

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 254 ∞ November/Dezember 2025



regensburger
eltern e.V.

WIE FAMILIEN- FREUNDLICH IST REGENSBURG?

Eine Umfrage

DAS NEUE HALLENBAD

Ein Bericht

KOSTENLOS

OPERA



PRÜFENINGER STR. 44A | 93049 REGENSBURG

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe gibt es spannende Themen aus dem Verein: Wir stellen Euch unsere Einrichtungsleitungen vor, die z.T. schon langjährig, z.T. ganz neu bei den Regensburger Eltern e.V. sind. Und auch unsere Eltern kommen zu Wort. In einer Umfrage haben wir nachgefragt, wie familienfreundlich Regensburg schon ist und was unsere Eltern sich von der Politik noch wünschen.

Um das Thema Weihnachten dreht es sich dieses Mal in unserem Familienfenster. Hier berichten die Familien aus unseren Einrichtungen, ob ein Adventskalender die Tage bis Weihnachten versüßt oder ein Weihnachtswichtel einzieht. Auch in der kleinen Zeitung finden sich Tipps zum Thema Weihnachten.

Mit einem Ausflugstipp zum Deutschen Museum und tollen Spiel- und Buchtipps könnt Ihr gut in die kalte Jahreszeit starten. Außerdem berichten wir über den neuen Sportpark Ost und fragen Expert:innen, wie unsere Kinder am besten Schwimmen lernen und wie wir sie dabei unterstützen können. Emil stellt uns ein Instrument vor und wie gewohnt gibt es unsere Kolumnen: Zack! Fundkiste!, Omas beste Klimarezepte und Mutter & Sohn.

Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen!

Die Redaktion

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

Inhalt



11

Wie familienfreundlich ist Regensburg?

Eine Umfrage



15

Das neue Hallenbad

Ein Bericht

- 5** Neues von den Regensburger Eltern
- 20** Kinder machen Musik: Kontrabass
- 22** Kolumne: Mutter & Sohn
- 23** Kleine Zeitung
- 28** Ausflugstipp
- 30** Expertenrunde
- 34** Familienfenster
- 37** Weihnachtsgeschichte
- 38** Zack! Fundkiste!
- 40** Kolumne: Omas beste Klima Rezepte
- 43** Buchtipps
- 44** 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 Altmannstraße (93053)
Altmannstraße 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

UNSERE LEITUNGEN STELLEN SICH VOR ...

Zum Start in das neue Kita Jahr gab es einige personellen Veränderungen bei den Leitungen der Krabbelstuben und des Kindergartens der Regensburger Eltern e.V.

Während Melanie Heinz die Krabbelstube Fidelgasse seit 15 Jahren leitet, ist Michelle Pander als Leitung der Krabbelstube Altmannstraße seit einem Jahr mit dabei. Susanne Rummage, frühere Leitung des Stadtparkkindergartens, wechselte zum September in die Krabbelstube Pommernstraße und neu dazu gewinnen konnten wir Susanne Däschlein für unseren Stadtparkkindergarten.

Jede unserer Leitungen bringt besondere Erfahrungen, Qualitäten und Kenntnisse mit und leitet ihre Einrichtung mit viel Herzblut und Engagement.



**MICHELLE PANDER
LEITUNG DER KRAB-
BELSTUBE ALTMANN-
STRASSE**

Mein erstes Jahr als Leitung war spannend, aufregend und auch herausfordernd zugleich. Es war eine

Zeit voller neuer Erfahrungen, schöner Momente und wertvoller Begegnungen. Besonders dankbar bin ich dafür, wie herzlich ich vom bestehenden Team aufgenommen wurde – das hat mir den Start in meine neue Rolle unglaublich erleichtert. Schritt für Schritt konnte ich hineinwachsen, Neues lernen und gemeinsam mit meinem tollen Team vieles bewegen. Zusammen haben wir in diesem Jahr wahnsinnig viel erreicht – vor allem, was die pädagogische Arbeit mit den Kindern betrifft. Zu sehen, wie sich unsere Ideen und Konzep-

te im Alltag entfalten, erfüllt mich mit großer Freude und Stolz. Nach einem Jahr kann ich sagen: Ich fühle mich sehr wohl – in meiner Rolle, in unserem Team und bei den Regensburger Eltern e. V.



**MELANIE HEINZ
LEITUNG DER KRAB-
BELSTUBE FIDELGASSE**

Mein erster Kontakt zu den Regensburger Eltern war bereits 1997, als ich im Rahmen meiner Erzieherausbildung ein

Praktikum in der Krabbelstube Fidelgasse absolvierte. Als damals gerade 18jähriges Mädel war ich begeistert von dem Tätigkeitsfeld und der modernen Einstellung der Innenstadtfamilien und dem Personal.

Als mich dann 2010 meine damalige Vorgängerin, Helga Bachseitz, anrief und mir mitteilte, dass sie krankheitsbedingt die Leitung abgeben muss, habe ich nur eine Viertelstunde gezögert. So bin ich dann im September als Einrichtungsleitung in die Fidelgasse zurückgekehrt. Seit nun 15 Jahren behaupte ich, in der schönsten Krabbelstube der Welt zu arbeiten. Und das meine ich auch aus tiefstem Herzen so. Hier können wir mit der nötigen Rücken- deckung durch Vorstände und Aufsichtsräte einen guten Job machen und die größtmögliche berufliche Freiheit genießen. Ich kann hier vieles selbst gestalten und entscheiden und mein wunderbares Team ist quasi wie eine erweiterte Familie für mich geworden.

Als Leitung kann ich mich um unterschiedlichste Themen kümmern. Angefangen von Verwaltungsaufgaben, über Teamarbeit bis

hin zum Begleiten der ersten Schritte unserer Kleinen, die sie außerhalb der Familie machen. So wird es selten langweilig.

Ich fühle mich in der Fidelgasse pudelwohl und freue mich darauf, noch viele Jahre gemeinsam mit meinen Kolleginnen, den Familien und den uns anvertrauten Kindern eine gute Zeit zu haben.

Wer sehen will, wie Melanie zu Beginn ihrer Tätigkeit aussah, kann in dieser Ausgabe ein Foto von ihr finden.



**SANDRA DÄSCHLEIN
NEUE LEITUNG DES
STADTPARKKINDER-
GARTEN**

Mein Name ist Sandra Däschlein. Als ausgebildete Erzieherin blicke ich auf fast 30 Jahre Berufserfahrung zurück, in denen ich

im heilpädagogischen Bereich, im Schul- und Internatsbereich sowie im Kindergarten- und Hortbereich tätig war. Diese vielseitigen Erfahrungen haben mich in meiner Arbeit mit Kindern geprägt und bereichert. Besonders freue ich mich nun auf die neue Herausforderung und die gemeinsame Zeit mit den Kindergartenkindern. Den Stadtparkkindergarten, der nun seit 50 Jahren ein fester Bestandteil des Stadtbildes ist, kenne ich als waschechte Regensburgerin schon immer. Daher freue ich mich sehr, jetzt Teil der Regensburger Eltern e.V. zu sein und die Entwicklung der Kinder an diesem besonderen Ort mitzugestalten. Sowohl mein beruflicher Hintergrund als auch meine privaten Erfahrungen als Mutter eines heranwachsenden Kindes möchte ich in meine Arbeit einbringen. Mein Ziel ist es, jedem Kind einen liebevollen und sicheren Raum zu bieten, in dem es wachsen und sich frei entfalten kann. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit

meinem neuen Team, um den Kindern eine wunderbare Kindergartenzeit zu ermöglichen.



**SUSANNE RUMMAGE
NEUE LEITUNG IN DER
KRABELSTUBE POM-
MERNSTRASSE**

Mein Name ist Susanne Rummage (oder einfach Susi).

Bereits 2019 durfte ich in der Krabbelstube Pommernstra-

ße arbeiten, erst in der einen Gruppe, dann in der anderen – je nachdem, wo ich gerade gebraucht wurde. Dann kam die Bitte unserer Vorstände: Im Stadtparkkindergarten wurde eine Erzieherin gesucht. Natürlich folgte ich diesem Ruf und habe die letzten fünf Jahre dort sehr genossen. Die Arbeit im Kindergarten ist sehr abwechslungsreich: während die Dreijährigen noch vielfach von uns begleitet werden, wachsen die Kinder zunehmend zu einer starken Gruppe zusammen, in der sie ihre sozialen Fähigkeiten ausbauen und sich gemeinsam immer neuen Herausforderungen stellen.

Gleichzeitig war mir immer klar, dass ich irgendwann in den U3-Bereich zurückkehren möchte. Im September dieses Jahres ergab sich dann die Möglichkeit. Ich wechselte zurück in die Pommernstraße, wo ich nun die Krabbelstube leiten und in der Regenbogen-Gruppe als Erzieherin fungieren darf.

Hier wurde ich von einem fantastischen Team empfangen und vom ersten Tag an fleißig unterstützt. Auch unsere Eltern haben mir schnell ihr Vertrauen geschenkt, was schließlich half, um zu den bei uns betreuten Kindern eine Beziehung aufzubauen. Diese wiederum ist sehr wichtig, um die Kleinen bei ihren ersten Schritten in der Welt außerhalb der Familie begleiten zu können. Ich freue mich auf das, was kommt und auf viele spannende Momente in der Krabbelstube.



