

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 255 ∞ Januar/Februar 2026



KOMMUNAL WAHL 2026

Ein Interview

KINDER UND MEDIEN

Unsere neue Themenreihe

KOSTENLOS



KONDITIONEIRA OPERA

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wünschen Euch ein wunderbares neues Jahr 2026!

In dieser Ausgabe könnt Ihr lesen, welche App in unserer Offenen Ganztagschule St. Wolfgang getestet wurde, und wie unsere Mitarbeiter:innen den Teamtag im Herbst verbracht haben. Passend zur kalten Jahreszeit fragen wir unsere Experten, wie viel Husten und Schnupfen denn eigentlich normal ist. Und mit dem Ausflugstipp in unsere Stadtbüchereien, unserem Spiele-Test, dieses Mal von Mila, und den Bastelideen aus dem Kindergarten, habt Ihr neue Anregungen für die Wintertage.

Ein Ausblick in das Neue Jahr zeigt, die Kommunalwahlen im März stehen vor der Tür. Wir haben die OB-Kandidat:innen befragt, was sie eigentlich für die Familien in Regens-

burg so vor haben. Die ausführliche Version der Antworten findet Ihr auf unserer Homepage. Außerdem starten wir eine neue große Themenreihe rund um „Kinder & Medien“, bei der es im ersten Teil um den Datenschutz für Familien geht.

Unsere Kolumnen: Zack! Fundkiste! und Omas beste Zukunftsrezepte sind natürlich wieder mit dabei und werden dieses Mal ergänzt durch eine Instrumentenvorstellung von Lotti und einer neuen Rubrik: das schnelle Mittagessen für unsere Familien – Guten Appetit!

Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen!

Die Redaktion

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

Inhalt

7

Kommunalwahl 2026

Ein Interview



18

Kinder und Medien

Unsere neue Themenreihe



- 5** Neues von den Regensburger Eltern
- 15** Aus unseren Einrichtungen
- 16** Bericht: Startup RocketMIND
- 23** Schnelles Mittagessen
- 24** Kleine Zeitung
- 26** Mila testet
- 28** Kinder machen Musik: Hackbrett
- 30** Expertenrunde
- 35** Familienfenster
- 36** Ausflugstipp
- 38** Zack! Fundkiste!
- 40** Kolumne: Omas beste Zukunftsrezepte
- 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

DAS EHRENBLATT DER STADT REGENSBURG FÜR JOHANN BRANDL

VON ULRIKE HAAN

Der Jubel bei Familie, Freunden und beruflichen Wegbegleitern war groß, als Johann Brandl am 05.12.25 im prunkvollen Kurfürstenzimmer von der Oberbürgermeisterin Getrud Maltz-Schwarzfischer mit dem Ehrenblatt der Stadt Regensburg ausgezeichnet wurde. Diese Auszeichnung ist für Personen gedacht, die sich mit besonderen persönlichen Leistungen im Bereich des Sozialwesens, der Jugendhilfe, des Umweltschutzes oder des Zivilschutzes für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Regensburg engagieren. Johann Brandl wurde vor allem für seine Verdienste als Mitbegründer und langjähriger ehrenamtlicher Vorstand des Bürgervereins Süd-Ost geehrt. Der Verein setzt sich für eine langfristige und dauerhafte Verbesserung der Wohn-, Arbeits- und Lebensqualität im Südosten der Stadt Regensburg ein. In der Laudatio für Johann Brandl wurden aber auch sein Engagement für den montessori Verein und die Regensburger Eltern genannt.

Bei den Regensburger Eltern e.V. ist Johann Brandl schon seit über 15 Jahren aktiv. Als studierter Volkswirt war er 2009 die ideale Besetzung für die neu geschaffene Stelle des Geschäftsführers. Während seiner fünfjährigen Tätigkeit schuf er dabei nicht nur geordnete Verwaltungsstrukturen, sondern sorgte auch für solide finanzielle Verhältnisse, von



denen der Verein bis heute profitiert. Nach einem kurzen „Sabatical“ stellte er sich 2019 für zwei Jahre als ehrenamtlicher Aufsichtsrat zur Verfügung, um die Umstrukturierung des Vereins fachlich zu begleiten. Seit seinem Ausscheiden aus dem Aufsichtsrat ist er weiterhin aktives Vereinsmitglied und engagiert sich als Kassenprüfer und im Zeitungsteam. Johann Brandl scheute sich nie, kritische Punkte anzusprechen, auch öffentlich konsequent auf lokale Missstände hinzuweisen und sich durchaus konfrontativ mit der Kommunalpolitik auseinanderzusetzen. Umso mehr freute er sich über diese besondere städtische Auszeichnung.

Wir sagen herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für das herausragende bürgerliche Engagement!

zahnträumerei



Praxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde



Einfahrt Tiefgarage links vom Gebäude

Seit 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

KOMMUNALWAHL 2026

Was möchten die Regensburger Oberbürgermeister – Kandidat:innen für die Kinder- und Familienfreundlichkeit der Stadt Regensburg tun?

Wir haben im Vorfeld der Kommunalwahlen im März 2026 bei unserer Elternschaft nachgefragt: was wünscht Ihr Euch für die Familien in Regensburg? Aus den Antworten haben wir insgesamt 12 Fragen formuliert. 10 OB-Kandidat:innen haben uns sehr ausführlich und detailreich geantwortet. Daran lässt sich der hohe Stellenwert der Kinder und Familien für die Politik in Regensburg erkennen – wofür wir dankbar sind.

Unsere Fragen behandeln die Themen Wohnen, soziale Teilhabe, Lebensqualität, Kitas und Schulen oder Verkehrssicherheit. Eine kleine Auswahl der Antworten (für den Druck etwas gekürzt) finden Sie hier, die kompletten Interviews sind nachzulesen unter: www.elternzeitung.de

*Deswegen möchte ich Regensburger Oberbürgermeister*in werden ...*

FREUDENSTEIN (CSU): Ich bin seit fast sechs Jahren Bürgermeisterin, kenne mich also im Rathaus gut aus, und will jetzt Oberbürgermeisterin werden, um noch viel, viel mehr für die Menschen in Regensburg bewegen zu können.

SIGLOCH (DIE GRÜNEN): Regensburg ist eine wunderbare Stadt mit viel Lebensqualität und vielen tollen und engagierten Menschen. Aber an vielen Stellen unnötig kompliziert. Ich finde, eine Stadt sollte es den Menschen einfach machen. Ich möchte als Oberbürgermeisterin Verkehrswege und Stadtviertel so gestalten, dass der Alltag einfacher wird. Ich möchte, dass die Stadtverwaltung es den Menschen einfacher macht, mit digitalen Abläufen, klaren Ansprechpersonen und kürzeren Wartezeiten. Als Kommunalpolitikerin fällt mir zudem auf, dass die politischen Prioritäten an vielen Stellen unklar sind. Als Stadtrat und Verwaltung sind wir sehr gut

darin, uns Ziele zu setzen, aber weniger gut, diese Ziele konsequent zu verfolgen und damit auch erreichen zu können. Das möchte ich als Oberbürgermeisterin besser machen.

BURGER (SPD): ... weil ich als gebürtiger Regensburger und Vater von drei Töchtern aus eigener Erfahrung weiß, was Familien in unserer Stadt bewegt und brauchen. Regensburg hat das Potenzial, Deutschlands glücklichste Stadt zu werden – eine Stadt, in der Kinder sicher aufwachsen, Eltern Familie und Beruf vereinbaren können und alle die gleichen Chancen haben. Als Physiker und langjähriger Experte für Elektromobilität bei einem Zulieferer der Automotive Industrie bringe ich die Fähigkeit mit, komplexe Herausforderungen pragmatisch anzupacken. Als Stadtrat und SPD Fraktionsvorsitzender habe ich bereits gezeigt, dass ich Verantwortung übernehme und mit klarem Kurs arbeite. Aber vor allem will ich Oberbürgermeister werden, weil ich überzeugt bin: Familien verdienen eine Stadt, die sie in den Mittelpunkt stellt.

THUROW (BRÜCKE): ... weil wieder mehr voran gehen muss in unserer schönen Stadt. Regensburg hat ein ungeheuer großes Potenzial. Aber um dieses auszuschöpfen, braucht es frische Ideen und die Lust und den Mut, Entscheidungen zu treffen. Ich habe in meinen Jahren im Stadtrat und im Engagement in vielen Vereinen, viel über die Bedürfnisse der Regensburgerinnen und Regensburger gelernt und traue mir zu, hier einen Weg vorzugeben, der auf einen großen Konsens trifft und die Stadtgesellschaft so wieder enger zusammenführt.

INTERVIEW

SUTTNER (ÖDP): Um Regensburg so lebenswert zu erhalten wie es ist, braucht es mutige Entscheidungen. Beschlüsse für eine echte Verkehrs- und Energiewende, gegen weiteren Flächenfraß zu Lasten unserer Natur und für soziale Gerechtigkeit. Diesen Mut, als Oberbürgermeister beherzt zu handeln, traue ich mir nach 16 Jahren im Regensburger Stadtrat zu.

MEIERHOFER (FDP): ... weil ich die Stadtpolitik sehr gut kenn und einige Ideen habe, wie wir unsere Stadt zukunftsfest machen können.

JANELE (CSB): Mir liegt die Zukunft unserer Stadt sehr am Herzen. Mit Engagement, Kompetenz und Vision möchte ich positiv zur Weiterentwicklung beitragen. Als Stadtrat, im meinem erfolgreichen Berufsleben und in der Gemeinnützigkeit habe ich wertvolle Erfahrungen gesammelt und gelernt, nachhaltige Lösungen zu entwickeln und erfolgreich im Team zu arbeiten.

FRIEDL (RIBISL): Um eine bessere politische Kultur für unsere Stadt zu etablieren. Ich werde mich für die Einführung eines wöchentlichen Kooperationsausschusses einsetzen, die Geschäftsordnung des Kollegialorgans Stadtrat und einige Verwaltungsabläufe reformieren, hin zu mehr Informationsfluss, Transparenz und Demokratie! Zudem will ich die Gestaltbarkeit der Stadt durch Engagement und Ehrenamt stärken, also Handlungsspielräume für die Zivilgesellschaft ausweiten.

FREIHOFER (BSW): Weil ich mich dafür einsetzen möchte, dass man sich das Wohnen und Leben in Regensburg leisten kann. Ich möchte für mehr Lebensqualität sorgen durch mehr öffentliche Räume, mehr Grün



in der Stadt, weniger Versiegelung, weniger Autoverkehr, zugleich für einen deutlich besseren öffentlichen Nahverkehr u.a. durch einen Ausbau des schienengebundenen Verkehrs, soziale Teilhabe für alle Generationen und verstärkte Investitionen in Kitas und Schulen. Eine Militarisierung der Stadt lehne ich ab.

WANNER (DIE LINKE): Ich arbeite tagtäglich mit Menschen zusammen, die auf eine konsequent soziale Politik angewiesen sind, die zu oft durch gesellschaftliches Versagen in Armut sind und die eine*n Oberbürgermeister*in brauchen, der*die ihre Probleme kennt und auch wirklich lösen will – das will und werde ich sein. Statt Klientelpolitik mache ich Politik für die Vielen und will das als Oberbürgermeister tun.

