

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 256 ∞ März/April 2026



KINDER IN DER KRISE

Eine Veranstaltungsreihe

OBERMÜNSTERVIERTEL

Ein Bericht



KOSTENLOS

**We love
to make cake
for the city
who loves
to eat it.**

OPERA
mon amour.

KONFITOREI OPERA
PRÜFENINGER STR. 44A / 93049 REGENSBURG

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling steht vor der Tür und sicher freut ihr Euch ALLE – wie die Eltern in unserem Familienfenster – schon auf Sonne, viel Draußenzeit und das erste Eis.

Auch unser Bauspielplatz beendet seinen Winterschlaf, vielleicht habt ihr ja Lust beim Familientag am 21.3. vorbeizuschauen? Viele interessante Vorträge und Diskussionen wird es in den nächsten Wochen bei unserer Lesereihe geben, dieses Jahr mit dem Titel „Kinder in der Krise – Wege zu mehr Resilienz“. Neben unserem Ausflugstipp nach Straubing haben wir in dieser Ausgabe auch erstmals ausgewählte Veranstaltungen für Kinder und Familien zusammengestellt. Und wenn ihr Euch jetzt die Frage stellt, wieviel Programm für Eure Kinder nach Krippe und Kita überhaupt sinnvoll ist, könnt ihr dies in der Expertenfrage nachlesen.

Außerdem kommen unsere Assistenz- und Ergänzungskräften, die als Quereinsteigerinnen in unseren Einrichtungen arbeiten, zu Wort. Das Thema „Medienkonsum“ wird im zweiten Teil unserer Themenreihe „Kinder und Medien“ in einem Interview mit Christoph Simbeck näher beleuchtet und wir berichten von der Umgestaltung der Obermünsterstraße in der Altstadt. Natürlich gibt es auch unsere Kolumnen: Zack! Fundkiste!, Mutter & Sohn, Omas beste Klimarezepte, eine Instrumentenvorstellung und den Spieletipp.

Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen!

Die Redaktion

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

Inhalt



7

Kinder in der Krise

Eine Veranstaltungsreihe



22

Obermünsterviertel

Ein Bericht

- 5** Neues von den Regensburger Eltern
- 13** Aus unseren Einrichtungen
- 18** Themenreihe: Kinder und Medien
- 24** Mutter & Sohn
- 25** Das schnelle Gericht
- 26** Kleine Zeitung
- 28** Nora und Flora testen
- 30** Kinder machen Musik: Trompete
- 32** Expertenrunde
- 36** Ausflugstipp
- 37** Veranstaltungstipps
- 39** Familienfenster
- 42** Zack! Fundkiste!
- 44** Kolumne: Omas beste Zukunftsrezepte
- 47** Buchtipps
- 48** Nützliche Adressen

DIE REGENSBURGER ELTERN STELLEN SICH VOR

ÜBER UNS



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

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

UNSERE AKTIVITÄTEN

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

UNSERE EINRICHTUNGEN



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

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

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

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

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

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

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



regensburger
eltern e.v.

www.regensburger-eltern.de



Wohnen darf kein Luxus sein

Am 20.2. beteiligten sich Regensburger Eltern am Demo-Aufruf unter dem Stichwort „Wohnen darf kein Luxus sein“.



FOTOGRAFIE SEITZ

Saisoneröffnung Bauspielplatz

Ab Donnerstag 12.3. startet der reguläre „Offene Betrieb“ für alle Kinder und Jugendlichen ab 8 Jahren. Immer donnerstags und freitags von 15–18 Uhr. Familientag am Samstag 21.3. (13–17 Uhr).



Ausstellung im Hotel INCLUSIO

Unser Kunstprojekt unter der Leitung der Künstlerin Maria

Kurzok präsentierte auf Einladung der Johanniter Unfallhilfe e.V. im Rahmen der Ausstellung „Gestrandet in Kiel - Lebenswelten von Geflüchteten“ eine kleine Auswahl Bilder im Hotel INCLUSIO. Diese be-

sondere Kunstaussstellung zeigte Werke von Künstlerinnen und Künstlern, Erwachsenen und Kindern, die in der Landesunterkunft für Geflüchtete in Kiel und eben den Einrichtungen in Regensburg leben oder arbeiten. Sie wurden von Geflüchteten kurz nach ihrer Ankunft in Deutschland gemalt.

Die individuellen Geschichten der Kinder von ihrer Herkunft, der Flucht, den Reisen, sowie ihre Ankunft in Mitteleuropa, sind zentrale Themen, die künstlerisch verarbeitet werden.

La fabrique-to-go unter www.lafabrique.de/ Angebot

Jedazzeit auch als Daheim-Paket,
fuer Sie oder als Geschenk!
fuer gross und klein !!!

LA FABRIQUE

www.lafabrique.de

Buslinie
1 oder 4
Lessingstr.

Facebook icon
Instagram icon

keramik
Mal
werkstatt

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

Der Bär, der nicht da war

Schauspiel nach dem Bilderbuch
von Oren Lavie

6+

10€ | erm. 6€

19.4. | 3., 5.6.2026

KARTEN +49 (941) 507 24 24

www.theaterregensburg.de

T Theater
Regensburg **R**

25
Existenzen
26

KINDER IN DER KRISE

Wege zu mehr Resilienz

Das Aufwachsen in der heutigen Welt bietet unzählige Chancen, bringt aber auch ganz eigene Herausforderungen mit sich. Wie legen Eltern schon früh den Grundstein für ein gesundes Leben? Und wie begleiten Eltern ihre Kinder sicher durch die stürmische Schulzeit und die Pubertät?

Unsere diesjährige Veranstaltungsreihe nimmt die gesamte Entwicklung junger Menschen in den Blick. Das Programm schlägt eine Brücke über alle Altersstufen hinweg: Sie widmet sich umfassend dem gesunden Aufwachsen – angefangen bei fundierten Tipps zu Ernährung und Zahngesundheit im Kleinkindalter bis hin zur mentalen Stärkung von Grundschulkindern und Teenagern. Ein besonderes Highlight bildet die Podiumsdiskussion: Hochkarätige Expert*innen geben Einblick in die derzeitige mentale Gesundheit im Jugendalter und dis-

kutieren praxisnahe Lösungswege angesichts der Krisen und Herausforderungen unserer realen und digitalen Welt. Wir laden Sie herzlich ein, wertvolle Impulse für Ihren Familienalltag zu sammeln und gemeinsam Antworten auf die brennenden Fragen unserer Zeit zu finden. Wir freuen uns auf Abende, von denen wir alle profitieren!

Tamara Đurić Stadtbücherei der Stadt Regensburg, **Corina Eisner und Alexandra Winkler** Landkreis Regensburg, Kreisjugendamt, **Michaela Gebhard** Volkshochschule der Stadt Regensburg, **Ulrike Huhle** Redaktion, **Teresa Kutzner** Regensburger Eltern e.V., **Dr. Simon Meier** Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Katholischen Jugendfürsorge für die Diözese Regensburg



ANKÜNDIGUNG



© DANIELA DOMBROWSKY

**DANIELA
DOMBROWSKY**
**DIPL. SOZIAL-
PÄDAGOGIN,
BUCHHÄNDLERIN**



© HERBERT GRABE

**DR. HERMANN
SCHEUERER-ENGLISCH**
**DIPL. PSYCHOLOGE,
FAMILIENTHERAPEUT**

ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHE IMPULSE UND BUCHEMPFEHLUNGEN

**MIT DER KRAFT DER BINDUNG IN DIE SCHULE.
MIT DER GUTEN BEGLEITUNG DER ELTERN LERNEN.**

Daniela Dombrowsky und Dr. Hermann Scheuerer-Englisch

Der Schuleintritt markiert für die Kinder eine neue Lebensphase, neue Entwicklungsaufgaben warten auf das Kind: das Lernen lernen, mit anderen Kindern Beziehungen (er-)leben, Widrigkeiten und Rückschläge aushalten, Anstrengungen auf sich nehmen, usw. Dabei brauchen Kinder ihre Eltern als Halt und Ansporn, die Herausforderungen selber zu bewältigen. Die Erwartungen und Haltungen von Eltern bei diesem Entwicklungsprozess können das Lernen und die Schule erleichtern oder erschweren. Geschichten aus Büchern und gemeinsames Lesen können helfen, sich über Gefühle, Erlebnisse und wichtige Themen im Grundschulalter mit den Eltern spielerisch auszutauschen und die Freude am Lernen und an Geschichten zu erhalten.

Dr. Hermann Scheuerer-Englisch wird als Familientherapeut in kurzen Impulsen Informationen zur Entwicklungspsychologie und zu Bindungen im Spannungsfeld von Schule und Familie geben, die Sozialpädagogin und Buchhändlerin Daniela Dombrowsky wird dazwischen Bücher für Kinder und Eltern in dieser Altersstufe vorstellen.

DONNERSTAG, 5. MÄRZ 2026, 20:00 UHR

Buchhandlung Dombrowsky
St. Kassians-Platz 6
Eintritt: 10 €



INFOS UND ANMELDUNG

Volkshochschule
der Stadt Regensburg
Telefon: (0941) 507-2433
E-Mail: service.vhs@regensburg.de
www.vhs-regensburg.de

PODIUMSGESPRÄCH MIT DISKUSSION**MENTALE GESUNDHEIT IM JUGENDALTER – PROBLEMFELDER UND RESILIENZ-FÖRDERUNG AN WEITERFÜHRENDEN SCHULEN**

Kaum ein anderes Thema beschäftigt unsere junge Generation derzeit so sehr wie das weite Feld der mentalen Gesundheit. Die Folgen der Pandemie und der vielfältigen Krisen unserer Zeit, kombiniert mit hochgradig herausfordernden Anpassungsleistungen im Bereich der Digitalisierung, Mediennutzung und künstlicher Intelligenz hinterlassen teils tiefe seelische Spuren bei den jungen Menschen, die die Zukunft unseres Landes darstellen. Große Sorgen und Ängste etwas zu verpassen, nicht perfekt genug zu sein oder sozial ausgeschlossen zu werden, erhöhen zudem den Stress für junge Menschen enorm. Die Folgesymptome sind vielfältig und reichen von einer erhöhten emotionalen Labilität und einem verstärkten Einsamkeitserleben über depressive Verstimmungen, verstärktem Schulabsentismus, Essproblematiken, Mediennutzungsstörungen und Schlafproblemen bis hin zu einer Zunahme von selbstverletzendem Verhalten und Suizidalität. In dieser Veranstaltung möchten wir gemeinsam Problemfelder offen ansprechen und nach Wegen suchen, um die Resilienz für unsere Zukunftsgeneration zu stärken und be-

stehende Unterstützungs- und Hilfsangebote bekannter zu machen. Denn wer mentale Gesundheit junger Menschen fördert, der fördert den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft und stärkt unsere Demokratie!

PROF. DR. ROMUALD BRUNNER

Lehrstuhlinhaber Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universität Regensburg

OSTD DR. ELMAR SINGER

Schulleiter Gymnasium Neutraubling

ELTERN- UND SCHÜLERVERTRETER*INNEN**MODERATION: DR. SIMON MEIER**

Leiter der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Katholischen Jugendfürsorge Regensburg

DIENSTAG, 14. APRIL 2026, 19:00 UHR

Aula des Gymnasiums Neutraubling
Gregor-Mendel-Straße 5
93073 Neutraubling
Eintritt: 10 €



Dr. med. Maike Wellmann

Fachärztin für Kinder- & Jugendheilkunde

Ärztin für ganzheitliche
Medizin & Gesundheitscoaching

ANKÜNDIGUNG



© PAUL MAZUZEKLE

STEFAN HETTERICH
PSYCHOLOGE, KINDER- UND JUGENDLICHEN-PSYCHOTHERAPEUT, GRÜNDER DER ELTERNAKADEMIE STABILE:KIDS, AUTOR



© SUPERHELDENKIDS - KAREL MIKAN & KATHRIN MIKAN GBR

DR. KATHRIN MIKAN
KINDER- UND NEUROPSYCHOLOGIN, GRÜNDERIN VON SUPER-HELDENKIDS

VORTRAG

WIE WERDEN KINDER GROSS UND STARK?

