÄRZTE AM ARNULFSPLATZ
DR. OBERMEIER
DR. HOCHSCHAU



Wir denken
ganzheitlich -
für Ihr Wohlbefinden
im Einklang
mit Körper und
Geist

DENTOSOPHIE - NATÜRLICHE KIEFERREGULATION STATT NUR SYMPTOME BEHADELN

Indikation bei Kindern und Jugendlichen:

- Bruxismus (Zähneknirschen und -pressen)
- falsche Zungenlage
- falsches Schlucken
- wiederkehrende Infekte im Rachenraum/der Ohren
- Fehlhaltungen
- Probleme der Aussprache (Lispeln)
- Zahnfehlstellungen/Engstände
- Schnarchen
- Mundatmung

Funktionelle Dysbalancen beim Atmen, Kauen und Schlucken können die Ursache sein.

Hier setzt die **Dentosophie** ein - sie ist eine myofunktionelle Therapie, die durch Elemente der Osteopathie und Posturologie ergänzt wird.

Rufen Sie uns gerne an!

GANZHEITLICHE ZAHNMEDIZIN

Dr. med. dent. Alexandra Obermeier
dr. med. dent. (Univ. Semmelweis) Thomas Hochschau
Hans Georg Herrmann (angestellter Zahnarzt)



Ludwigstraße 8
93047 Regensburg

T 0941 59 582-0
F 0941 59 582-30

M praxis@zahnaerzte-arnulfplatz.de
W zahnaerzte-arnulfplatz.de

Mutter & Sohn



KLEINE ZEITUNG



KASTANIEN EULE



EIN TIPP VON SHILA BIRNER
AUS DER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Kastanien
- Fingerfarbe weiß
- Stift in schwarz
- Stift in orange

SO WIRD'S GEMACHT:

- Mit dem Finger oder einem Pinsel mit weißer Farbe Augen auf die Kastanie malen
- Die weiße Farbe trocknen lassen, dann mit schwarzer Farbe einen Punkt als Pupille in die weißen Augen malen
- Mit oranger Farbe noch den Schnabel hinzufügen



NORA TESTET

SOCKENMONSTER



FÜR UNSEREN AKTUELLEN SPIELTIPP HABEN NORA UND ICH UNS MAL WIEDER IN DER BÜCHEREI UMGEGEHEN UND UNS FÜR „SOCKENMONSTER“ ENTSCIEDEN, DENN DIE BUNTE VERPACKUNG MIT DEM FREUNDLICHEN MONSTER HAT UNS GLEICH BEGEISTERT UND SCHLIESSLICH WOHNTE BEI UNS ZUHAUSE AUCH EINS ... VIELLEICHT WILL ES JA MITSPIELEN?

» WURUM GEHT ES?

Ziel des Spiels ist es, drei passende Sockenpaare zu finden bevor einem die Monster in die Quere kommen. Dazu schlüpft man in die Rolle eines Elfen, den sich jedes Kind zu Spielbeginn aussucht. Der Spielaufbau geht schnell: die Spielkarten werden verdeckt gemischt und in einem Raster verteilt. Die Spielkarten zeigen Sockenorte (z. B. Schränke, Kommoden und Wäschekörbe) in den Farben der teilnehmenden Elfen. In den Ecken des Spielplans sind die Verstecke der vier Sockenmonster. Unter jedem Monster steckt ausserdem ein Würfel, der bei einem Monsterzug vorsichtig mitgezogen wird.

» SPIELABLAUF

Als erstes sind die Monster dran, der bunte Würfel entscheidet, welches der vier Monster am Zug ist. Es darf bis zu drei Felder in vertikaler oder horizontaler Richtung gehen. Am Ende des Zugs wird durch Anheben des Monsters geprüft, ob es wach ist oder schläft (das zeigt der Würfel unter dem Monster an). Schläft es, so passiert nichts – ist es wach, darf zwischen den folgenden Möglichkeiten gewählt werden:





Das Monster zieht erneut
Man schaut ein benachbartes Feld an: steht ein Elf darauf, kann das Monster eine Socke von diesem Elf klauen und in seinem Versteck deponieren. Ist das Feld frei, schaut man sich das Feld so an, dass die anderen Spieler:innen es nicht sehen können.

Nach dem Monster ist der Elf dran, er darf auch bis zu drei Felder ziehen. Im Anschluß dreht der Elf das Plättchen, auf dem er steht, für alle sichtbar um. Ist das Feld in der passenden Farbe (des Elfen) bleibt es offen liegen und der oder die Spieler:in darf zwei zufällige Socken aus dem Säckchen ziehen. Ist es ein passendes Pärchen, zieht der Elf sie an den Händen, Füßen oder Ohren an. Diese Socken können nun nicht mehr geklaut werden! Und weiter geht es mit der nächsten Mitspielerin oder dem nächsten Mitspieler.

» **UND NORAS FAZIT?**

„Die Monster sind so süß auch wenn sie frech sind. Und die Stinkesocken finde ich am lustigsten!“

SOCKENMONSTER

DIE ILLUSTRATIONEN VON SOCKENMONSTER SIND FARBENFROH UND WITZIG. DURCH DAS MEMORY-PRINZIP IST DAS SPIEL EINE GUTE GEDÄCHTNISÜBUNG UND FÖRDERT DIE KONZENTRATION, DANK ÜBERRASCHUNGSMOMENTEN UND MONSTERCHAOS BLEIBT JEDE RUNDE SPANNEND. SOCKENMONSTER IST EIN LEBENDIGES, TURBULENTES FAMILIENSPIEL, DAS SICH PERFEKT FÜR EINE SCHNELLE RUNDE ZWISCHENDURCH EIGNET.

DAS SPIEL IST FÜR 2 BIS 4 SPIELER AB 6 JAHREN GEDACHT UND DAUERT ETWA 15 MINUTEN PRO RUNDE. NEU KOSTET ES CA. 27 EUR ABER IN DER STADTBÜCHEREI NORD KANN MAN ES AUSLEIHEN (WIR HABEN ES INZWISCHEN AUCH ZURÜCKGEBRACHT).



**WIEVIELE SOCKENPAARE
FINDEST DU HIER?**

KÜRBISSE AUS APFELDRUCK

EIN TIPP VON SHILA BIRNER

AUS DER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- weißes Papier
- ein halber Apfel
- orange Fingerfarbe
- ein grüner Farbstift

SO WIRD'S GEMACHT:

- Den halben Apfel in die orange Fingerfarbe tauchen
- Immer zwei Abdrücke nebeneinander auf das Papier machen
- Optional noch mit einem grünen Farbstift einen Stiel dran malen und verzieren.





HIER FINDET IHR KIND GEHÖR!



FORUM HNO
Gemeinschaftspraxis
für HNO+Phoniatrie

FORUM HNO
IM GESUNDHEITSFORUM
BEI DEN ARCARDEN

Dr. med. Joachim Fuhrmann

Dr. med. Iris Hake

Dr. med. Peter Koch

Paracelsusstraße 1
93053 Regensburg

Tel. 0941.29 70 70
Fax 0941.29 70 729
info@forumhno.de

**BESSER
HÖREN
SPRECHEN
SINGEN
SCHLUCKEN
SCHMECKEN
RIECHEN
GLEICHGEWICHT
HALTEN**

KÖNIG-OTTO-TROPFSTEINHÖHLE VELBURG

VON ULRIKE OSTENRIED



Wer an heißen Sommertagen kühlen Kopf bewahren will, der ist in der König-Otto-Tropfsteinhöhle genau richtig aufgehoben.

Am besten gelangt man mit dem Auto über A3 und S2234/2251 nach St. Colomann. Vom Parkplatz St. Colomann geht es hinauf zur Höhle. Ja, richtig gelesen, erst hinauf, dann in die Höhle. Wer sich noch an Harry Wijnvoord erinnert, kann nun mit seiner Stimme im Ohr, die Höhle erkunden.

