

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 258 ∞ Juli/August 2026



**NEUE KOALITION
NEUE PLÄNE**

Ein Bericht

**HEBAMMEN IN
EXISTENZNOT**

Ein Interview

KOSTENLOS

TRUCKS COWBOYS — AND — OPERA CAKES

“Yee-haw!”



Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, Ihr genießt alle die schöne Sommerzeit! In dieser Ausgabe hat sich Andrea Bawiedemann für Euch angeschaut, was mit der neu gebildeten Koalition auf die Regensburger Familien zukommt. Das Team der Hebammengemeinschaft aus dem St. Josefs Krankenhaus erklärt, was sich aktuell in der Geburtshilfe verändert. In einem Interview mit Iris Eibl könnt Ihr lesen, warum sie gerne eine Schule gründen möchte, und im vierten Teil unserer Themenreihe „Kinder und Medien“ berichten wir von Angeboten aus dem Bereich Medien und KI in der Stadt Regensburg. Und wir stellen Euch das Projekt „Physiks for Kids“ des Goethe Gymnasiums vor.

Die Frage „Wie werden Kinder groß und stark?“ aus der Lesereihe im Frühling wird in dieser Ausgabe aufgegriffen und von unseren

Experten beantwortet. Außerdem könnt Ihr im Familienfenster lesen, wie unsere Familien ihre Kinder auf langen Zug- und Autofahrten beschäftigen und welche Ausflugstipps wir unter dem Titel „Sommer in der Stadt“ für Euch zusammengestellt haben. Vielleicht wäre eines unserer vorgestellten Bücher oder das Spiel „Kubb“ noch etwas für den Sommerurlaub? Und dann gibt es wie gewohnt unsere Kolumnen Zack! Fundkiste!, Omas beste Klimarezepte, die kleine Zeitung, Mutter & Sohn und ein leckeres Rezept.

Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen!

Die Redaktion

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

Inhalt

7

Neue Koalition neue Pläne

Ein Bericht



© STADT REGENSBURG

13

Hebammen in Existenznot

Ein Interview



- 5** Neues von den Regensburger Eltern
- 17** Interview: Eine Schule gründen
- 19** Themenreihe: Kinder und Medien
- 24** Mutter & Sohn
- 25** Das schnelle Gericht
- 26** Kleine Zeitung
- 28** Linus testet
- 30** Expertenrunde
- 34** Bericht: Physics for kids
- 36** Familienfenster
- 38** Ausflugstipp
- 39** Veranstaltungstipps
- 40** Kinder machen Musik: Klavier
- 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 Altmannstraße (93053)
Altmannstraße 2, Tel. 0941/705 74 30
krabbel-altmann@regensburger-eltern.de

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

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

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

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



**regensburger
eltern e.v.**

www.regensburger-eltern.de



Liegend-Demo

ME/CFS – ein Protest im Liegen fand am 9. Mai statt. Die schwere Erkrankung von vielen Menschen braucht dringend mehr Aufmerksamkeit und Forschung um Hilfe möglich zu machen. Mehr Infos auf Instagram: [liegenddemo.regensburg](https://www.instagram.com/liegenddemo.regensburg) und in der Elternzeitung.



Buntes Wochenende

Am 14. Juni fand am Grieser Spitz das Familienfest im Rahmen des Bunten Wochenendes statt. Auch die Regensburger Eltern waren wieder mit Kaffee, Kuchen und Popcorn mit dabei. Neben tollen Vorführungen auf der Bühne, gab es verschiedene Stände zum Basteln, Mitmachen und wieder ein riesiger Bereich nur für die Kinder! Ein rundum gelungenes Fest!



Mitgliederversammlung

Am 20. Mai 2026 fand auf dem Bauspielplatz die Mitgliederversammlung der Regensburger Eltern e.V. statt, dieses Jahr wieder mit turnusmäßigen Wahlen. Barbara Reitz wurde einstimmig als neue Kandidatin in den Aufsichtsrat gewählt, wir freuen uns auf die Zusammenarbeit! Vielen Dank an alle Aufsichtsräte, Beiräte und anderen Mitglieder, die sich ehrenamtlich für die Regensburger Eltern e.V. engagieren.



25 Jahre Dienstjubiläum

Wir gratulieren von Herzen Heidi Wagner zum 25-jährigen Dienstjubiläum und bedanken uns sehr für ihre großartige Einsatzbereitschaft in all den Jahren bei den Regensburger Eltern e.V.