Montessori
Regensburg



TAG DER OFFENEN TÜR

22.11.2025

10:00 – 14:00 UHR

KINDERHAUS VILLA DER VIELFALT
Landshuter Str. 17a, 93047 Regensburg

KRIPPE UND KINDERHAUS ORANGERIE
Prüfeningер Schloßstr. 71, 93051 Regensburg

KRIPPE UND KINDERHAUS PRINZENGARTEN
Albertstr. 1, 93047 Regensburg

12:00 – 16:00 UHR

SCHULE • KINDERHORT • FOS
Prüfeningер Schloßstraße 73c, 93051 Regensburg



www.montessori-regensburg.de

DomeDays der MINT-Labs e.V. auf dem Bauspielplatz

Unter dem Motto „Die Zukunft wird rund“ haben die MINT-Labs Regensburg gemeinsam mit Schüler:innen zwei GeoDomes errichtet. Einer dieser GeoDomes steht jetzt am Bauspielplatz Regensburg als Schutzhütte und Versammlungsort. Dank der Unterstützung der Bayerischen Sparkassenstiftung und der Bürgerstiftung der Volksbank konnten die Kinder praktische Lern- und Erfolgserlebnisse erfahren.

Vom 29. September bis 2. Oktober 2025 fanden die Dome Days statt, organisiert von den MINT-Labs Regensburg und in Zusammenarbeit mit dem Lern-Raum-Gestalter und Zimmermann Stefan Lipp aus dem Allgäu. Insgesamt 39 Kinder aus dem Sonderpädagogischen Förderzentrum Bajuwarenstraße, der Pestalozzi-Mittelschule („Draußenklasse“) und aus den MINT-Labs arbeiteten gemeinsam an zwei GeoDomes – stabilen Kuppelbauten aus Holz, die als Lernorte für Mathematik, Technik und Handwerk auch in Zukunft dienen werden.

Die Kinder durchliefen verschiedene Stationen: sägen, hobeln, anstreichen, verschrauben, biegen und zusammenbauen – immer begleitet von Sicherheitseinweisungen, Reflexionen und Feedback. So lernten sie nicht nur den Umgang mit Werkzeugen, sondern auch Teamarbeit, Durchhaltevermögen und Eigenverantwortung.



Der zweite GeoDome steht am SFZ Bajuwarenstraße als wetterfestes „Draußen-Klassenzimmer“. Mithilfe der Stiftungen konnte dieses nachhaltige Bildungsprojekt umgesetzt werden, das Kinder stärkt, Technik erfahrbar macht und die Gemeinschaft in Regensburg fördert. Und zeigt, dass Mathematik einfach schön sein kann!



VON LINKS: MICHAEL STRAUBE UND BARBARA HELLERBRAND VOM BAUSPIELPLATZ REGENSBURG MIT MICHAEL KLEIN (PRÄSIDENT) UND HELMUT FRICK (PAST PRÄSIDENT) VOM LIONS CLUB REGENSBURG CASTRA REGINA BEI DER SPENDENÜBERGABE

Lions Club Regensburg Castra Regina spendet 1.000 Euro

Der Lions Club Regensburg Castra Regina, gegründet 1976, ist Teil der internationalen Lions-Bewegung, die unter dem Motto „We serve – Wir dienen“ weltweit ehrenamtlich tätig ist. Der Regensburger Club ergänzt dieses Leitmotiv mit dem Leitspruch: „Lions hilft, wo keiner hilft.“

„Unsere Unterstützung gilt vor allem dort, wo keine großen Organisationen aktiv sind“, erklärt Präsident Michael Klein. „Wir wollen mit unseren Mitteln gezielt regionale Projekte fördern, die unmittelbar Kindern, Jugendlichen oder sozial Benachteiligten zugutekommen.“



VON LINKS: PETER „GECKO“ GÖTZ, BARBARA HELLERBRAND, MICHAEL STRAUBE UND LISA BIRNSTIEL VOM OLLE GAFFEL

Soli-Bier-Spende der Kneipe „Olle Gaffel“

Schon 2023 – anlässlich des 30-jährigen Bestehens der Kult-Kölsch und Fußballkneipe „Olle Gaffel“ in der Pustet Passage – hat sich das Team um Inhaberpaar Raphael und Lisa Birnstiel entschlossen, monatlich Gutes zu tun. Im Juli kamen die Einnahmen des Soli-Bieres dann überraschender und erfreulicher Weise den Regensburger Eltern und dem Bauspielplatz zu Gute. Wir sagen herzlichen Dank für 416 €!

Diese Spenden helfen sehr, dass der Bauspielplatz weiterhin ein Ort bleibt, an dem Kinder draußen bauen, entdecken, kreativ sein und die Natur erleben können. „Hier lernen Kinder Teamarbeit, handwerkliche Fähigkeiten und erleben, wie bereichernd es ist, etwas mit den eigenen Händen zu schaffen“, so Michael Straube. „Wir sind sehr dankbar für diese Unterstützung – sie hilft uns, unseren pädagogischen Ansatz und das offene Spielangebot auch weiterhin anbieten zu können.“

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

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

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

WIE FAMILIEN-FREUNDLICH IST REGENSBURG?

Eine Umfrage bei Familien der Regensburger Eltern e.V.

VON MICHAEL STRAUBE UND TERESA KUTZNER

Im März stehen die Kommunalwahlen in Regensburg an und wir wollen die Aufmerksamkeit auf das richten, was uns alle betrifft: das Leben von Familien in Regensburg. Mit einer Umfrage haben wir bei unseren Familien im Verein abgefragt, wie sich ihr Blick auf die Stadt verändert hat, seit sie Kinder haben und was ihnen besonders gut an Regensburg gefällt. Außerdem wollten wir wissen, was sie sich (von der Politik) wünschen. Die Antworten – die alle anonym gegeben wurden – nehmen wir als Grundlage, um für die nächste Ausgabe der Elternzeitung die Oberbürgermeister-Kandidat:innen zu interviewen und so die Themen, Wünsche und Ideen unserer Eltern direkt an sie weiterzugeben.

WIE HAT SICH EUER BLICK AUF DIE STADT VERÄNDERT, SEIT IHR KINDER HABT?

Die Welt mit Kinderaugen zu betrachten verändert das Leben. Neue Bedürfnisse rücken in den Vordergrund, neue Ecken und Winkel in der Stadt werden entdeckt. Der Blick auf die Welt aus Sicht der Kinder tut auch vielen Erwachsenen gut und ist oft grundlegend anders. Dabei tauchen auch neue Fragen auf: Wie gelange ich ohne Auto sicher in die Kita oder Schule? Welche Möglichkeiten habe ich bei schlechtem Wetter? Wo bin ich als Familie mit Kindern willkommen im öffentlichen Raum? Wie erhalte ich einen Betreuungsplatz? Zum



einen geht es also um ganz praktische neue Alltags-Themen wie eben die Infrastruktur für Familien oder auch die Organisation von Betreuungsplätzen. Zum anderen werden größere Themen wichtig: wie lebenswert ist Regensburg mit Kind und wie soll die Stadt sein, in der mein Kind aufwächst?

AUS UNSEREN EINRICHTUNGEN

WAS GEFÄLLT EUCH BESONDERS AN REGENSBURG?

Besonders hervorzuheben sind aus der Sicht unserer Eltern die vielen Spielplätze, Parks und Grünflächen, die besonders im Sommer von allen Familien gerne und oft genutzt werden. Zusammen mit den Flüssen ist viel Zeit in der Natur möglich. Gleichzeitig können die Eltern aber auch die Vorteile einer Stadt genießen und Angebote und Veranstaltungen nutzen, wie z.B. das Bunte Wochenende am Grieser Spitz. Die Mischung aus Stadt- und Landleben, aus Natur-Zeit und Stadt-Feeling, gefällt vielen sehr gut. Die überschaubare Größe der Stadt ermöglicht vielen Familien auch, mehr und mehr auf Fahrräder und Lastenräder umzusteigen, auch der Ausbau der Fahrradstraßen wird an dieser Stelle positiv erwähnt. Gleichzeitig gibt es aus Sicht unserer Familien aber auch noch viel Potential, um die Familienfreundlichkeit der Stadt Regensburg weiter voran zu treiben ...



WAS WÜNSCHT IHR EUCH FÜR FAMILIEN IN REGENSBURG ?

Gerade im Bereich Verkehrssicherheit und Infrastruktur sehen unsere Eltern Nachholbedarf. Der Ausbau der Fahrradstraßen wird zwar in Angriff genommen, trotzdem sind viele Wege noch gefährlich bzw. nicht kindertauglich angelegt. Die vielen Autos in der Innenstadt, die zum Teil überfüllten Busse, unübersichtliche Kreuzungen, fehlender Platz für Kinderwägen in den Bussen und chaotische Verkehrssituationen vor den Schulen. Das sind nur ein paar der genannten Themen, bei denen unsere Eltern noch Schwierigkeiten sehen. Darüber hinaus fehlen Toiletten, sowohl im öffentlichen Raum, wie auch bei den Spielplätzen. Manche Spielplätze werden kaum bis gar nicht gewartet, und auch Sonnenschutz ist dort oft nicht vorhanden.