Zufällig entdeckt im Jahr 1895 verändert sich die Tropfsteinhöhle immer noch. Aus den sogenannten Sinterröhrchen tropft kalkhaltiges Wasser, der Kalk setzt sich ab und bildet einen Stalaktit. Wenn Wasser auch auf den Boden tropft, kann sich dort ein Stalagmit bilden, ein Millimeter Kruste benötigt zwischen 8 und 12 Jahren. Da es dort schon ungefähr 150 Millionen Jahre tropft, gibt es überaus erstaunliche Formationen und die Größe der Höhle ist wirklich beeindruckend. Die Temperatur in der Höhle beträgt immer ca. 8 Grad Celsius und der Boden ist teilweise feucht, daher bitte an entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk denken.



WEITERE TIPPS IN VELBURG

HOCHSEILGARTEN: Der Eingang zum Hochseilgarten, auch mit Kleinkinder Parkour für Kinder ab 3 Jahren ausgestattet, befindet sich direkt neben dem Eingang zur Höhle.

WALDERLEBNISPFAD: Vom Parkplatz St. Colomann beginnt auch (Hinweistafel beachten) der Walderlebnispfad, Dauer ca. 2 Stunden.

BURGRUINE VELBURG: Ein kurzer Aufstieg zur Ruine vom Wanderparkplatz mit sehr schöner Aussicht. Die Burgruine ist Teil der Kraftortewanderung mit Start am Wanderparkplatz der Burgruine Velburg und 5 Stationen. Länge Rundwanderweg ca. 5 km, Dauer ca. 1,5 bis 2 Stunden.

ÖFFNUNGSZEITEN BIS 31.10.2025

(eventuelle abweichend während der bayerischen Schulferien)

TROPFSTEINHÖHLE

Dienstag bis Freitag: 11-16 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag (auch Montage): 10-17 Uhr

teilweise barrierefrei/letzter Einlass jeweils eine Stunde vor Schließung

Fotogenehmigung: 1 €/Hunde erlaubt

KLETTERPARK

Montag bis Freitag: 11-17 Uhr

auf Anfrage ab 10 Personen

Samstag bis Sonntag: 10-17 Uhr



Besucht uns im Naturkundemuseum Ostbayern

- entdeckt heimische Tiere und Pflanzen in unseren Ausstellungsräumen
- feiert euren Kindergeburtstag mit einer unserer erlebnisreichen Aktionen
- erkundet und erforscht unsere Natur bei Museumsführungen oder Aktionen im Freien



Naturkundemuseum Ostbayern
 Am Prebrunnentor 4, Regensburg
 Mo 9-12 · Di-Fr 9-16 · So 10-17
www.nmo-regensburg.de

GEHT DAS NUR UNS SO?

Eltern fragen – Experten antworten

WIE KÖNNEN WIR UNSERE KINDER BEIM START IN KITA UND SCHULE GUT BEGLEITEN?

Im September wird es für unsere Kinder große Veränderungen geben. Unser Sohn (6 Jahre) alt kommt in die Schule. Er freut sich zwar schon riesig und redet seit Wochen davon. Aber ich bin mir nicht sicher, ob er so genau weiß, was es eigentlich bedeutet. Unsere Tochter (3 Jahre) wechselt ab September in den Kindergarten und unser Kleinsten (1 Jahr) übernimmt ihren Platz in der Krabbelstube. Für die Kinder wird bestimmt vieles neu und anstrengend sein. Wie können wir sie dabei gut begleiten, obwohl für uns auch der Arbeitsalltag nach dem Urlaub schnell wieder laufen sollte?



GEMALT VON KLARA (12)



**MICHAELA
NACHTIGALL**
*Erzieherin
Krabbelstube
Fidelgasse*

Es sind kleine Sachen, die dem Kind den Weg in die Krabbelstube erleichtern. Gut ist es, immer wohlwollend von der Kita zu sprechen. Also zu sagen „Du darfst ab September in die Kita gehen“ anstatt „Du musst in die Kita“. Auch hilft es dem Kind, wenn die Eltern immer wieder von der Kita erzählen, zum Beispiel was die Kinder dort machen und was es für Spielsachen gibt. Wenn man die Namen der Erzieher:innen kennt oder ein Kind aus dem Bekanntenkreis in die Einrichtung geht, kann man auch davon sprechen. Außerdem kann man zusammen mit dem Kind einen Kita-Rucksack aussuchen und vielleicht ein Lieblings-Kuscheltier, das dann immer in die Kita mitkommt. Bei der Eingewöhnung ist es dann wichtig, sich selbst zurückzunehmen und den Erzieher:innen Raum zu geben, um Kontakt aufzunehmen und nach und nach eine Beziehung zu dem Kind aufzubauen. Gleichzeitig ist natürlich weiterhin ein enger Austausch mit den Betreuenden hilfreich. Die Eltern können erzählen, welche Rituale es in der Familie gibt, zum Beispiel beim Ein-

schlafen oder wenn sich das Kind wehgetan hat. Durch die bekannten Abläufe können die Erzieher:innen dem Kind Sicherheit vermitteln. Rituale schaffen Vorhersagbarkeit und geben dem Kind dadurch Sicherheit für den Übergang. Das kann auch so aussehen, dass man morgens gemeinsam den Rucksack packt und dann immer den gleichen Weg in die Kita fährt. Für die Zeit nachmittags nach der Kita würde ich empfehlen, möglichst wenig Programm einzuplanen. Die neue Situation, die vielen Reize, die anderen Kinder – das ist für die Kinder extrem viel zu verarbeiten.



**SUSANNE
RUMMAGE**
*Erzieherin
& Einrichtung
sleitung
Krabbelstube
Pommernstraße*

In ihrem Sohn lodert ein Feuer, das weiter entfacht werden darf. Er freut sich ganz offensichtlich auf die Schule und auf den neuen Lebensabschnitt und das ist toll! Schon bald wird er lesen können und muss nicht mehr warten bis Mama oder Papa Zeit haben ihm vorzulesen. Vielleicht kann er dann auch das Vorlesen bei seinen Geschwistern mal übernehmen und als großer Bruder fungieren. Ganz alleine Kaugummi

kaufen und ausrechnen, wie viel Geld er dafür braucht oder aber das Rückgeld berechnen. Auch das ist ein großer Schritt in die Selbstständigkeit, der unsere Schulanfänger mit Stolz erfüllt.

Dass der Eintritt in die Schule auch eine vermeintliche Kehrseite, wie z.B. das frühe Aufstehen, hat, ist für ihren Sohn vielleicht gar nicht so schlimm. Erfahrungsgemäß gewöhnen sich die Kinder sehr schnell daran. Schließlich will man ja pünktlich sein, um mit den gemeinsamen Freunden zur Schule zu laufen. Und regelmäßiges Aufstehen sind die Kinder ja auch schon aus der Kita-Zeit gewöhnt. Gibt es dann doch mal Tage, an denen es schwer fällt, kann man ja eventuell für das darauffolgende Wochenende einen Pyjama-Tag o.Ä. vereinbaren. Und die Hausaufgaben müssen auch nicht unbedingt als belastend empfunden werden. Erklären Sie ihrem Sohn, dass sie wichtig sind, um das was man in der Schule gelernt hat, noch einmal zu wiederholen. Hier hilft es sicherlich, wenn der Sohn einen eigenen Schreibtisch, also seinen ganz eigenen Arbeitsplatz hat, an dem auch nur er sitzen darf. Ebenso verhält es sich bei den beiden jüngeren Kindern. Sie werden größer und selbstständiger und erweitern ihr

soziales Umfeld. Auch wenn Kinder zuvor schon in einer Krabbelstube betreut wurden, ist der Beginn der Kindergartenzeit wieder ein großer Schritt. Kinder spüren dabei sehr schnell, wenn ihre Eltern verunsichert sind und werden dann auch ängstlich. Bleiben sie also auch hier zuversichtlich und vertrauen sie darauf, dass ihre Kinder das schaffen. Und freuen Sie sich mit ihren Kindern gemeinsam auf all die neuen Erfahrungen und Freunde, die sie treffen werden.