Stefan Hetterich und Dr. Kathrin Mikan

Starke und selbstbewusste Kinder – das wünschen sich wohl alle Eltern. Doch wie schaffen wir es, unsere Kinder bei großen Gefühlen richtig zu unterstützen und ihnen genug Stärke mit auf den Weg zu geben, damit sie auch Herausforderungen gesund bewältigen können? Welche Bedürfnisse haben Kinder zwischen vier und acht Jahren und wie können wir Eltern Kinder in dieser Altersspanne erfolgreich begleiten?

Im Rahmen dieser Pädagogikreihe laden wir Sie herzlich zu einem besonderen Gespräch mit zwei Expert*innen über Kinder und ihre Entwicklung ein:

Dr. Kathrin Mikan, Kinder- und Neuropsychologin sowie Gründerin von SUPERHELDENKIDS und Stefan Hetterich, Psychologe und Gründer der Elternakademie stabile:kids tauschen sich mit einem erfahrenen Eltern teil darüber aus, was Kinder brauchen, um psychisch gestärkt aufzuwachsen.

MITTWOCH, 22. APRIL 2026, 20:00 UHR

Stadtbücherei am Haidplatz 8, Lesehalle

ONLINE-VORTRAG

FAMILIENKOST NACH DEM 1. LEBENS- JAHR - DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG VON ANFANG AN

Christina Apel, Ökotrophologin

„Satt – versorgt – glücklich!“ So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen, wie Ihr Kind ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

DONNERSTAG, 7. MAI 2026, 19:00 UHR

Online mit Link, Eintritt: 10 €

VORTRAG

MUND, BAUCH, KOPF: WARUM MUNDHYGIENE AB DEM ERSTEN ZAHN DEN GANZEN KÖRPER STÄRKT

Dr. Nina Stratemann, Kinderzahnärztin

Zahngesundheit ist ein wesentlicher Teil der Gesamtgesundheit. Bakterien und Entzündungen können Verdauung und Nervensystem belasten, was sich bei Kindern oft durch Unruhe oder Bauchwehen zeigt. Dieser Vortrag erklärt, wie diese Systeme zusammenhängen, welche Pflege ab dem ersten Zahn nötig ist und welche Ernährungsroutinen Zähne und Darm gleichermaßen stärken.

MITTWOCH, 13. MAI 2026, 19:00 UHR

Stadtbücherei am Haidplatz 8, Lesehalle
Eintritt: 10 Euro

KOCHKURS

ESSEN FÜR KINDER

Karin Weber, Küchenmeisterin

Essen für Kinder muss gleich mehreren Anforderungen gerecht werden: Es soll schmecken, gesund sein und die Kinder mit allen notwendigen Inhaltsstoffen versorgen. In diesem Kurs bereiten Sie tolle Gerichte zu, die nicht nur Kindern schmecken.

SAMSTAG, 16. MAI 2026, 10:00 - 13:00 UHR

Scheugäßchen 1, Küche
Eintritt: 18 €, inklusive Lebensmittel



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

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

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

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

UNSERE ASSISTENZ- UND ERGÄNZUNGSKRÄFTE

**EIN INTERVIEW VON MELANIE HEINZ UND TERESA KUTZNER
MIT SABINE PREMUR, RUTA MERL, SANDRA ADAMO UND MICHELE SABRAUTZKI
AUS DER KRABELSTUBE FIDELGASSE UND DER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE**

Der Fachkräftemangel in der Kindertagesbetreuung ist bekannt. Um die Ausbildungszahlen anzukurbeln und die Betreuungsqualität zu sichern, wurde 2020 vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales in Zusammenarbeit mit dem Institut für Frühpädagogik das sogenannte Gesamtkonzept entwickelt, in dem sich Quereinsteiger:innen stufenweise und berufsbegleitend von der Pädagogischen Assistentkraft zur Ergänzungs- und Fachkraft weiterbilden können. Seit 2020 gibt es darüber hinaus ein finanzielles Fördermodell für den Einsatz von zusätzlichen Assistenz- und Teamkräften in den Kitas.

Bei den Regensburger Eltern wird schon seit 2012 nach dem sogenannten Drittkraft-Modell gearbeitet, bei dem fachfremde Personen die Kita-Teams ergänzen. Ursprünglich war es dafür gedacht, vakante Ausbildungsplätze zu besetzen, mittlerweile hat es sich erfolgreich verstetigt. Aktuell arbeiten 7 Assistenz- und Ergänzungskräfte in unseren Teams. Wir haben mit Sabine, Ruta, Sandra und Michele gesprochen, die ursprünglich aus komplett anderen Berufen kommen. Sie waren



RUTA MERL



MICHELE SABRAUTZKI



SABINE PREMUR



SANDRA ADAMO

vorher in der Versicherungsbranche, im Einzelhandel, als Store Managerin oder Hotelfachfrau tätig.

Warum eine pädagogische Qualifikation?

Der Grund, warum sich unsere Mitarbeiterinnen zum Quereinstieg im pädagogischen Bereich entschieden haben, ist ähnlich. Alle hatten den Wunsch im sozialen Bereich zu arbeiten und einer wichtigen, sinnstiftenden Tätigkeit nachzugehen, bei der man gebraucht wird. Die Arbeit mit den Kindern macht viel Spaß und es sind die Kleinigkeiten im Alltag, die Begleitung in der Entwicklung der kleinen Menschen, die Begeisterung und das Staunen, dass den Einsatz jeden Tag wieder zu etwas besonderem macht. Für Sandra ist es „das Glänzen und Strahlen in den Augen“ der Kleinen, das ihr immer wieder zeigt, den richtigen Weg gegangen zu sein.

Was ist das besondere an der Modularen Qualifikation?

Das besondere an der Modularen Qualifikation ist, dass sie berufsbegleitend stattfindet und die Teilnehmer:innen in der Regel schon einen anderen beruflichen

FERIENCAMP OSTERN & PFINGSTEN MIT PARKOUR

noch freie Plätze!



ab 6 Jahren

5 Tage Action

professionelle Ganztagsbetreuung

www.adventure-movements.de/ferienprogramm



Noch unerschlossen?

Komm zu unseren
Schnuppertagen!

Samstag Vormittag

07.03. & 02.05.2026

09:00 bis 12:00 Uhr



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



Hintergrund und viel Arbeits- und Lebens- erfahrung mitbringen. Anders als in der klas- sischen Ausbildung gibt es keine strukturel- len Vorgaben für die Praxisausbildung, d.h. die Verantwortung für die Umsetzung der Lerninhalte in der Praxis und die Sicherstel- lung der Qualität liegt bei den bestehenden Teammitgliedern. Michele beschreibt es so: „Durch die Ausbildung kann ich vieles, was ich vorher intuitiv mit den Kindern gemacht habe, jetzt fachlich begründen. Dabei hat mir der Austausch mit den Kolleginnen sehr viel gebracht und dass ich eine gute Unterstüt- zung für das Team bin“.

Wie läuft die Arbeit in den heterogenen Teams?

Für die Teams sind die unterschiedlichen Ausbildungswege eine Bereicherung, aber auch eine große Herausforderung. Ein reger Austausch und guter Kontakt ist bei diesem Ausbildungsweg besonders wichtig. Im bes- ten Fall profitieren beide Seiten: die Auszu- bildenden von der langjährigen Praxiserfah- rung ihrer Kolleg:innen und die Teams von neuen pädagogischen Impulsen. Sabine war eine der ersten fachfremden Drittkräfte bei den Regensburger Eltern e.V. und hat sich mittlerweile zur Ergänzungskraft weiterge- bildet. „Ich bin so auf Umwegen zu meinem Traumjob gekommen“, sagt sie.

Was sagt unsere Einrichtungsleitung Melanie Heinz (Krabbelstube Fidelgasse) zum Einsatz von Assistenz- und Ergänzungskräften?

Der vielzitierte Fachkräftemangel macht auch in der Krabbelstube Fidelgasse leider nicht halt. Und natürlich wäre es in einer perfekten Welt wünschenswert, wenn sich nur hochqualifizierte Fachkräfte um die Kleinsten kümmern. Da dies aber leider un- realistischer ist, haben wir uns schon seit vielen Jahren mit der Anstellung von fachfremden Mitarbeiterinnen beschäftigt. In meiner vor-

herigen Arbeitsstelle – einem Netz für Kinder – gehörte es zum pädagogischen Konzept, dass sich Eltern durch ihre Mitarbeit im All- tag beteiligen. Natürlich waren die Erfah- rungen dort ehrlicherweise unterschiedlich, denn nicht jeder Mensch hat von Natur aus Freude daran, eine Gruppe von Kleinkindern zu betreuen. Was ich aber auf jeden Fall be- obachten konnte ist, dass viele Mütter nach der Elternzeit nicht mehr zurück in den oft eintönigen Bürojob möchten und Freude an einer Tätigkeit mit Sinn gefunden haben. Das sog. Assistenzkraftmodell hat meiner Mei- nung nach eine gute Möglichkeit für diese Personen geschaffen.

Und wie sieht es mit der Betreuungsqualität aus?

Das immer noch nicht ganz ausgeräumte Vorurteil, dass die Erzieher:innen nur Kaffee trinken und spielen, wird für viele Assistenz- kräfte schon nach wenigen Tagen in der Kita revidiert. Denn oft hat man schon vier Kinder getröstet, bevor man überhaupt den ersten Schluck Kaffee hatte. Wenn ich auf unse- re Assistenzkräfte blicke, sehe ich präsen- te Personen, die stärker sind als jedes Spielzeug. Jemanden, der wirklich da ist für die Kinder – mit Herz, mit Blick und mit Gefühl. Und die Kinder spüren das auch.

Ich sehe, wie sie aufstehen, weil ein Kind ruft, eins sein Obst runterschmeißt und eins einfach nur kurz eine Umarmung braucht. Sie sind überall gleichzeitig – mitten im Gewusel und trotzdem bei jedem einzelnen Kind. Ich höre, wie sie Geschichten vorlesen, obwohl sie schon heiser sind und ehrlich lachen – auch beim hundertsten „Guck mal, ich ver- stecke mich!“

Auch wenn unsere Assistenzkräfte keine mehrjährige Ausbildung haben, führen sie eine Tätigkeit mit Herz, Verstand, Bildung, Bindung, Sicherheit, Struktur und Nähe aus. Sie sind Bezugsperson, Tränentrocknerin,

FAM-JAM – ein Familienevent, das verbindet

14. & 15. März 2026 in der Turnhalle der Montessori
Schule Regensburg, Prüfeninger Schloßstraße 73e

Eintritt: pro Tag € 7 | Kinder (nur in Begleitung) frei
2-Tages-Ticket € 10 | Für das leibliche Wohl ist gesorgt



FAM-JAM Familiendisco – Samstag, 14.03. | 17- 21 Uhr

In der FAM-JAM Familiendisco heißt es gemeinsam tanzen, lachen und ein tolles Wochenende genießen. Für Kinder (ab Vorschulalter bis Teenager) ein Erlebnis, für Eltern die perfekte Veranstaltung sich auszutauschen und bei guter Musik miteinander feiern zu können. Alkohol- und Rauchverbot.