Was ist geplant, um die Lebens- und Freizeitqualität für Kinder und Familien weiter zu steigern? Führen Sie uns gerne durch drei verschiedene Viertel.

SUTTNER (ÖDP): Ich möchte, dass die Stadt 1000 neue Bäume pro Jahr selbst pflanzt, für Natur und Mensch. Den Ostpark möchte ich aufwerten, hier sehe ich in Kombination mit der Entwicklung der PLK viel Raum für Kinder und Familien. Im Süden wäre mir die Verkehrsberuhigung ein großes Anliegen, so dass Kinder, Jugendliche und Familien ihre täglich-

chen Wege ohne das Auto bestreiten können. Generell wünsche ich mir mehr konkrete schnelle Aufwertungen, z.B. mit mehr Basketballkörben an Gebäuden, damit sich Jugendliche frei sportlich betätigen können.

MEIERHOFER (FDP): Ich bin begeisterter Winzer. Hier würde ich eine bessere Busver-

bindung schaffen, die Nürnberger Straße ist in einem erbärmlichen Zustand, der Bolzplatz könnte begradigt werden, damit man nicht bergauf oder bergab Fußball spielen muss. Ansonsten würde ich in den Stadtteilen die Kinder, Jugendlichen und Familien fragen, was sie möchten, wie sie aber auch selbst initiativ werden, so wie das z.B. bei Bauspielflächen beispielhaft gelungen ist! In dem städtische Einrichtungen mehr in die Stadtteile verlagert werden, und nicht alle in der Altstadt angesiedelt sind, stärkt die Identifikation mit „seinem“ Stadtteil und die Gemeinschaft.

JANELE (CSB): Im Nordosten werde ich den Schwerpunkt auf Teilhabe von Kindern mit Migrationshintergrund setzen. Hier halte ich die Förderung von mehrsprachigen Bildungsangeboten für sehr wichtig. Auch möchte ich noch mehr auf Jugendbeteiligung setzen und entsprechende Foren entwickeln. Dabei sind Bewegungsangeboten wie Bolzplätze und Bewegungsparks für Kinder und Jugendliche wichtig. In der Altstadt und im Innenstadt-Nahbereich halte ich eine familienfreundliche Infrastruktur rund um Bildung, Freizeit und Mobilität, sowie barrierefreie Kita- und Schulzugänge mit sicheren Querungen, mehr Spiel- und Aufenthaltflächen, längere Öffnungszeiten von Bibliotheken und Freizeiteinrichtungen für wichtig. Im Süden ist es mein Ziel eine bessere Vereinbarkeit von Familie, Schule und Freizeit durch Infrastruktur zu schaffen. Auch halte ich den Neubau und die Erweiterung von Kitas mit Ganztagsangebot, zentrale Spiel- und Bolzplätze, Familien-



servicezentrum vor Ort für wichtig. Umsetzen möchte ich die Pläne unter hoher Bürgerbeteiligung und in einem Zeitraum von 2026 bis 2030 und werde hierfür Kosten von ca. 35 Mio. Euro einplanen, jedoch alles individuell angepasst.

FREUDENSTEIN (CSU): Konkret werden wir das derzeit sich im Neubau befindliche JUZ Königswiesen im Jahr 2026 eröffnen, bei dem auch die Außenflächen deutlich aufgewertet werden. Wir haben für Jugendliche in diesem Jahr, 2025, außerdem eine Jugendfreizeitfläche an der Donau in der östlichen Altstadt eröffnet – zunächst eine Parkouranlage. Es folgen 2026 großzügige Chill-Out-Zonen sowie Baumpflanzungen. Die Anlage im Marina Quartier ist in ihrer Art ein Novum in Regensburg – Kostenpunkt rund 620.000 Euro. Wir sind derzeit außerdem mit dem Neubau der Jugendfreizeitanlage Burgweinting Nordwest II beschäftigt. Neben dem neuen Archivgebäude entsteht erstmals in der Stadt Regensburg ein Freizeitareal für Jugendliche, das nicht nah an Wohnbebauung liegt und deshalb auch für kleinere Kulturveranstaltungen abends genutzt werden kann. Entsprechende Einrichtungen sind vorgesehen, sowie das alljährliche Spielplatzprogramm der Stadt Regensburg!

WANNER (DIE LINKE): Im Regensburger Norden fehlt es in meinen Augen an Treffpunkten, die Familien und Kindern einen Aufenthalt ohne Konsumzwang ermöglichen. Es gibt hier ein JUZ, es müsste aber mehr Angebote für Familien und Menschen mit wenig finanziellen Mitteln geben. Im Stadtwesten, v.a. nördlich des Rennwegs muss ein An-

INTERVIEW

gebot geschaffen werden, z. B. ein JUZ und ein Familienzentrum. In allen Stadtteilen sollen mehr Grünflächen und Aufenthaltsflächen umgesetzt werden, wie es im Obermünsterquartier bereits passiert. Sitzbänke, schattenspendendes Grün, Spielstraßen und der Abbau von Parkflächen sollen für Aufenthaltsqualität und Spielmöglichkeiten sorgen. Als Linke sind wir seit 2023 nicht mehr im Stadtrat vertreten und haben aktuell nicht die Möglichkeit, genaue finanzielle Angaben zu machen. Sicher ist für uns aber: Es darf keinen Sparkurs im sozialen Bereich geben, wer dort Geld sparen will, verliert am Ende nur und schadet der Gesellschaft massiv.

BURGER (SPD): 1. Das Innovationsquartier auf der ehemaligen Prinz-Leopold-Kaserne wird Regensburgs familienfreundlichstes neues Quartier. Hier entsteht bis 2032 grünes, soziales und innovatives Wohnen – mit kurzen Wegen zu Kitas, Schulen und Nahversorgung. 2. Der Stadtteil Großprüfening-Dechbetten-Königswiesen ist zum Zuhause vieler junger Familien geworden – mit der urbanen Hochhaussiedlung und dem dörflichen Charakter Großprüfening. Das neue Jugend- und Familienzentrum an der Dr.-Gessler-Straße ist ein wichtiger Meilenstein. 3. Die Altstadt ist Herzstück und Identifikationsort – aber sie muss familienfreundlicher werden. Konkrete Maßnahmen in allen Stadtteilen: Geschützte

Radwege, Tempo 30 vor Schulen und Kitas, kostenlose Sitzmöglichkeiten, Trinkwasserbrunnen, schattenspendende Bepflanzung und Spielplätze.

SIGLOCH (DIE GRÜNEN): Im Stadtwesten steht die Sicherheit der Kinder auf dem Schulweg im Mittelpunkt. Rund um die neue Kreuzschule braucht es breitere Radwege, sichere Querungen und eine Verkehrsführung. Der Radweg darf nicht durch den Haltebereich der Elterntaxi geführt werden. Für dieverkehrlichen Anpassungen ist ein Aufwand im mittleren sechsstelligen Bereich realistisch. Im Südosten möchte ich den Bauspielplatz und den Außenbereich neben dem JUZ Arena mit der Skateanlage langfristig sichern. Beide Orte haben große Bedeutung für das soziale und pädagogische Leben im Viertel. Damit sie dauerhaft bestehen bleiben, möchte ich es noch einmal mit Konfliktlösung versuchen, aber auch prüfen, ob Änderungen im Bebauungsplan oder eine Umwidmung sinnvoll sind. Im Stadtnorden geht es vor allem um Bewegungsfreiheit. Die vierspurige Donau-stauer Straße zerschneidet Reinhausen. Ein Rückbau auf zwei Spuren würde Raum schaffen für Grünflächen und sichere Übergänge. Zusätzlich halte ich es für sinnvoll, im Albert-Schweitzer-Park eine eigene Fläche zu entwickeln, die gemeinsam mit Teenagerinnen gestaltet wird.



Empowerment für deinen Beckenboden Der Boost für deine fitte Mitte.

- > in der Schwangerschaft
- > als junge Mama
- > Beckenboden-Awareness & Empowerment
für alle Frauen von 20 bis 100

Kurse in Regensburg & Umgebung

barbara klobouk.
contemporary mindbody



Tanz
Pilates
Beckenbodenfitness

www.barbaraklobouk.de

FREIHOFFER (BSW): In Reinhausen und Weichs: Die beiden Stadtteile werden durchschnitten von breiten, mehrspurigen, verkehrsreichen und lauten Straßen, die eine hohe Barrierewirkung aufweisen. Es gibt außerdem viele Gewerbeflächen mit großflächig versiegelten Parkplätzen. Es fehlen Grünflächen mit Aufenthaltsqualität und Spiel- und Bolzplätze. Durch einen zukunftsfähigen öffentlichen Nahverkehr (leistungsfähige Stadtbahn mit darauf abgestimmtem Bussystem) könnte die Verkehrsbelastung reduziert werden. Konkret: Aufwertung des Albert-Schweitzer-Parks durch sensible Ausholzung, um Angsträume zu vermeiden sowie Einrichtung von Bewegungs- und Balanceelementen etc., Nutzung der Potenziale der Schulhöfe im Stadtteil durch Öffnung und Aufwertung. Zudem braucht es ein Konzept, wie man z. B. die Probleme mit Vermüllung und Vandalismus in den Griff bekommt. Altstadt: Hier ließe sich z. B. in der Obermünsterstraße durch Grün und Umgestaltung mit Reduzierung des Autoverkehrs und einer Spielfläche die Aufenthaltsqualität deutlich erhöhen. Zu den Kosten kann ich keine Angaben machen, da alle vorgeschlagenen Maßnahmen einer Planung bedürfen.

THUROW (BRÜCKE): Im Kasernenviertel ist ganz viel Wandel zu beobachten und dort wurden und werden viele Projekte zur Verbesserung der Lebens- und Freizeitqualität umgesetzt. Die PLK mit dem Sportpark Ost ist gerade das bekannteste Beispiel für die Entwicklung eines neuen Innovationsquartier für grünes, soziales und innovatives Leben. Hier wurden Flächen für Bildungseinrichtungen, genügend Grün und Freiflächen für Kinder und Jugendliche schon mitgedacht. Es geht auch um Begegnungsorte für Jung und Alt. Wenn wir eine Umgestaltung des öffentlichen Raums ernst nehmen und den Straßenraum neu ordnen, dann können dort

neue Flächen zum Aufenthalt entstehen. Hier nenne ich die von mir unterstützte Initiative des Vereins Kultur am Regen in Reinhausen, die überdimensionierten Verkehrsflächen in der Donaustauer Straße zu reduzieren. Ihre Detailfrage zu den drei Stadtteilen und den Kosten kann ich, wenn man ehrlich bleibt, nicht beantworten.