Als weiterer Punkt wird genannt, dass es in der Stadt im Sommer zwar viele Angebote für Familien gibt, die Möglichkeiten in der kalten Jahreszeit aber sehr eingeschränkt sind. Unsere Eltern wünschen sich auch im Winter mehr Plätze und Räume für Kinder, mehr Angebote für kleinere Kinder, mehr Angebote am Nachmittag oder Wochenende. Und das nicht nur in der Innenstadt, sondern auch in den verschiedenen Stadtvierteln.



Zum oben genannten Stadt-Feeling gehört auch, dass Familien, Eltern und Kinder Platz in der Stadt haben, diese nutzen und genießen können. Das betrifft Cafés und Restaurants, in denen Familien mit Kindern willkommen sind. Das betrifft Plätze und Räume, in denen auch die Kleinen da sein dürfen. Unsere Eltern wünschen sich, dass Familien bei der Stadtplanung noch mehr mitgedacht werden, dass auf Eltern mit (Klein-)Kindern Wert gelegt wird, als Teil der Gesellschaft und des Lebens in Regensburg. In diesen Zusammenhang fällt auch das Thema „Bezahlbarer Wohnraum“. Auch hier wünschen sich unsere Eltern, dass das Stadt-leben von der Politik familienorientierter ge-dacht wird. Mit genügend bezahlbarem Platz für Familien, jüngere und ältere Menschen.

Und jetzt sind wir gespannt, was die Ober-bürgermeister-Kandidat:innen dazu sagen werden. Nachzulesen in der Januar/Februar Ausgabe unserer Elternzeitung!



Gitarre und Ukulele Kurse im



Das ideale Geschenk für Weihnachten !

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

13.01. 2026 – 24.03. 2026
jeweils dienstags von 19.15 - 20.15 **10 Stunden für nur 140 €**

inkl. 19,95 € Gitarrenschule mit Lehrvideos
„3 Begleitmuster für 1000 Songs“ ohne Aufpreis!



Ukulele Anfänger

14.01. 2026 – 25.03. 2026
jeweils mittwochs von 19.45 - 20.45 **10 Stunden für nur 95 €**



info@thehouseontherock.de

0179 90 68 099

0941 / 98 301

TheHouseOnTheRock **Musikunterricht** Nürnbergerstraße 176 93059 Regensburg

PARKOUR- FERIEN 2026

11%

Ein **Ferienprogramm** voller Bewegung,
Mut und Begeisterung – **für dein Kind.**

AB DEM **02.11.** RABATT
SICHERN MIT DEM **CODE**

EARLY11-EZ

Zu viel Energie?



Power dich aus!



Google ★★★★★
4,9 Sterne · ca 250 Bewertungen

 **PARKOUR**
REGENSBURG



ADVENTURE
MOVEMENTS



© STADTWERK

DAS NEUE HALLENBAD IM SPORTPARK OST

EIN BERICHT VON JOHANN BRANDL

NACH EINEM GESPRÄCH MIT HERRN GOTTSCHALK VON DEN STADTWERKEN

Schön ist es geworden das neue Hallenbad im Sportpark Ost an der Zeißstraße im ehemaligen Kasernenviertel. Und es wurde vom ersten Tag an sehr gut angenommen. BesucherInnen und Personal fühlen sich wohl im neuen Bad. Das merkt man deutlich, wenn man z. B. am Donnerstagabend nach 18.00 schwimmen will, denn dann ist die DLRG mit mehreren Gruppen am Start und es kann eng werden im Wasser. Aber es gibt ja auch andere Besuchszeiten bei denen es wesentlich ruhiger zugeht. Wie kam es überhaupt zum Neubau eines Schwimmbads in Regensburg? Seit Jahren wurde über ein dringend benötigtes drittes Bad in unserer dynamisch wachsenden Stadt heiß diskutiert. Das Thema bekam zusätzliche

Brisanz weil das sog. „kleine Hallenbad“ in der Gabelsbergerstraße aus dem Jahr 1954 seine Betriebszeit (ohne grundlegende Sanierung) längst überschritten hatte. Generationen von Kindern hatten hier schwimmen gelernt und auch für die örtlichen Vereine war es ein wichtiges zweites Standbein neben dem Westbad. Durch die sukzessive Schließung und Aufgabe der Kasernen im Stadtgebiet ergab sich die Möglichkeit auf dem Gelände der ehemaligen Pionierkaserne an der Zeißstraße ein großes Grundstück für ein Schwimmbad und zugleich auch für eine überregionale/internationale geeignete Leichtathletikhalle zu errichten – den sogenannten Sportpark Ost. Im Jahr 2019 begannen dann endlich die kon-

kreten Planungen mit einem Wettbewerb, den das bekannte Büro „Behnisch Architekten GmbH“ (u. a. Münchner Olympiastadion) gewann. Nach mehreren Runden Kostensteigerungen und Einschnitten bei der Ausstattung wurde das Projekt in seiner heutigen abgespeckten Form 2022 gestartet und nun im Juli 2025 in Betrieb genommen. Bauherr und Betreiberin des Sportpark Ost ist das Stadtwerk. Die Kosten betrugen lt. „Das Stadtwerk“ satte 55 Millionen Euro, das ist bei einer maximalen Wassertiefe von nur 1,85 m im großen Becken, ohne Sprungbetrieb und ohne Sauna etc. ein ziemlich stolzer Betrag.

Der gemeinsame Bau und Betrieb hat allerdings viele Synergieeffekte geschaffen. Angefangen bei den Parkplätzen, einem gemeinsamen Eingang sowie einer gemeinsamen Energieversorgung (noch fossil). Die Parkplätze, die von einer sehr eleganten Konstruktion überbaut sind, die sowohl

Solarpaneele trägt und gleichzeitig für Sonnenschutz in der heißen Jahreszeit sorgt. Das Regenwasser kann vor Ort in kleinen Gräben direkt versickern und belastet so bei Starkregen nicht zusätzlich die Kanalisation. Mehrere Ladestationen sorgen für E-Mobilität. Auch die Busanbindung ist für BesucherInnen sowie das gesamte Viertel entlang der Guerickestraße nun mit der Linie 18 sehr gut gelöst. Zusätzlich verkehren wie schon früher entlang der Landshuterstraße Buslinien (fußläufige Entfernung ca. 600m). Die Parkplätze erleichtern die Anfahrt und Abholung von Kindern zu den Kurszeiten enorm.

Sowohl Bad als auch Leichtathletikhalle könne von allen Bürgerinnen und Bürgern genutzt werden. Vorrangig ist die Leichtathletikhalle den Vereinen gewidmet, es gibt aber auch hier Zeiten, an denen jeder Freizeitsportler für sich die unterschiedlichen Möglichkeiten nutzen kann.





WAS GIBT ES ALLES IM NEUEN HALLENBAD?

- ein 25-Meter Sportbecken mit 6 Bahnen, Beckentiefe 1,85 m, 26°C Wassertemperatur
- ein Nichtschwimmerbecken mit Hubboden von 135 cm bis 80 cm (12,5 x 8 Meter; 32°C)
- ein Lehrschwimmbecken (12,5 x 8 Meter; 32°C), das ist übrigens ein Zusatzangebot, das es bisher nicht gab.

Alle diese Becken sind auf einer Ebene. Neu ist auch, dass es für Schulklassen Sammelumkleiden gibt.

- Vor dem Haupteingang wurde eine Parcours-Anlage errichtet, die jederzeit genutzt werden kann

Die Gastronomie ist auch von außen für Nicht-Badegäste zugänglich.

Schwerpunkt im Bad ist das sportliche Schwimmen sowie die Schwimmbildung. Dementsprechend gibt es ein breites Kursangebot: Grundkurse für Kinder (5-7 Jahre), Fortgeschrittenenkurse (8-15 Jahre) und Grund- sowie Fortgeschrittenenkurse für Erwachsene. Das heißt, dass man nach typischen Spassbadeinrichtungen wie Rutschen hier vergebens sucht.



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 Prebrunnitor 4, Regensburg
Mo 9-12 · Di-Fr 9-16 · So 10-17
www.nmo-regensburg.de



BERICHT

BARRIEREFREIHEIT

In allen Bereichen des Bades ist die Barrierefreiheit gegeben. Alle Becken verfügen über einen Treppeneinstieg sowie mobile Hebelifte. Allerdings kann man die Ebene der Becken nur etwas umständlich mit einem Treppenlift über das EG (wo die Umkleidekabinen und Duschen sind) erreichen, dazu ist immer Personal notwendig.

SANIERUNG DES HALLENBADES AN DER GABELSBERGERSTRASSE

Und wie geht es nun mit der Sanierung des Hallenbades an der Gabelsbergerstraße weiter? Mit der Eröffnung des neuen Ostbades wurde das alte sofort geschlossen. Insofern kann man (noch) nicht von einer Erweiterung des Angebots in Regensburg sprechen, sondern bestenfalls von einer Verschiebung. Das Stadtwerk schiebt nun die Verantwortung in Richtung Stadtrat und Verwaltung, denn diese müssen die bereits laufenden intensiven Planungen zur Sanierung des alten Bads finanziell absegnen und umsetzen. Der von der Verwaltung favorisierte Teilneubau inkl. zusätzlichen Anbau für ein Lehrschwimm-

becken im EG sollte (Achtung!!) Ende 2022 ca. 17,5 Mio. kosten. Wenn dies zügig genehmigt wird, dann kann mit einer Wiedereröffnung „zum Ende des Jahrzehnts gerechnet werden“.