FAM-JAM Ausstellung – Sonntag, 15.03. | 10-17 Uhr

Am Sonntag wird die Turnhalle zum lebendigen Treffpunkt für Familien: Vielseitige Aussteller präsentieren Angebote rund um die Themen Freizeit, Bewegung, Bildung, Gesundheit und Familienalltag. Für Kinder gibt es zahlreiche Mitmach-Aktionen, während Eltern stöbern, sich informieren oder einfach inspirieren lassen können.



16

www.fam-jam.de



Konfliktlöserin, Spielpartnerin, Vertrauensbasis und sicherer Hafen, wenn Mama und Papa nicht da sind. Und das ist so viel mehr, als man mit einem Jobtitel ausdrücken kann. Natürlich braucht es immer wieder intensi-

ve Anleitung durch die Fachkräfte und einen konstruktiven Austausch miteinander. Aber ich fühle mich sehr bereichert durch die große Freude und Motivation, die unsere Assistentenkräfte in den Alltag bringen.

vhs

STADT REGENSBURG

Junge vhs

Junge vhs
an der Volkshochschule

Für Kids und Teens im Frühjahr 2026

www.vhs-regensburg.de/jungevhs

WIE VIEL BILDSCHIRMZEIT IST OKAY?

Experteninterview über Mediennutzung in der Familie

VERENA RIEHL IM GESPRÄCH MIT CHRISTOPH SIMBECK

WIE KÖNNEN WIR ALS ELTERN UNSERE KINDER IN DEM SCHIER UNÜBERSICHTLICHEN DJSCHUNGEL ZWISCHEN SMARTPHONES, SOCIAL MEDIA UND KISICHER BEGLEITEN, ALTERSGERECHT AN MEDIEN HERANFÜHREN UND VOR GEFAHREN SCHÜTZEN? DIESES MAL GEHT ES IN UNSERER THEMENREIHE UM DIE „BASICS“: WAS? AB WANN? UND WIE VIEL IST ZU VIEL?

„Nur noch eine Folge!“, „Noch fünf Minuten!“ Wer kennt diese Szenen nicht? Das Thema Bildschirmzeit ist in fast jeder Familie ein Dauerbrenner. Die Zahlen aus der miniKIM-Studie 2023 zeigen, warum das Thema so brisant ist: Bereits jedes fünfte Kind zwischen zwei und fünf Jahren besitzt ein eigenes Tablet, jedes zehnte sogar ein Smartphone. Die durchschnittliche Nutzungsdauer aller Bewegtbildangebote wie Fernsehen, Netflix, YouTube und Mediatheken zusammengenommen liegt in dieser Altersgruppe inzwischen bei 67 Minuten pro Tag. Tendenz steigend.

Kein Wunder also, dass die Verunsicherung bei Eltern groß ist. Wie viel Bildschirmzeit verträgt mein Dreijähriger wirklich? Welche Apps sind für Vorschulkinder sinnvoll? Und was mache ich, wenn beim Ausschalten jedes Mal ein Wutanfall droht? Gleichzeitig wissen wir: Medien komplett verbieten ist weder realistisch noch zeitgemäß. Unsere Kinder wachsen in einer digitalen Welt auf und auch wir Eltern sind ständig „online“. Die Frage ist also nicht ob, sondern wie unsere Kinder Medien nutzen und wie wir sie dabei begleiten können.

Christoph Simbeck kennt diese Fragestellungen aus seiner täglichen Arbeit. Er ist systemischer Therapeut und leitet bei neon – Prävention und Suchthilfe Rosen-

heim die Jugendberatungsstelle sowie den Bereich Prävention. Seit vielen Jahren begleitet er Familien bei Fragen rund um Medien, Konsum und Entwicklung. Im Interview gibt er klare, altersgerechte Empfehlungen für Kleinkinder, Kindergarten- und Grundschulkind. Er erklärt, woran man gute Inhalte erkennt, wie man Regeln durchsetzt, ohne ständig zu diskutieren – und warum unser eigenes Verhalten dabei eine wesentliche Rolle spielt.

Wie wirkt sich Medienkonsum auf die Entwicklung von Kindern aus? Welche konkreten Empfehlungen geben Sie Eltern für die verschiedenen Altersgruppen?

Kinder sind aus entwicklungspsychologischer Sicht lange Zeit noch nicht in der Lage, Medien wirklich reflektiert zu nutzen. Erst mit Beginn der Pubertät entwickeln sie zunehmend die Fähigkeit, ihr eigenes Verhalten zu hinterfragen, Zusammenhänge einzuordnen und Konsequenzen abzuschätzen. Vorher fehlt dafür schlicht die notwendige Reife.

Viele Eltern verwechseln Medienkompetenz mit Klick- und Wischkompetenz. Nur weil ein Kind ein Smartphone bedienen kann, heißt das nicht, dass es damit auch mündig oder selbstreguliert umgehen kann.

Aus fachlicher Sicht empfehlen wir deshalb, Kleinkindern Smartphones möglichst gar nicht zur Verfügung zu stellen und auf Bildschirmzeit weitgehend zu verzichten. Auch im Kindergarten- und Grundschulalter sehen wir keinen wirklichen Mehrwert für Lernen oder Entwicklung. Kinder lernen in diesem Alter

vor allem durch Bewegung, Erleben und echte Begegnung – nicht durch Bildschirme. Deshalb setzen wir uns hier als Fachstelle in Rosenheim gemeinsam mit den umliegenden Landkreisen im Rahmen des Projekts Medienbalance klar für smartphonefreie Kindergärten und Grundschulen ein.

Eine pauschale Zeitangabe ist schwierig, weil sie stark von der Reife des Kindes und den familiären Regeln abhängt. Als grobe Orientierung gilt: Wenn ein Kind ab etwa 10 Jahren Medien nutzt, kann man das Lebensalter ungefähr als wöchentliches Stundenkontingent an Bildschirmzeit heranziehen. Zusätzlich gibt es Richtwerte von Fachstellen wie dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), klicksafe.de oder schau-hin.info. Entscheidend ist aber immer der Rahmen, den Eltern setzen, und die begleitete Nutzung.

Nicht jede Bildschirmnutzung ist gleich, oder? Was unterscheidet gute von schlechter Mediennutzung? Worauf sollten Eltern bei der Auswahl von Apps, Sendungen oder Videos für die verschiedenen Altersgruppen achten?

Nein, nicht jede Bildschirmnutzung ist gleich. Entscheidend ist vor allem, was konsumiert wird und unter welchen Bedingungen. Für Eltern ist es wichtig, auf Altersfreigaben zu achten und die Inhalte der Apps, Sendungen oder Videos zu kennen. Viele Angebote sind zwar offiziell „für Kinder gemacht“, sollten aber trotzdem kritisch begleitet werden.

Auch bei Lernapps wie zum Beispiel der Anton-App ist Vorsicht geboten. Diese machen zwar Spaß und vermitteln Inhalte, arbeiten aber stark mit Gamification-Elementen und Belohnungssystemen. Lernen wird dabei häufig an Punkte, Levels oder äußere Anreize geknüpft. Das kann dazu führen, dass



CHRISTOPH SIMBECK

Kinder ein Stück ihrer eigenen, inneren Lernmotivation verlieren und Lernen zunehmend davon abhängt, ob es sich „lohnt“ oder belohnt wird.

Der Zugang zu sozialen Medien sollte im Kindesalter aus fachlicher Sicht komplett untersagt werden. Kinder sind mit den dortigen Inhalten, Dynamiken und

dem ständigen Vergleichen schlicht überfordert. Das kann sich negativ auf ihr Selbstbild und ihren Selbstwert auswirken – Faktoren, die in meiner Arbeit in der Suchtberatung später eine große Rolle spielen.

Deshalb ist es wichtig, dass Eltern neugierig bleiben, sich selbst informieren und immer wieder hinterfragen: Was möchte ich für mein Kind? Welche Inhalte passen zu uns – und welche nicht? Gute Mediennutzung heißt nicht, alles freizugeben, sondern bewusst auszuwählen.

Braucht es einen Mediennutzungsvertrag (und ab wann)? Wie sind wir als Eltern gute Vorbilder?

Eine klare Empfehlung ist, das erste Smartphone nicht als eigenes Gerät zu übergeben, sondern zunächst als Leihgerät. Das erleichtert es Eltern, Regeln zu setzen und auch konsequent umzusetzen, weil die Verantwortung weiterhin klar bei den Erwachsenen liegt.

Ein ganz zentraler Punkt ist dabei die Vorbildrolle der Eltern. Das ist wirklich das A und O. Gerade beim Essen, wenn man sich als Familie über den Tag austauscht, hat das Smartphone nichts verloren – weder bei den Kindern noch bei den Erwachsenen. Für Kinder sind die Inhalte auf dem Smartphone emotional mindestens genauso wichtig, oft sogar wichtiger, als der vermeintlich wichtige Anruf aus der Arbeit oder von Kolleginnen und Kollegen. Deshalb braucht es hier eine klare und einheitliche Linie.

KINDER UND MEDIEN

Zusätzlich empfehlen wir feste medienfreie Zeiten und Orte. Ein Smartphone hat bei Kindern weder am Schreibtisch noch am Nachttisch etwas verloren – also weder bei den Hausaufgaben noch als Wecker oder zum Einschlafen. Die Ablenkung ist hier einfach zu groß. Für die Weckfunktion oder die Uhrzeit reichen ein normaler Wecker oder eine Armbanduhr völlig aus. Feste Ablageorte zu Hause, zum Beispiel eine „Handy-Garage“, sowie klar definierte smartphonefreie Zeiten helfen, diese Regeln im Alltag gut umzusetzen.

Auch ein Mediennutzungsvertrag kann hier ein gutes Werkzeug sein. Wichtig ist aber, dass dieser Vertrag kein starres Regelwerk bleibt. Er sollte regelmäßig gemeinsam mit dem Kind besprochen werden: Was lief gut? Wo gab es Schwierigkeiten? Wo können Freiräume entstehen und wo müssen Regeln vielleicht auch verschärft werden?

Ganz entscheidend ist, dass sich Eltern vor der Aushändigung des ersten Smartphones gut und verbindlich absprechen, was in diesem Mediennutzungsvertrag stehen soll. Das gilt besonders in Trennungs- oder Patchworksituationen. Unterschiedliche Regeln in verschiedenen Haushalten führen schnell zu Konflikten und Verunsicherung beim Kind. Eine möglichst gemeinsame Linie gibt Orientierung und entlastet alle Beteiligten.

Wichtig ist außerdem, das Smartphone nicht dauerhaft als Druckmittel zu nutzen – also es nicht ständig als Belohnung oder Strafe einzusetzen. Ziel sollte es sein, den Fokus davon wegzunehmen und das Smartphone als

das zu behandeln, was es sein sollte: ein Gebrauchsgegenstand mit klaren Regeln, aber ohne übermäßige Macht im Familienalltag.

Wutanfälle beim Ausschalten oder ständiges Betteln zerren an den Nerven aller. Welche Strategien helfen Eltern, Grenzen durchzusetzen? Und wie geht man mit Ausnahmesituationen um, etwa bei langen Autofahrten oder kranken Kindern?

Ausnahmesituationen sollten auch wirklich Ausnahmesituationen bleiben und nicht zur Regel werden. Gerade Kinder sind sehr gut darin, Schlupflöcher zu finden. Wenn Ausnahmen zu häufig werden, verlieren Regeln schnell ihre Wirkung.