Das auch sie schnell wieder arbeiten müssen, finde ich völlig ok. Das gehört nun mal zu unserem Lebensalltag. Wichtig ist nun: Nehmen Sie den Stress aus ihrem Alltag und gestalten sie v.a. die ersten Wochen zuhause möglichst ruhig. Also anstatt großer Ausflüge oder ständiger Verabredungen, bleiben Sie einfach zuhause und gestalten die Nachmittage spontan nach den Wünschen und Bedürfnissen Ihrer Kinder. Das wird Ihnen gut tun und ist auch genau das Richtige für ihre Kinder.



RENATE GOLD
*Ehemalige
Grundschul-
lehrerin und
Kooperations-
lehrkraft Kinder-
tagesstätte/Grundschule*

Schulisches Lernen knüpft an die Erfahrungswelt der Schüler an. Im Kindergarten lernt das Kind vieles, was es in der Grundschule brauchen kann. In einer Atmosphäre des Vertrauens sollen die Kinder Eigenverantwortung aufbauen, sowohl im Kindergarten als auch in der Schule. Wie kann ich mein Kind also gut beim Übergang begleiten? Ich höre meinem Kind interessiert zu und zeige ihm, dass mir seine Gefühle wichtig sind. Das Kind drückt durch Verhalten und Erzählen diese aus. Ich höre zu und ermutige mein Kind. Es kann jetzt ja sitzen, stehen, laufen, sprechen, zuhören, wütend sein, spielen und noch vieles mehr.

Gemeinsam mit meinem Kind bespreche ich, was es schon alles kann und das ist toll. Wenn manches nicht so ganz klappt? Macht nichts, in

der Schule wird ja auch ganz viel gelernt, miteinander und voneinander. Maria Montessori, eine Reformpädagogin, hat gute Tipps für die Kinder im Übergang vermittelt. So sollten die Kinder reagieren und es auch einfordern: Hilf mir es selbst zu tun! Zeige mir, wie es geht! Tu es nicht für mich! Ich kann und will es alleine tun. Hab Geduld, meine Wege zu begreifen! Diese sind vielleicht länger, vielleicht brauche ich mehr Zeit, weil ich mehr Versuche machen will. Mute mir Fehler und Anstrengung zu, denn daraus kann ich lernen.

Wenn Sie auch Fragen an unsere Expert:innen haben, schreiben Sie uns unter

**ZEITUNG@REGENSBURGER-
ELTERN.DE**

Der Bär, der nicht da war

Schauspiel nach dem Bilderbuch
von Oren Lavie

6+

Premiere

5.10.25

Junges Theater

10€ | erm. 6€

5., 12., 19., 26.10.2025

KARTEN +49 (941) 507 24 24

www.theaterregensburg.de

T Theater **R**
Regensburg

25
Existenzen
26



Montessori Diplom Ausbildungskurs 2025 - 2027

nach den Standards und Qualitätskriterien
der Deutschen Montessori Gesellschaft

Unser DMG-anerkannter Montessori Diplom Ausbildungskurs verbindet fundierte Montessori- Theorie mit praxisnaher Anwendung.

Erfahrene Dozent*innen und der Austausch in einer inspirierenden Lernumgebung fördern deine persönliche und berufliche Entwicklung.

Werde Teil einer Gemeinschaft, die Bildung neu denkt.

Fragen? Wir freuen uns über deine Nachricht an:

remoni@montessori-regensburg.de



WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN ...

*Was glaubt Ihr wer braucht länger zur Eingewöhnung,
Ihr oder Eure Kinder?*

VON BIANCA KUHL AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN



Noch ist es ein bisschen hin bis zum ersten Schultag. Der Ranzen steht bereit, sorgfältig ausgesucht, mit Lieblingsmotiv und ergonomischem Rücken. Die Schultüte liegt halbfertig im Schrank und wartet auf ihre Süßigkeitenladung. Und ich? Ich warte auch. Aber vor allem warte ich auf den Moment, in dem ich emotional so weit bin wie mein Kind.

Denn während mein zukünftiges Schulkind schon jetzt voller Vorfreude von Lesenlernen, Hausaufgaben und neuen Freund*innen spricht, merke ich: Ich bin es, die sich gera-

de eingewöhnt – in Gedanken. In eine neue Lebensphase. In der ich keine Kindergarten-tasche mehr morgens packe, sondern einen Stundenplan an den Kühlschrank hänge.

Ich ertappe mich bei den absurdesten Fragen: Hat sie genug Pausenbrot? Wird ihr der Schulranzen zu schwer sein? Weiß sie, dass man in der Schule nicht einfach aufstehen und loslaufen darf, wenn einem danach ist?

Und dann die große, alles überlagernde Sorge: Wird sie sich wohlfühlen?

Ich glaube, niemand bereitet Eltern auf diesen Moment so richtig vor. Auf den Stolz, das Loslassen, die Unsicherheit. Im Kindergarten fühlte ich mich oft wie ein alter Hase – jetzt wieder wie ein Neuling. Und ich bin sicher: Ich werde beim ersten Schultag mindestens genauso aufgeregt sein wie mein Kind. Vielleicht sogar ein bisschen mehr.

Aber ich sehe auch, wie viel Neugier, Mut und Vorfreude in diesen Kinderaugen liegt. Und ich weiß: Dieses Kind ist bereit. Ich bin es, die noch übt.

Ob also Kind oder Eltern schneller eingewöhnt sind? Ich tippe auf die Kinder. Sie machen das schon. Wir Eltern brauchen manchmal einfach etwas mehr Zeit.

Und wenn ich dann beim ersten Schultag das ein oder andere Tränchen verdrücke, weiß ich: Alles ganz normal – das ist halt meine Eingewöhnung.



GEMEINSAM FÜR IHR KIND!

Die Arbeit im Sozialpädiatrischen Zentrum

VON ASTRID LAMBY



Regensburger
Kinderzentrum St. Martin
Sozialpädiatrisches Zentrum
Kinder- und entwicklungsneurologische Ambulanz
Epilepsieambulanz für Kinder und Jugendliche

Die meisten Eltern kennen das schöne Gefühl, die Entwicklungsfortschritte ihrer Kinder zu beobachten und zu erleben, wie diese die Welt für sich entdecken und dabei spielerisch dazu lernen. Aber was, wenn das alles keine Selbstverständlichkeit ist? Wenn die Entwicklung verzögert verläuft oder eine schwere Erkrankung oder Behinderung vorliegt? In solchen Fällen raten die Kinder- und Jugendärzt*innen häufig zu einer Vorstellung im Regensburger Kinderzentrum St. Martin, dem zweitältesten Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ) in Bayern.

Ein SPZ darf nur auf Überweisung durch Fachärzt*innen (Kinder- und Jugendmedizin, Neurologie, Kinder- und Jugendpsychiatrie) tätig werden. Es bietet eine eingehende Ana-

mnese und Diagnostik sowie therapeutische Begleitung und Beratung für die jungen Patient*innen, aber auch für die ganze Familie und das Umfeld. In der medizinischen Einrichtung arbeiten ca. 50 Kolleg*innen interdisziplinär zusammen. Die Befunde von ärztlicher und – je nach Fragestellung – psychologischer, logopädischer, physiotherapeutischer, ergotherapeutischer und heilpädagogischer Seite werden im Team besprochen und abgeglichen. Gemeinsam mit den Familien soll ein Behandlungsplan erstellt werden, der umsetzbar ist und niemanden überfordert.

Das Spektrum der Diagnosen ist groß: vom Frühgeborenen über schwere Epilepsien, körperliche und/oder geistige Behinderungen über ADHS, Autismus, Teilleistungsstö-

rungen bis hin zur schmerztherapeutischen Begleitung Jugendlicher ist alles vertreten. Es werden Kinder und Jugendliche von 0 bis 18 Jahre betreut – manchmal einmalig, oft aber über Jahre hinweg und bis ins Erwachsenenalter hinein. Dabei bleibt das Team der Behandler*innen in der Regel stabil, so dass sich eine persönliche Beziehung, ein Vertrauensverhältnis aufbauen kann.

Diese Arbeit ist zeitintensiv, deshalb kommt es immer wieder zu längeren Wartezeiten, wenn ein Kind erstmals vorgestellt werden soll.