NEUES HALLENBAD IM SPORTPARK OST

ÖFFNUNGSZEITEN

Die Öffnungszeiten sind täglich von 9 Uhr bis 20 Uhr.

KOSTEN

Ein Tagesticket kostet für Erwachsene 4,60 Euro und für Kinder 2,60 Euro.

SCHWIMMKURSE

Das Stadtwerk Regensburg bietet (für beide Bäder also auch das Westbad) Schwimmkurse über verschiedene Partnervereine und Schulen an, darunter für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie für Anfänger und Fortgeschrittene. www.das-stadtwerk-regensburg.de/westbad/schwimmkurse



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

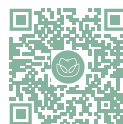
Funktionelle Dysbalancen beim Atmen, Kauen und Schlucken können die Ursache sein.

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-arnulfsplatz.de
W zahnaerzte-arnulfsplatz.de

KINDER MACHEN MUSIK: KONTRABASS

EIN INTERVIEW MIT EMIL (8 JAHRE) VON JESSICA SUTTNER

Seit wann spielst Du Kontrabass?

Ich spiele seit September Kontrabass.

Wie bist du denn auf die Idee gekommen, Kontrabass spielen zu lernen?

Ich wollte ein Instrument spielen, das noch niemand in meiner Familie spielt. Deswegen habe ich mir gedacht, dass ich Kontrabass spielen könnte. Irgendwann will ich eigentlich auch E-Bass spielen.

Was ist das Schöne am Kontrabass spielen?

Das ist so laut und es ist toll, dass man in den lauten Klang eintauchen kann. Er klingt so schön tief und kräftig und das brummt in dir.

Wie spielt man Kontrabass?

Du musst mit beiden Füßen fest am Boden stehen und den Kontrabass locker an dich anlehnen. Dann kannst du einmal die Saiten zupfen oder mit dem Bogen darüberstreichen. Es wird lauter, wenn du fester streichst und leiser, wenn du weicher streichst. Vorher muss man den Bogen mit Kolophonium einstreichen, damit er auf den Saiten hält. Die Töne verändert man, wenn man mit den Fingern auf die Saiten greift. Die Saiten merke ich mir mit „Geh du alter Esel“.

MEHR INFOS

Weitere Infos zu verschiedenen Instrumenten gibt es hier:
www.musikunterricht.de/



Was muss man denn können, um Kontrabass zu spielen?

Man sollte nicht zu schnell streichen, dann klingt es nicht so gut. Außerdem muss man die Töne gut hören können, damit man den Kontrabass stimmen kann und den Takt gut hält. Dabei hilft aber auch ein Stimm- und Metronomgerät. Es ist auch wichtig, gut auf den Kontrabass aufzupassen und ihn gut in der Wohnung hinzulegen. Besonders sicher liegt er auf der Seite oder steht in der Ecke.



FAKTEN ZUM KONTRABASS

INSTRUMENTENGATTUNG	MUSIKSTILE
☐ Holzblasinstrument	☒ Kammermusik
☐ Blechblasinstrument	☒ Orchester
☐ Tasteninstrument	☒ Klassik
☒ Saiteninstrument	☒ Neue Musik
☒ Streichinstrument	☒ Jazz
☐ Schlaginstrument	☐ Volksmusik
	☒ Pop

NÜTZLICHES UND INTERESSANTES

Der Kontrabass ist das größte Streichinstrument, mit dem tiefsten Klang. Üblicherweise hat er 4, seltener 5 Saiten. Die ältesten Kontrabässe stammen aus dem 16. Jahrhundert.

EINSTIEGSAALTER

ab ca. 6 Jahren
Es gibt bereits kleine Instrument (1/16 Kontrabass) für jüngere Kinder ab ca. 5/6 Jahren. Das Kind sollte genug Kraft in den Fingern aufbringen können, um die Saiten gegen den Steg zu drücken.

ANSCHAFFUNGSPREIS

Anfängerinstrument ab ca. 850-1000 € + Zubehör (Bogen, Koffer, Kolophonium). Es gibt gute Leihangebote, auch für Kinderinstrumente

INSTRUMENTENKARUSSELL IM HAUS DER MUSIK –

Das Instrumentenkarussell ist ein Unterrichtsangebot für Kinder ab 6 Jahren, die gerne ein Instrument erlernen wollen, jedoch noch nicht sicher sind, welches. In Kleingruppen mit drei Kindern können sie innerhalb eines Schuljahres sieben bis neun Instrumente kennenlernen und für jeweils 3-4 Stunden ausprobieren. Aus jeder Instrumentengattung ist mindestens ein Instrument vertreten.

www.regensburg.de/singundmusikschule/unterricht/grundfaecher



Mutter & Sohn



KLEINE ZEITUNG



NIKOLAUSSÄCKCHEN

EIN TIPP VON SELDA TOMRISALP-ÖZLOKMAN
AUS DER KRABELSTUBE ALTMANNSTRASSE

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Papiertüte
- Stiefelvorlage aus Tonpapier
- Rotes Transparentpapier
- Bastelkleber
- Watte, Sterne

SO WIRD'S GEMACHT:

Der Stiefel wird mit roten Schnipseln aus Transparentpapier beklebt. Oben wird noch Watte an dem Stiefel befestigt. Sobald der Kleber getrocknet ist, kann der Stiefel auf die Papiertüte geklebt werden. Zum Schluss noch mit Sternen verzieren. Fertig!





SCHNEEMÄNNER AUS EINER KLOPAPIERROLLE

.....

EIN TIPP VON MICHELLE PANDER
AUS DER KRABELSTUBE ALTMANNSTRASSE

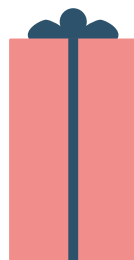
WAS WIRD GEBRAUCHT?

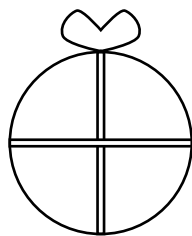
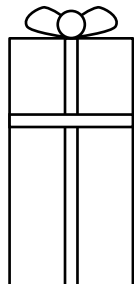
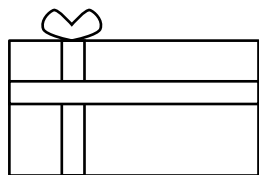
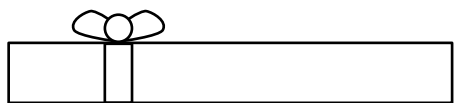
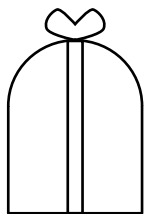
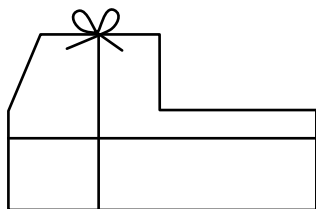
- Leere Toilettenpapierrolle
- Weiße Fingerfarbe
- Wackelaugen
- Kleber
- Schwarzer Stift

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Klopapierrolle wird zunächst mit weißer Fingerfarbe bemalt, sodass sie ganz weiß ist. Anschließend können darauf die Wackelaugen beliebig von den Kinder platziert werden. Aus einem orangen Tonpapier kann noch eine Nase ausgeschnitten und der Schneemann damit beklebt werden. Mit einem schwarzen Stift können noch Knöpfe oder ein Gesicht den Schneemann vollenden.

Diese Bastelidee eignet sich auch schon sehr gut für die Kleinsten!





EIN PAAR WEIHNACHTSGESCHENKE
SIND NOCH GAR NICHT FERTIG -
WILLST DU SIE BUNT AUSMALEN?

NORA TESTET

BURG KLAPPERFALLE

Schon beim Auspacken fällt das liebevoll gestaltete Material ins Auge: ein stabiler Spielplan mit zentralem Turm, Spiegel-Einsatz, zahlreiche Falltüren und Holzfiguren. Der Aufbau dauert ein bisschen: für jedes Abenteuer gibt es unterschiedliche Falltüren und Ausrüstungen. Nach der zweiten Runde gewinnen wir langsam den Überblick.

Ziel jeder Spielrunde ist es, das Monster auf dem Burgturm zu besiegen. Hierfür ist Ausrüstung notwendig, die sich unter manchen der 12 Falltüren versteckt. Wer zum ersten Mal spielt, wählt am besten die Mission gegen die Spinne Kanki: hier gelingt der Einstieg in den Spielablauf am besten. Gewürfelt wird mit zwei Würfeln und die Figuren bewegen sich im Uhrzeigersinn um den Turm herum. Am Ende eines Zugs wird die Falltür geöffnet, auf der man gelandet ist. Unter diesen Türen verbergen sich aber nicht nur Ausrüstungsgegenstände, manchmal erschreckt uns ein Gespenst; ein Dieb, der uns die Ausrüstung wieder klaut oder ein Narr, der Falltüren vertauscht. So bleibt es spannend und man muss sich immer wieder auf's neue einprägen, wo welches Symbol versteckt ist. Hat man ein Ausrüstungsplättchen ergattert, kommt es ins eigene „Abenteurertableau“. Wer genug Ausrüstung gesammelt hat, kann sich dem Monster auf dem Burgturm stellen. Hierzu wird die Monsterkarte umgedreht: das Symbol auf der Unterseite verrät, mit welchem Ausrüstungsgegenstand es besiegt werden kann – hoffentlich hat man diesen im eigenen Vorrat! Gewonnen hat, wer das Monster dreimal besiegt hat.