FRIEDL (RIBISL): Für den Stadtnorden ist vor kurzem eine Spielleitplanung mit vielen sinnvollen Maßnahmen vorgestellt worden. Letztendlich geht es um die Gestaltbarkeit von Außenräumen, die Entschärfung sozialer Probleme und Verringerung von Konfliktpotenzial und nicht zuletzt um die Überwindung von Einsamkeit. Ich denke hier auch an alte Menschen. Im Kasernenviertel gilt es endlich die Hauptradroute vom Safferlingsteg zum Sportpark Ost zu aktivieren und die Fläche des geplanten Quartiersparks vor dem JUB Guericke für eine prozessorientierte Gestaltung freizugeben, beispielsweise für einen weiteren Bauspielplatz und eine selbstgestaltbare BMX-Bahn. Mit Radroute und Park soll ein Quartiersloop durch das Kasernenviertel mit naturnahem Freiraum und Spielmöglichkeiten geschaffen werden. Etwas Zukunftsmusik zum Rahmenplan Nord mit European Wettbewerb: Die weitere Öffentlichkeitsbeteiligung, Ideenfindung und die kulturelle Entwicklung des neuen Baugebiets sollte vom Ruckerwald ausgehen, einem Biotop, das schon seit Jahrzehnten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen intensiv genutzt und gestaltet wird!

Wie wollen Sie Kinder aus einkommensschwachen Familien besser unterstützen? Welche Maßnahmen planen Sie, um Teilhabe unabhängig vom Geldbeutel zu ermöglichen?

BURGER (SPD): Kein Kind darf zurückbleiben, weil die Eltern wenig Geld haben. Teilhabe ist ein Grundrecht – beim Sport, in der Kultur,

INTERVIEW

bei Bildung und Freizeit. Konkrete Maßnahmen: Kostenfreie Teilhabe an Sport und Kultur (Ausbau des Regensburg-Passes mit kostenlosen oder stark vergünstigten Angeboten für Sportvereine, Musikschule, VHS, Theater und Museen). Kostenfreies Schulesen. Ferienangebote für alle. Kostenlose Hausaufgabenbetreuung und Lernförderung an Schulen und in Stadtteilen. Ausbau der Schulsozialarbeit. Programme wie „HASA“ fördern, die Jugendlichen ermöglichen, ihren Abschluss nachzuholen. Kostenfreie Verhütung für bedürftige Frauen. Bessere Erreichbarkeit sozialer Angebote von Familienstützpunkten. Wir brauchen eine Willkommenskultur für Familien in schwierigen Lagen – nicht Stigmatisierung, sondern Unterstützung.

FRIEHOFFER (BSW): Wie oben erwähnt, gibt es unter bestimmten Voraussetzungen 15,00 € monatlich pro Kind für die Vereinsmitgliedschaft, das dürfte aber nicht mehr ausreichend sein, wenn Familien mit hohen Miet- und Nebenkosten zu kämpfen haben. Deshalb sollten solche Zuschüsse erhöht sowie die Eintrittspreise/Gebühren bei Schwimmbädern und Musikschulen etc. zumindest nicht weiter angehoben oder sogar gesenkt werden.

SIGLOCH (DIE GRÜNEN): Der Armutsbericht zeigt deutlich, wie stark Armut die Chancen von Kindern beeinflusst. Unterstützung muss dort ankommen, wo Familien leben – in Schulen, Sozialräumen und offenen Einrichtungen. Angebote müssen niedrigschwellig sein, leicht erreichbar und ohne große Hürden nutzbar. Teilhabe darf nicht vom Geldbeutel abhängen. Deshalb möchte ich den Stadtpass stärken und städtische Angebote – Museen, Bäder, Bibliotheken – so gestalten, dass alle Kinder Zugang haben. Sichere Wege und ein bezahlbarer ÖPNV sind ebenfalls soziale Maßnahmen, denn viele Kinder erreichen diese Angebote sonst gar nicht. Beratungsangebote müssen bekannter, sichtbarer

und näher an den Familien sein. Ich will, dass in Regensburg jedes Kind gerechte Chancen hat und keines ausgeschlossen wird.

THUROW (BRÜCKE): Wir bieten als Stadt zum Beispiel weitestgehend kostenlosen Zugang zu musikalischer Bildung für Kinder und Jugendliche an. Außerdem gibt es diverse Programme zur Unterstützung bei Klassenfahrten usw. Wir sollten viel mehr dafür werben und den Zugang möglichst einfach gestalten. Jetzt werden viele fragen: wie will er das dann alles finanzieren? bei unterschiedlichen Stiftungen in der Stadt liegen z. B. teils horrenden Summen Geld, das nur darauf wartet, abgerufen zu werden. Ich werde als OB dafür sorgen, dass wir hier besser zwischen Bedürftigen und Stiftungen vermitteln.

FRIEDL (RIBISL): Beratungsangebote an Schulen und Kindergärten noch besser ausbauen. Jugendsozialarbeit an Schulen auch an weiterführenden Schulen, wie der FOS/BOS. Stiftungen bekannter machen und den Fokus deutlicher auf einkommensschwächere Schüler*innen setzen – bei der Exzellenzförderung absichten. Kostenloses Schulfrühstück. Der nach Corona kurzzeitig eingeführte Kulturpass für junge Menschen war eine schöne Idee. Die Stadt könnte hier über ein ähnliches Angebot nachdenken.

FREUDENSTEIN (CSU): In der Stadt Regensburg scheitert es nicht am Geld, wenn ein Kind in einen Sportverein gehen will oder Musikunterricht bekommen soll. Es gibt das Bildungs- und Teilhabepaket, das leider längst nicht von allen Eltern, die Anspruch hätten, in Anspruch genommen wird. Dafür ist mein Amt für Jugend und Familie der richtige Ansprechpartner. Und auch darüber hinaus hätten wir über die städtischen Stiftungen die Möglichkeit, einkommensschwache Familien im Einzelfall zu unterstützen. Wir haben für sozial Schwächere den Stadtpass eingeführt, und für Kinder den Ferienpass, die sehr güns-

tig Zugang zum ÖPNV und zu Freizeitangeboten gewährleisten. Unsere Ferienangebote sind übrigens auch nicht teuer und für Kinder aus sozial schwachen Familien ganz kostenlos. Das Programm bauen wir kontinuierlich aus.

WANNER (DIE LINKE): Neben vielen bereits genannten Maßnahmen sind mir besonders kostenlose Freizeitangebote ein Anliegen, im Schwimmbad, im Sportverein oder z. B. einer Praxiswerkstatt. Kinder aus einkommensschwachen Familien sollen hier kostenlos sein dürfen. Letztendlich ist Armut der Kinder aber oft nur ein Resultat der Familienarmut. Es muss die Armut der Eltern bekämpft werden, durch eine Mietpreisbremse, höhere Löhne und tarifliche Arbeitsverhältnisse und eine echte Bekämpfung von Armut. Wir dürfen nicht nur die Symptome bekämpfen.

JANELE (CSB): Für Andenkens wert halte ich es, wenn wir diese besser unterstützen und Stelle mir eine Kostenübernahmen für Verpflegung,

Lernmaterialien, Ausflüge und Fahrkosten vor. Auch sollte eine frühe Sprach- und Lernförderung angeboten und gefördert werden.

SUTTNER (ÖDP): Ich sehe in einer guten kommunalen Jugendarbeit einen wichtigen Bereich in der Prävention von Kinderarmut. Deshalb sollten diese Aktionen ausgeweitet und kostenfrei angeboten werden. Auch in der Bewerbung der Angebote, z.B. auch der kulturell-musischen liegt noch Potential. Niedrigschwellig lautet hier das Stichwort. Aufbauen können wir dabei auf den Erfahrungen mit dem Stadtpass, den wir vor zehn Jahren mit auf den Weg gebracht haben.

MEIERHOFER (FDP): Mein Eindruck ist, dass es viele Fördermöglichkeiten der Stadt, v.a. über die Stiftungen, gibt, die zu wenig bekannt sind. Wer Hilfe braucht soll diese bekommen. Aber ich finde, dass die Stadt Regensburg hier sehr engagiert ist, mindestens im Vergleich zu anderen Kommunen!



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

14.04. 2026 – 07.07. 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

15.04. 2026 – 08.07. 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

FERIENCAMP FASCHING MIT PARKOUR

noch freie Plätze!

5 Tage Action mit Ganztagsbetreuung



ab 6 Jahren

professionelle Betreuung

www.adventure-movements.de/ferienprogramm



ab 0 Jahren

KINDERTURNEN

Spielerisch die Welt neu entdecken ab den ersten Schritten.



ab 6 Jahren

KINDERGEBURTSTAGE

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

Infos & Anmeldung



Infos & Anmeldung



TEAMTAG BEI DEN REGENSBURGER ELTERN

Energieräuber und Resilienz im pädagogischen Alltag

VON MELANIE HEINZ (KRABELSTUBE FIDELGASSE)

Eine bei allen Mitarbeitenden liebgewonnene Tradition im Herbst ist unser gemeinsamer Teamtag. Die drei Krabelstuben und der Kindergarten bleiben an diesem Tag geschlossen und alle Angestellten treffen sich zu einem gemeinsamen Austausch, der jedes Jahr unter einem anderen Thema steht. Heuer durften wir uns mit den Energieräubern auseinandersetzen und uns überlegen, was uns Resilienz im Erzieheralltag verschafft.

Die Referentin Sabine Nickert stimmte uns auf das Thema ein, indem sie uns die Frage stellte, was denn nun für jede von uns einen Energieräuber darstellt. Die Ideen gingen von emotionalen Themen über räumliche Faktoren, Zeitdruck, Lärm und vieles mehr.

Auch der Austausch mit den Kolleginnen der anderen Einrichtungen half uns dabei, erprobte Ideen aus der Praxis zu sammeln und nach konstruktiven Lösungen zu suchen, wie wir uns den Alltag mit den Familien unkompliziert und reibungslos gestalten können.

Frau Nickert begleitete den Tag mit kurzen theoretischen Impulsen wie den Säulen der Resilienz. Aber auch praktische Ideen zum Innehalten und Entspannen im Alltag durften nicht fehlen.

Ganz besonders beliebt ist an diesem Tag auch immer das leckere Catering, das uns unser Arbeitgeber für diesen Tag spendiert. Bei kleinen Salaten und belegten Brötchen machte der Austausch untereinander gleich nochmal so viel Freude. Und auch die süße Kaffeepause war ein beliebter Energiespender.

Am Nachmittag erstellte jede Einrichtung für sich eine kleine Schatztruhe mit Ideen, wie wir uns im pädagogischen Alltag gut Momente der Achtsamkeit und der Stressreduktion schaffen können. Wir pflegen unsere Truhe nun fleißig weiter und holen uns bei Bedarf kleine Inspirationen.

So ging ein fröhlicher Teamtag zu Ende, der uns wieder Kraft tanken und unser Wirgefühl stärken lies.

DAS TEAM DER KRABELSTUBE FIDELGASSE BEIM TEAMTAG



MENTALE GESUNDHEIT MEETS GALAXY

Startup RocketMIND in der Ganztagesbetreuung an der St. Wolfgang's Mittelschule in Regensburg oder: Gruppe junger, moderner Gründer trifft ältere, berufserfahrene, teilweise skeptische, aber offene Leitung

VON LENA HITEL UND MILKA PETROVEC

Mit der primären Feststellung waren wir uns sofort einig: Mentale Gesundheit ist heute wichtiger denn je – auch für Kinder und Jugendliche. Schulstress, Social Media, Druck von allen Seiten: Jeder 5. Jugendliche kämpft mit psychischen Problemen (Quelle: Unicef, 2021), Tendenz steigend.