„Wir gehen dabei aber verantwortungsvoll und differenziert vor“, lässt Dr. Christina Kutzer, die ärztliche Leitung, uns wissen. „Ein Kind mit Epilepsie, chronischen Schmerzen, ein Säugling mit Ernährungsproblemen wartet, je nach Dringlichkeit, nur wenige Tage bis Wochen. Ein Kind mit Verdacht auf Autismus-Spektrum-Störung, welches therapeutisch versorgt ist und bei dem die Eltern vielleicht einfach eine Zweitmeinung einholen wollen, wartet unter Umständen sogar 2 Jahre.“

Generell müssen Eltern mit mehreren Monaten und bis zu einem Jahr Wartezeit rechnen.



Doch wenn die überweisenden Kolleg*innen bei der Anmeldung genauere Informationen zur Dringlichkeit mitschicken, können Termine auch vorgezogen werden. Jeder Fall wird individuell betrachtet, vom Anfang der Terminplanung bis zum Ende der Behand-

**Neu starten
aber richtig!**

Martin Schulte

Psychologische Beratung & Coaching
für Familien, Eltern, Alleinerziehende

www.schultemartin.de/familie

BERICHT

lung, damit ein passendes Konzept gefunden werden kann.

Wenn die Wartezeit „geschafft“ ist, bekommen Eltern und Kind zunächst einen einstündigen Termin, in der eine umfassende Anamnese erhoben wird – von den Fachpersonen, die die ersten Untersuchungen durchführen. Während des Gesprächs kann sich das Kind an die neue Umgebung gewöhnen und die Untersucher*innen können das Spielverhalten und die Interaktion mit den Eltern beobachten. Das erleichtert die Auswahl der nötigen Testverfahren und die Kontaktaufnahme mit den jungen Patient*innen.

Danach folgen meist mehrere Termine: körperlich-neurologischen Untersuchung, Entwicklungstests, sprachliche und motorische Diagnostik, neurophysiologischen Untersuchungen (z. B. EEG), Ultraschall oder eine kindgerechte Hörprüfung.

In einem gemeinsamen Befundgespräch erläutern die Untersucher*innen die Befunde, es werden mögliche Diagnosen besprochen. Das können einschneidende, manchmal sehr seltene Diagnosen wie genetisch bedingte Erkrankungen sein. Dann ist die Verunsicherung bei den Bezugspersonen oft erst einmal groß. Glücklicherweise gibt es in St. Martin auch eine Sozialberatung, die Kolleginnen unterstützen Eltern beim Ausfüllen von Anträgen



oder bei der Suche nach einem Platz in einer Fördereinrichtung.

Aber was, wenn es neben dem erkrankten Kind noch gesunde Geschwisterkinder gibt? Diese müssen oft einfach „funktionieren“, da die Eltern viel Zeit und Energie für die Organisation von Therapien benötigen. Seit 2023 ist eine Geschwisterbeauftragte für die Katholischen Jugendfürsorge Regensburg e.V. tätig. Sie bietet über den GeschwisterCLUB Freizeit-

Empowerment für deinen Beckenboden_Kurse in Regensburg

Beckenbodenfitness in der Schwangerschaft

Start: **25. Sep.** // 6 x donnerstags // 9.00 – 10.30 Uhr

Mein Beckenboden – Basiswissen & Übungen to go // Workshop

Freitag, **10. Okt.** // 16.00 – 19.00 Uhr & Freitag, **14. Nov.** // 16.00 – 19.00 Uhr

Mein Beckenboden_deeper // Workshop

Freitag, **17. Okt.** // 16.00 – 19.00 Uhr & Samstag, **15. Nov.** // 11.00 – 14.00 Uhr

barbara klobouk. contemporary mind body // www.barbaraklobouk.de



und Gruppenangebote für Geschwisterkinder an. So können sie die Erfahrung machen, mit dieser besonderen Rolle nicht alleine sein und einen möglichst gesunden Umgang mit der herausfordernden Situation entwickeln.

Ergänzend zu den eigenen Angeboten tauscht sich das SPZ mit anderen Einrichtungen aus: Kliniken, Fördereinrichtungen, Kindergärten und Schulen.

Das Kinderzentrum St. Martin begleitet Kinder und ihr Umfeld, wenn mehr Unterstützung als üblich erforderlich ist, wenn die Krankheiten chronisch oder komplex sind und die Belastung zu groß wird. Gemeinsam mit der Familie kann für jedes Kind ein guter Weg gefunden werden.

MEHR INFOS

Weiterführende Informationen und Anmeldeunterlagen zum Download findet man auf der Homepage unter www.kinderzentrum-regensburg.de

DIE AUTORIN:

Astrid Lamby arbeitet seit über 25 Jahren im Kinderzentrum St. Martin, zunächst als Logopädin, mittlerweile als Verwaltungsleitung/Projektentwicklung im Leitungsteam.

Leserbst
 Veranstaltungen für Groß und Klein
 in der Stadtbücherei Regensburg von
 September bis Dezember 2025
www.regensburg.de/stadtbuecherei

**STADTBÜCHEREI
 Regensburg**

**STADT
 REGENSBURG**

**VON
 HIER
 AUS**
 SUSANNA PRESTER

Schau bis zum Herbst
 mit dem
 KISCHKATZ
 CARLINA

**DAS HEUTE
 DER GRI...**

Stadtbücherei Regensburg, Institut für
 Weiterbildung, Stadtbücherei Regensburg e. V., 93040
 Regensburg, Bayern, Telefon: 0941 309-11, Fax: 0941
 309-11 40, E-Mail: regensburg@stadtbuecherei.de,
www.stadtbuecherei-regensburg.de



Nach dem Sommerurlaub werden für uns die Tage immer so schnell kürzer. Oft kommt uns dann der Gedanke, mit den Kindern eine Runde nach draußen zu gehen, bevor es auch schon wieder dunkel wird, erst nach dem Mittagstief. Da ist der Aufstieg zum **Dreifaltigkeitsberg** genau das Richtige. Vor allem im Herbst lieben wir die wunderbare farbenfrohe Aussicht runter auf die Altstadt. Das Rascheln des Laubs, die Wärme der Oktobersonne und das Sammeln von Kastanien helfen dabei, die Gedanken mit den Drachen fliegen zu lassen.



Auch noch im Herbst den letzten Sonnenstrahlen stileicht begegnen oder einfach bei grauem Wetter ganz ignorant den Sommer noch länger auf dem Kopf tragen, das kann man am besten mit den **Caps** vom schwedischen Label **Fine Little Day**. Alle, die mit einem Kind an der Hand durch die Jahreszeiten spazieren, das jede noch so kleine Spinne findet und auf jeden besonderen Käfer und Falter aufmerksam macht, können zur zauberhaften Libellenkappe „**Slända Keps**“ der Designerin Amanda Hoffner greifen. Gibt's für Groß und Klein.



Wenn sich das Alltagsrad wieder dreht, rinnt mir die gemeinsame freie Freizeit fast wie der Sand im Urlaub durch die Finger: Flugs scheint sie verschwunden. Auf dem Instagram-Account der Illustratorin **Gretas Schwester** bin ich nun auf eine Möglichkeit gestoßen, **Urlaubs-erinnerungen** unkonventionell festzuhalten – und den zahlreichen gefundenen Steinen, Stöcken, Schrauben zu begegnen, die sonst in einem Eimer im Kinderzimmer verstauben: Farblich hinterlegen, anordnen, beschriften, fotografieren und aufhängen! Und dann natürlich ganz oft angucken und schwärmen!



Das habe ich wirklich nicht kommen sehen: Ich bin nun bekennendes Fan-Girl eines Podcasts zum Familienrecht. Warum? Weil der *Fam RZ-Podcast* „*familiensachen*“ vielfältig, praxisnah und spannend ist. Unter der Moderation von Veronika Bodensteiner sprechen der Wissenschaftler Philipp Reuß und der Familienrichter Jörn Müller jede Folge mit einer Expertin/ einem Experten aus einem anliegenden Bereich über ein Thema des Rechtsgebiets. Immer bin ich überrascht von der Relevanz, teilweise auch Sprengkraft, die den Themen des Familienrechts innewohnt, beeindruckt davon, was sie über Zeit und Gesellschaft aussagen und erfreut über alles, was ich daraus mitnehme (viel!).