Das Spiel kommt mit fünf Missionen (also fünf verschiedenen Monstern, die es zu besiegen gilt) und so wird es nie langweilig. Wir waren so begeistert, dass wir gleich drei Missionen nacheinander gespielt haben.

» UND NORAS FAZIT?

„Mir haben die Spiegel am Turm am besten gefallen, da sieht man so schön, was unter den Falltüren versteckt ist. Ich will gleich noch eine Runde spielen!“



BURG KLAPPERFALLE

EIN UNTERHALTSAMES FAMILIENSPIEL FÜR 2 BIS 4 SPIELER AB 6 JAHREN. ES VERBINDET BEWEGUNG, ERINNERN UND ABENTEUER-THEMA AUF UNTERHALTSAME WEISE. WER WERT AUF LÄNGERE PARTIEN ODER STRATEGISCHEN TIEFGANG LEGT, KÖNNTE ETWAS SCHNELLER AUSGEZEIGT SEIN – IN DEM FALL EMPFIEHLT SICH, DAS SPIEL MIT KLEINEN VARIANTEN ODER HAUSREGELN AUFZUPEPPEN. NEU KOSTET ES CA. 25 EUR. WER ES ERSTMAL AUSPROBIEREN MÖCHTE: IN DER STADTBÜCHEREI NORD KANN MAN ES AUSLEIHEN.



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**



DEUTSCHES MUSEUM, MÜNCHEN

VON ULRIKE OSTENRIED

Schon beim Eintritt stellt sich die erste Frage: Wo fangen wir an? Wir bestaunen erst einmal bei *Brücken und Wasserbau* ein Exponat der Steinernen Brücke in Regensburg und ein Video zum Bau der Brooklyn Bridge in New York. Für kleine Entdecker zwischen drei und acht Jahren gibt es auf Ebene -1 das Kinderreich mit Feuerwehrauto und riesiger Kugelbahn.

Mehrere Flugzeuge befinden sich bei *Historische Luftfahrt* in der Halle, u. a. ein Nachbau der berühmten Tante Ju, die in den ersten Jahren der Lufthansa als Linienflugzeug eingesetzt wurde.

Aber warum sind bei *Gesundheit* schwarze Zähne ausgestellt und ein riesiger weißer Fuß? Wieso gibt es nebenan bei *Landwirtschaft und Ernährung* eine Käseharfe? In der *Raumfahrt* schweben die nächsten Fragen durch die Räume: Welcher deutsche Astronaut war am längsten im All? Wer war als erstes auf dem Mond? Wie schläft ein Astronaut?

Das Motto des Deutschen Museums „ALLES IST WISSENSCHAFT“ verpflichtet auch zur Nachhaltigkeit und so trocknet man ökologisch ohne Papier die Hände. Die Form der



Wasserhähne erinnert an ein Flugzeug, der Handtrockner sitzt in den Flügeln und funktioniert, ohne einen Hörschaden zu verursachen.

Mitgebrachte Brotzeit kann im Picknick-/Garderobenbereich verzehrt werden. Für Fans von Aussicht gibt es das Dachterrassen-Restaurant „Frau im Mond“ auf der Ebene 2. Trotz der Modernisierungsarbeiten ist ausreichend Ausstellungsfläche vorhanden.

Zudem können die Zweigmuseen mit separatem Eintritt besucht werden:

VERKEHRSZENTRUM

Alles, was uns bewegt

Am Bavariapark 5, 80339 München

FLUGWERFT SCHLEISSHEIM

Alles, was fliegt

Effnerstraße 18, 85764 Oberschleißheim

ADRESSE

Museumsinsel 1, 80538 München

WEBSITE

www.deutsches-museum.de

Hier werden unter „Planen Sie Ihren Besuch“ Veranstaltungen gefiltert und das jeweilige Tagesprogramm angezeigt. Im Museum werden die Aktionen ab 09:20 Uhr auf den Bildschirmen veröffentlicht. Sie starten am jeweiligen Aktions-Ort oder an den Sternmarkierungen im Lageplan.

ÖFFNUNGSZEITEN

Deutsches Museum: täglich 9 – 17 Uh

Kinderbereich: bis 16:30 Uhr (die wenigen Schließtage sind der Website zu entnehmen)

ANFAHRT

Bahn und Tram/Auto über A9/P+R Fröttmaning mit grüner Taste für Tagesticket und Eingabe des Kfz-Kennzeichens beim Bezahlen



GEHT DAS NUR UNS SO?

Eltern fragen – Experten antworten

WIE LERNT MEIN KIND GUT UND SICHER SCHWIMMEN?

Im vergangenen Sommer hatte ich mit unseren beiden Kindern viel Spaß beim Planschen am See. Solange die beiden nicht schwimmen können, habe ich die möglichen Gefahren immer im Hinterkopf und lasse sie keinen Moment aus den Augen. Weil es anstrengend ist, auf zwei Kinder gleichzeitig aufzupassen, soll mein Sohn am besten bis zum nächsten Sommer schwimmen lernen. Der

Fünffährige möchte zwar gerne das Seepferdchen machen, wie sein bester Freund kürzlich, aber wenn ich mit ihm übe, hat er nach kürzester Zeit keine Lust mehr. Er taucht dann lieber oder spritzt seine dreijährige Schwester und mich nass. Die Kleine ist anders als ihr Bruder etwas zurückhaltend im Wasser. Sie mag es nicht, wenn sie Wasser in die Augen bekommt. Nun überlege ich, ob es besser ist, wenn ich meinen Sohn zu einem Seepferdchenkurs anmelde. Was kann ich sonst noch tun, damit meine Kinder schwimmen lernen? Und wie geht es nach dem Seepferdchen weiter?



GEMALT VON KLARA (14)



KARL ZORZI

*Vater von vier
erwachsenen
Kindern,
Opa, aktiv im*

SCR (Schwimmclub

Regensburg e.V.)

Am besten lernen Kinder Schwimmen „ohne“ die Eltern.

Meine Erfahrung ist, dass man erst ab fünf Jahren schwimmen lernen sollte, auch den Grundkurs sollte man erst in diesem Alter beginnen. Schwimmen lernen kann man sehr gut beim Schwimmclub Regensburg (<https://sc-rgbg.de/schwimmkurse-3/>).

Vor dem Seepferdchen sollte man auf alle Fälle den Grundkurs gemacht haben oder bereits anderweitig schwimmen gelernt haben. Das beste Hilfsmittel beim Schwimmen lernen ist die „Schwimmnudel“. Zwischen den Armen kann man gut die Fuss- und Armbewegungen beim Brustschwimmen lernen. Zur Vorbereitung ist es sinnvoll die Übungen auf dem Boden außerhalb des Beckens zu trainieren, dann wissen die Kinder schon was auf sie zukommt. Für manche Kinder ist es sinnvoll (wenn finanziell machbar) Einzelunterricht zu buchen. U.a. gibt es auch beim SCR Trainer für Einzelunterricht.



MICHELLE

HACKENSPIEL
*Grundschul-
lehrerin*

Für Kinder ist
das Seepferdchen-

Abzeichen ein wichtiger Meilenstein und eine gute Motivation zum Schwimmenlernen. Es stellt aber keinen Freifahrtschein für sicheres Schwimmen dar, sondern zeigt lediglich, dass eine grundlegende Wassergewöhnung vorhanden ist.

Ich sehe in schulischen und außerschulischen Schwimmkursen eine wichtige Unterstützung – besonders für Kinder, die noch nicht sicher schwimmen können.

An der Schule bieten wir zum Beispiel den Kurs „Schwimmen intensiv“ an, bei dem Drittklässler:innen eine Woche lang täglich von zwei Schwimmlehrkräften unterrichtet werden. Außerdem gibt es ab der ersten Klasse einmal im Monat die „Wasserzeit“, ein Angebot der Stadt Regensburg. Dieses wird jedoch nur von ausgebildeten Schwimmlehrkräften betreut – und hier liegt oft das Problem: Viele Regelschullehrkräfte besitzen keinen Rettungsschwimmer-Schein und dürfen ihre Klassen daher nicht begleiten. Hinzu kommt, dass gerade jüngeren Kindern noch

die nötige Selbstständigkeit fehlt und sie sich noch nicht an schulische Verhaltensregeln gewöhnt haben. Das birgt ein Sicherheitsrisiko, weshalb viele Lehrkräfte solche Angebote nicht nutzen. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder schon früh Vertrauen zum Wasser gewinnen. Idealerweise sollten sie bereits vor dem Schuleintritt schwimmen können. Ich rate Eltern, mit ihren Kindern zu Beginn im flachen Wasser spielerisch zu üben, etwa indem sie gemeinsam einen Tauchring vom Grund aufheben. So gewöhnen sie sich behutsam daran, den Kopf unter Wasser zu tauchen. Auch das Vertrauen in die eigene Auftriebskraft stärkt das Sicherheitsgefühl. Dazu sollte das Schweben auf dem Wasser geübt werden. Besonders hilfreich und beruhigend ist es, wenn Mama oder Papa die Kinder im Wasser begleiten. Die Nähe der Eltern baut Ängste ab und fördert das Selbstbewusstsein. Schulschwimmunterricht kann vorhandene Fähigkeiten verbessern, aber nicht ausgleichen, was vorher verpasst wurde. Wie bei jeder Sportart sind regelmäßiges Üben und Begleiten auch nach dem Seepferdchen entscheidend.