Dem will das Regensburger Startup RocketMIND mit ihrer Entwicklung – einer APP und zukünftig auch einem physischen Spielzeug – entgegenwirken. Ziel der jungen Gründer:innen ist es, Kindern und Jugendlichen Tools an die Hand zu geben, um stark, resilient und selbstbewusst durchs Leben zu gehen – und das auf eine Art, die Spaß macht. Obwohl die ältere, berufserfahrene, Leitung der OGTS an der Mittelschule St. Wolfgang Milka Petrovec diesbezüglich eher skeptisch bleibt und die Jugendlichen mehr zu Naturerlebnissen und sozialem Miteinander anregen will, ist sie nach Prüfung der App offen für das Experiment.

DAS PILOTPROJEKT WIRD GESTARTET

Fünft- und Sechstklässler basteln ein Vision Board, um ihre Träume kreativ festzuhalten und testen den ersten Prototypen der RocketMIND-App. In einer interaktiven Galaxiewelt warten Mini-Games, hinter denen psychologisch fundierte Methoden stecken – von Achtsamkeitsübungen bis hin zu Konzentrationstraining.



WAS KAM DABEI RAUS?

Im ersten Durchlauf – als die App etwas Neues war und in einer kleinen Gruppe von ausgewählten Schülern getestet wurde – zeigten die Schüler Interesse. Sie hatten Spaß, tauchten neugierig in die App ein und sammelten erste Tools für den Alltag.

Im zweiten Durchgang sollten sich die Schüler – diesmal im Klassenverband – täglich 5 bis 10 Minuten nach dem Unterricht mit der App beschäftigen und eine kurze Rückmeldung geben. Jetzt zeigte sich auch die Herausforderung: Eine „Gesundheits-App“ konkurriert in diesem Alter mit TikTok, Fortnite & Co. und Teenager sind oftmals schwer zu motivieren. Unwille verbreitete sich, es wurde immer mehr gemeckert und nach zwei Wochen haben wir gemeinsam

beschlossen, die Testphase zu beenden. Für viele der Schüler war die App nicht ausreichend genug, sie fanden sie nicht ihrem Alter entsprechend.

Laut RocketMIND waren das für sie wertvolle Erkenntnisse: Das Feedback hilft, die App attraktiver und näher an den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen weiterzuentwickeln.

FAZIT

LENA HILTL: „Wir sind nach wie vor der Meinung, dass sich mentale Gesundheit spielerisch vermitteln lässt – aber der Weg dahin braucht Geduld, Kreativität und eine Menge Feingefühl. Aktuell testen wir unser Produkt mit einer etwas jüngeren Zielgruppe (6 – 10 Jahre). Auch hier sind wir immer auf der Suche nach konstruktivem Feedback.“

MILKA PETROVEC: „Als Pädagogin und Leiterin der Einrichtung mit über 35 Jahren Berufserfahrung habe ich mich zwar für die Idee des jungen Rocket-Teams geöffnet, jedoch wäre es gelogen, wenn ich die innere Skepsis verschwiegen hätte. Seitdem die Smartphones unsere ständigen Begleiter geworden sind, sind die negativen Veränderungen im Lernprozess der Kinder, in Konzentration und Kommunikation, nicht zu leugnen und erfüllen mich mit Sorge. Mir ist bewusst, dass wir mit bestimmten Entwicklungen mitgehen sollten, jedoch bedarf es einer kritischen Betrachtung und Bereitschaft, den eingeschlagenen neuen Pfad, sollte er sich als Irrweg erweisen, zu modifizieren, manchmal aber auch zu verlassen. Auch sollte vor jeder „Therapie“ eine Anamnese stattfinden, die erst prüft, ob diese App das richtige Tool ist, oder die Probleme nicht gerade durch zu viel digitale Welt erst entstanden sind.“

In Bezug auf manche Erneuerungen, denen

ich noch skeptisch begegne, denke ich in Anerkennung an die Initiative RocketMIND an Worte der Anthropologin Margaret Mead: „Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe engagierter Menschen die Welt verändern kann. Tatsächlich ist es das Einzige, was jemals etwas bewirkt hat.“

... und gebe den jungen Gründer:innen trotzdem meine Erkenntnisse mit auf den Weg: „Nichts tröstet besser als eine liebevolle Umarmung, kein Sieg in einem virtuellen Spiel baut mich mehr auf und macht mich resilienter als eine Problemlösung in vivo und nichts ist schöner, als die Erlebnisse mit einem echten Freund/ einer echten Freundin zu teilen.“



WEITERE INFOS

www.Rocketmind.app

rocketmind.mentalhealth@gmail.com

KINDER UND MEDIEN – UNSERE NEUE THEMENREIHE

Diskussionen um die Bildschirmzeit? Hand aufs Herz, in welcher Familie gibt es die nicht. Was? Ab wann? Und wie viel ist zu viel? Kaum ein Thema beschäftigt Familien und Gesellschaft so sehr wie die Mediennutzung der kleinen und auch der großen Familienmitglieder. Wie können wir als Eltern unsere Kinder in dem schier unübersichtlichen Dschungel zwischen Smartphones, Social Media und KI sicher begleiten, altersgerecht an Medien heranführen und vor Gefahren schützen? Dazu gibt es eine neue Themenreihe in der Regensburger Elternzeitung, die mit einem Artikel zu einem oft unterschätzten Thema startet: Datenschutz für Familien.

In den folgenden Ausgaben beschäftigen wir uns außerdem mit der altersgemäßen Me-



diennutzung und Bildschirmzeit, geben zusammen mit Expert:innen praktische Tipps zu Schutz und Aufklärung und bieten Anregungen, wie Kinder (und Eltern) Medienkompetenz entwickeln können.

ZWISCHEN DATENKRANKEN UND KINDERZIMMER-SPIONEN

Datenschutz für Familien

VON VERENA RIEHL IM GESPRÄCH MIT CHRISTIAN VOLKMER

Persönliche Daten, Fotos und Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen werden in einem kaum geringeren Umfang als Daten von Erwachsenen gespeichert und verarbeitet. Das beginnt mit der Anmeldung zum Baby-Rabattclub beim Drogeriemarkt, geht weiter bei sogenannten „Smarttoys“ bis hin zur Nutzung von Tablets in Kita und Schule. Spätestens bei der Anmeldung bei sozialen Netzwerken wie Instagram oder TikTok oder Messengern wie WhatsApp prallen Unterhaltung und Kommunikation auf knallharte wirtschaftliche Interessen multinationaler Konzerne.

Datenschutz ist kein Thema speziell für Familien. Datenschutz ist ein Thema für Alle. Während eine sagt: „Ich brauche keinen Datenschutz. Ich hab' nichts zu verbergen!“, möchte der andere anonym bleiben. Prinzipiell muss das jede:r für sich selbst entscheiden. Man sollte sich allerdings – insbesondere wenn es um Kinder geht – bewusst sein, dass es im Netz schwer ist, einmal veröffentlichte Informationen oder Fotos wieder zu entfernen. Außerdem sammeln viele Webseiten und Apps im Hintergrund persönliche Daten. Werden die einzelnen „Schnipsel“ verschie-

dener Quellen miteinander verknüpft, ergeben sie ein immer genaueres Bild der eigenen Person. So können persönliche Daten für Werbetreibende, aber auch für Kriminelle wahre „Datenschätze“ sein. Man sollte nicht vergessen, dass Unternehmen selten etwas zu verschenken haben. Oft zahlen wir bei vermeintlich kostenlosen Diensten mit unseren Daten und unserer Aufmerksamkeit.

Also, auch wenn es manchmal umständlich oder gar nervig ist, einige Grundregeln sollten unbedingt beherzigt werden: regelmäßig Updates installieren, einen aktuellen Virenscanner verwenden und individuelle und sichere Passwörter nutzen (ggf. empfiehlt sich ein Passwortmanager). Es ist auch ratsam nur Software und Apps aus vertrauenswürdigen Quellen zu installieren und vorab die geforderten Berechtigungen zu prüfen, insbesondere den Zugriff auf Mikrofon und Standort. In sozialen Netzwerken gibt es – wenn auch oft versteckt – Privatsphäre-Einstellungen, mit denen man festlegen kann, wer was vom eigenen Profil sehen kann.

DEUTSCHLAND IST SPITZE – AUF JEDEN FALL IM DATENSCHUTZ.

Die europäische Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und das Bundesdatenschutzgesetz bilden die Grundlage für ein hohes Schutzniveau von persönlichen Informationen in der digitalen Welt. Die Gesetze regeln die Verarbeitung von Daten und stärken die Rechte der Nutzenden. Für Familien bedeutet das: Dienste, Webseiten oder Apps dürfen eigentlich nur Daten erheben, wenn diese wirklich gebraucht werden und mit Einwilligung. Im Falle von Kindern unter 16 Jahren heißt das, dass die Eltern vor Verwendung zustimmen müssen. Das betrifft z. B. Social-Media-Accounts, Spiele-



CHRISTIAN VOLKMER

Apps oder digitale Schulplattformen. Anbieter müssen offenlegen, welche Daten sie speichern, wofür sie genutzt werden und wie lange. Eltern haben außerdem das Recht, Auskunft über gespeicherte Daten zu verlangen oder deren Löschung zu beantragen.

Eine Ausnahme gibt es für die „Ausübung ausschließlich persönlicher oder familiärer Tätigkeiten“ (sog. „Haushaltsausnahme“). Diese gilt zum Beispiel für Fotos, die ausschließlich für private Zwecke zum Beispiel auf einem Kindergeburtstag oder einer Familienfeier gemacht und nur an einen eng beschränkten Personenkreis weitergegeben werden.

Konkrete Tipps, was Eltern in Sachen Datenschutz beachten sollten, verrät im Expert:innen-Interview Christian Volkmer, Geschäftsführer der P29 Group, einer Regensburger Unternehmensgruppe, die Lösungen im Bereich Datenschutz, Informationssicherheit und Compliance anbietet:

Von wegen, „Ich habe doch nichts zu verbergen.“ Warum ist Datenschutz wichtig, gerade für Familien mit Kindern?

CHRISTIAN VOLKMER: Datenschutz bedeutet nicht, etwas zu verstecken, sondern die Kontrolle über die eigenen Daten zu behalten. Wer Daten sammelt, bekommt ein sehr genaues Bild von einem Menschen. Das ist eine Form von Macht.

Für Kinder ist das besonders kritisch: Sie können nicht absehen, welche Folgen ihre Daten Spuren in zehn, zwanzig Jahren haben. Profile aus Kindheit und Jugend können später bei Werbung, Scoring oder sogar bei beruflichen Chancen eine Rolle spielen. Eltern entscheiden also nicht nur über ein Foto im Hier und Jetzt, sondern auch ein Stück weit über die digitale Zukunft ihres Kindes. Hinzu kommt: Ein-

mal veröffentlichte Informationen lassen sich kaum wieder einfangen. Ein Bild kann kopiert, weitergeleitet oder aus dem ursprünglichen Zusammenhang gerissen werden. Datenschutz ist für Familien daher ein wichtiger Teil des Kinderschutzes – so wie Helm und Kindersitz, nur eben für die digitale Welt.