Wichtig ist außerdem zu beachten, dass Kinder sich während der Mediennutzung oft in einem stark emotionalen Zustand befinden. Inhalte sind spannend, mitreißend und aufregend. Deshalb brauchen Kinder nach dem Ausschalten Zeit, um wieder „runterzukommen“, bevor sie direkt mit Anforderungen des Alltags konfrontiert werden. Ein zu abrupter Übergang führt häufig zu Frust und Wut – nicht aus Trotz, sondern aus Überforderung.

Kinder müssen aber auch lernen, mit Frust – wie zum Beispiel Enttäuschung oder Langeweile – umzugehen und diese auszuhalten. Das ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe für das spätere Leben. Diese Fähigkeit entsteht nicht von selbst, sondern durch wiederholte Erfahrungen im Alltag.

Wenn Eltern den Widerstand ihres Kindes aushalten, akzeptieren, dass ihr Kind auch

WEITERFÜHRENDE LINKS/QUELLEN

<https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung>

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/> (für Kinder ab 6 Jahren)

einmal unglücklich ist, und trotzdem bei klaren Grenzen bleiben, dann ist das kein Mangel an Liebe, sondern ein tiefer Ausdruck davon.

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?

Grundsätzlich finde ich es gut, dass diese Diskussion überhaupt geführt wird und dass hier etwas in Bewegung kommt. Gleichzeitig halte ich ein pauschales Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige für zu kurz gedacht. Die eigentliche Frage ist nicht Verbot oder nicht, sondern: Wie schützen wir Kinder wirksam in digitalen Räumen?

Und da bin ich klar: Kinder und jüngere Jugendliche – vor allem unter 14 Jahren – sind entwicklungsbedingt nicht in der Lage, Social Media selbstbestimmt und ohne Risiken zu nutzen.

Ein guter Vergleich ist der Straßenverkehr. Auch dort erwerben Menschen Kompetenzen schrittweise, werden begleitet und dürfen erst ab einem bestimmten Alter eigenständig teilnehmen. Übertragen auf den digitalen Raum heißt das für mich: Ein generelles Social-Media-Verbot ist wenig sinnvoll, wohl aber klare inhaltliche Regulierung und verbindliche Altersgrenzen.

Gleichzeitig muss man realistisch bleiben. Ein deutschlandweites Verbot einzelner Plattformen oder Apps ließe sich technisch kaum wirksam durchsetzen. Mit VPNs oder ähnlichen Umgehungsmöglichkeiten wären solche Verbote schnell ausgehebelt und hätten am Ende eher symbolischen Charakter. Davon würden vor allem technikaffine Jugendliche profitieren – die, die man eigentlich schützen will, aber nicht.

Wichtig ist mir auch: Altersverifikation darf nicht bedeuten, dass anonymes oder pseudonymes Surfen faktisch abgeschafft wird.

Anonymität ist kein Randthema, sondern ein wichtiger Schutzraum – zum Beispiel für politische Meinungsäußerung, journalistische Recherche oder für Menschen in besonders vulnerablen Lebenslagen. Eine sinnvolle Regulierung muss Schutz ermöglichen, ohne pauschale Identitätsprüfungen zu erzwingen. Kurz gesagt: Nicht Abschottung und Totalverbote sind der richtige Weg. Sinnvoll ist eine Kombination aus altersdifferenzierten Zugängen, klaren Inhaltsregeln, technischer Verantwortung der Plattformen und nachhaltiger Medienkompetenzförderung. Nur so lässt sich Schutz mit Freiheitsrechten in eine vernünftige Balance bringen – und nur so lassen wir Eltern mit dieser Aufgabe nicht allein.

Gibt es noch etwas, was Sie den Eltern in Sachen Mediennutzung gerne mitteilen würden?

Ein wichtiger Punkt ist mir noch: Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus. Viele fühlen sich mit dem Thema Mediennutzung zu Hause allein gelassen und schnell überfordert. Dabei haben andere Eltern ganz ähnliche Sorgen und Unsicherheiten. Das zu teilen, entlastet.

Wenn das Thema zu Hause sehr groß wird oder ständig zu Konflikten führt, sollte man sich nicht scheuen, Beratung oder digitales Coaching in Anspruch zu nehmen. Eltern müssen diese Aufgabe nicht allein bewältigen.

Wichtig ist außerdem, offen und in Beziehung zu den eigenen Kindern zu bleiben. Klare Grenzen sind dabei kein Widerspruch, sondern notwendig. Regeln sollten verständlich sein, Konsequenzen vorher angekündigt und dann auch eingehalten werden.

Auf Beziehungsebene sollte für Kinder immer spürbar bleiben: Ich lasse dich nicht allein. Du bist mir wichtig. Ich setze Grenzen, weil ich mich Sorge und weil mir dein Wohlergehen am Herzen liegt.

HIN ZUR KLIMARESILIENTEN ALTSTADT – WAS GEHT IM OBERMÜNSTERVIERTEL?

Aus öffentlichen Autoparkplätzen wurden öffentliche Aufenthaltsorte für Menschen. Ein Bach und ein begrünter Park sollen folgen.

Nur mit der Verkehrsberuhigung klappt es aktuell nicht so recht.

EIN BERICHT VON ANDREA BAWIEDEMANN



ES GRÜNT AM AUTOFREIEN STRASSENRAND – SO SAH ES IN DER OBERMÜNSTERSTRASSE KURZ NACH DER INSTALLATION VON FAHRRADSTÄNDERN UND SITZINSELN IM MAI 2025 AUS.

Über Jahrzehnte war die Obermünsterstraße eine der verkehrsreichsten Straßen der Regensburger Altstadt mit massivem Durchgangs- und Parkplatz-Suchverkehr. Dazu geparkte Fahrzeuge entlang beider Straßenseiten und auf den Gehsteigen abgestellte Fahrräder. Hier war überall viel Auto und kaum Aufenthaltsqualität für die Menschen im Viertel, für alle, die zu Fuß oder mit dem Rad in Geschäfte, Restaurants oder ihre Wohnungen wollten. Bereits ab den 1980er Jahren gab es daher umfangreiche Planungen zur Verkehrsberuhigung und „menschengerechten“ Umgestaltung. Mit dem Bau des Petersweg-Parkhauses 2014 etwa waren auch Maßnahmen zur Verkehrsberuhigung geplant. Umgesetzt wurde dahingehend allerdings 40 Jahre lang – nichts. Bis dann im Herbst 2024 der Planungsausschuss des Stadtrats beschloss, dass nur noch Anwohner und berechtigte Anlieger in dringenden Fällen durchs Obermünsterviertel fahren dürfen. Und in naher Zukunft soll es dort nicht nur verkehrsberuhigt, sondern auch viel grüner und lebenswerter werden.

DIE VERWANDLUNG – DAS VIERTEL GEWINNT DURCH UMGESETZTE „SOFORTMASSNAHMEN“

Im darauffolgenden Sommer 2025 verwandelte sich die Obermünsterstraße. Öffentliche

Parkplätze wurden gestrichen, an ihrer Stelle säumten innerhalb weniger Tage kleine Bäume in Holztrögen und bepflanzte Sitzinseln den Straßenrand. Eine Fahrradreparaturstation, Flächen für Leih-Lastenräder und E-Roller und eine „grüne Oase“ folgten. Die Zufahrt von Westen, aus der Oberen Bachgasse, wurde für Autos gesperrt. Wer in diesen Tagen dort zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs war, erlebte die Straße nun großzügiger, freundlicher und das von der Stadt propagierte „mehr Grün, mehr Lebensqualität“ und – kurzzeitig – auch „weniger Verkehr“. Verkehrsschilder, die darauf hinweisen, dass nur Berechtigte Einfahrt haben, wurden allerdings nicht angebracht. Mittlerweile ist daher vor Ort zu beobachten, dass der Parkplatz-Such- und Durchgangsverkehr wieder stark zugenommen hat.

Die umgesetzten Sofortmaßnahmen waren Teil eines sogenannten „Reallabors“. Sie sollten für alle im Viertel – unter möglichst realen Bedingungen – erlebbar machen, wie sich Verkehrsberuhigung, Begrünung, Aufenthaltsflächen etc. auswirken. Die Erfahrungen wurden dann in einer Online-Umfrage Ende des Jahres abgefragt, um in die weitere Planung einzufließen. Auch an anderen Stellen im Prozess war die Meinung der Bürger gefragt. Lange diskutiert und auch abgestimmt wurde etwa, ob die Anwohnerparkplätze am Obermünsterplatz bleiben sollen.

PARK UND BACH STATT PARKPLATZ

Nun wurde Anfang Februar die umfangreiche Neugestaltung von Obermünsterstraße und Obermünsterplatz vom Planungsausschuss des Stadtrats einstimmig beschlossen. 2028 soll es damit losgehen. Geplant ist ein Bachlauf, der „Vitus-Spielbach“ mit Trittsteinen, Staubereichen und Wasserspielelementen für Kinder. Die Obermünsterstraße soll barrierefrei werden, Bordsteine entfallen, das Pflaster wird erneuert, dort, wo möglich, werden

Flächen entsiegelt. Und auf dem Obermünsterplatz soll aus dem aktuell versiegelten Anwohnerparkplatz ein „Pocket-Park“ werden – mit Bäumen, Grünflächen, Brunnen und Sitzgelegenheiten. Etwa 8,6 Millionen Euro wurden für die Umsetzung der Maßnahmen veranschlagt.

Bis es soweit ist, sorgen die realisierten Sofortmaßnahmen für eine spürbare Verbesserung der Aufenthaltsqualität in der Obermünsterstraße. Um diese zu sichern, muss allerdings zwingend endlich auch die bereits beschlossene Verkehrsplanung umgesetzt werden.

Mit der umfangreichen Neugestaltung ab 2028 könnte dann aus dem bisher verkehrsgeplagten Obermünsterviertel – mit Bäumen, Grünflächen, Brunnen und Wasserlauf – ein klimaresilientes, zukunftsfähiges Regensburger Altstadt-Quartier entstehen.



© TERRA NOVA LANDSCHAFTSARCHITEKTUR

SO ÄHNLICH KÖNNTE ES IM OBERMÜNSTERVIERTEL EINMAL AUSSEHEN. DIE ILLUSTRATION DES PLANUNGSBÜROS STAMMT VON DER STÄDTISCHEN WEBSITE.

MEHR INFOS ZUR NEUGESTALTUNG

www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersicht/planung-u-baureferat/amt-fuer-stadtplanung-und-mobilitaet/projekte-und-konzepte/neugestaltung-obermuensterplatz-und-obermuensterstrasse

Mutter & Sohn



ZITRONEN-GNOCCHI-PFANNE MIT SPINAT

FLEISCH | FISCH | VEGETARISCH | VEGAN

Graue Tage? Nicht mit uns! Diese Zitronen-Gnocchi-Pfanne mit Spinat bringt ein kleines Stück Frühling auf den Teller. Wer genug hat vom Winter und Nebel in Regensburg, kann mit diesem leckeren Gericht für einen Moment entfliehen und sich schon jetzt einen Vorgeschmack auf den Sommer gönnen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Gnocchi
- Optional: 500 g Lachsfilet oder Bio-Hähnchenbrustfilets
- 120 g Crème fraîche
- 60 g Parmesan
- 200 g Babyspinat
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Currypulver
- 4 EL Olivenöl
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 500 ml Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

2-3 Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Zitrone abwaschen und die Schale abreiben; 4 Scheiben abschneiden und den Rest der Zitrone ausdrücken. 60 g Parmesan reiben; 200g Spinat waschen und abtropfen lassen.



Optional mit Lachs oder Hähnchen: Öl in einer Pfanne erhitzen und 500 g Lachs oder 500 g Hühnerbrustfilets von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Zitronenscheiben drauflegen und ruhen lassen.

800 g Gnocchi und Knoblauch in die Pfanne geben und 2 Min. anbraten.