TOM REITHER
*Schwimm-
pädagoge,
diplomierter
Schwimmlehrer
und Inklusions-*

*schwimmlehrer, Inhaber der
Schwimmschule Flipper*

Eltern wünschen sich, dass ihr Kind möglichst schnell das Seepferdchen schafft. Verständlich. Schließlich ist es ein sichtbarer Erfolg und ein schönes Ziel. Doch das Seepferdchen ist in erster Linie ein Motivationsabzeichen, kein Nachweis für sicheres Schwimmen. Als sicherer Schwimmer gilt ein Kind erst mit dem Jugendschwimmabzeichen Bronze (dem früheren Freischwimmer).

In der Schwimmschule Flipper legen wir den Fokus darauf, dass Kinder Freude und Vertrauen im Wasser entwickeln. Denn nur wer sich wohlfühlt, lernt wirklich schwimmen. Unsere Trainer:innen begleiten die Kin-

der spielerisch, mit vielen Erfolgserlebnissen und individuell abgestimmt auf ihr Tempo.

Wichtig ist: Eltern sollten schon während des Schwimmkurses mit ihrem Kind üben, nicht erst danach. Ich sehe es bei uns immer wieder, die Kinder, deren Eltern parallel mit ihnen ins Bad gehen, lernen deutlich schneller und sicherer schwimmen. Schon kleine gemeinsame Übungseinheiten festigen das Gelernte und geben den Kindern zusätzlich Sicherheit.

Wer früh anfängt, hat es außerdem leichter. Idealerweise beginnt die Wassergewöhnung schon beim Baby- oder Eltern-Kind-Schwimmen. Denn je älter Kinder werden, desto mehr Ängste können sich aufbauen und die gilt es gar nicht erst entstehen zu lassen.

Zu Hause kann man wunderbar unterstützen: beim

Duschen oder in der Badewanne Wasser über das Gesicht laufen lassen, blubbern, pusten oder kleine Tauchspiele machen. Selbst eine Schüssel Wasser hilft, um Vertrauen aufzubauen. Das wichtigste Stichwort hier ist die Wassergewöhnung! Hier geht's zu den Übungen für zuhause: <https://deutschlandschwimmt.com/wassergewohnung>

Mein Tipp: Schwimmenlernen ist kein Sprint, sondern eine gemeinsame Reise. Mit Geduld, Spaß und regelmäßiger Wasserzeit gelingt es, Kinder zu sicheren Schwimmer:innen zu machen.

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

**ZEITUNG@REGENSBURGER-
ELTERN.DE**



**MELANIE HEINZ 1997 ALS 18-JÄHRIGE BEI EINEM
PRAKTIKUM IN DER KRABBELSTUBE FIDELGASSE.
HEUTE LEITET SIE DIESE EINRICHTUNG DER
REGENSBURGER ELTERN E.V..**

An der Arche um Acht

Familienstück von Ulrich Hub

6+

Premiere

22.11.25

Antoniushaus

8-18€ | erm. 8€

22., 29.11. | 7., 14., 20., 23.,
26., 27., 28.12.2025 | 11.1.2026

KARTEN +49 (941) 507 24 24
www.theaterregensburg.de

T Theater
Regensburg

R

25
Existenzen
26

WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN ...



Adventskalender oder Weihnachtswichtel?

Wie gestaltet Ihr die langen Tage bis zum 24. Dezember?



FAMILIE STEINHILFER AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN

Blau ist die kleine Tür die nun seit über 8 Jahren unsere Wohnzimmerwand ziert. Hinter dieser kleinen Tür wohnt der Wichtel Ansgar. Unter dem Jahr kommt er ab und an raus und hinterlässt Briefchen oder macht Quatsch. Doch zur Weihnachtszeit lässt er sich 24 Tage Allerlei einfallen. Er veranstaltet Kuscheltierpartys, versteckt Süßigkeiten, verziert die Kapla-Bauten der Kinder und vor allen Dingen schreibt er jeden Tag einen Brief. So lesen wir in der Adventszeit jeden Morgen „Guten Morgen ihr drei Lieben ...“ und freuen uns über seine Geschichten und Witze.



Freitag ist Markttag

BIO
DONAUMARKT
REGENSBURG

Obst | Gemüse

Käse | Brot

Wurst | Fleisch

Feinkost

Streetfood

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

FAMILIE GOLD

AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN

Wenn ich überlege, wie ich die Vorweihnachtszeit als Kind erlebt habe, fällt mir der Adventskalender ein, den uns unsere Oma jedes Jahr gemacht hat und der immer ein paar Tage zu spät bei uns eingetroffen ist. Auf einem Stoff mit großem Engel waren unter jeder Ziffer je drei kleine Päckchen befestigt: Für jeden Tag war da für mich und meine Geschwister eine kleine Süßigkeit angehängt, jede davon einzeln eingepackt. Vielleicht finde ich es deswegen so schön, dass meine Schwiegermutter angeboten hat, sich jährlich um den Adventskalender zu kümmern. Noch dazu ist bei uns die Vorweihnachtszeit beruflich immer eine besonders anspruchsvolle Zeit: Dass meine Kinder sich jeden Morgen über einzelne Socken, die über die Tage zu Paaren werden, Baumanhänger, Pixie-Bücher und Schokolade in selbstgenähten Säckchen so sehr freuen, ist nicht nur wunderschön zu beobachten, sondern auch eine riesige Entlastung in der bei uns meist recht wilden städtischen Zeit. Wer weiß, vielleicht suchen dann ja in

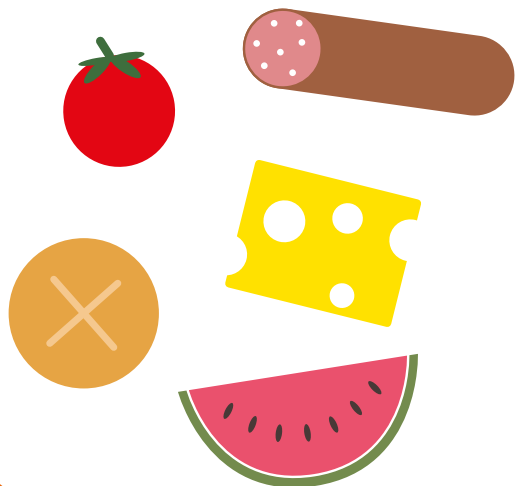


10 Jahren meine Kinder schöne Kleinigkeiten aus und bauen einen Adventskalender für ihre Oma, so wie ich das mit meinen Geschwistern häufig für meine Großmutter gemacht habe, als wir älter wurden?

FAMILIE WEYLAND

AUS DER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE

Bei uns gibt es einen klassischen Adventskalender aus Stoff mit kleinen Taschen. Dieses Jahr werden wir ihn mit Holzspielsachen für den Kaufladen füllen, die wir vom Dachboden der Oma geholt haben. So freuen sich nicht nur die Jungs – auch die Mama wird sich dabei ein wenig nostalgisch an ihre eigene Kindheit erinnern.



Spielend
Schwimmen
lernen

Aqua-
fitness-
kurse

Baby-
schwimmen



Schwimmschule
FLIPPER®

Schwimmschule FLIPPER
Regensburg
+49 1512 8970032
regensburg@
schwimmschule-flipper.de

QR-Code scannen und
Kurse online buchen



**SCHWIMMKURSE UND AQUAFITNESS
IN REGENBSURG**

Buchen auf regensburg.schwimmschule-flipper.de

HÄNSEL UND GRETEL

Ein modernes Märchen

VON GUSTAV, 5. KLASSE

Es waren einmal zwei Geschwister. Sie hießen Hänsel und Gretel und lebten in einer armen Assi-Familie. „Kinder, ihr seid zu teuer, deswegen sind wir broke. Sucht euch eine eigene Wohnung und einen Job!“, sprachen die Eltern mit ernster Miene. Erleichtert packten sie ihre 7 Sachen: Handy, Ladekabel, Tablet, Switch, Air-up und ein Duzend Döner und ihre Adidas-Caps. Bei der U-Bahn-Station angekommen hielt plötzlich ein vergoldeter Porsche neben ihnen und das Fenster glitt lautlos herunter. „Moin, Moin was geht, springt rein, wenn ihr zum Disney Land wollt.“, säuselte die Fahrerin mit nicer Stimme. Die Frau war komplett im glitzerndem Gucci Outfit gedresst und klimperte überzeugend mit ihren Gaintlashes. Die Kinder fackelten nicht lange und sprangen in den SUV. Mit 100 km/h bretteten sie durch die Stadt. Hänsel blökte misstrauisch: „Zum Disney Land geht es aber Links rum.“ Laut lachte sie auf und fuhr in eine dunkle Seitengasse ein. Ein großes Eisentor ging wie von Geister Hand auf und sie blickten auf ein Meter hohes Lebkuchenhaus. Als sie ausgestiegen waren, hatte sich das Tor schon geschlossen. „Wenn sie uns nicht sofort zurückbringen, rufe ich die Polizei an.“ Doch die Frau fuhr lachend davon. Da hatte Gretel die beste Idee ihres Le-

bens, zückte ihr Handy und begann ein TikTok-Video zu drehen. „Hallo Leute, wir sind hier beim krassesten Märchenplatz der Stadt. Ihr habt bestimmt noch nie ein XXL-Lebkuchenhaus gesehen. Kommt heute alle und beißt euch ein Stück ab. Mein Live-Standort ist in der Videobeschreibung verlinkt.“ Nur 20 Minuten später strömten tausende Jugendliche auf das Gelände und kletterten über das Tor.