Was sollten Eltern in Sachen Datenschutz aus Ihrer Sicht tun, insbesondere im Hinblick auf Kinderbilder und -videos, Messenger und Social Media sowie „Smartes“ Spielzeug?

Ich empfehle Eltern einige einfache, aber wirkungsvolle Grundregeln:

KINDERBILDER & VIDEOS

- Fotos und Videos sparsam teilen und konsequent auf Privatsphäre-Einstellungen achten.
- Keine peinlichen, verletzenden oder freizügigen Bilder – auch nicht „lustig gemeint“ oder im Badeanzug.
- Möglichst keine Kombination aus Gesicht, vollem Namen, Schule/Kita und Wohnort.
- Sobald Kinder alt genug sind: immer fragen, ob das Bild veröffentlicht werden darf.

MESSENGER & SOCIAL MEDIA

- Bei jüngeren Kindern eher geschlossene Gruppen und möglichst datensparsame, gut verschlüsselte Dienste nutzen.
- Für Klassenchats und Familiengruppen klare Regeln vereinbaren: kein Weiterleiten fremder Kinderfotos, respektvoller Umgang, keine Nachrichten spätabends.
- Eltern sind Vorbilder: Wer selbst alles öffentlich teilt, tut sich schwer, später Grenzen zu setzen.

SMART TOYS & VERNETZTES KINDERZIMMER

- Genau hinschauen, welche Daten ein Gerät sammelt und wohin sie übertragen werden.
- Mikrofone oder Kameras im Kinderzimmer sehr kritisch prüfen – das kann schnell zur Dauerüberwachung werden.

- Standardpasswörter ändern, automatische Cloud-Speicherung möglichst deaktivieren, Updates regelmäßig einspielen.

- Im Zweifel gilt: Ein „dummes“ Spielzeug ist oft das sicherere.

Zwischen Überwachung und Prävention: Wie viel elterliche Kontrolle ist aus Ihrer Sicht nötig und sinnvoll?

Ganz ohne Kontrolle geht es aus meiner Sicht nicht – gerade bei jüngeren Kindern. Ich finde, Eltern haben die Pflicht, ihre Kinder zu schützen. Gleichzeitig brauchen Kinder aber auch Vertrauen und Räume, in denen sie sich ausprobieren können.

Ich plädiere daher für begleitete Mediennutzung statt heimlicher Überwachung:

- Bei jüngeren Kindern sind gemeinsame Geräte, gemeinsame Accounts und das gelegentliche Draufschauen normal und sinnvoll.
- Mit zunehmendem Alter sollten Freiräume schrittweise größer werden – auf Basis klarer, gemeinsam besprochener Regeln.

Heimliche Spionage-Apps oder verdecktes Tracking halte ich im normalen Familienalltag für problematisch. Sie untergraben Vertrauen – und technisch versierte Kinder finden oft Wege darum herum. Eltern sollten ganz offen mit ihren Kindern darüber sprechen, welche Formen von Kontrolle sie ausüben wollen, warum sie das tun und wann diese Kontrolle auch wieder weniger werden soll. Ziel sollte immer der Schutz sein, nicht Misstrauen. Am Ende ist ein stabiles Vertrauensverhältnis die beste „Sicherheitssoftware“, die eine Familie haben kann.

Am 10. Dezember 2025 trat in Australien ein Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren in Kraft. Wie ist Ihre Meinung dazu?

Dass Staaten und Aufsichtsbehörden Social Media für Minderjährige langsam stärker regulieren, halte ich grundsätzlich für richtig. Reine Altersabfragen per Klick sind längst

nicht mehr ausreichend, und Plattformen müssen viel stärker in die Verantwortung genommen werden – insbesondere beim Schutz von Kindern und Jugendlichen.

Ein pauschales, striktes Verbot bis 16 Jahren sehe ich dennoch mit gemischten Gefühlen:

- Ein Mindestalter von etwa 13 Jahren für eigene Social-Media-Accounts halte ich für sinnvoll.
- Bis etwa 14/15 sollte Nutzung nur zeitlich begrenzt und eng begleitet erfolgen – mit klaren Absprachen innerhalb der Familie.
- Ab 16 geht es zunehmend um eigenverantwortliche Nutzung, idealerweise auf Basis von zuvor vermittelter Medienkompetenz.

Zu streng gefasste Verbote können dazu führen, dass Jugendliche auf inoffizielle, schlechter kontrollierte Angebote ausweichen oder Accounts „mitbenutzen“. Wichtiger als ein einzelnes Verbot ist für mich ein Gesamtpaket aus:

- Strengen gesetzlichen Vorgaben für Plattformen (Datensparsamkeit, Datenschutz,

sichere Voreinstellungen, wirksame Melde- und Schutzmechanismen),

- deutlich mehr Medienbildung in Schule und Elternhaus und
- ehrlicher Aufklärung über Geschäftsmodelle, Algorithmen und Datennutzung.

Kurz gesagt: Ich befürworte klare Altersgrenzen und sehr hohe Schutzstandards für Minderjährige – aber eingebettet in Aufklärung und Begleitung. Denn nur so können wir aus meiner Sicht einen ganzheitlichen und sinnvollen Schutz unserer Kinder und Jugendlicher gewährleisten.

MEHR INFOS, WEITERFÜHRENDE LINKS UND QUELLEN

<https://datenschutz-hamburg.de/digitalevorbilder/materialien/print/broschuere>

<https://www.klicksafe.de/privatsphaere-und-big-data>

<https://www.schau-hin.info/datenschutz>



**Keramik
Mal
werkstatt**

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

Ratte Rudi geht von Bord

Kindermusical von M. Frowin, K. Pamuk,
B. Eichhorn

5+

Wiederaufnahme

12.2.26

Junges Theater

10€ | erm. 6€

15., 18., 19., 21.2.2026

KARTEN +49 (941) 507 24 24

www.theaterregensburg.de

T Theater
Regensburg **R**

25
Existenzen
26



GRÜNE SUPPE

Schnell, lecker und voller Vitamine

**VON CARINA FINK UND LENA OSWALD
AUS DER KRABELSTUBE FIDELGASSE**

Es ist 14 Uhr, alle sind hungrig und du möchtest nicht schon wieder Falafel vom Lieblingsdöner holen? Dann probiere diese grüne Suppe: sie ist fix gemacht, liefert viele Vitamine und die meisten Zutaten hast du bestimmt zu Hause. Perfekt für Groß und Klein – und wenn doch etwas übrigbleibt, lässt sie sich wunderbar einfrieren.

**IN UNSERER NEUEN KOLUMNE
„SCHNELLES MITTAGESSEN“ STELLEN
AB SOFORT ELTERN AUS UNSEREN
EINRICHTUNGEN IHRE GESUNDEN
FAMILIENREZEPTE VOR, WENN ES MAL
WIEDER SCHNELL GEHEN MUSS.**

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Ingwer
- 4 TL Kokosöl
- ½ Brokkoli
- 500 g TK-Erbisen
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1 Avocado
- 400 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- 1-2 TL Apfelessig
- Saft von ½ Zitrone

Für die Großen: Frische Minze und
4 TL Sesamsamen (schwarz und/oder weiß)

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 20 g Ingwer schälen und fein hacken.

4 TL Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und das gehackte Gemüse darin etwa 4 Minuten anschwitzen.

½ Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und zusammen mit 500 g TK-Erbisen in den Topf geben. Alles gut umrühren und mit ½ Liter Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4 TL Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten, bis sie duften.

1 Avocado grob würfeln und mit 400 ml Kokosmilch in den Topf geben. Alles fein pürieren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, 1-2 TL Apfelessig und dem Saft von ½ Zitrone würzen.

Die Suppe in Schalen füllen und nach Belieben mit dem gerösteten Sesam und frischer Minze garnieren.

KLEINE ZEITUNG



SNACK & STIFTEBOX

.....

EIN TIPP VON GÜLBIN ELSEVEN
AUS DEM STADTPARK KINDERGARTEN

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- eine alte Dose
- Fingerfarben
- Pinsel
- Pompon
- Bastelkleber
- zwei Wackelaugen oder Papier/Farbe/Knöpfe
- weißes Papier

SO WIRD'S GEMACHT:

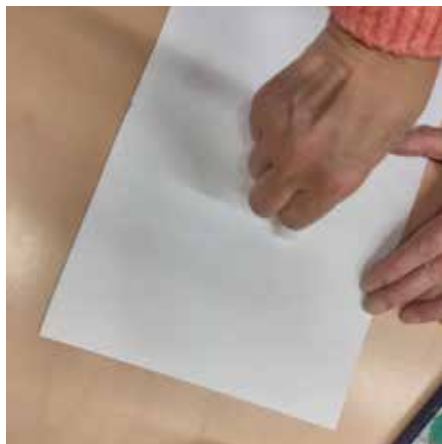
Dose mit einer Papier-Manschette bekleben und mit einer beliebigen Farbe bestreichen. Gut trocknen lassen.

Augen, Nase aufkleben und den Mund gestalten.

Wenn ihr mit Fingerfarben gestaltet, nach jedem Malvorgang gut trocknen lassen.

Fertig ist eure Snack-Stifte-Box!





WINTERBILD

.....

**EIN TIPP VON PETRA BAUER
AUS DEM STADTPARK KINDERGARTEN**

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- weißes Blatt Papier
- weiße Kerze
- Wasserfarben
- Pinsel

SO WIRD'S GEMACHT:

Zuerst mit der Kerze wie mit einem Stift ein Bild malen, z.B. einen Schneemann. Blatt dann mit Wasserfarbe übermalen. Fertig ist das Winterbild. Man kann es auch mit anderen Motiven und Farben ausprobieren.



WO IST DER GRÜFFELO?

Glücklicherweise ist bei den kalten Temperaturen bei Mila wieder das Grüffelo-Fieber ausgebrochen. Eine perfekte Gelegenheit das Würfelspiel „Wo ist der Grüffelo?“ auszuprobieren. Wir haben unser Exemplar gebraucht gefunden und konnten direkt loslegen. Naja fast. Vorher nur kurz: Spielplan zusammenlegen, die vier Bäumchen verteilen und eine Mausfiguren auswählen.

»WORUM GEHT ES?

Das Spiel führt in den großen Grüffelo-Wald. Zwei bis vier Spielerinnen/Spieler begleiten jeweils eine Maus über das Spielfeld ins Ziel, wo eine Haselnuss als Belohnung wartet. Unterwegs lauern die bekannten Figuren aus der Buchvorlage von 1999 also Fuchs, Eule und Schlange. Nur der Grüffelo kann die Maus vor diesen weniger freundlichen Begegnungen beschützen.