Mit 500 ml Brühe und 120 g Crème fraîche ablöschen, 2 TL Currypulver dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitronenschale und den Zitronensaft dazugeben. Achtung: Am Anfang lieber etwas weniger Zitronensaft verwenden, damit es nicht zu sauer wird.

Den geriebenen Parmesan in die Pfanne geben und 1 Min. köcheln lassen.

Am Schluss den Spinat hinzugeben und kurz umrühren. Fertig

IN UNSERER RUBRIK „DAS SCHNELLE GERICHT“ STELLEN CARINA FINK UND LENA OSWALD AUS DER KRABELSTUBE FIDELGASSE IHRE GESUNDEN FAMILIENREZEPTE VOR - FÜR TAGE, AN DENEN ES MAL WIEDER SCHNELL GEHEN MUSS.

KLEINE ZEITUNG

MIT IDEEN

AUS DER KRABELSTUBE

FIDELGASSE



RAUPE NIMMERSATT

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- leere Chipsdose oder leeres Glas mit Deckel
- Fingerfarbe oder Tonpapier in grün, rot, braun und gelb
- Schere, Kleber
- Evtl. Pinsel

SO WIRD'S GEMACHT:

Als erstes bastelt ihr den Körper der Raupe. Dafür bemalt ihr die leere Dose mit Fingerfarbe oder ihr beklebt sie mit Tonpapier.

Für den Kopf malt ihr den Deckel rot an oder beklebt ihn mit rotem Papier.

Während beides trocknet, könnt ihr schon das Essen für die Raupe ausschneiden.

Wenn der Kopf getrocknet ist, lasst ihr euch von einer erwachsene Person einen großen Schlitz in den Deckel schneiden, sodass das Essen durch passt.

Wer will darf der Raupe noch Augen und Ohren anmalen oder ankleben.

Fertig ist eure Raupe Nimmersatt – vielleicht will sie ja gleich gefüttert werden?



SCHMETTERLING, DU KLEINES DING

Hier findet ihr den Liedtext zum bekannten Spiellied „Schmetterling, du kleines Ding“, das wunderschön zum Frühling und dem Sommer passt. Ein sehr beliebtes Spiellied, das häufig in Krabbelstube oder Kindergarten gesungen und gespielt wird und das bei vielen Kindern besonders gut ankommt.

SO WIRD'S GEMACHT:

Ein Kind beginnt das Kreisspiel. Es ist der Schmetterling, der zum Liedtext in der Kreismitte herumflattert und tanzt. Der Schmetterling sucht sich einen weiteren Schmetterling (eine Tänzerin). Zusammen halten sie sich bei den Händen und tanzen im Kreis herum.

**SCHMETTERLING DU KLEINES DING,
SUCH DIR EINE TÄNZERIN!
JUCHHEIRASSA, JUCHHEIRASSA,
OH, WIE LUSTIG TANZT MAN DA.
LUSTIG, LUSTIG WIE DER WIND,
WIE EIN KLEINES BLUMENKIND,
HEI, LUSTIG, LUSTIG WIE DER WIND,
WIE EIN BLUMENKIND.**



SCHMETTERLINGSKUCHEN

Backe deinen liebsten Rührteig-Kuchen und teile ihn in der Mitte. Nun kommt eine Schokoglasur darüber und beim Verzieren mit Streuseln oder Schokolinsen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Den Körper des Schmetterlings baust du aus deinem liebsten Schokoriegel und als Fühler werden Pfeifenputzer aufgesetzt.

NORA & FLORA TESTEN

DER VERZAUBERTE TURM

VOR KURZEM VERBRACHTEN WIR MIT UNSEREN FREUNDEN EIN WOCHENENDE IM BAYRISCHEN WALD UND WAREN GANZ BEGEISTERT, WIE TOLL DIE FERIENWOHNUNG AUSGESTATTET WAR: ES GAB EINE MENGE BRETTSPIELE UND EINES SPRANG NORA UND IHRER FREUNDIN FLORA SOFORT INS AUGE - DER VERZAUBERTE TURM. DA DARF MAN NÄMLICH EINE PRINZESSIN RETTEN!

» WORUM GEHT ES?

Im Spiel übernimmt ein Kind die Rolle des Zauberers, das oder die anderen spielen Robin, den mutigen Retter. Bevor es losgeht, versteckt der Zauberer einen kleinen Metallschlüssel heimlich unter einem der vielen Wegplättchen rund um den Turm. Währenddessen müssen alle anderen Mitspieler:innen fest die Augen zu machen. Danach wird die Prinzessin oben in den Turm gesetzt und das Abenteuer beginnt.

» SPIELABLAUF

Der Zauberer und Robin bewegen sich abwechselnd über den Spielplan. Gewürfelt wird mit einem Zahlenwürfel, der angibt, wie viele Felder man ziehen darf. Der Zauberer versucht, den Schlüssel zuerst wiederzufinden und ihn zurück in seinen Besitz zu bringen. Robin hingegen möchte den versteckten Schlüssel aufspüren, bevor der Zauberer es schafft.

Spannend wird es, wenn Robin den Schlüssel gefunden hat: Dann darf er eines der sechs Schlösser am Turm ausprobieren. Aber nur eines ist das richtige! Wird es getroffen, springt die Prinzessin mit einem kleinen „Plopp“ aus dem Turm und Robin hat gewonnen. Ist es das falsche Schloss, bleibt die Prinzessin sitzen und das Suchen geht weiter.

Die Regeln sind schnell erklärt, und durch das geheime Verstecken des Schlüssels ist jede Runde anders. Besonders schön ist, dass sich



das Spielgefühl ändert, je nachdem ob man Zauberer oder Robin ist. Als Zauberer versucht man möglichst geschickt zu verstecken und das Versteck nicht zu vergessen, als Robin kombiniert man, merkt sich Wege und fiebert auf jeden Schlossversuch hin.

Die Gestaltung ist liebevoll und der Turm ist ein Hingucker. Ganz nebenbei fördert das Spiel das Gedächtnis und die Konzentration und sorgt für jede Menge Spannung bis zum Schluss.

» UND NORAS FAZIT?

„Am besten gefällt mir, wie die Prinzessin aus dem Turm hüpf!“



DER VERZAUBERTE TURM

„DER VERZAUBERTE TURM“ IST FÜR 2-4 SPIELER AB 5 JAHREN GEEIGNET UND DAURT ETWA 15-20 MINUTEN PRO RUNDE. NEU KOSTET ES UMGEFÄHR 30-35 EURO, GEBRAUCHT HABEN WIR ES FÜR 5-10 EURO GESEHEN.



HIER FINDET IHR KIND GEHÖR!



FORUM HNO
Gemeinschaftspraxis
für HNO+Phoniatrie

FORUM HNO
IM GESUNDHEITSFORUM
BEI DEN ARCADEN

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: TROMPETE

EIN INTERVIEW MIT PHILOMENA (11 JAHRE) VON IRIS EIBL

Seit wann machst du Musik?

Ich spiele Klavier seit ich 6 Jahre alt bin und Trompete seit ich acht Jahre bin.

Wie bist du auf die Idee gekommen, Trompete zu spielen?

Mein Papa spielt Trompete und dann hat er es mich auch mal ausprobieren lassen. Da hab ich gleich gemerkt: Das passt zu mir, das mag ich. Dann hat er es mir beigebracht und ist heute noch mein Trompetenlehrer.

Was ist das Schöne an dem Instrument?

Ich mag's dass man hohe und tiefe Töne spielen kann und dass die Trompete richtig Power hat. Das ist cool, weil man meistens die erste Stimme oder Solo spielen kann. Wenn man zweite, oder dritte Stimme spielt, dann muss man sich die Melodie ein bisschen suchen, das ist dann etwas schwieriger.

Ich mag's auch sehr, dass man mit anderen zusammen spielen kann, z. B. spiel ich in der Schule in der Big Band und mittwochs spiel ich im St. Konrad Jugendblasorchester.

Wie spielt man das Instrument?

Indem man die Lippen vibrieren lässt und gegen das Mundstück hält. Man braucht viel Luft um es zu spielen. Bei mir ist zum Glück gleich schon ein Ton rausgekommen. Wenn das aber nicht gleich klappt, muss man das erst üben und dann erst die Ventile greifen, um verschiedene Töne spielen zu können. Ich übe fast täglich. Meistens eine halbe Stunde. Zuviel spielen ist auch nicht gut, denn dann tun einem die Lippen weh.



Was muss man können, um das Instrument zu spielen?

Du musst dich konzentrieren und die Noten lesen können. Und du musst das Tempo halten können. Wenn du die erste Stimme oder ein Solo spielst, dann braucht es auch Mut im Mittelpunkt zu stehen und man muss laut spielen können.

Was spielst du am liebsten?

Am liebsten spiele ich bekannte Lieder, wo ich die Melodie schon kenne. Wenn ich eine neue Melodie lerne, spiele ich die Töne immer zuerst einzeln und dann erst zusammen.

MEHR INFOS

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





FAKTEN ZUR TROMPETE

INSTRUMENTENGATTUNG	MUSIKSTILE
<input type="radio"/> Holzblasinstrument	<input checked="" type="checkbox"/> Kammermusik
<input checked="" type="checkbox"/> Blechblasinstrument	<input checked="" type="checkbox"/> Orchester
<input type="radio"/> Tasteninstrument	<input checked="" type="checkbox"/> Klassik
<input type="radio"/> Saiteninstrument	<input checked="" type="checkbox"/> Neue Musik
<input type="radio"/> Streichinstrument	<input checked="" type="checkbox"/> Jazz
<input type="radio"/> Schlaginstrument	<input checked="" type="checkbox"/> Volksmusik
	<input checked="" type="checkbox"/> Pop
	<input checked="" type="checkbox"/> Rock
	<input checked="" type="checkbox"/> Kinderlieder

NÜTZLICHES UND INTERESSANTES

Die Trompete besitzt drei Ventile, mit denen die Tonhöhe verändert wird. Sie ist eines der ältesten Instrumente und wurde früher oft für Signale genutzt. Ausgerollt wäre das Rohr etwa 1,50 m lang. Das Instrument besteht meist aus Messing, also einer Legierung aus Kupfer und Zink.

EINSTIEGSALTER

ab ca. 6 Jahren

ANSCHAFFUNGSPREIS

Einsteigermodelle gibt es bereits ab 250 €. Man kann aber auch zuerst mit einem Leihinstrument starten.

INSTRUMENTENKARUSELL 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

WIEVIEL PROGRAMM IST NACH DER KITA SINNVOLL?

Es fing eigentlich schon kurz nach der Geburt unserer Tochter an. Freundinnen und Kolleginnen mit älteren Kindern fragten mich, ob ich mich denn schon um Kurse gekümmert hätte. Auf jeden Fall sollten wir zum Baby-Schwimmen, zur Baby-Massage und PEKiP - und dann vielleicht noch in eine Spielgruppe und zum Yoga. Meine innere Stimme sagte damals, Moment! Das hat doch alles noch Zeit. Ein leiser Zweifel blieb aber, ob wir unserem Kind nicht etwas vorenthalten. Mittlerweile ist unsere Tochter 1 Jahr alt und geht in die Kita. Vor kurzem war eine Freundin mit ihrem Dreijährigen bei uns zu Besuch und fragte mich, ob wir eigentlich in eine Spielgruppe gehen. Da war er wieder, der leise Zweifel. Sie trifft sich einmal in der Woche mit 10 anderen Müttern und deren Kindern. Ich hatte das bislang nicht vor, denn unsere Tochter spielt ja schon am Vormittag fleißig mit anderen Kindern und ist am Nachmittag manchmal auch recht erschöpft. Trotzdem recherchierte ich



GEMALT VON KLARA

ein wenig, was so angeboten wird für Einjährige und staunte nicht schlecht: Sprach- und Schwimmkurse, Basteln, Yoga, Tanzkurse und Musikgarten, Eltern-Kind-Turnen usw. Wir möchten natürlich, dass sich unsere Tochter in ihrem eigenen Tempo entwickelt und sie dabei bestmöglich unterstützen. Bisher haben wir die Dinge einfach „laufen gelassen“, nun frage ich mich aber: sollten wir nach der Kita Kurse besuchen und wenn ja, welche?