Giselle Dekel zeigt auf ihrem Instagram-Account ihre Zeichnungen, die authentisch, lustig und simpel direkt aus ihrem – und sehr oft auch scheinbar aus meinem Alltag – entspringen. Der Kampf gegen die Müdigkeit, gegen Wäsche und Abwasch, die kleinen Momente im Leben mit Kindern, die Verrücktheit mit der sie dem ganzen begegnet ... I feel it. Ihre Werke kann man auch als Prints kaufen ...



Das Buch „*Die sehr verstopfte Nase*“ von *Kelly Richardson* handelt von einem Kind, das sich mit einer längeren Erkältung angewöhnt, durch den Mund zu atmen. Riech-sinn, Schlaf und Entwicklung verändern sich. Mit ihm gemeinsam können Kinder und Eltern lernen, die Nase wieder frei zu machen und die gesunde Nasenatmung zu nutzen. So lässt es sich gut vorbereiten in die Verstopfte-Nasen-Zeit starten.



ALLE ZWEI MONATE STELLT DAS TEAM DES PODCASTS „ZACK! FAMILIE!“ HIER PERSÖNLICHE FUNDSTÜCKE UND SUBJEKTIVE LIEBLINGE VOR: SCHÖNES, NÜTZLICHES, ALBERNES. ÜBER TIPPS UND EMPFEHLUNGEN FREUEN SICH ANDREA, ANNA, JESSICA UND VERENA UNTER DER ADRESSE: PODCAST@REGENSBURGER-ELTERN.DE

OMAS BESTE KLIMA REZEPTE

„Was geht Sie das an?“ Alles! Und uns alle auch

VON CORNELIA WABRA

Neulich sind meine fast dreijährige Enkelin und ich vormittags entlang der Donau an der Wöhrdstraße gegangen, Enten beobachten, Schiffe anschauen. Vier kleine Müll-eimer stehen mittlerweile dort, daneben leere Flaschen, Chip-tüten, Styroporsteller, Tetrapacks.

„Was liegt da Oma?“, fragt meine Enkelin. Ich zähle auf und stopfe den Müll so gut es geht in den Abfalleimer. Sie fragt weiter: „Warum lassen die das da liegen, das dürfen die doch nicht?“ Ja, warum?

Kürzlich in einer Autobahnraststätte, wir kommen früh morgens von einer Hochzeitsfeier, trinken Kaffee in der Raststätte Holledau. Wir sitzen müde am Fenster mit unserem Autobahnfrühstück, mit uns noch eine Familie. Wir beobachten: viele Leute kommen ins Starbucks, aber die allermeisten frühstücken ToGo. Kommen mit Kaffeebechern und abgepackten Croissants wieder raus. Warum?

Öfter am Morgen beim Nordic-Walken über den Griesersteg. Viele haben fröhlich gefeiert auf der Jahninsel, am Grieser Spitz. Auf dem Grieser Steg stehen aufgereiht: Tetrapacks, Weinflaschen, Einmalgrills, Tüten mit Essensabfall. Warum?

Einmal habe ich zwei junge Frauen angesprochen und sie gefragt, warum sie ihre Kaffeebecker und die Weinflasche einfach neben den vollen Mülleimer stellen. Die Antwort war: was geht Sie das an. – Doch, es geht mich was an und es geht uns alle was an.

Auch wenn es komisch klingt: mir wird bei



diesen Müll- und Plastikbergen, draußen in der Natur, aber auch im alltäglichen Leben und beim Einkaufen – richtig schlecht. Und sie machen mich wütend. Wir alle wissen doch, wo das Zeug landet – in den Flüssen, im Meer, in der Luft (bei Müllverbrennung).

Handeln viele von uns nach dem Prinzip: nach mir die Sintflut? Denn das ist es, was wir unseren Kindern und Enkeln zumuten.

Fakt ist: wir haben ein globales Müllproblem, gerade erst wollten die Vereinten Nationen in Genf über ein wirkungsvolles Abkommen sprechen, diese Verhandlungen wurden ohne Ergebnis abgebrochen. Wir haben aber nicht endlos Zeit. In Zahlen der OECD: Zwischen 2000 und 2020 verdoppelte sich die Menge des produzierten Kunststoffes weltweit auf rund 435 Millionen Tonnen. Greift niemand ein, wird sie bis 2024 auf 736 Millionen Tonnen steigen. Die Welt befindet sich im Plastikrausch (Artikel mit drastischen Bildern in der Süddeutschen Zeitung vom 5. August 2025).

Ich frage mich: wie konnte es soweit kommen? „Früher“ – so in den 1970/1980-iger Jahren war deutlich weniger Plastik im Umlauf. Und wir sind gut klar gekommen, mit Papiertüten, Brotzeitdosen, Seifen, losen Klopapierrollen, Glasflaschen. Es muss ein schleichender Prozess gewesen sein und jetzt erscheint es uns als selbstverständlich und unumkehrbar. Also machen wir alle mit?



Die Stadt Regensburg hat 2021 eine Zero Waste Strategie gestartet, es existiert ein Amt für Kreislaufwirtschaft. Vorbild war bei der Initiierung die Stadt Kiel (www.zerowaste-kiel.de). Mittlerweile ist es in Regensburg ruhig geworden um diese Pläne, man hört nichts von Maßnahmen und Fortschritten. Und eine kommunale Verpackungssteuer wurde in Bayern von der Staatsregierung untersagt.

Natürlich, die großen Weichen stellt hier die Industrie, die weiterhin ihr Geschäft mit fossilen Rohstoffen machen will. Doch wir alle sind Verbraucher, und wenn Quetschies und Duschgels und Salat in Plastikschachteln und Mineralwasser in Plastikflaschen nicht mehr gekauft werden, werden sie nicht mehr hergestellt. Und es bildet sich ein Bewusstsein für eine zukunftsfähige Erde.

Ich wünsche mir einen großen Unverpackt-Laden mitten am Neupfarrplatz oder im Einkaufszentrum mit regulären Öffnungszeiten und einem umfassenden Sortiment. Und nicht nur ein Laderl für Insider ganz hinten in der Oberen Bachgasse mit eingeschränkten Öffnungszeiten. Füllgut – so heißt das Geschäft, wurde 2025 mit einem Nachhaltigkeitspreis der Sparkasse ausgezeichnet. Wirbt die Sparkasse jetzt dafür? War die Jury zu Besuch dort, kaufen die Jurymitglieder dort ein? Es gibt keinen Planet B, darum bitte übergeben wir diese unversaut und lebenswert an unsere Kinder.



NÄCHSTE TERMINE

3. September 2025

ab 15:30 Uhr: Ampel Aktion am Dachau-
platz anlässlich 5 Jahre Omas for Future in
Regensburg

20. September 2025

World Cleanup Day – KippenAktion der
O4F Regensburg in der Innenstadt

25. September 2025

Klimastreiktag – wir sind dabei

KONTAKT

Wir Omas und Opas for Future Regensburg
treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat
um 17:15 Uhr im Evangelischen Bildungs-
werk, Martinsklause, einfach vorbei kom-
men und uns kennenlernen.