»SPIELABLAUF

Das Spiel bietet zwei Schwierigkeitsgrade, so dass es sich wunderbar an das Alter der Kinder anpassen lässt. Wir haben die einfache Variante gespielt. Pro Runde wird gewürfelt und die Maus entsprechend weitergezogen. Landet sie auf einem der großen Tierfelder beginnt der spannende Teil: unter welchem der vier Baumstämme versteckt sich der Grüffelo oder seine Zähne, Augen, Klauen? In dieser Variante reichen auch diese, um Fuchs, Eule oder Schlange in die Flucht zu schlagen und sofort weiterziehen zu dürfen. Findet man dagegen die Tiere, muss man bis zur nächsten Runde warten. Zusätzlich sorgen Sonderfelder für kleine Auf und Abs, bleiben aber immer gut nachvollziehbar. Besonders aufregend ist das große Grüffelo-Feld gegen Ende des Spielplans. Hier müssen die Tiere gefunden wer-



den, um den Grüffelo zu beeindrucken und gleich nochmal würfeln zu dürfen. Als großer Grüffelo-Fan hat Mila diesen Rollentausch sofort verstanden. Schließlich ist auch die kleine Maus ziemlich fruchteinflößend! Die Standardvariante ist deutlich anspruchsvoller und erfordert eine hohe Merkfähigkeit, denn nach jedem Aufdecken dürfen zwei Bäumchen vertauscht werden. Zudem verjagt nur noch der Grüffelo selbst die Tiere und bei falschen Treffern muss man erneut würfeln und die gewürfelte Augenzahl zurückgehen.

» UND MILAS FAZIT?

„Mama, Papa, können wir noch eine ... nein, drei Runden Grüffelo spielen?“



WO IST DER GRÜFFELO?

„WO IST DER GRÜFFELO?“ IST EIN RUHIGES, ABER SPANNENDES FAMILIENSPIEL FÜR 2-4 PERSONEN AB 4 JAHREN, DAS EIN BISSCHEN WÜRFELGLÜCK UND MERKFÄHIGKEIT MITEINANDER VERBINDET. NEU KOSTET DAS RAVENSBURG-SPIEL ZWISCHEN 15 € UND 20 €. ES IST SCHNELL ERKLÄRT UND DIE RUNDEN DAUERN NICHT ALLZU LANGE. FÜR ALLE KLEINEN UND GROSSEN GRÜFFELO-FANS IST DAS SPIEL EIN BESONDERES ERLEBNIS.



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**

KINDER MACHEN MUSIK: HACKBRETT

EIN INTERVIEW MIT MIT LOTTI (8 JAHRE) VON JESSICA SUTTNER

Seit wann spielst Du Hackbrett?

Ich spiele seit 4 Monaten Hackbrett.

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

Weil ich das Instrument cool fand. Im Instrumentenkarussell habe ich das gleich am Anfang ausprobiert und dann war es immer bei den Lieblingsinstrumenten dabei. Am Ende habe ich mich auch dafür entschieden.

Was ist das Schöne am Hackbrett spielen?

Ich mag es gerne, weil die Töne so schön klingen.

Wie spielt man Hackbrett?

Man hält die Schlägel in beiden Händen zwischen Zeige- und Mittelfingern und macht mit dem Daumen dann eine Höhle. Das sieht aus wie eine Eulenbrille. Damit haut man auf die Saiten. So entstehen die Töne. Bei meinem Hackbrett gibt es immer drei Saiten für einen Ton. Die klingen immer zusammen.

Was muss man denn können, um Hackbrett zu spielen?

Man braucht Fingerspitzengefühl, weil man sich sonst verschlägt. Hackbrett spielt man im Stehen, damit man an alle Saiten gut drankommt. Sonst müsste man mit dem Stuhl hin und her rutschen. Man muss also gut lange stehen können. Außerdem braucht man genug Platz für den Ständer, auf dem das Hackbrett liegt. Zum Transportieren muss man das Hackbrett in einen großen Koffer packen. Aber das Kinderhackbrett ist kleiner.



MEHR INFOS

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





FAKTEN ZUM HACKBRETT

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

NÜTZLICHES UND INTERESSANTES

Das Hackbrett ist ein trapezförmiges oder rechteckiges Saiteninstrument. Es hat bis zu 100 Saiten. Die Holzklöppel sind mit Filz oder Leder überzogen. Dadurch entsteht der lange Nachklang. Es gibt regional unterschiedliche Formen, bspw. auch in Nordamerika, West- und Osteuropa, in Asien und Nahen Osten.

EINSTIEGSALTER

ab ca. 5 - 6 Jahren

Es gibt auch kleine Kinder-Instrumente, die leichter zu tragen sind und weniger Töne aufweisen.

ANSCHAFFUNGSPREIS

Anfängerinstrument ab ca. 650-1000 €
+ Zubehör (Ständer, Klöppel, Koffer)

INSTRUMENTENKARUSSELL IM HAUS DER MUSIK -

Das Instrumentenkarussell ist ein Unterrichtsangebot der Städtischen Sing und Musikschule 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



GEHT DAS NUR UNS SO?

Eltern fragen – Experten antworten



GEMALT VON KLARA (11)

LIEBER GLEICH ZU HAUSE BLEIBEN, WENN DIE NASE LÄUFT?

Gleich zu Anfang der Schnupfenzeit war meine Tochter (4 Jahre) das erste Mal mit Fieber und Erkältungssymptomen ein paar Tage krank. Da waren wir natürlich durchgehend zu Hause. Nun ist sie schon länger wieder gesund, hat aber zwischendurch manchmal leichten Schnupfen oder

eine laufende Nase. Jetzt frage ich mich, ob es sinnvoll ist, an solchen Tagen möglichst niemanden zu treffen, um sie und andere nicht (weiter) zu belasten. Oder ist es in Ordnung, mit „Rotznase“, aber ansonsten fit, den gewohnten Tagesablauf beizubehalten?



BIRGIT SPECHT
*Inhaberin
der Königs-
apotheke*

Vielen Dank für Ihre wichtige Frage. Sie beschäftigt viele Familien, besonders in der kälteren Jahreszeit. Nach einer echten Infektion mit Fieber und allgemeinen Krankheitssymptomen ist es natürlich sinnvoll, dem Körper ausreichend Zeit zur Erholung zu geben und das Kind zu Hause zu betreuen. Wenn Ihr Kind sich aber wieder fit fühlt, gut isst, aktiv ist und nur noch eine laufende Nase zeigt, spricht in der Regel nichts dagegen, dass es am sozialen Leben wieder teilnimmt. Ein leichter Schnupfen – besonders im Herbst und Win-

ter – ist bei Kleinkindern sehr häufig und Teil der normalen Auseinandersetzung des Immunsystems mit der Umwelt. Gerade Kinder im Kita- oder Vorschulalter durchlaufen mehrere Infekte pro Jahr, die meist harmlos verlaufen. Zur Unterstützung des kindlichen Immunsystems helfen vor allem einfache, alltägliche Dinge: viel Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie regelmäßige Ruhepausen. Auch das Spielen draußen bei (fast) jedem Wetter stärkt die Abwehrkräfte. Gut eingepackt ist das kein Problem! Bei Bedarf kann eine sanfte medikamentöse Unterstützung helfen:

- Kochsalz-Nasentropfen befeuchten die Schleimhäute
- pflanzliche Hustensäfte (z. B. mit Thymian oder Efeu) lindern Husten,
- Brustbalsame mit milden ätherischen Ölen (ohne Menthol/ Kampfer) fördern freies Atmen.

Bei Fieber oder Schmerzen können Paracetamol oder Ibuprofen in kindgerechter Dosierung eingesetzt werden. Wichtig: Bitte lassen Sie sich hierzu immer in Ihrer Apotheke beraten oder sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl und beobachten Sie Ihr Kind gut. Meist zeigt es selbst am besten, wann es Ruhe braucht und wann es wieder bereit für den Alltag ist.



BIO
DONAUMARKT
REGENSBURG

Freitag ist Markttag

Obst | Gemüse

Käse | Brot

Wurst | Fleisch

Feinkost

Streetfood

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



**SUSANNE
RUMMAGE**
*Erzieherin/
Leitung
Pommernstraße*

Gerade eben habe ich noch beobachtet, wie sich meine Kollegin die Hosentaschen mit Taschentüchern befüllt – Munition sozusagen, im Kampf gegen die Schniefnasen. Und tatsächlich ist das Naseputzen in der kalten Jahreszeit großer Bestandteil unseres Alltags in der Krabbelstube. Kaum eine Nase, die nicht läuft. Trotzdem dürfen die Kinder die Kita besuchen und das ist auch völlig ok. Schließlich müssen die Kleinen bis zu ihrem 6. Lebensjahr bis zu 200 Infekte durchmachen, um ihr Immunsystem auszubauen und zu trainieren. Und wenn man sich dann

überlegt, dass so ein Schnupfen schon mal 8 bis 10 Tage bleibt, dann müssten manche Kinder gefühlt das ganze Jahr zuhause bleiben.

Sobald sich jedoch weitere Symptome dazugesellen und die Kinder z.B. Fieber bekommen, dürfen sie die Kita leider erst einmal nicht mehr besuchen. Wie Sie selbst schon richtig erkannt haben, ist es den Erkrankten dann auch meist nicht mehr möglich den Alltag (in der Kita) zu meistern. Dann hilft es auch nichts, wenn uns Eltern bitten, ihr Kind z. B. nicht mit in den Garten zu nehmen oder die Fenster nicht zu öffnen, weil das sowieso schon kranke Kind sonst einen Zug bekommen könnte. Und auch im privaten Bereich würde ich

dann wirklich zuhause bleiben und abwarten, bis das Kind wieder fit ist – Spaziergänge an der frischen Luft sind natürlich ausgenommen. Wenn der Körper ausreichend Zeit bekommt, um sich auszukurieren, ist das oft die beste Medizin. Und ganz nebenbei werden es Ihnen auch die anderen Eltern sehr danken, wenn sich nicht auch noch der Rest der Gruppe inklusive der Erzieher:innen ansteckt.

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

**ZEITUNG@REGENSBURGER-
ELTERN.DE**



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



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



ZAHNÄRZTE AM ARNULFSPLATZ

DR. OBERMEIER
DR. HOCHSCHAU



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

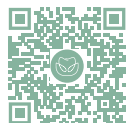
Funktionelle Dysbalancen beim Atmen, Kauen und Schlucken können die Ursache sein.

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

WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN ...



Welches Team seid ihr – Faschingsmuffel oder Faschingsfan?



FAMILIE MIKULA AUS DER KRABBELSTUBE FIDELGASSE

Bei uns zu Hause ist Fasching gerade noch ein stilles Thema, da unsere Kleine noch keine zwei Jahre alt ist. Doch Fakt ist: Mama kommt aus einer Region, in der Fasching jedes Jahr das absolute Highlight war. Dort wurde verkleidet, gefeiert und getanzt. Auch die Oma ist bis heute eine glühende Faschingsfanatikerin und steckt ihre Energie jedes Jahr aufs Neue in Kostüme und gute Laune. Kein Wunder also, dass sie schon jetzt ungeduldig auf die ersten Faschingsfeier mit der Enkelin wartet. Bei uns schlummern sogar noch die handgemachten Kostüme, die Oma früher für Mama und Tante genäht hat. Über all die Jahre wurden sie sorgsam aufgehoben – echte Schätze aus Stoff und Erinnerungen.