© DOMINIK HUPF

Unsere neue Aufsichtsrätin: Barbara Reitz

Hallo,
seit 2023 bin ich Teil der Regensburger Eltern. Meine beiden Kinder (4 & 2 Jahre) besuchen den Stadtparkkindergarten und die Krabbelstube Fidelgasse. Den Verein habe ich über die Betreuung meiner Kinder kennengelernt. Daraus hat sich nach und nach auch mein eigenes Engagement entwickelt – seit 2024 als Elternsprecherin und seit 2025 zusätzlich im Elternbeirat.

Dadurch habe ich immer mehr Einblick in die Arbeit des Vereins erhalten – sowohl in den Alltag der Einrichtungen als auch in die Strukturen und Prozesse im Hintergrund. Mir wurde bewusst, dass eine stabile und gute Betreuung keine Selbstverständlichkeit ist. Sie ist das Ergebnis engagierter Mitarbeitender, guter Zusammenarbeit und verlässlicher Rahmenbedingungen. Diese Erfahrung hat meinen Blick auf den Verein nachhaltig geprägt.

Besonders schätze ich die Vielfalt der Angebote, mit denen Familien in unterschiedlichen Lebensphasen begleitet werden. Der Verein geht damit weit über den reinen Betreuungsauftrag hinaus und begleitet Familien auf vielfältige Weise in ihrem Alltag.

Vereinsarbeit lebt vom Mitwirken vieler Menschen. Ich möchte mich als Aufsichtsrätin einbringen und meinen Beitrag dazu leisten, dass der Verein auch künftig auf einer starken Grundlage steht und seine vielfältigen Angebote für Familien in Regensburg erhalten und weiterentwickeln kann.



NEUE KOALITION NEUE PLÄNE

Was kommt für Familien in Regensburg?

EIN BERICHT VON ANDREA BAWIEDEMANN

Ein Blick in die Koalitionsvereinbarung zeigt: Die neue Stadtregierung hat sich so einiges vorgenommen. Wir haben uns angesehen, was davon für Eltern besonders relevant ist. 46 Seiten voller Vorhaben: Die neue Regensburger Stadtspitze um Oberbürgermeister Dr. Thomas Burger hat ihre Koalitionsvereinbarung vorgestellt. Die Koalition aus SPD, Grünen, Brücke, Freie Wähler, ÖDP und Volt definiert darin gemeinsame Grundsätze und Haltungen und führt ganz konkrete Maßnahmen und Projekte auf. Damit soll die Stadt in den nächsten sechs Jahren „lebenswert, sozial, ökologisch, wirtschaftsstark und zukunftsfähig“ werden.

HEHRE ZIELE – UNTER FINANZIERUNGSVORBEHALT

Man will dafür sorgen, dass der ÖPNV schneller und attraktiver wird, Bauen und Tourismus nachhaltiger, die Altstadt soll sauberer und sicherer werden, die Stadtverwaltung digitaler, Wirtschaft und Wissenschaft sollen gestärkt werden, ebenso Ehrenamt und Kultur. Alles definitiv wünschenswerte Ziele, die aber – wie schon bei der letzten Koalitionsvereinbarung – unter Finanzierungsvorbehalt stehen.

Man wird also sehen, was davon in den Haushalt kommt und umgesetzt werden kann.

WOHNEN: BEZAHLBARER WOHNRAUM

Um bezahlbaren Wohnraum zu schaffen und zu sichern, soll die städtische Wohnungsbau-gesellschaft Stadtbau gestärkt werden, „ins-



© STADT REGENSBURG

besondere durch gezielte Grundstückseinlagen durch die Stadt“. Bezahlbarer Wohnraum in öffentlicher Hand soll damit langfristig sichergestellt werden.

Gleichzeitig sollen Baugenossenschaften, gemeinschaftliche Wohnprojekte und innovative Wohnformen stärker berücksichtigt werden und geeignete Grundstücke zur Verfügung gestellt werden – zügig soll das auf dem Gelände der ehemaligen Prinz-Leopold-Kaserne voran gehen.

Außerdem sollen, durch die Überarbeitung der Zweckentfremdungssatzung, die Leerstände bekämpft werden.