MELANIE HEINZ
*Erzieherin/
 Gruppenleitung
 Krabbelstube
 Fidelgasse*

Meiner Erfahrung nach macht es in der Erziehung ganz großen Sinn, sich auf die innere Stimme oder das Bauchgefühl zu verlassen. Kinder, die bereits ab einem Jahr in Betreuung sind, machen dort unzählige wertvolle Lernerfahrungen, die die Entwicklung sicher bereichern. Andererseits brauchen besonders diese Kinder auch Ruhephasen, um das Gelernte zu verarbeiten. Nach einem Tag, an dem man sich schon früh von Mama und Papa verabschieden musste und Teil einer großen Gruppe ist, bekommt man sehr viele Eindrücke, Geräusche und Impulse mit. Häufig müssen sich Kinder anpassen und auch ein Stück weit „zusammenreißen“ um gut durch den Tag zu kommen. Dies ist eine wichtige Kompetenz, die ihr Kind in der Betreuungseinrichtung lernt. Jedoch ist es auch wichtig, die Ruhe im eigenen Zuhause und die ungeteilte Aufmerksamkeit der engsten Bezugspersonen am Nachmittag zu genießen. Nachdem die Kleinen den großen Teil des Tages außer Haus verbracht haben, freuen sie sich häufig darauf, ohne

„Konkurrenz“ mit den eigenen Spielsachen zu spielen. Während der Betreuungszeit sind wir Pädagogen bemüht, den Kindern ein abwechslungsreiches Programm zu bieten. Es wird gesungen, gebastelt, geturnt und im Garten gespielt. Und dies wird der jeweiligen Situation und dem Bildungsstand des Kindes angepasst. Und auch wenn die Eltern nach einem Bürotag noch Kapazität für ein Nachmittagsprogramm haben, sollte dies unbedingt an die Tagesform des jeweiligen Kindes angepasst werden, frei nach dem Motto „weniger ist mehr“. Haben sie Mut zur Langeweile und staunen sie, was passieren wird.



SIMON MEIER
*Dipl.-Psychologe/
 Kinder- u.
 Jugendlichen-
 psychotherapeut
 in Regensburg*

Genau so geht es vielen Eltern, die keinesfalls etwas falsch machen oder dem eigenen Kind etwas vorenthalten wollen. Der soziale Druck durch unser Umfeld ist hier manchmal unglaublich hoch und bringt uns in spürbare Verunsicherung, wollen wir doch alle am liebsten perfekte Eltern sein. Wunderbar finde ich dabei, dass Sie selbst eigentlich sehr gut spüren, wie schnell für Ihre einjährige Tochter ein

großes Programm zu viel werden könnte. Gerade bei einem schon enorm anstrengenden Kita-Vormittag. Ihre Intuition als Bindungsperson weist Ihnen da schon den richtigen Weg, aber sie gerät mit dem sozialen Druck, der von Ihrer sozialen Umwelt ausgeht, in ein echtes Spannungsfeld. Das Gehirn ist in diesem Alter noch deutlich limitiert, wie viele Reize allgemein, ganz besonders sozio-emotional relevante Informationen, pro Tag gut verarbeitet und vor allem auch im Gedächtnis konsolidiert werden können. Wird es zu viel, dann regeneriert das Gehirn nicht mehr so gut, die Schlafqualität kann leiden, die Konzentrationsspanne verkürzt sich, Verhalten wird sprunghafter und die Stimmungslage wird zunehmend, im wahrsten Sinne des Wortes, „gereizter“. Ohne Phasen der Ruhe und der Langeweile, ganz besonders während der Kindheit, wird die Kreativität deutlich leiden. Denn kreativ werden wir immer nur dann, wenn gerade nichts Aufregendes passiert, so dass Zeit und Raum dafür da ist aus dem Erlebten neue Verbindungen und Zusammenhänge herzustellen. Eine der am stärksten geforderten Persönlichkeitseigenschaften unserer Zeit ist daher die Fähigkeit verzichten zu lernen und sich begrenzen oder sozial abgrenzen zu

können. Das gilt für Eltern und ganz besonders für Kinder, gerade bei Aktivitäten, Hobbies, Mediennutzung und Sozialkontakten. Das Gehirn eines 20-jährigen Menschen ist im Vergleich zu dem eines 10-jährigen Kindes um das ca. 3.000-fache leistungsfähiger. Wir überfordern Kinder leider oft schneller als wir glauben. Nur durch eine Begrenzung können wir am Ende bei dem was wir erleben tiefere Erfahrungen machen, sei es bei Entwicklungsprozessen, in der Informationsverarbeitung oder bei nachhaltigen Beziehungserfahrungen, wie etwa Freundschaften.



JANINE EISELE
*Assistenzkraft
Fidelgasse und
Kursleitung
Babymassage*

Aus meiner Erfahrung als dreifache Mama und Kursleiterin gilt besonders für kleine Kinder: Nach der Kita ist weniger oft mehr. Kinder, die vormittags eine Krippe besuchen, leisten bereits sehr viel. Das ist emo-

tional, sozial und körperlich anstrengend – man kann es durchaus mit einem Arbeitstag vergleichen. Gerade deshalb profitieren junge Kinder am Nachmittag besonders davon, Zeit mit ihren engsten Bezugspersonen zu verbringen. Diese Zeit bietet Sicherheit, Nähe und die Möglichkeit, den Vormittag in Ruhe zu verarbeiten. Nach der Kita empfehle ich bewusst ruhige, unverplante Zeit – gemeinsames Spielen, möglichst an der frischen Luft, sowie Freiräume, in denen das Kind kreativ sein und einfach Kind sein darf. Für Kinder, die keine Kita besuchen, können Spielgruppen oder Kurse eine gute Möglichkeit sein, erste soziale Kontakte zu knüpfen. Auch Eltern profitieren vom Austausch und dem Gefühl, mit ihren Fragen nicht allein zu sein – besonders im ersten Lebensjahr entstehen oft wertvolle Begegnungen. Entscheidend ist jedoch, auf das eigene Kind und auf sich selbst als Eltern zu hören: Was tut uns gut – und was nicht? In mei-

ner Tätigkeit als Kursleiterin ist es mir ein besonderes Anliegen, einen wertschätzenden und geschützten Raum zu schaffen, in dem alle Fragen, Anliegen und Unsicherheiten Platz haben dürfen. In meinen Babymassagekursen beispielsweise erleben die Eltern den Austausch über wichtige Themen als bereichernd – sowohl im Miteinander als auch im Gespräch mit mir als Kursleitung. Dabei durfte ich bereits viele unnötige Zweifel ausräumen, Eltern in ihrem Handeln stärken und ihnen alltagstaugliche, praktische Impulse mitgeben. Mein aktuelles Kurs- und Begleitungsangebot findest du hier: www.hi-baby.de

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

ZEITUNG@REGENSBURGER-ELTERN.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



HIER IST WAS LOS!

Straubing

VON ULRIKE OSTENRIED

Der Limes trennte einstmal die Römer von den Germanen. Entlang dieser Grenze errichteten die Römer mehrere Lager, so auch Sorviodurum, das heutige Straubing. Rings um den heutigen Ort wurden Gräber, Wohnstätten, Brunnen, Gewandspangen in beträchtlicher Zahl und der Römerschatz gefunden. Dies kann im Stadtzentrum im Gäubodenmuseum bewundert werden.

Auf dem Stadtplatz finden sich der Stadtturm (68m hoch, nicht zu übersehen) und die Dreifaltigkeitssäule. Es lohnt, immer wieder ein Blick nach oben auf die teils prächtigen Hauseingänge oder Renaissance-Stuckdecken (Jeansladen, Fraunhoferstraße) zu werfen.

Zur Stärkung wird selbstverständlich eine Agnes-Bernauer-Torte im Café Kröner empfohlen.

Teile der römischen Umwehrung des Steinkastells befinden sich im Römerpark Sorviodurum.

Ein Erlebnis für jedes Alter ist das Mitmach-Museum „Nawareum“. Das Gebäude selbst ist bereits Teil des Themas: Nachhaltigkeit. Genau richtig ist hier, wer schon immer mal ins Innere einer Pflanzenzelle wollte und danach noch etwas über erneuerbare Energien oder Fahrradschläuche aus nachwachsenden Rohstoffen wissen möchte – dies alles zu erreichen über die Riesenrutsche.





GÄUBODENMUSEUM

Di - So 10-16 Uhr

RÖMERPARK

Montag bis Sonntag von 08-20 Uhr

BESICHTIGUNGEN DES STADTTURMS

Tourismusinformation der Stadt,
Fraunhoferstraße 27, 09421/944-69199

NAWAREUM

Di - So 10-18 Uhr
nawareum.de

KINDERSCHMINKEN

14./15.3.2026, 13 - 15 Uhr

WEITERE VERANSTALTUNGEN IN STRAUBING

13.-21.3.2026

30. Straubinger Figurentheaterfestival
[www.straubing.de/entdecken-erleben/
veranstaltungen/figurentheater/index.html](http://www.straubing.de/entdecken-erleben/veranstaltungen/figurentheater/index.html)

15.3.2026

Heimspiel bei den Straubing Tigers
(evtl. Ohrenschutz für Kinder mitnehmen)

7.-17.8.2026

Gäubodenvolksfest (gauebodenvolksfest.de)

VERANSTALTUNGSTIPPS

KASPERLTHEATER MALZ

Sonntag Nachmittag
Haus der Begegnung (Hinter der Grieb 8)
22.3. Kasperl und die Räuberfalle
29.3. Alle wollen Entenbraten
12.4. Der verhexte Vorhang
19.4. Der Rote Riesenkrebs
26.4. Kasperl fährt in den Urlaub
[www.regensburg.de/veranstaltungen/
detail/552273](http://www.regensburg.de/veranstaltungen/detail/552273)

MOLLI, DIE KLEINE ORGELPFEIFE -

Aktionsführung im Regensburger Dom
28.3. um 13 Uhr
Treffpunkt Infozentrum Domplatz 5
Dauer ca. 75 Min., ab 8 Jahren
[www.regensburg.de/veranstaltungen/
detail/585999](http://www.regensburg.de/veranstaltungen/detail/585999)

JUNGE VHS - KLEIDERTAUSCHPARTY

für Jugendliche von 12-16 Jahren
Fr. 27.3., 14.00-16.00 Uhr
Thon-Dittmer-Palais,
Haidplatz 8, Lesehalle

JUNGE VHS - MINT-AKTIONEN (OSTERFERIEN)

z. B. Was verbirgt sich hinter Strom,
Elektrizität und Magnetismus?
Physik-Geheimnisse ab 8 Jahren

WORAUS UND WIE ENTSTEHT PAPIER?

Forschen & Basteln mit Papier ab 6 Jahren
Di. 31.3., 15.30-17.30 Uhr
BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Str. 47,

KINDER- UND JUGENDFARM

offener Betrieb ab 4.3.