Nächster Termin: **2. September 2025**

Opas und Omas for Future Regensburg –
Cornelia Wabra, 0176/62 39 83 16
regensburg@omasforfuture.de –
[www.omasforfuture.de/regionalgruppen/
regensburg](http://www.omasforfuture.de/regionalgruppen/regensburg)



integratives
Waldorfkinderhaus
Regensburg

Kind

sein dürfen
im Waldorfkinderhaus

Spielen und Lernen
mit allen Sinnen –
in Kindergarten und Krippe

Informationen/Voranmeldung unter:

www.waldorfkindergarten-regensburg.de
oder per Telefon 0941/79 16 41
Heuweg 15, 93055 Regensburg-Burgweinting



www.selmair.de

 Selmair Spielzeug

 selmair.spielzeug

Untere Bachgasse 2
93047 Regensburg
Telefon: 0941 51225
spielzeug@selmair.de

Selmair

RICHTIG GUTES SPIELZEUG



MAMI HAT EIN EI GELEGT

Babette Cole

Fischer Sauerländer 2011

(ab 4 Jahren)

Auf kindgerechte Weise behandelt das Bilderbuch ein oft vernachlässigtes, aber dennoch sehr wichtiges Thema – die menschliche Fortpflanzung. Es erzählt eine humorvolle und spielerische Aufklärungsgeschichte, die schließlich in eine realistische Erklärung mündet. „Mami hat ein Ei“ gelegt ist dabei eines der absurden Märchen, welche die Eltern ihren Kindern in dem Buch erzählen. Daneben wird zum Beispiel behauptet, dass Babys unter Steinen gefunden, in Blumentöpfen gezogen oder sogar aus zahnpasteähnlichen Tuben gedrückt werden können. Im Laufe der Geschichte werden den Kindern die fiktiven Möglichkeiten zu bunt und sie beschließen, ihre armen Eltern aufzuklären. Die Geschichte endet damit, dass auch viele Tiere auf diese Weise Babys bekommen, was die Thematik weiter enttabuisiert. Die Autorin schafft mit ihrer Erzählung eine positive Atmosphäre, die mithilfe der witzigen Illustrationen noch weiter verstärkt wird. Es empfiehlt sich, das Buch gemeinsam mit den Kleinen zu lesen, um so die Aufklärung in einem geschützten Rahmen zu beginnen.



MIT DEM BALLON IN DIE FREIHEIT

Torben Kuhlmann u.a

Ravensburger 2019

(ab 6 Jahren)

Jede Nacht hört Peter das Tuckern der Nähmaschine auf dem Dachboden. Am nächsten Morgen ist jedoch alles wie immer. Hat er sich das nur eingebildet? Mit ansprechenden Illustrationen und kindgerechten Texten erzählt das Bilderbuch von der spektakulären Flucht zweier Familien aus der DDR nach Westdeutschland mit einem selbstgebauten Heißluftballon. Die beiden Väter, Peter Strelzyk und Günter Wetzl, waren befreundete Arbeitskollegen. Nachdem Wetzl in einer westdeutschen Zeitung von einem Ballonfahrtreffen gelesen hatte, wurde den Männern klar, dass der Luftweg ihre einzige Möglichkeit war. Die Flucht mit einem Heißluftballon heimlich vorzubereiten und durchzuführen war alles andere als einfach. Die Familien brauchten mehrere Anläufe, bis ihnen die Flucht im Jahr 1979 gelang. Kuhlmann erzählt die Geschichte aus der Perspektive des ältesten Sohnes der Familie Wetzl kindgerecht und bleibt zugleich nah an den historischen Fakten. So erhalten die Kinder einen Einblick in ein wichtiges Kapitel der Zeitgeschichte: in eine Zeit, in der Deutschland durch eine Mauer geteilt war.

ADRESSEN FAMILIE

ÄMTER/BEHÖRDEN

Amt für Jugend und Familie

- Sozialpädag. Fachdienst, Richard-Wagner-Str. 17, T 507-25 12
- Adoptionsvermittlung, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-45 15
- Pflegekinderdienst, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-45 10, 507-45 13
- Jugendschutzstelle, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-47 60

Amt für Tagesbetreuung

von Kindern, Stadt R,
Kastenmaierstrasse 1,
T 507-15 22

Kreisjugendamt,

Landkreis Regensburg

- Altmühlstr. 3, T 40 09-227
- Sozialpädagogischer Fachdienst, T 40 09-227
 - Kindertagespflege, T 40 09-491, 40 09-334
 - Adoptionsvermittlung, T 40 09-498
 - Pflegekinderdienst, T 40 09-610

Büro für Chancengleichheit **Stadt Regensburg**

Von-der-Tann-Str. 1,
T 507-11 42

Gleichstellungsstelle

Landratsamt, Altmühlstr. 3,
T 40 09-790

LRA Gesundheitsamt

Altmühlstr. 3, T 40 09-0

Zentrum Bayern Familie und
Soziales Landshuter Str. 55,
T 78 09 00, zfb.bayern.de

BERATUNG **STADTTEILPROJEKTE**

Stadtteilprojekt Burgweinting

Friedrich-Viehbacher-
Allee 5 (BUZ),
T 507-17 65, T 507 1766

Stadtteilprojekt Nord

Ostpreußenstraße 3,
T 507-74 91, T 464 59 44

Stadtteilprojekt Süd

Lore-Kullmer-Str. 161,
T 507 951 53, T 289 22 39

Stadtteilprojekt Ost

Erbprinz-Franz-Joseph-Str. 21,
T 507-74 98, T 280 959 87
Guerickestr. 79 d,
T 507 951 55

Spielbus Stadt Regensburg

Guerickestraße 79 d,
T 507-75 55

Stadtteilprojekt West

Am Singrün 2a,
T 507-77 40

Stadtteilprojekt Süd-West

Am Singrün 2a,
T 507-77 56

Stadtteilprojekt Hohes Kreuz **Ostenviertel**

Vilshofener Str. 14,
T 507-77 40, T 507 51 47

GETRENNTERZIEHENDE

Fachstelle Alleinerziehende

Diözese Regensburg
Obermünsterplatz 7,
T 597-22 43

Beratungsstelle für Alleinerzie-
hende Diakonie Regensburg
Schottenstraße 6, T 585 24-11

Treffpunkte Alleinerziehende:

- Vätergruppe Regensburg
vaeter.regensburg@web.de,
T 38 10 71 16
- Selbsthilfegruppe:
Verwitwet mit Kind,
Haus der Parität/KISS,
Landshuter Straße 19,
T 59 93 88 610
- Gruppe: Trennungs-Eltern
Haus der Parität/KISS
Landshuter Straße 19,
T 59 93 88 610
- Gruppe für verwitwete
Eltern, www.vmk.rgb.de

SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT

Hebammen Regensburg **und Umgebung**

- www.hebammensuche.de
- www.hebammensuche.bayern
- www.ammely.de

Stillvereinigung La Leche Liga

Deutschland e.V.
Online-Beratung:
lalecheliga.de
T 03322/429 17 47

Ehrenamtliches Stillcafe

Beratzhausen
Peggy Drechsel
Markstraße 8,
93176 Beratzhausen

Arbeitsgemeinschaft Freier **Stillgruppen (AFS)**

Regionalverein Bayern e.V.
www.afs-stillen.de

pro familia Regensburg

An der Schergenbreite 1,
T 70 44 55

Staatlich anerkannte Bera-
tungsstelle für Schwanger-
schaftsfragen, Beratung für
Erwachsene und jugendliche
zu Elternschaft von kleinen
Kindern (0-3 Jahre),
Sexualität, Sexualität und
Behinderung, Partnerschaft,
Familienplanung und
unerfülltem Kinderwunsch

FRÜHE KINDHEIT

Beratungsstelle **Tausend und keine Nacht**

Amt für Jugend und Familie
Landshuter Str. 19,
T 507-27 62

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

koki@regensburg.de,
T 507 25 12

Koordinierende Kinderschutz- **stelle (KoKi) Stadt R**

Richard-Wagner-Str. 20,
T 507 25 16

Koordinierende Kinderschutz- **stelle (KoKi) Landkreis R**

Altmühlstr. 3,
T 400 92 27

wellcome – Praktische Hilfe **für Familien nach der Geburt**

EBW, Am Ölberg 2,
regensburg@wellcome-
online.de
T 0157 52 53 64 18

Haus Mutter und Kind der KJF

Heiliggeistgasse 7,
T 586 85 34

KINDHEIT

Erziehungsberatungsstellen:

- Jugend- und familien-
therapeutische Beratungs-
stelle der Stadt, Lands-
huter Str. 19, T 507-2762
- Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Eltern
der KJF, Ostengasse 31,
T 799 82-0
- Psychologische Beratungs-
stelle der Diakonie.
Prüfening Str. 53,
T 297 71 11
- Fachverband für Erzie-
hungs-, Familien- und
Jugendberatung der bke,
bke-Onlineberatung für
Jugendliche und Eltern
www.bke.de