FERIENCAMP

MIT PARKOUR

SOMMERFERIEN

noch freie Plätze!



ab 6 Jahren

5 Tage Action

professionelle Ganztagsbetreuung

www.adventure-movements.de/ferienprogramm



Sichere dir dein Abenteuer!

Action und Spaß in den Ferien -
ganz ohne Leistungsdruck

**Förderung von
Kreativität**

**Sicherer Umgang
mit Risiken**

**Teamspirit erleben &
Herausforderungen meistern**

reinschnuppern

**35 €
Cashback**

Komm zu unseren
Schnuppertagen!



Samstag Vormittag
11.07.2026
09:00 bis 12:00 Uhr

DIE KINDERBETREUUNG

Die Kinderbetreuung und bedarfsgerechte Versorgung mit Kinderbetreuungseinrichtungen ist als zentraler Schwerpunkt benannt. Zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf soll die Kinderbetreuung weiter ausgebaut und flexibler gestaltet werden. Um auch Randzeiten und besondere Betreuungsbedarfe besser abdecken zu können, soll die Kindertagespflege gestärkt werden. Die Koalition möchte außerdem die Beitragsätze für Familien stabil halten und setzt auf eine wohnortnahe Versorgung mit Schul- und Betreuungsplätzen – „kurze Wege für Eltern und Kinder“.

BILDUNG UND SCHULEN

Bildung gilt der Koalition als „entscheidender Schlüssel“ für eine wirtschaftlich innovative, sozial gerechte und demokratisch lebendige Stadt. Die „ausreichende und bedarfsgerechte Versorgung mit Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen“ wird daher als zentraler Schwerpunkt genannt. Auch fließt der größte Teil des Investitionsprogramms in diesen Bereich.

Folgende Bauvorhaben werden priorisiert:

- Bau einer Grundschule im Südosten/Kaser-nenviertel
- Sanierung der Albert-Schweitzer-Realschule
- Sanierung od. Neubau der Berufsschule III
- Erweiterung des Goethe-Gymnasiums (Kapazitäten St. Fidelis)

Weitere Maßnahmen im Bildungsbereich:

- Verbesserung der technischen Ausstattung an Schulen
- Stärkung der Jugendsozialarbeit an Schulen
- Programme zu Medienkompetenz und Finanzbildung
- mehr Kulturangebote in den Stadtteilen
- Kostenlose Mitgliedschaft in der Stadtbücherei

MOBILITÄT – S-BAHN ÄHNLICH

„Den Mix der Verkehrsträger wollen wir zugunsten des Umweltverbunds (Rad, Fuß, ÖPNV) verschieben, gleichzeitig wird Regensburg auch für PKW erreichbar bleiben“, schreibt die Koalition eingangs zum Thema Verkehr und Mobilität.



*Maike
erfahren*



Dr. med. Maike Wellmann

Fachärztin für Kinder- & Jugendheilkunde

Ärztin für ganzheitliche
Medizin & Gesundheitscoaching

Der öffentliche Nahverkehr soll deutlich ausgebaut werden, insbesondere in den Stadtteilen. Zudem prüft die Koalition eine kostenlose Nutzung des ÖPNV für Schüler*innen und Auszubildende. „Als neue Bahnhaltepunkte werden Walhallastraße und Wutzlhofen realisiert. In Zusammenarbeit mit Bahn und Freistaat entwickeln wir entsprechend dem SPNV-Konzept einen S-Bahn-ähnlichen Regionalverkehr.“

Das Hauptradroustennetz soll weiter zügig ausgebaut werden. Der Holzgartensteg, Fußgänger- und Radverbindung zwischen Stadtnorden und Innenstadt, soll realisiert werden. Für mehr Verkehrs- und Schulsicherheit und als Schutz vor Lärm und Schadstoffen sollen die rechtlichen Möglichkeiten zur Umsetzung von Tempo-30-Zonen ausgeschöpft werden.

KINDER UND JUGEND

Die Kinderrechte aus der UN-Kinderrechtskonvention – Schutz, Förderung und Beteiligung – werden als „verbindliche Leitlinie für kommunales Handeln in allen relevanten Bereichen“ genannt. Dazu gehören:

- sichere Wege für Kinder
- wohnortnahe Spiel- und Begegnungsräume
- Beteiligungsformate wie Kinder- und Jugendbeirat
- der Ausbau von Jugendzentren/konsumfreien Aufenthaltsorten für Jugendliche
- Förderung der Jugendarbeit in Jugendverbänden und Stadtjugendring
- Ausbau internationaler Jugendbegegnungen und Austauschprogramme

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Im Bereich Sozialpolitik formuliert die Koalition einen besonderen Schwerpunkt auf die Bekämpfung von Alters- und Kinderarmut. Der Stadtpass soll fortgeführt und möglicherweise erweitert werden.