Die Frau ließ sich nie wieder blicken und wenn sie nicht gestorben sind, essen sie noch immer am Lebkuchenhaus.



GEMALT VON FELIX (13)

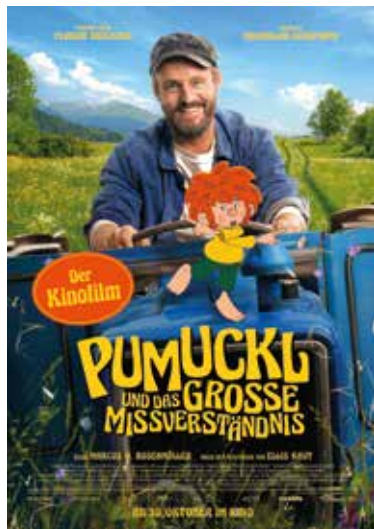


Die Nachricht des Jahrzehnts ist, dass **Jakob Martin Strid**, der Autor von „Die unglaubliche Geschichte von der Riesenbirne“, ein neues Buch herausgebracht

hat: „**Der fantastische Bus**“! Vor 15 Jahren hat er damit angefangen, die letzten 8 Jahre vor Veröffentlichung daran gearbeitet, entstanden ist ein Riesending, das sage und schreibe 68 Euro kostet, aber auch einfach riesigfantastischwundersameinmaligzauberhaft ist: abenteuerliche Geschichte, liebevolle skurrile Charaktere, Fahrten durch die Nacht, dieses Mal etwas ernster, aber mit glücklichem Ausgang. Wer Riesenbirnen oder fantastische Busse unter den Baum legt, hat davon garantiert lange etwas: Dieses Lieblingsbuch für die ganze Familie etwas ganz Besonderes!



Advent, Advent, ein Lichtlein brennt... Jedes Jahr sind wir spät dran mit dem Adventskranz. **Kerzen** gestalten wir dafür selbst, das ist, kurzfristig hin oder her, schon Ritual. Oft rollen wir sie aus Bienenwachs, genauso gut gefällt uns aber eine Ansammlung gekaufter Kerzen, die wir dann mit Sternen, Blumen, Punkten, Raketen verzieren. **Bunte Wachsplatten**, zum Beispiel von Rayher, einfach mit Plätzchenausstechern bearbeiten und auf die Kerzen kleben, fertig! Oder Knubbel abzupfen und auf der Kerze plattdrücken – das können auch schon die Kleinen!



Pumuckl war wahrscheinlich eine der ersten Serien, die ich im Fernsehen gucken durfte. Als dann meine Kinder anfangen, die alten Kassetten anzuhören, fand ich den kleinen Klabautermann und seinen Meister Eder immer noch wunderbar, aber das Frauenbild, das da gezeichnet wird, zum Davonlaufen! Die Neuauflage, in der Eders Neffe die Werkstatt samt Pumuckl erbt, kommt dagegen frisch und modern und gleichzeitig beruhigend zeitlos daher und hat uns schon vor 2 Jahren begeistert und berührt. Nun gibt es einen ganzen **Film**: „**Pumuckl und das große Missverständnis**“ läuft seit 30.10. im Kino! Wenn da mal nicht Kinogutscheine im Adventskalender versteckt werden ...



Der Winter ist auf dem Weg – was aber tun mit den ganzen gesammelten Herbstschätzen, die sich in fast jedem Zimmer eingelagert haben?

Immer eine gute Idee: Schauen, was den Profis dazu einfällt. Danke, **Christoph Niemann (@abstractsunday)** und **Gosia Herba (@gosiaherba)**, auf euch ist einfach immer Verlass! Nächstes Jahr gehen wir dann von vornherein nur noch muskulöse Oberkörper und Todessternfrüchte sammeln, versprochen!



Alle Jahre wieder, um die Weihnachtszeit, muss ich an diesen Comic von **Christiane Haas** aus der TAZ denken und lachen. Dieses Jahr wünsche ich mir endlich eines ihrer Bücher: „*Jetzt mal ganz von vorne*“ oder „*Natürlich bist du glücklich, wenn du keine Erwartungen hast!*“. Ich will nämlich am Weihnachtsabend da hinten, rechts im Bild, noch ein bisschen auf der Couch sitzen und darin schmökern, bevor es dann weiter geht mit den entspannteren – hahahaha Tagen.



Skaten im Museum? Den Boden der Museumshalle bemalen? Ist das nicht strengstens verboten? Weit gefehlt! Das „**Haus der Kunst**“ in München hat es nämlich wieder getan:

Nach der beeindruckenden Ausstellung „In anderen Räumen“, in der über die Kunstwerke von Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts mit der ganzen Familie verrückteste Raumerfahrungen gemacht werden konnten, sammelt die aktuelle Ausstellung „**Für Kinder.**

Kunstgeschichten seit 1968“ Kunstwerke, die explizit und interaktiv für Kinder entstanden sind – und alle, die nie ganz erwachsen werden. Mit dem Zug hin, staunen, ausprobieren, danach daneben den Surfer*innen am Eisbach zusehen – besser geht es kaum. Alle anderen Ausstellungen und natürlich der schöne Museumsshop sind im Preis enthalten, die Ausstellung läuft bis zum 1. Februar 2026.

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

Wir können nicht in die Zukunft schauen – aber gemeinsam was dafür tun

VON CORNELIA WABRA

Kürzlich ist mein fünftes Enkelkind auf die Welt gekommen. Noch ganz frisch und mit großen Augen schaut das Buberl in die Welt. Welch ein Glück, es auf dem Arm zu halten. Welch ein Glück, mit den Enkelkindern Stunden und Tage zu verbringen, mit ihnen zu lachen und zu spielen, sie zu trösten, sie aufwachsen zu sehen. In welcher Welt werden sie einmal leben? Was wird alles passieren – Gutes wie Schlimmes? Ich werde nur einen kleinen Teil davon mitbekommen.

Als ich 1953 geboren wurde waren der Zweite Weltkrieg und die Nazidiktatur gerade mal acht Jahre vorbei. Mein Vater war als Soldat und Bombenentschärfer im Krieg, meine Mutter evakuiert, ihre Elternhäuser im Rheinland zerbombt. Was sie erlebt haben in dieser schrecklichen Zeit, davon weiß ich fast nichts. Ich hatte wohl eine glückliche Kindheit, meine Eltern hatten es so kurz nach dem Krieg schnell zu Wohlstand gebracht, es gibt Fotos von ausgelassenen Feiern mit fröhlich dreinblickenden Dreißigjährigen. Sie hatten den Krieg miterlebt! Als ich zur Schule ging war die Straße vom Dorf runter in die Stadt nicht geteert, sondern Schotter. Heute ist vieles versiegelt und zugebaut, unterwegs orientiere ich mich via Internet am Handy. Welch eine enorme, damals unvorstellbare Entwicklung. Trotz aller Krisen und Konflikte – wir konnten bis heute in Deutschland in Frieden, wirtschaftlichem Wohlstand und sozialer Sicherheit leben. Wird das so blei-



ben? Die aktuellen Entwicklungen sind bedrohlich und existentiell. Klimakrise, Erstarkung des Nationalismus, zunehmende Bereitschaft, Konflikte mit Gewalt auszutragen, Egoismus, Gefahren für unsere Demokratie, Armut und Existenzangst – was wird wohl sein? „Que sera sera, whatever will be, will be, future is not ours to see, what will be, will be“ (gesungen von Doris Day 1955 im Film „Der Mann, der zuviel wußte“).

Fakt ist, es gibt sie, die gelingende Geschichten. Von Städten, Dörfern, Ländern mit Lebensqualität für die Menschen. Wir sind erstmalig in der Lage CO₂ neutral zu leben, so dass sich die Erde nicht weiter aufheizt. Wir haben das Wissen und die Technik dazu. Wir müssen es wollen. Wir wissen, welche Ernährung für uns die gesündeste ist und mit der auch noch alle Menschen satt werden – und das, ohne die Erde zu zerstören. Wir brauchen Verhaltensänderungen und einen sehr zügigen Umbau unserer Städte und Dörfer, und unserer Wirtschaft. Dazu gehört ebenso ein Umdenken in der Politik, in der Verkehrs-, Agrar- und Stadtplanung. Die Vertikalen Bäume in Mailand haben mich beispielsweise sehr beeindruckt. Oder der Ausbau für den Fahrradverkehr in Paris. Und es gibt auch Pioniere in Regensburg: der innovative Regensburger Unternehmer Sebastian Schels sagt dem Klimawandel den Kampf an und plant nachhaltig gebaute Supermärkte mit viel Holz und Grün (MZ vom 14.10.2025).