MOUNTAINBIKEKURSE FÜR 8 BIS 12 JÄHRIGE

[https://rockmytrail.de/bayern/
regensburg/mountainbike-kinder-
kurs-regensburg/](https://rockmytrail.de/bayern/regensburg/mountainbike-kinderkurs-regensburg/)



ZAHNÄRZTE AM ARNULFSPLATZ
DR. OBERMEIER
DR. HOCHSCHAU



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

DENTOSOPHIE – NATÜRLICHE KIEFERREGULATION STATT NUR SYMPTOME BEHADELN

Indikation bei Kindern und Jugendlichen:

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

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

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

Rufen Sie uns gerne an!

GANZHEITLICHE ZAHNMEDIZIN

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



Ludwigstraße 8
93047 Regensburg

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

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

WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN ...

Worauf freut ihr Euch nach den langen, dunklen, kalten und nebligen Wintertagen am meisten?



**FAMILIE GRAEFF
AUS DEM STADTPARK-
KINDERGARTEN**

Wir freuen uns auf die ersten warmen Sonnenstrahlen, wenn die ersten Blumen blühen, die Natur erwacht und wir wieder im Grünen richtig toben können. Dann wird der Garten herge-

richtet, das Trampolin aufgebaut und schon einmal nach dem Osterhasen Ausschau gehalten! Endlich gibt es wieder lange Nachmittage draußen, dreckige Knie vom Spielen und das Gefühl, dass der Winter nun wirklich vorbei ist. Besonders gut schmeckt das erste Eis. Das macht Lust auf mehr!



**FAMILIE SCHWÖD
AUS DEM STADTPARK-
KINDERGARTEN**

Tschüss Winter, wir sind bereit für den Frühling! Alma freut sich auf sonnige Tage im Garten, Picknicks auf der Decke und darauf, endlich wieder ohne dicke Jacken, Mützen und Handschuhe

unterwegs zu sein. Das absolute Highlight: nach dem Kindergarten noch schnell ein Eis am Bismarckplatz – am liebsten mit ihren Freund*innen. Das Foto zeigt Alma mit Anna im letzten März: klebrige Finger, strahlende Gesichter und ganz viel Frühlingszauber.



**FAMILIE STEINHELFER
AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN**

Sobald die Tage länger werden und uns die Sonne an der Nase kitzelt, heißt es bei uns ‚Ab nach draußen!‘ Nicht nur wir erwachen langsam wieder, sondern auch alle Pflanzen und Tiere um uns herum. Egal ob eine große Runde durch den Wald, mit einem Kaffee in der Hand durch den Stadtpark oder direkt in die Berge, wo wir uns vom letzten Schnee verabschieden können, das Schönste für uns am Frühling ist einfach die Natur. Zu sehen wie die langsam aus dem Winterschlaf erwacht, zu Blühen beginnt – zauberhaft.



FAMILIE STEINHAUSER
AUS DER KRABBELSTUBE FIDELGASSE

Bald müssen wir unseren kleinen Bazi nicht mehr in tausend Schichten einpacken, bevor es nach draußen geht. Wir hoffen auf weniger Schnupfentage, dafür auf umso mehr frische Luft und Sonne. Am meisten freuen wir uns auf lange, entspannte Nachmittage am Spielplatz – schaukeln, rutschen, im Sand sitzen und die ersten Sonnenstrahlen genießen. Wir können es kaum erwarten, bis der Frühling endlich richtig da ist und die ersten Blumen blühen.



FAMILIE HIRSCH
AUS DER KRABBELSTUBE
POMMERNSTRASSE

Nach den langen, dunklen und kalten Wintertagen freuen wir uns auf die Sonne, die wieder Kraft schenkt, auf das Erwachen der Natur und dieses besondere Gefühl von Leichtigkeit. Auf Zeit

draußen, wenn alles grünt und blüht, auf Lachen im Freien, auf Ausflüge in Freizeitparks, die für strahlende Kinderaugen und unvergessliche Momente sorgen. Der Frühling und Sommer stehen für Freiheit, Lebensfreude und gemeinsame Zeit.

FAMILIE MIKULA
AUS DER KRABBELSTUBE FIDELGASSE

Nach diesem Winter freuen wir uns eigentlich auf nichts Spektakuläres – nur darauf, dass das gefühlt dauerhaft graue und neblige Regensburg endlich wieder merkt, dass es auch Sonne kann. Mit Kind fühlt sich der Winter nämlich irgendwann weniger gemütlich und mehr wie ein tägliches Anzieh-Marathontraining an. Wollwalk, Pulli, Schal, Mütze, Winterschuhe ... nach dem Anziehen sind an manchen Tagen die Erwachsenen als auch die Kinder schon an so manche Grenzen geraten. Da ist die Vorstellung, morgens einfach Jacke an und rauszugehen, aktuell purer Luxus. Wir zählen schon die Tage, bis Playdates nicht mehr zwischen Sofakissen, Snackkrümeln und halbkaltem Kaffee stattfinden müssen, sondern wieder draußen auf dem Spielplatz. Wo Kinder einfach losrennen können und nicht mehr auf die Eisschollen am Boden achten müssen. Ich freue mich auf Spaziergänge, bei denen niemand nach fünf Minuten über kalte Hände klagt – mich eingeschlossen. Und natürlich auf Picknickdecken im Park, Snacks im Gras und dieses entspannte Gefühl, dass rausgehen sich nicht mehr nur nach Organisation anfühlt.





**FAMILIE GHERVASIA
AUS DER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE**

Den Tag zu dritt beim Rodeln zu verbringen, sowie auch den Schnee zum ersten Mal bewusst zu erleben und einen Schneemann zu bauen, war für unsere Kleine was ganz Besonderes. An dunklen, kalten Tagen in der Stadt werde ich jedoch zum Kältemuffel und unserer Tochter wird die Winterkleidung langsam lästig. Daher freuen wir uns alle aufs Ende der Winterkleidung und auf längere sonnige Tage. Bald gibt's wieder lange Spaziergänge an der Donau, mal ein Picknick in der Umgebung oder ein Besuch in den Tiergarten. Wenn wir dann wieder in der Sonne liegen und ein bisschen Vitamin D tanken, sind wir gleich bei guter Laune. Für unsere Tochter wird es diesmal bestimmt spannender, das Erwachen der Natur zu erleben und Schmetterlinge zu beobachten.

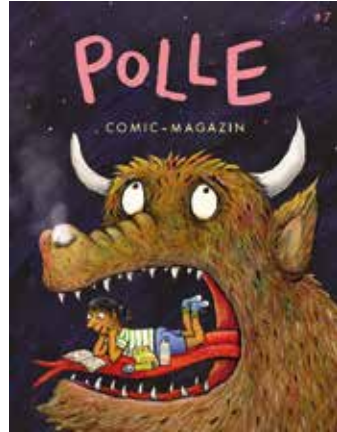
Infos & Termine



Ein Weltraumabenteuer für Kinder und Jugendliche
März bis Mai 2026



Eltern ohne Filter, Lachlabor, Alle gegen Nico, Der Rest ist Geschichte ... Podcasts und Hörbücher werden bei uns von allen sehr gerne und oft angehört. Auf Reisen im Zug, beim Putzen, wenn man krank ist, zum Entspannen, zur Unterhaltung, gemeinsam und alleine für sich ... Wie cool, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein paar der lieb gewonnenen Podcasts auch live anhören können. Beim **ARD Sound Festival** vom 7.-10.Mai 2026 in Nürnberg.



Reicht man ihnen eine Büchermahlzeit, futtern meine Kinder nichts lieber als Comics. Haben sie sich dann durch Lustige Taschenbücher, Asterix und die Programme der tollsten Comic-Verlage gefressen, dann kann nur noch **POLLE** helfen, am besten im **Abo!** Zweimal im Jahr, im März und September, kommt das **Comic-Magazin** in den Briefkasten – und wer dann am schnellsten dort ist, darf zuerst gucken!



Zigmal sind wir schon daran vorbeigefahren, seit wir im **Regensburger Westen** wohnen. Neulich haben wir endlich mal angehalten – und festgestellt, dass am **Kornweg 24a** tatsächlich eine **römische Ausgrabungsstätte** liegt. Irgendwie total surreal mitten im Wohngebiet und gleichzeitig ziemlich witzig, wenn man merkt, dass man auf dem ganz normalen Alltagsweg plötzlich vor fast 2.000 Jahren Stadtgeschichte steht. Jetzt, wo der Frühling anklopft, ist das auch das perfekte Ziel für eine kleine Radtour: Danach entspannt an der Donau zurückradeln und die Sonne genießen ...



© RR-F@HERZOG ANTON ULRICH-MUSEUM

Zufällig ist sie mir begegnet: „*Frau, ein Kind stillend*“ von *Jost Amman* aus dem Jahr 1578. Lange ging sie mir danach nicht mehr aus dem Kopf: Die prallen, schmerzenden Brüste? Die ausgeklügelt drapierten Kissen, um Nackenschmerzen vorzubeugen? Die abgestreifte Kleidung, der halbnackte Oberkörper? Die wirren Haare? Der undefinierte Blick, weil so viele Gefühle und Aufgaben auf einen zustürzen? Noch 450 Jahre später stelle ich fest: I feel you, „*Frau, ein Kind stillend*“! www.nds.museum-digital.de/object/41107



Neulich ließ eine Freundin einen Rant ab: keine*r ihrer interessierten Freund*innen

setze sich mit Kommunalpolitik auseinander, wo doch Wissen und Mitgestaltung so wichtig sei. Ich fühlte Zustimmung – und mich ertappt! Zum Glück hatte sie gleich einen Tipp: Den spannenden Podcast „*Rennen ins Regensburger Rathaus*“ von Alexander Roth, der mit OB-Kandidat*innen und Expert*innen über Stadtpolitik spricht. Good News: Nach der Wahl soll der Podcast noch weitergehen!



Städte mit Radwegenetzen von einem zum anderen Ende, breite, markierte Radwege,

Fahrradparkhäuser ... alles unmögliche Utopie? Für seinen Dokumentarfilm „*Cycling Cities*“ ging *Ingvar Perowanowitsch* mit dem Rad auf Reisen durch verschiedene Städte Europas und zeigt, dass es doch möglich ist. Manchmal braucht es ziemlich viel Einsatz – etwa von Familien wie in Amsterdam – um Städte naturnah und fahrradfreundlich zu gestalten. Aber das Ergebnis ist immer unglaublich beeindruckend! Frei zugänglich auf Youtube und eine Inspiration für das Regensburg von morgen!

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

Ein T-Shirt für 2,99 Euro – das ist doch absurd

VON CORNELIA WABRA

Neulich hab ich meiner 11-jährigen Enkelin eine Shopping-Tour in München geschenkt. Mit Übernachtung bei Freunden, einem Kinoabend und ihrem Lieblingsessen Sushi. Ich bin da „erblich“ vorbelastet: Meine Mutter war Leiterin der Damenoberbekleidung in einem Kaufhaus in Deggendorf, das es schon lange nicht mehr gibt, und hat die erste Boutique in Deggendorf aufgebaut, Submarine hieß sie. Ich kann mich noch gut an ein tolles längs gestreiftes T-Shirt aus dieser Boutique erinnern, ich habe es geliebt und noch als Studentin getragen.

Ich wollte meiner Enkelin wirklich was Cooles, Ausgefallenes zum Anziehen schenken. Einige Male hab ich schon was für sie aus Italien mitgebracht, die Kapuzenpullis haben ihr gefallen. Nun ist sie schon fast ein Teenager und sie darf sich diesmal selbst die Sachen aussuchen, das Budget stammt von mir. Als erstes musste ich feststellen, dass mir die Welt der aktuellen jungen Mode völlig unbekannt war. Die großen Kaufhäuser wie Galeria, C&A, Beck hatten für Tweens wirklich wenig Auswahl. Aber gegenüber leuchtete Bershka. Viel größer als in Regensburg. Also doch Fast Fashion. Das wollte ich eigentlich nicht, aber sie durfte ja auswählen.