Deutscher Kinderschutzbund

Am Singrün 2a,
T 599 99 66

KRABELSTUBEN

regensburg.de
kitaplanner.regensburg.de
landkreis-regensburg.de

Krabbelstuben der

Regensburger Eltern e.V.:

- Altmannstr. 2, T 705 74 30
- Fidelgasse 9, T 543 01
- Pommernstr. 7,
T 63 04 57 97

Integratives Waldorfkinderhaus

Heuweg 15, T 79 16 41

Montessori

Kinderkrippe Orangerie

Prüfening Str. 71,
T 600 92 40

Kinderkrippe Prinzgarten

Albertstr. 1, T 60 09 24 70

Kindertagespflegenester:

- Schabermack Fidelgasse 12,
T 89 96 53 20
- Schmetterling Welfenweg 16,
T 23 05 99 64,

Qualifizierte Tagespflege- **Vermittlung:**

- Stadt: Domplatz 3,
- Landkreis: Kindertages-
pflegepersonen Vermitt-
lung und Buchung
Altmühlstr. 3, T 400 92 27

KINDERGÄRTEN

regensburg.de
kitaplanner.regensburg.de
Landkreis-regensburg.de

Stadtparkkindergarten der

Regensburger Eltern e.V.

Prüfening Str. 16,
(aktuell: Nonnenplatz 8)
T 273 99

Integratives Waldorfkinderhaus

Heuweg 15, T 79 16 41

Waldorfkindergarten der Freien **Waldorfschule Regensburg e.V.**

Unterislinger Weg 32
93053 Regensburg
T 46 29 64-0
info@waldorfschule-
regensburg.de

Montessori –

Kinderhaus Villa der Vielfalt

Landshuter Str. 17a,
T 60 09 24 50

Montessori – Kinderhaus

Orangerie

Prüfening Str. 71,
T 60 09 24 60

Montessori – Kinderhaus Prinzen Garten
Albertstr. 1, T 60 09 24 70

Mittagsbetreuung an Regensburger Grundschulen,
Amt für Schulen,
Von-der-Tann-Str. 1,
T 507-1402
mittagsbetreuung@regensburg.de

Kinderhorte
regensburg.de

Au-pair-Beratung/Vermittlung, IN VIA Regensburg e.V.,
Bahnhofstr. 18, T 58 61 25 94

BABYSITTERDIENSTE

- Baby- und Kinder-sitterdienst,
Stadt und Landkreis,
Altmühlstraße 3,
T 400 96 35
- babysitterdienst.
landkreis-regensburg.de

ENTWICKLUNG/ KRANKHEIT

Ambulanter Kinderhospizdienst Hospiz-Verein Regensburg,
Hölkering 1, Pentling,
T 9925 22-0, hospiz-verein-regensburg.de

Besuchspatendienst für Kinder im Krankenhaus Sozialdienst,
Kinderklinik St. Hedwig,
T 369-1050

Bunte Kreis KUNO
Familiennachsorge an der KUNO Kinderklinik
St. Hedwig, Steinmetzstr. 1-3,
T 369 50 01

Interdisziplinäre Frühförder-stelle der Kath. Jugendfürsorge
Straubinger Str. 26,
T 46 29 23 0

Kinderzentrum St. Martin der KJF Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungs-neurologische Ambulanz
Wieshuberstr.4, T 46 50-20,
kinderzentrum-regensburg.de

Epilepsie Beratung Regensburg
Konrad-Adenauer-Allee 30,
T 409 26 85,
info@epilepsie-beratung-opf.de

Frühförderung für blinde und sehbehinderte Kinder Blindeninstitut
An der Brunnstube 31,
T 29 84-0

ADHS-Beratung
Ursula Wendeberg,
Maad 6, Regenstauf,
T 09402 789 94 34

VKKK Ostbayern e.V. Förderung krebskranker und körper-behinderter Kinder,
Krebeki Franz-Josef-Strauß-Allee 17,
T 29 90 75,
vkkk-ostbayern.de, krebeki.de

Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.
Metzgerweg 34, T 405 92,
vkm-regensburg.de

PHÖNIX e.V. – Hilfen für behinderte Menschen
Rote-Löwen-Str. 10,
T 56 09 38

Hochbegabung
Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind,
Regionalverein Bayern,
Elterngruppe Regensburg
regensburg.dgghk-bayern.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

KISS Kontakt- u. Infostelle für Selbsthilfegruppen
Landshuter Str. 19,
T 59 93 88-610,
kiss-regensburg.de

Arbeitskreis Eltern diabetischer Kinder
T 09404 64 14 57
Arbeitsgemeinschaft Spina-bifida-Hydrocephalus-Kinder
ASBH.SteffiRoy@web.de

Elternrunde Down-Syndrom
T 09404 64 96 61, down-syndrom-regensburg.de

SHG für trauernde Familien
trauer-regensburg.de
T 0174 567 95 67

Beratung für Eltern von Kindern mit ADS
Fr. Aukofer, T 09481 94 21 58

WAAGNIS-Beratungsstelle und SHG für Essstörungen,
Grasgasse 10, T 599 86 06,
waagnis.de

FAMILIENBILDUNG/ ELTERN-KIND-GRUPPEN

Koordinierungsstelle Familienstützpunkte

- Stadt: Singrün 2a,
T 507-951 56
- Landkreis:Altmühlstr. 3,
T 40 09-227,
familie-bildung.info

Familienbildung im EBW
Am Ölberg 2, T 592 15-16
ebw-regensburg.de

KEB Familienbildung
Kath. Erwachsenenbildung
Obermünsterplatz 7,
T 597-22 31,
keb-regensburg-stadt.de

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis
keb-regensburg-land.de

Familienzentrum der AWO
Humboldtstr. 34,
T 698 57 54,
awo-ov-regensburg.de

Familienzentrum Burgweinting & Herztöne e.V.
Kirchfeldallee 2, T 99 92 70,
herztoene-ev.de

Familienzentrum der KJF beim
Ostenter, Heiliggeistgasse 7,
T 586 85-25,
familienzentrum-kjf.de

Johanniter-Familienzentrum Königswiesen
Dr.-Gessler-Str. 22,
T 94 87 13, familienzentrum-koenigswiesen.regensburg@johanniter.de

Johanniter-Familientreff Nord
Taubusstraße 5, T 600 12 66,
familientreff-nord.
regensburg@johanniter.de

Familienzentrum m. Spielstube im REKIZ Weinweg 31 (im Erdgeschoss der Bischof-Manfred-Müller-Schule),
T 307 87 56-4,
rekiz-regensburg.de

Familienzentrum der EISA
Hemauerstr. 20a,
T 58 61 21 55,
Guerickestr. 79 d,
T 0176 56 82 34 46
eisa-regensburg.de

Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Str. 14,
T 28 09 59 84,
kontrast-regensburg.de

Mehrgenerationenhaus Stadt R
Ostengasse 29, Generatio-nenprojekte, T 507-55 51
Spielhaus, T 507-55 52
Medienpädagogik, T 507-55 53
Café Klara, T 507-55 54

Familienzentrum Faraja
St. Veit-Weg 2, T 46 52 39 34,
familienwerkstatt-regens-burg.de

Familienzimmer Kumpfmühl
familienzentrum-
kumpfmuehl.de

PARTNERSCHAFT

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u. Lebensfragen
Landshuter Str. 16, T 516 70,
eheberatung-regensburg.de

Psycholog. Beratungsstelle des Diakonischen Werks
Prüfeningner Str. 53,
T 297 71 11

FRAUEN

Frauegesundheitszentrum
Grasgasse 10, T 816 44

Frauenhäuser:

- Autonomes Frauenhaus,
Frauen helfen Frauen e.V.
T 240 00,
frauenhaus-regensburg.de
- Kinder- und Jugend-schutzhaus des Sozial-dienstes Kath. Frauen e.V.
T 56 24 00