Ein gelingendes Beispiel: Das Ozonloch Ende der Achtziger Jahre. 1987 hatten sich die UN auf ein Ende der Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKW) verständigt, weil sie die Ozonschicht schädigen. Diese Schicht schützt die Erde vor ultravioletter Strahlung der Sonne. Die Ozonschicht ist derzeit auf einem guten Weg, sich zu erholen, das Ozonloch ist wesentlich geschrumpft. Und damit die Gefahr für Hautkrebs. Wo eine Einsicht in die Wissenschaft, wo ein Wille, da ein Weg. Und ist die Wirtschaft daran zu Grunde gegangen? Nein, sie hat sich Alternativen überlegt. Und genau das ist auch angesichts der notwendigen Maßnahmen gegen den Klimawandel und für eine CO₂ neutrale Zukunft notwendig. Umgestaltung von Städten, für die kleinen und großen Bewohnerinnen und Bewohner.

Heute war ich auf dem Wochenmarkt am Bismarckplatz, die Schlange beim Fischhändler stand bis über die Gesandtenstraße hinein. Immer wieder mussten wir Autos zur Durchfahrt ausweichen. Warum gibt es immer noch keine Poller, eine autofreie Innenstadt für die Menschen? Ok, man müsste die Durchfahrt erschweren, verbieten. Ja und, im Straßenverkehr akzeptieren wir doch auch sinnvolle Verbote, wir sind doch keine Geisterfahrer. Wir Omas und Opas handeln aus Liebe zum

Leben, zu unseren Kindern und Enkelkindern. Wir nehmen Bundeskanzler Friedrich Merz beim Wort, wenn er als Motivation für sein politisches Handeln seine Kinder und Enkelkinder anführt. „Ich denke sehr stark durch die Augen und die Ohren meiner Kinder und Enkelkinde“ (SZ 11.10.2025). Nur gemeinsam gestalten wir die Zukunft.

NÄCHSTE TERMINE

13. Dezember 2025

Wir sind mit unseren Zukunftsvorschlägen am Lucrezia-Markt/Haidplatz in der Aktionshütte

KONTAKT

Wir Omas und Opas for Future Regensburg treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat um 17:30 Uhr im Evangelischen Bildungswerk, Martinsklause, einfach vorbeikommen und uns kennenlernen.

Nächster Termin: **4. November 2025**

Opas und Omas for Future Regensburg –
Cornelia Wabra, 0176/62 39 83 16
regensburg@omasforfuture.de –
www.omasforfuture.de/regionalgruppen/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



ES GIBT SIE NOCH ...
DIE SCHÖNEN DINGE
FÜR DIE KINDHEIT

www.selmair.de
f Selmair Spielzeug
i selmair.spielzeug

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

Selmair
RICHTIG GUTES SPIELZEUG



DIE BRÜCKE

Janisch Heinz, Helga Bansch
Jungbrunnen 2010
(ab 3 Jahren)

Das Geheimnis erfolgreicher Teams: Konkurrenz blockiert, Zusammenarbeit bringt's! Eine schmale, schaukelnde Brücke führt über den Fluss. So schmal, dass keine zwei nebeneinander Platz haben. Eines Tages treffen der Bär und der Riese aufeinander – in der Mitte der Brücke. Keiner will umkehren, keiner gibt nach. Was tun? Die ersten Lösungsversuche helfen nichts, einer der beiden würde immer den Kürzeren ziehen. Doch dann hat der Riese eine zündende Idee: Wenn sie zusammenarbeiten, könnte es klappen: Eng umschlungen, ganz langsam und in kleinen Schritten bewegt sich einer um den anderen herum.

„Die Brücke“ ist eine einfache, aber lehrreiche Geschichte – gekonnt und ausdrucksvoll in Text und Bild transportiert. Gemeinsam eine Lösung finden, die beiden Seiten gerecht wird, ohne dass der andere sein Gesicht verliert, dieses Kunststück vollbringen Heinz Janisch und Helga Bansch auf leichte und sehr einprägsame Weise. Zusammenarbeit führt zum Ziel und nicht der Konflikt. Eine alltägliche Thematik, die Kinder ab 3 Jahren durchaus umsetzen und auf diese wunderbare Art auch verstehen können.

Ein Tipp von Gunda Köstler



DIE WUNDERVOLLE WELT DER STERNE

Will Gater
Illustriert von Angela Rizza, Daniel Long
Dorling Kindersley Verlag

Wenn es im Winter schon nachmittags dunkel wird und die Luft kälter und klarer, dann lohnt sich oft der Blick in den Himmel. Und schon kommen immer neue Fragen auf: woher kommen die Sterne? Warum sieht der Mond immer wieder anders aus? Wie sehen andere Planeten aus?

Das Buch über die wundervolle Welt der Sterne bietet Antworten auf all diese Fragen. Los geht es mit Polarlichtern und Sternbildern, Mondfinsternis und Mondphasen. Erdatmosphäre und Sonnensystem werden ebenso erklärt wie Sonnenfinsternis und Sonnenflecken. Wer sich noch weiter ins Weltall wagen möchte, kann sich in den Besonderheiten der Planeten, bunten Nebeln und Stürmen und fernen Galaxien vertiefen. Neben den wirklich sehr schönen Bildern und Illustrationen bieten die übersichtlichen und interessanten Texte viele Neues und Überraschendes über den Kosmos im All. Der Goldeinband und die Gestaltung erinnern an ein Märchenbuch und lassen uns schon vor dem Öffnen der Seiten staunen. Ein bisschen Zauber, viel Wissenschaft, einfach schön.

Ein Tipp von Jessica Suttner

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, zbf.s.bayern.de

BERATUNG STADTEILPROJEKTE

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, 507 74 97
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 Alleinerziehende 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 Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, 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 Kinderschutzstelle (KoKi) Stadt R
Richard-Wagner-Str. 20,
T 507 25 16

Koordinierende Kinderschutzstelle (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 Beratungsstelle der Stadt, Landshuter Str. 19, T 507-2762
 - Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der KJF, Ostengasse 31, T 799 82-0
 - Psychologische Beratungsstelle der Diakonie, Prüfeninger Str. 53, T 297 71 11
 - Fachverband für Erziehungs-, 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
kitaplaner.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
Prüfeninger Schlossstr. 71,
T 600 92 40

Kinderkrippe Prinzgarten
Albertstr. 1, T 60 09 24 70

Kindertagespflegenester:

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

Qualifizierte Tagespflege-Vermittlung:

- Stadt: Domplatz 3,
- Landkreis: Kindertagespflegepersonen Vermittlung und Buchung
Altmühlstr. 3, T 400 92 27

KINDERGÄRTEN

regensburg.de
kitaplaner.regensburg.de
Landkreis-regensburg.de

Stadtparkkindergarten der Regensburger Eltern e.V.
Prüfeninger 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
Prüfeninger Schlossstr. 71,
T 60 09 24 60

Montessori – Kinderhaus Prinzengarten
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.,
Lahnhofstr. 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 Zent-
rum, 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
**krebsskranker 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.dghk-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 Kin-
dern 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 Familien-
stützpunkte**

- 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 Erwachsenen-
bildung 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,
herztone-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
Prüfeninger Str. 53,
T 297 71 11

FRAUEN

Frauengesundheitszentrum
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

Beauftragte der Polizei für
Kriminalitätsoffer
Beauftragte 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,
Galgensbergstr. 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. Schüler
Donaustauer Str. 70
• Stadt: T 4009-781
• Landkreis: T 4009-784

KULTUR

Musische Früherziehung der Stadt Am Schulberg 17, 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
Teresa Kutzner, Ulrike Haan,
redaktion@regensburger-eltern.de

Redaktionelle Mitarbeiter
Andrea Bawiedemann,
Johann Brandl,
Verena Gold,
Ulla Gordon,
Ulrike Haan,
Ulrike Ostenried,
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@frauflischmann.de

Titel
Unsplash/Markus Spiske,
Jonas (8)

Illustration Expertenrunde
Klara Toperngpong

Druck
Schmidl & Rotaplan Druck
GmbH, Regensburg

Auflage
3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss
10.12.2025 – für Heft 255,
Januar/Februar 2026

Hereinspaziert!

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem
nächsten **Waldorfcampus - Infotag** am Samstag, den 24. Januar 2025

Um 10:00 Uhr beginnen wir mit Einweihungsfest des
neuen Kindergarten-Gebäudes mit geladenen Gästen

Von 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr findet unser Infotag statt
hier ein Einblick in unser Programm:

- Tag der offenen Tür im neuen Kindergarten mit Kindergartenführung
- Pädagogischer Einblick in Unter-, Mittel- und Oberstufe
- Einblicke in verschiedene Fachbereiche
- Informationen für Quereinsteigende
- Informationen zum Waldorf-Kindergarten
- Waldorf-Café

Ort: Waldorfschule Regensburg
Parken am Jahn-Stadion (P1)

weitere Informationen unter:

www.waldorfschule-regensburg.de





Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525
0941/507 7527

E-Mail: kindertagespflege@Regensburg.de