FAMILIE EIBL AUS DER KRABBELSTUBE FIDELGASSE

Wir gehören dem Team Faschingsmuffel an. Leider. Mein großer Sohn (6) hat letztes Jahr mal gesagt, er will am liebsten einfach er selber sein, deshalb hat er keine Lust sich zu verkleiden. Das ist ganz schön süß. Und soll mir auch ganz recht sein, dann sparen wir uns die Virenpartys im Winter. Aber wir verpassen auch die vielen Luftschlangen und lauten Faschingslieder, die schönen Kostüme und das zusammen feiern. Vor zwei Jahren haben wir einfach zu dritt zu Hause gefeiert: Ich hatte mich als Löwin verkleidet. Meinen kleinen, noch wehrlosen Säugling hatte ich ebenfalls in ein Löwenkostüm gezwängt und mein Großer lief einfach so mit. So feierten wir mit Luftschlangen, lustigen Liedern, Süßem und Geschrei eine idyllische, kleine Faschingsparty.



© JAKOWSKI

WINTERZEIT IST BÜCHEREIZEIT

VON ANJA EBERT AUS DEM KINDERGARTEN

Gerade im Winter braucht es an manchen Tagen einen warmen und trockenen Ort, an dem man mit der Familie verweilen kann. Genau das bieten unsere sechs Stadtteilbüchereien. Neben der Möglichkeit Bilder-, Vorlese- und Erstlesebücher sowie Brettspiele, Tonieboxen und Tonies auszuleihen, kann man es sich in den gemütlichen Lesecken bequem machen. Besonders gut eignet sich dafür die Kinderbücherei am Haidplatz.

Im Veranstaltungskalender finden sich zudem liebevoll gestaltete Formate für Familien mit kleinen Kindern, darunter das japanische Kamishibai, das „Papiertheater“, bei dem große Bildkarten in einem kleinen Holzrahmen präsentiert werden. Besonders schön: Im Anschluss wird gemeinsam gebastelt und gemalt.

So auch in der Wörterwerkstatt, die jeden letzten Freitag im Monat stattfindet und

Kinder ab 3 Jahren nach einer Vorlesestunde zum kreativen Mitmachen einlädt. Ein besonderes Highlight im Januar: Am 19.01.26 darf das Lieblingskuscheltier in der Kinderbücherei übernachten und dabei so manches Abenteuer erleben!

Tipp: Es lohnt sich regelmäßig in den Veranstaltungskalender der Stadtbüchereien zu schauen oder sich gleich in den E-Mail- oder WhatsApp-Verteiler aufnehmen zu lassen.

DIE VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER IM ÜBERBLICK

09. Januar 2026 16:00 – 17:00 Uhr

Kreatives Bilderbuchkino;
Geschichten hören und basteln/malen
Stadtteilbücherei Burgweinting
Ab 4 Jahren
Eintritt frei, ohne Anmeldung

15. Januar 2026 15:30 – 16:30 Uhr

Vorlesestunde mit dem Kamishibai-
Erzähltheater
Stadtteilbücherei Nord
Für Vor- und Grundschulkinder
Eintritt frei; Plätze begrenzt,
Anmeldung erforderlich:
buechereinord@regensburg.de

19. Januar 2026

Nachts in der Bücherei – Kuscheltierparty
Bring dein Lieblingskuscheltier für eine
Nacht in die Bücherei!
Zentralbücherei Haidplatz

22. Januar 2026 15:30 – 16:30 Uhr

Bilderbuchtheater: „Kleiner Eisbär“;
Vorlesen und Basteln
Stadtteilbücherei Süd
Eintritt frei, ohne Anmeldung

INFOS ZU DEN BÜCHEREIEN

Mehr Infos zu den Adressen, Öffnungszeiten,
Programmen aller Stadtbüchereien
in Regensburg finden sich unter:
[www.regensburg.de/stadtbuecherei/
buechereien](http://www.regensburg.de/stadtbuecherei/buechereien)

23. Januar 2026 15:00 – 15:30 Uhr

Kamishibai-Erzähltheater „Frank und Bert“
Stadtteilbücherei Ost

30. Januar 2026 16:00 – 17:00 Uhr

Wörterwerkstatt: „Herr Glück und Frau
Unglück“, Kreative Vorlesestunde in der
Zentralbücherei am Haidplatz

**FÜR KÄUFER**

- ☐ Einlass für Schwangere mit Begleitperson ab 13:30 Uhr (bitte Mutterpass mitbringen)
- ☐ Große Kuchenauswahl (auch zum Mitnehmen)
- ☐ Bitte nur die ausgeschilderten Parkplätze ggü. des Schlossgartens nutzen (ca. 4 Minuten zu Fuß)
- ☐ Mit Kinderschminken

Frühlingsbasar

des Montessori Kinderhauses
Orangerie

in der Turnhalle der Montessori-Schule
Prüfeninger Schloßstraße 73 e
93051 Regensburg

1. MÄRZ 2026

14 - 16 Uhr

FÜR VERKÄUFER

Infos und Anmeldung unter www.orangerie-basar.de.



Die Annahme von gut erhaltener
Frühlings- und Sommerkleidung sowie Spielsachen,
Büchern, Babyausstattung, Umstandsmode,
Fahrradsitzen, Laufrädern, Dreirädern und Rollern erfolgt
am **Samstag, den 28.02.2026 von 15:00 - 17:00 Uhr**.
20 % des Erlöses kommen dem Elternbeirat der Orangerie zugute.

Wir freuen uns auf Euch!



Bei **Donna Wilson** gibt es jetzt einen „*Leaf scarf*“ und ein Wal-Mäppchen und ein lustiges Hundekissen und eigensinnige Stofftiere. Der Winter kann ruhig noch etwas länger anhalten, wenn man die wunderschönen gestrickten Wärmflaschenhüllen in Fischform oder Regenbogenfarben oder die traumhaft schönen Pullover sieht. Gibt es (außer unseren Kindern!) etwas, mit dem man sich besser gegen Dunkelheit, Kälte und die Widrigkeiten der Welt wappnen kann, als mit diesen bunten und kindisch-verrückten Objekten? Eben! Sprach ich eigentlich schon von dem Schal?!



I will teach my boys to be dangerous men

And pick white flowers for all of their friends
And to think of patience when they think of strength
I will teach my boys to be dangerous men
And if a sister cries, you cry with them

I'll teach them to stop before they descend
Too deep in their pain for those who depend
On us to feel safe, to keep them all warm
And when you feel the cold you knock on the door
And hope someone like you is there keeping watch

To tap you out and make your bed
Then sharpen your sword and kiss your head
And die as a man who knows what it meant
To be remembered for love
And the kindness he spent

I will teach my boys to be dangerous men
In a world where danger is simply the norm
The dangerous thing is not to conform
The dangerous thing is not to watch porn
Not to base love on a paid performance
But in the soft silence of three in the morning
Where their love is safe, sleeping
Just bringing them water

To know that's it not in the wars that you wage
But your choosing to love despite all the rage
I will teach my boys to be dangerous men
And not be naïve enough to pretend
The they won't have to fight for the ones they defend
But if you must fight, fight to never again

I will teach my boys to be light when they can
And know in the darkness to reach for my hand
I will teach my boys to be dangerous men
So the danger for all of us finally ends

by Lucas Jones



Weihnachten wird gefolgt von einer Einhorn-Party, dann geht's ab zum Piraten-Fasching, eine Hochzeit naht und der Fußballverein legt auch wieder voll los?!?

„*Super Streusel*“ ist immer

die richtige Antwort! Ja, die sind einigermaßen teuer. Aber ich finde auch: Sie sind schon sehr besonders! Und ich mag die Idee dahinter einfach sehr: Verschiedene gute Streusel herzustellen. „Und was machen Sie beruflich, wenn ich fragen darf?“ – „Das dürfen Sie. Ich bin Superstreuseldesignerin.“ Mehr essbare Konfetti für alle Arten von Feiern!
www.superstreusel.de

Bei uns wurde in letzter Zeit viel über die Wehrerfassung gesprochen. Ein Kind schaut Logo, das nächste möchte zum Schulstreik gehen ... Ein Lichtblick ist da der Insta-Account von **Lucas Jones** (*lucassjoness*), der über das Leben von Jungs nachdenkt. Unbedingt sollte man ihm selbst beim Vortragen zuhören –

oder den Gedichtband kaufen:

I still Believe in Miracles.

Ich glaube daran jetzt auch ein bisschen!



Irina Werning stellt Bilder nach, Jahre nachdem sie geschossen worden sind, aber mit denselben Personen. Weihnachten

ist jetzt schon rum, also haben wir ein Jahr Zeit, Kinderfotos von uns durchzuwühlen und diese mit Geschwistern, Cousins und Cousinen, Teddys und Co. nachzustellen, um sie an die zu verschicken, die das Original noch kennen ... Zu aufwendig? Dann einfach das Projekt „*Back to the Future*“ aufrufen und sich amüsieren!



Oft haben wir uns mehr Struktur, weniger Stress zum Vorsatz gemacht. Seitdem wir Wochenplaner nutzen, ist vieles im Familienalltag soooo viel leichter, nicht immer, aber oft! Gibt es ganz schön zum

Kaufen, mit Klett oder Magnet, Bildern und zum Beschriften, z. B. von www.routinchen.com. Bei www.lissirainbow.com gibt es ihn aber auch zum erschwinglicheren Preis zum Selbstausdrucken und -basteln ...

Was ziehe ich an...
...Rilke zu Ehren?

Mir zur Feier?



Meine Müdigkeit hat **Melanie Garanin** in „*Mein Freund Rilke*“ auf den Punkt gebracht.

Die Seite ist gleich ein schöner Impuls: Nicht nur nach den Feiertagen sollten wir uns uns selbst mal öfter feiern, für all den ganzen Alltag und das ganze Drumherum ...

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 ZUKUNFTSREZEPTE

Zum Frühstück bitte Müsli – keine Chipkarte

VON CORNELIA WABRA

Neulich war noch Vorweihnachtszeit und ich suchte noch ein paar Materialien fürs Basteln. Meine Enkeltochter liebt es, aus Muscheln, Wolle, Tannenzapfen, Papier, Federn lustige kleine Männchen als Anhänger herzustellen. Dazu brauchten wir noch Augen und etwas Glitzer. Mein Friseur, immer sehr bewandert in Bastelideen, riet mir: gehen Sie doch zum Billigladen in der Obermünstergasse.

Bisher war der Laden an mir vorbei gegangen. Es gibt ja einige Läden mit Bastelbedarf in der Innenstadt, die eine tolle Auswahl haben. Aber warum nicht, ich probiere ihn mal aus, bin eh gleich um die Ecke.