Der Laden war, über zwei Stockwerke hinweg, mit Billig-Klamotten gefüllt. Nett geschnitten, tolle Farben, Verarbeitung und Material na ja, hergestellt in Billiglohnländern. Anfang Januar war der Laden voll von jungen Mädels,



vor den dreißig Umkleidekabine eine Warteschlange. Überall einfach hingeworfene Kleiderhaufen, vom Anprobieren, vom Zurückgeben.

Ok, meine Enkelin hat dort T-Shirt und Pulli gefunden, und auch Kosmetik bei Sephora Kids gegenüber. Ich bin jetzt up-to-date, was Mädels interessiert. Und ich bin über meinen Schatten gesprungen, hab was dazu gelernt und wir hatten schöne Stunden miteinander. Auch wenn ich ihr manchmal peinlich war, z.B. als ich beim Bezahlen meine Email-Adresse nicht angeben wollte ... „Ach Oma ...“ stöhnte sie öfter.

Fakt ist: Die Stoffherstellung verbraucht unvorstellbar viel Wasser, der versteckte Wasserverbrauch eines T-Shirts liegt bei ca. 2500 Liter Wasser, das sind ca. 15 gefüllte Badewannen (siehe www.wir-leben-bachhaltig.at). Die Farben sind giftig, verunreinigen Flüsse und Grundwasser in den Produktionsländern. Die Umweltbilanz ist verheerend, Beschäftigungsverhältnisse und Entlohnung sind wenig transparent. Berechnet man das alles mit ein, muss ein T-Shirt im Verkauf mindestens 25 Euro kosten (siehe zu Wegwerfware Kleidung: www.greenpeace.de) Und schnelllebige Mode verursacht 10% des weltweiten CO₂-Ausstoßes. Hinzu kommt: 40% der in Deutschland gekauften Kleidwaren landen nahezu ungebraucht auf dem Müll. (Quelle: www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/bekleidung)

Ja sind wir denn verrückt? Was soll der Blödsinn? Geht es uns schlechter, leidet etwa unser Wohlstand, wenn wir fünf statt zehn T-Shirts im Schrank haben? Wir ziehen doch eh meist nur unsere Lieblingsstücke an.

Was tun? Ich beobachte den wachsenden digitalen und analogen Vintage-Markt und nutze die Angebote. Ich achte auf die Herstellungsländer und freu mich, wenn Europa auf dem Markerl steht und nicht China. Öko- und Fairtrade-Labels sind auch wichtig, allerdings auch etwas undurchsichtig. Neulich musste ich einige Kinderunterhosen kaufen, so als Reserve, wenn meine Enkelinnen bei mir sind. Ich hab mich gezwungen, nicht zum billigen H&M zu gehen und hab sicher den dreifachen Preis bezahlt. Aber irgendwann muss ich ja anfangen.

PS: Frankreich und die EU arbeiten an einem Gesetz zur Eindämmung von Fast Fashion. Aber ob Deutschland da mitmacht? Bürokratie abbauen ist gerade das Schlagwort, und so werden Maßnahmen zum Klima- und Naturschutz weniger überwacht. Na, wenn die Erde kaputt ist, ziehen meine Enkelinnen und Enkel halt mit den Kindern von Elon Musk auf dem Mond.



© OMAS UND OPAS FOR FUTURE - ZENTRALE LEIPZIG

NÄCHSTE TERMINE

22. April

Tag der Erde, Zukunftstag
Nachmittags-Aktion am Dachauplatz,
ab 19:00 Uhr Podiumsgespräch zum Thema
„Regensburg kann Zukunft – Erfolgsgeschichten aus der Stadt und der Region“
Ort noch offen

9. Mai

Interaktiver Infostand am Ehrenamtstag
von 11:00 - 18:00 Uhr in Stadtamhof

KONTAKT

Wir Omas und Opas for Future Regensburg treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat. Nächste Termine am Dienstag 3. März und 7. April um 17:00 Uhr im Evangelischen Bildungswerk, Am Ölberg 2, Untergeschoß, Martinsklausen. Gerne 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**

Selmair
RICHTIG GUTES SPIELZEUG

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

 Selmair Spielzeug
 selmair.spielzeug



EIN ORT FÜR MEINE TRAUIGKEIT

Anne Booth

Illustration: David Litchfield

Gabriel Verlag, Stuttgart 2019

(ab 5 Jahren)

„Eines Tages kam die Traurigkeit zu mir und ich habe beschlossen ihr ein Zuhause zu geben“. Damit beginnt eine behutsame Freundschaft zwischen einem Kind und seiner Traurigkeit. Sie erhält einen eigenen Raum, in dem sie alles sein darf: mal aktiv, laut und raumfüllend, mal klein, leise und zurückgezogen. Ohne viele Worte zeigt die Geschichte, dass Gefühle nicht festgeschrieben sind: Traurigkeit kann sich wandeln, leichter werden, sich auch mal unbeschwert zeigen und muss nicht das ganze Leben bestimmen. Gleichzeitig bleibt sie willkommen und ein Teil des eigenen Inneren, den man aufsuchen kann. Besonders wohltuend ist, dass auf eine Erklärung für den Kummer verzichtet wird, sodass Kinder und Erwachsene ihre eigenen Erfahrungen oder Deutungen hineinlegen können.

Eine herzliche Empfehlung für dieses kluge Bilderbuch über das Zulassen von Gefühlen, das warm und tröstlich wirkt und einen tollen Anlass für die großen kleinen Gespräche bietet.



REGENSBURG ABC

Kathrin Frank

Edition buntehunde, 2025

(ab 4 Jahren)

„Warum heißt der Arnulfplatz so?“, „Ist an der Hundsumkehr mal ein Hund umgekehrt?“ „Wie alt ist das Ostentor?“ „Warum gibt’s am Fischmarkt keinen Fisch?“ „Wer hat die Steinerne Brücke gebaut?“ ... Wer mit den Kindern durch Regensburg geht, entdeckt einerseits immer wieder, selbst noch nie vorher wahrgenommene, Ecken und Details der Stadt. Andererseits wird man auch oft mit Fragen konfrontiert, die man nicht immer ad hoc beantworten kann. Das Buch „Regensburg ABC“ von Kathrin Frank geht einige dieser Fragestellungen durch. Unter jeweils einem Stichwort finden sich, alphabetisch sortiert, Informationen zu Plätzen, Straßennamen, Häusern, Personen, Festen und Orten, quer durch verschiedene zeitliche und thematische Epochen. Daher eignet sich das Werk der Regensburger Illustratorin vor allem als Nachschlagewerk für Familien mit neugierigen Kindern oder zum Reinlesen für lesefreudige Kinder ab dem Schulalter. Aber Achtung! Sehr aufmerksame Kids werden evtl. auch beim Betrachten der Bilder und im Vergleich mit der realen Perspektive ein paar neue Fragen aufmachen!

ÄMTER/BEHÖRDEN

Amt für Jugend und Familie

- Sozialpädag. Fachdienst, Richard-Wagner-Str. 17, T 507-25 12
- Adoptionsvermittlung, Michlstr. 3, Am Singrün 2a, T 507-45 15
- Pflegekinderdienst, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-45 10, 507-45 13
- Jugendschutzstelle, Michlstr. 3, Am Singrün 2a, T 507-47 60

Amt für Tagesbetreuung

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

Kreisjugendamt,

Landkreis Regensburg

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

Büro für Chancengleichheit Stadt Regensburg

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

Gleichstellungsstelle

Landratsamt, Altmühlstr. 3, T 40 09-790

LRA Gesundheitsamt

Altmühlstr. 3, T 40 09-0

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

BERATUNG STADTEILPROJEKTE

Stadtteilprojekt Burgweinting

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

Stadtteilprojekt Nord

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

Stadtteilprojekt Süd

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

Stadtteilprojekt Ost

Erbprinz-Franz-Joseph-Str. 21, T 507 74 98, 507 74 97
Guerickestr. 79 d, T 507 951 55

Spielbus Stadt Regensburg

Guerickestraße 79 d, T 507-75 55

Stadtteilprojekt West

Am Singrün 2a, T 507-77 40

Stadtteilprojekt Süd-West

Am Singrün 2a, T 507-77 56

Stadtteilprojekt Hohes Kreuz

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

GETRENNTERZIEHENDE

Fachstelle Alleinerziehende

Diözese Regensburg
Obermünsterplatz 7, T 597-22 43

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

Treffpunkte Alleinerziehende:

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

SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT

Hebammen Regensburg und Umgebung

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

Stillvereinigung La Leche Liga

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

Ehrenamtliches Stillcafe

Beratzhausen
Peggy Drechsel
Markstraße 8,
93176 Beratzhausen

Arbeitsgemeinschaft Freier

Stillgruppen (AFS)
Regionalverein Bayern e.V.
www.afs-stillen.de

pro familia Regensburg

An der Schergenbreite 1,
T 70 44 55
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Beratung für Erwachsene und jugendliche zu Elternschaft von kleinen Kindern (0-3 Jahre), Sexualität, Sexualität und Behinderung, Partnerschaft, Familienplanung und unerfülltem Kinderwunsch

FRÜHE KINDHEIT

Beratungsstelle

Tausend und keine Nacht

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

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

koki@regensburg.de,
T 507 25 12

Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) Stadt R

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

Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) Landkreis R

Altmühlstr. 3,
T 400 92 27

wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

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

Haus Mutter und Kind der KJF

Heiliggeistgasse 7,
T 586 85 34

KINDHEIT

Erziehungsberatungsstellen:

- Jugend- und familien-therapeutische Beratungsstelle der Stadt, Landshuter Str. 19, T 507-2762
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der KJF, Ostengasse 31, T 799 82-0
- Psychologische Beratungsstelle der Diakonie, Prüfeninger Str. 53, T 297 71 11
- Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung der bke, bke-Onlineberatung für Jugendliche und Eltern
www.bke.de

Deutscher Kinderschutzbund

Am Singrün 2a,
T 599 99 66

KRABELSTUBEN

regensburg.de
kitaplanner.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
kitaplanner.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 Frühförderstelle 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 Wendebeg, Maad 6, Regenstauf, T 09402 789 94 34

VKKK Ostbayern e.V. Förderung krebskranker und körperbehinderter 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 Kindern mit ADS Fr. Aukofer, T 09481 94 21 58

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

FAMILIENBILDUNG/ ELTERN-KIND-GRUPPEN

Koordinierungsstelle Familienstützpunkte

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

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

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

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis keb-regensburg-land.de

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

Familienzentrum Burgweinting & Herztöne e.V. Kirchfeldallee 2, T 99 92 70, 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, Generationenprojekte, 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-regensburg.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 Prüfeningr 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 Jugendschutzhaus des Sozialdienstes Kath. Frauen e.V. T 56 24 00

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

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

Bauftragte der Polizei für Kriminalitätsoffer Beauftragte der Polizei für Frauen u. Kinder, Bajuwarenstr. 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-regensburg.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, Lese-, 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 548 96

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

Fachstelle Gewaltprävention an Schulen Amt für Jugend und Familie, Milchstift, 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 Schulberg 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 Migrantinnen 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 Mitarbeiter
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@frauflfischmann.de

Titel
Pexels/Elina Fairytale,
Jonas (9)

Illustration Expertenrunde
Klara Toperngpong

Druck
Schmidl & Rotaplan Druck GmbH, Regensburg

Auflage
3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss
10.04.2026 – für Heft 257,
Mai/Juni 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