Zudem sollen soziale Hilfsangebote stärker zu den Menschen gebracht werden – etwa durch Soziallotsen und Quartierszentren. Menschen in schwierigen Lebenslagen sollen dadurch künftig leichter an Unterstützung kommen.

KLIMASCHUTZ – MIT BLICK AUF KINDER

Zu diesem Kapitel steht eingangs: „Der Schutz unserer natürlichen Lebensgrundlagen ist eine der wichtigsten Aufgaben der kommenden Jahre... Klimaschutz verstehen wir dabei nicht als Verzicht, sondern als Chance – für bessere Luft, weniger Lärm, niedrigere Energiekosten, mehr Grünflächen und eine moderne Stadtentwicklung.“

Bis 2035 soll Regensburg klimaneutral sein. Die Stadt will pro Jahr 1.000 Bäume pflanzen, Flächen entsiegeln, Pocketparks anlegen, Fassaden-, Dach- und Hausbegrünungen sollen gefördert werden. Zusätzliche Trinkbrunnen sollen geschaffen und Spielplätze schrittweise mit Sonnenschutz ausgestattet werden.

Viele der genannten Punkte – von flexiblen, bezahlbaren Betreuungsangeboten, sicheren Verkehrswegen, grünen, schattigen Spiel- und Aufenthaltsorten bis zum kostenlosen Schüler*innen-ÖPNV – könnten den Alltag von Regensburger Familien unmittelbar verbessern. Entscheidend wird nun sein, welche dieser Vorhaben in den kommenden sechs Jahren tatsächlich umgesetzt werden.

MEHR INFOS

Wer sich die Koalitionsvereinbarung Im Detail ansehen möchte, findet sie hier: gruene-stadtrat-regensburg.de/wp-content/uploads/2026/05/Regensburger-Koalitionsvereinbarung-2026-2032.pdf

Zwei Stunden ohne Alltag

Buchen Sie jetzt Ihr Familienabo
online oder im Abo-Büro
schon ab 36 €



T Staatstheater
Regensburg **R**

26
Freiheiten
27

zahnträumerei



Praxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde



Einfahrt Tiefgarage links vom Gebäude

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



www.zahnträumerei.de

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

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



HEBAMMEN IN EXISTENZNOT

Der neue Hebammenhilfevertrag

EIN INTERVIEW MIT TANJA LEHNER – SPRECHERIN DER HEBAMMENGEMEINSCHAFT
CARITAS-KRANKENHAUS ST. JOSEF

Wir sind aktuell 17 freiberufliche Hebammen, die am Caritas-Krankenhaus St. Josef als Dienstbeleghebammen geburtshilflich arbeiten. Außerdem bieten wir in einem Praxisraum eine Hebammensprechstunde/Schwangerenambulanz an. Aktuelle Sprecherinnen der Hebammengemeinschaft sind Tanja Lehner (1.) und Grazyna Handy (2.). Dienstbeleghebammen sind selbstständige Hebammen/Unternehmer:innen, die ihre Sozialabgaben und Versicherungen selbst tragen und ihre Leistungen direkt mit der Krankenkasse abrechnen. Sie organisieren ihre Dienste/Rufbereitschaften als Team selbst und arbeiten über einen Belegvertrag mit der jeweiligen Klinik zusammen. Praxisräume müssen extra gemietet werden.

Zum 1. November 2025 trat der neue Hebammenhilfevertrag in Kraft. Welche Neuerungen ergeben sich damit?

Durch den am 01.11.25 in Kraft getretenen neuen Hebammenhilfevertrag werden alle freiberuflichen Hebammen schlechter gestellt. Besonders betroffen sind die Dienstbeleghebammen. Der neue Vertrag führt zu massiven Verdiensteinbußen und deutlich mehr Bürokratieaufwand. Jede 2. Dienstbeleghebamme denkt darüber nach ihrer beruflichen Tätigkeit aufzugeben bzw. in einen anderen Beruf zu wechseln. Wir haben im letzten Jahr sowohl deutschlandweit, als auch regional (große Demo in Regensburg am 31.05.25 Neupfarrplatz) in Zusammenarbeit mit Lena Huber, Kreissprecherin des Hebam-



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 BEHANDELN

Indikation bei Kindern und Jugendlichen:

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

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

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

Rufen Sie uns gerne an!