So eine Auswahl wie dort hab ich noch nie gesehen. Überall hat es geglimmert, gefunktelt und über allem schwebte ein künstlicher Duft. 100 Prozent, schlichtweg alles, war aus Plastik. Das meiste war nochmal in Plastik verpackt. Geburtstagskrawatten – nicht aus Stoff, aus Synthetik. Selbst Holz war nur Holzoptik. Ein Laden im Plastikrausch, als gäbe es die ganze Plastikdiskussion nicht. Als würden wir die Bilder von den Müllbergen in Afrika, von den mit Plastikteilchen übersäten Stränden, von verendeten Fischen mit Plastik im Bauch nicht kennen.

Wir Menschen nehmen wöchentlich eine Plastikmenge auf, die einer Chipkarte entspricht, so provokant formuliert es der WWF Deutschland. Der Vergleich mag wissenschaftlich nicht so untermauert sein, aber



er bringt es auf den Punkt. Mikro- und Nanoplastik lassen sich überall auf der Erde nachweisen. Hauptverursacher sind: Autoreifenabrieb, synthetische Sportkleidung z.B. Fleecejacken aus Polyester, unsachgemäße Entsorgung von Plastik. Die Wissenschaft erforscht die gesundheitlichen Auswirkungen.

„Ich will Müsli zum Frühstück, nicht Plastik“ sagt Uschi aus unserer Oma-Gruppe. Fakt ist: Die Menge der weltweit hergestellten Kunststoffe wächst ständig. Für ölproduzierende Staaten ist die Plastikproduktion ein riesiger Wachstumsmarkt. Diese Kunststoffteile zerfallen, statt sich abzubauen. Daher finden die Forscher sie in der Luft, im Wasser, im Boden, in Körpern von Tieren und Menschen. Das ist bedrohlich für die Gesundheit, nachweislich für Reproduktions- und Entwicklungsstörungen, für Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes und Fettleibigkeit (Süddeutsche Zeitung vom 5. August 2025). Nur knapp 10% der Kunststoffe werden aktuell in Deutschland recycelt und weil Neuproduktion aus Erdöl billiger ist, stagniert die Recyclingindustrie.

Was tun: Auf der Konferenz der Vereinten Nationen im August 2025 war die Lobby der ölproduzierenden Staaten und der entsprechenden Industrie stark genug, um eine Wende zu verhindern, die Produktion gezielt und messbar zu drosseln. Also weitermachen wie bisher, denn das Plastik ist ja eh da, ob ich es nun selber benutze, kaufe, egal?

Die Sache mit der Plastikflut geht uns alle etwas an, weil sie uns alle betrifft und weil wir alle dafür verantwortlich sind. Aber viele von uns fühlen sich nicht zuständig, weil sich ein Teil der Katastrophe weit weg abspielt und für uns nicht sichtbar ist.

Ich erinnere mich an einen Urlaub in Griechenland in den 1990er Jahren. Ein traumhafter Strand, dahinter – ein richtiger Wall aus leeren Plastikflaschen. Da ist mir das Problem zum ersten Mal bewusst geworden, aber gehandelt habe ich danach nicht, weiter Getränke in Plastikflaschen gekauft.

An den großen Hebeln sitzen Politik und Wirtschaft, das weiß ich. Gerade darum ist es wichtig, auf allen Ebenen, auch bei der Kommunalwahl in Regensburg, die Parteien zu wählen, die sich konsequent für Natur- und Klimaschutz einsetzen. Wichtige Themenfelder sind dort: Reduktion der Plastikflut, Steigerung der Recyclingquote, eine Abstimmung darüber, wofür Plastik sinnvoller Weise eingesetzt wird, nötig ist, z. B. in der Medizin, in der Gesundheit, der Hygiene.

Aber auch wir Verbraucher können Zeichen setzen: Konsequent Plastikverpackungen vermeiden (einige Supermärkte haben die Plastikverpackungen bei Obst und Gemüse sehr reduziert), bei Waschmitteln, Kosmetika auf Plastikinhalte achten, regional- und unverpackt einkaufen, in Regensburg gibt es wunderbare Märkte. Und immer Stoffsäckchen zum Einkaufen mitnehmen (ich weiß, gerade die Männer vergessen das gerne).

Doch zuerst einmal ist bald Fasching. All die bunten Kostüme zur Faschingszeit, bei denen viel Plastik und Synthetik im Einsatz sind, ich denke da an das geliebte Eisprinzessinkostüm meiner Enkelin, da ist der Anreiz schon groß. Wir sind alle nicht perfekt, aber Nachdenken, Alternativen finden, das sind die ersten Schritte zur positiven Veränderung. Den Ramsch aus China aus dem Billigladen



braucht kein Mensch. Und ehrlich gesagt, fühlt sich Basteln mit Naturmaterialien doch viel angenehmer an. Die nächste Bastelzeit zu Ostern kommt bestimmt.

NÄCHSTE TERMINE

28. Februar

ab 11:00 Uhr Infostand am Saatguttag im Evangelischen Bildungswerk

KONTAKT

Wir Omas und Opas for Future Regensburg treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat. Nächster Termin ausnahmsweise um 16 Uhr am Dienstag, 13. Januar im Schreiberhaus, Stadtamhof/St.-Katharinen-Platz 5. Einfach vorbei kommen und uns kennenlernen.

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



ICH HAB EIN KLEINES PROBLEM, SAGTE DER BÄR

Heinz Janisch, Silke Leffler
Anette Beltz 2012
(ab 4 Jahren)

„Ich hab ein kleines Problem“, sagte der Bär, als er bei verschiedenen Menschen anklopft. Der Erfinder, bei dem er sich zuerst meldet, glaubt zu wissen, was ihm fehlt und schnallt ihm ein paar Flügel um. Der Schneider legt ihm einen langen Schal um den Hals, der Hutmacher schenkt ihm eine schicke Kopfbedeckung. Brille, Stiefel und ein Topf Honig folgen, als er an weiteren Türen sein Sprüchlein vorbringt. Alle überfallen ihn mit ihrer eigenen Einschätzung seiner Situation und ihren Wohltaten, aber erst eine mitleidige Fliege ist bereit, ihm wirklich zuzuhören. Als sie erfährt, dass der Bär sich im Dunkeln fürchtet, folgt sie ihm in seine Höhle, und der Bär fühlt sich besser. „Einfach, weil du da bist“.

Viel Wahres steckt in dieser unscheinbaren Geschichte und jeder kann sich darin selbst erkennen. Wie wichtig ist es doch, dem Gegenüber zuzuhören. Nur so kann man dessen Bedürfnisse auch wirklich wahrnehmen.

Mit ihrem unverwechselbaren Stil illustriert Silke Leffler die Geschichte des traurigen Bären mit zartgliedrigen, zauberhaften Aquarellen in sanften Farben.



FREDDY UND FLO

Maria Kling
CarlsenVerlag
(ab ca. 5 Jahren)

Die Geschwister Freddy und Flo sind gerade erst eingezogen. Doch irgendwie kommt ihnen ihr neues Haus sehr sonderbar vor. Nachts dribbelt und rumpelt es unter dem Dach und manchmal sind piepsige Stimmen von Winzlingen zu hören. Und dann diese komischen Nachbarn! Neben dem gruseligen Hausverwalter Walter Wiesel, der ab und zu unerwartet vorbeischaudert, und vielen anderen gibt es noch Wolfgang Wütke. Der betreibt im Erdgeschoß einen Laden für Wagenschilder aller Art. Viel mehr hat der haarige große Kerl jedoch mit der Annahme von Päckchen für das ganze Haus zu tun. Und das stinkt ihm gewaltig. Zum Glück greift ihm da der mutige, kleine, rothaarige Freddy tatkräftig unter die Arme, ganz ohne Angst und Scheu. Der muss doch ein Kobold sein, oder? Wie diese verrückte Hausgemeinschaft sich zögerlich kennenlernt und zueinander findet, wird wirklich lustig erzählt und von Astrid Henn wunderbar illustriert.

Wer auch nach mittlerweile drei Bänden noch immer nicht genug hat, kann auf der Homepage weiterlesen: <https://freddyundflo.de/> Oder sollte die Gelegenheit nicht verpassen, Maria Kling live zuzuhören!

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 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 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

KRABBELSTUBEN

regensburg.de
kitaplaner.regensburg.de
landkreis-regensburg.de

Krabbelstuben der Regensburger Eltern e.V.:

- Altmanstr. 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 Prinzengarten
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.,
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 KfJ 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@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 KfJ beim
Ostentor, 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
Taunusstraße 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 EJSa
Hemauerstr. 20a,
T 58 61 21 55,
Guerickestr. 79 d,
T 0176 56 82 34 46
ejsa-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

IN VIA Treff für Frauen „Ellen und Verena“

St. Kassians-Platz 4
frauentreff@invia-regens-burg.de, T 28 09 20 08
Offener Treff: Mo-Do 14:30-17:30 Uhr, Fr 12:00-15:00 Uhr
(Einzelgespräche nach Vereinbarung)

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 1 11 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 Kinder, Jugendliche und Eltern
Ostengasse 31, T 79 98 20

Stadtjugendring Regensburg (StJR)
Schmellerstr. 63, T 56 16 10,
stjr@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 des Deutschen Kinderschutzbundes für Jugendliche
T 0800 545 86 68

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

BILDUNG

Staatliche Schulberatung für die Oberpfalz
Weinweg 2, T 598 53 30,
schulberatung.bayern.de

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

Arbeitskreis Legasthenie Bayern e.V.
Alter Kornmarkt 5a,
T 089 411 14 92 00

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

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

Linkshänderberaterin nach Methodik Frau Dr. J.B. Sattler, Landshuter Str. 14, T 599 80 40

Unabhängige Beratungsstelle Inklusion, Staatl. Schulämter
Donaustauffer Str. 70,
T 400 97 83

KULTUR

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

Städt. Sing und Musikschule
Bismarckplatz 1,
T 507 44 69

Farbkreis e.V.
T 09403 96 73 96

Kinder- und Jugendfarm d. SAK e.V., Taunusstr. 5,
T 0155 60 77 51 88

MIGRATION/ASYL

Amt für Integration und Migration Maximilianstr. 26, T 507 17 72

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

Fachstelle InMigra-KiD
Jugend- und familien-therapeut. Beratungsstelle
Landshuter Str. 19,
T 507 17 85

MIMI- mit Migranten für Migranten T 507 37 74

Migrantenmedizin Regensburg
Am Peterstor 2,
info@migramed.org

Beratungsstelle 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
Galgenbergstraße 30,
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
Altmühlstraße 3, T 400 93 05

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

Stadt Regensburg/ Amt für allgemeine Stiftungsverwaltung Dr.-Gessler-Str. 12 a
T 507 12 55
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,
redaktion@regensburger-eltern.de

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

Anzeigen
Teresa Kutzner, kutzner@regensburger-eltern.de
0941-57447

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

Grafik
Kathrin Fleischmann,
post@fraufliechmann.de

Titel
Pexels/Enrique Hoyos,
Jonas (3)

Illustration Expertenrunde
Klara Toperngpong

Druck
Schmidl & Rotaplan Druck GmbH, Regensburg

Auflage
3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss
10.02.2026 – für Heft 256,
März/April 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