Beratungsstelle für Frauen zu Trennung und Scheidung für gewaltbetroffene Frauen –
Frauen helfen Frauen e.V.,
T 240 00

Frauennotruf Regensburg e.V.-
Beratung für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen, Alte Manggasse 1, T 241 71

Bauftragte der Polizei für Kriminalitätsoffer
Bauftragte der Polizei für Frauen u. Kinder, Bajuwa-renstr. 2c, T 506-13 33

Wohngruppe St. Rita für Frauen in besonderen Lebenslagen (Caritas),
Ostengasse 36,
T 78 83 20 62 60

Frauenzentrum Regensburg e.V.
info@frauenzentrum-regensburg.de

Sozialdienst Kath. Frauen (SkF)
Weinweg 31, T 30 78 75 68

Frauen-Online-Netzwerk Regensburg
frauen-online-netzwerk.de

PSYCHISCHE UNTERSTÜTZUNG/KRISEN

„Nummer gegen Kummer“,

Kinder- u. Jugendtelefon
Mo-Sa 14-20 Uhr, T 11 61 11

Elterntelefon
Mo-Fr 9-17, Di, Do 9-19 Uhr
T 0800 111 05 50

Kindertrauerbegleitung e.V.
T 200 5 27 61,
0176 61 86 34 62

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Beratung bei psych. Erkrankungen, Prüfeninger Str. 53, T 297 71-12

Sozialpsychiatrischer Dienst der Bayr. Gesellschaft für psychische Gesundheit, Rote-Hahnen-G. 8, T 59 93 59-10

Krisendienst Oberpfalz
24 Stunden täglich erreichbar, T 0800 6 55 30 00

Beratungsstelle HORIZONT – Hilfe bei Suizidgefahr (Caritas und Diakonisches Werk), Hemauer Str. 8, T 581 81

Telefonseelsorge Ostbayern, T 0800 111 01 11, telefonseelsorge-regensburg.de

SUCHTBERATUNG

LRA Gesundheitsamt
Altmühlstr. 3,
T 4009-724, T 4009-758

Fachambulanz für Suchtprobleme Hemauer Str. 10 c,
T 63 08 27-0

JUGEND

Berufsberatung für Jugendliche
Agentur für Arbeit,
Galgenbergstr. 24,
T 0800 455 55 00
(gebührenfrei)

Beratungsstelle für Jugend und Arbeit Stadt,
Ostengasse 29, T 507-25 53

Stadtjugendring Jugendzentrum
Weingasse 1, T 507-25 56,
jugend-regensburg.de

Haus Hemma Zentrum für Mädchen und junge Frauen
Oberländerstr. 1, T 992 08 20

Offene Sprechstunde für Jugendliche in der Beratungsstelle der KJF, Ostengasse 31, T. 799 82-0, Mi 15:30 - 17:00, auch ohne Termin

www.kopfhoch.de
Online-Beratung für Jugendliche aus Stadt und Lkrs. des Deutschen Kinderschutzbundes

waagnis – Beratungsstelle zu Essstörungen
Grasgasse 10, T 599 86 06

BILDUNG

Staatliche Schulberatung für die Oberpfalz,
Weinweg 2, T 220 36,
schulberatung.bayern.de

Legasthenie, Lese-, Rechtschreib-, Rechenschwäche Beratung, individ. Lerntherapie, psychologische Beratung
Kontaktstelle Elternhaus-Schule, Alte Manggasse 1,
T 599 76 72

Arbeitskreis Legasthenie Bayern e.V. Roritzer Str. 4,
T 548 96

HASA-Kurs zum Nachholen des erfolgreichen Hauptschulabschlusses Hans-Sachs-Str. 4,
T 296 11 71

Fachstelle Gewaltprävention an Schulen Amt für Jugend und Familie, Michlstift,
Am Singrün 2a, T 507-75 10

Linkshänder und umgeschulte Linkshänder Beratungsstelle,
Landshuter Str. 14,
T 599 80 40

Unabhängige Beratungsstelle Inklusion, Staatl. Schulämter
Donaustauffer Str. 70
• Stadt: T 4009-781
• Landkreis: T 4009-784

KULTUR

Musische Früherziehung der Stadt Am Schulberg 7,
T 507-34 62

Städt. Sing und Musikschule
Bismarckplatz 1,
T 507-14 61/62

Farbkreis e.V.
T 09403 96 73 96

Kinder- und Jugendfarm d. SAK e.V. Taunusstr. 5, T 60 015 45

MIGRATION/ASYL

WIR Willkommen in Regensburg
Integrationsstelle der Stadt,
Silberne-Kranz-Gasse 9,
T 507-3250

Integrationsamt im Landkreis
Landratsamt, Altmühlstr. 3,
T 4009-227

Caritas Flüchtlings- und Integrationsberatung
Caritas Migrationsberatung
Bruderwöhrdstr. 3,
T 5021 550

Jugendmigrationsdienst
Kath. Jugendfürsorge
Migrationsberatung bis 27 J.,
Heiliggeistg.7,
T 586 85-31, -32, -33

InMigra-KiD
Jugend- und familien-therapeut. Beratungsstelle
Landshuter Str. 19,
93047 Regensburg,
T 507-27 62

MIMI- mit Migranten für Migranten T 507-20 11

AG Migrantenmedizin
Von-der-Tann-Str. 7,
migramed-regensburg.de

Beratungsstelle für zugewanderte Familien aus Südosteuropa – HAJDE
Am Singrün 2 a, T 507-29 69

Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer a.a.a.
Erhardingasse 7, T 56 07 18

WEITERE ANGEBOTE

Familienbüro der OTH Regensburg Seybothstr. 2,
T 943-92 08

Familien-Service der Universität Regensburg
Universitätsstr. 31,
T 943-23 23

FreiwilligenAgentur Regensburg
Landshuter Str. 19,
T 599 38 86 20

Freiwilligenagentur Landkreis
Landratsamt Altmühlstr. 1a,
T 40 09-305

Tauschnetz Regensburg e.V.
T 46122 42, www.tauschnetz-regensburg.de

Stadt Regensburg/ Amt für allgemeine Stiftungsverwaltung
Dr.-Gessler-Str. 12 a
T 0941 507-1255
www.regensburg.de/
stiftungen

IMPRESSUM

Die Zeitung der Regensburger Eltern e.V. ist kostenlos, erscheint alle zwei Monate und finanziert sich über die Anzeigen. Sie wird hauptsächlich von Mitgliedern und Eltern des Vereins und ehrenamtlich erstellt. Die Artikel geben die Meinung der jeweiligen Verfasser wieder.

Herausgeber
Regensburger Eltern e.V.

Redaktion/Vertrieb
Ulrike Haan, redaktion@regensburger-eltern.de

Redaktionelle Mitarbeiter
Andrea Bawiedemann,
Johann Brandl,
Verena Gold,
Ulla Gordon,
Ulrike Haan,
Ulrike Ostneried,
Verena Riehl,
Jessica Suttner, u. a.
zeitung@regensburger-eltern.de

Anzeigen
Ulrike Haan, haan@regensburger-eltern.de
0941-57447

Anzeigenpreise/Mediadaten
regensburger-eltern.de/
zeitung.html

Grafik
Kathrin Fleischmann,
post@fraufliechmann.de

Titel
Unsplash/Marcus Wallis,
Jonas (6)

Illustration Expertenrunde
Klara Toperngpong

Druck
Schmidl & Rotaplan Druck
GmbH, Regensburg

Auflage
3000 Stück, erscheint alle
zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss
10.10.2025 - für Heft 254,
November/Dezember 2025

Hereinspaziert!

Mit großer Freude und Dankbarkeit beziehen wir unser neues Kinderhaus im September 2025.

Wir vergrößern uns auf insgesamt vier Gruppen – drei Kindergartengruppen und eine Krippengruppe und freuen uns auf Ihre Voranmeldung.

Eine Aufnahme im **Kindergartenbereich** ist ab **11/2025** möglich, im **Krippenbereich** starten wir **09/2026**.

Weitere Informationen unter

www.waldorfschule-regensburg.de





Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525
0941/507 7527

E-Mail: kindertagespflege@Regensburg.de