GANZHEITLICHE ZAHNMEDIZIN

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



Ludwigstraße 8
93047 Regensburg

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

M praxis@zahnaerzte-arnulfsplatz.de
W [zahnaerzte-arnulfsplatz.de](https://www.zahnaerzte-arnulfsplatz.de)

menverbandes, unter dem Motto MIDWIFE-CRISES darauf aufmerksam gemacht.

Die Organisation und Zusammenarbeit zwischen den Hebammen/Krankenhäusern St. Hedwig und St. Josef war ein starkes Zeichen. Zusätzliche Unterstützung hatten wir durch Hebammenteams der gesamten Region. Gemeinsam haben die Teamleitungen bei politischen Gesprächsrunden sowohl in Regensburg als auch im Bayerischen Landtag und dem Bundestag in Berlin die Situation geschildert. Die Übergabe von wichtigen Unterlagen zum Thema an Herrn Ministerpräsident Dr. M. Söder fand ebenfalls gemeinsam statt. Diese Zusammenarbeit war eine sehr positive Erfahrung in dieser schweren Zeit. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken!

Zudem wurde eine Klage gegen den neuen Vertrag eingereicht. Zwei Hebammen aus Paderborn leiten diese rechtlichen Schritte. Finanziert wurde dies bisher durch Hebammen deutschlandweit und Spenden.

Und was bedeutet das für die Hebammen vor Ort?

Der neue Vertrag hat Tätigkeitspauschalen gestrichen und dafür die Arbeitszeit in den Vordergrund der Abrechnung gestellt. Dabei wurde jedoch die Bereitschaftszeit einer Hebamme oder die Leerlaufzeiten im Kreißaal, in denen wir trotzdem vor Ort sind, überhaupt nicht berücksichtigt. Auch das deutlich erhöhte bürokratische Arbeitsaufkommen findet dort keine Bezahlung.

Zudem wurde gerade bei mehr Arbeitsaufkommen im Kreißaal und der damit verbundenen erhöhten physischen und psychischen Belastung, sowie der erhöhten haftpflichtrechtlichen Relevanz, die Vergütung herabgesetzt! Für die erste zu betreuende Frau bekommt man statt vorher 100 % nur noch 80 % der Vergütung und bei paralleler Betreuung für die 2. Frau nur 30 % sowie für die 3. Patientin 30 % für eine Stunde (nach Ablauf der Stunde KEINE Vergü-

tung der 3. parallel zu betreuenden Patientin). Der Nachtdienstzuschlag wurde gekürzt.

Zusätzlich wurden zuvor mögliche, abzurechnende Tätigkeiten wie zum Beispiel die 1. Untersuchung des Kindes gestrichen.

Zum 1.11. wurde zudem die akute ambulante Versorgung durch die Dienstbeleghebamme nicht mehr im Vertrag berücksichtigt. Die finanziellen Einbußen betrugen bis zu 30 % Minus! Das ist nicht tragbar und für Kolleginnen in Teilzeit mit den gleichen Ausgaben schlichtweg unmöglich.

Durch unermüdlichen Einsatz unserer Bayerischen Landesvorsitzenden Frau Hofner und ihrem Team sowie Hebammenteams deutschlandweit, ist es uns mit politischer Unterstützung gelungen, zum 01.04.26 kleine Verbesserungen des neuen Vertrags durchzusetzen. Zumindest wurde ein Teil der ambulanten Akutversorgung ermöglicht, jedoch mit Auflagen. Leider sind diese Verbesserungen nicht ausreichend um das System der Dienstbeleghebammen auf Dauer zu erhalten. Allenfalls ist es eine kurze Motivation durch leichte finanzielle Verbesserung, um weiter mit Protesten aufmerksam zu machen, das Ergebnis der eingereichten Klage abzuwarten und ggf. noch ein paar Monate beruflich durchzuhalten.

Welche Auswirkungen hat das auf die Praxis und den beruflichen Alltag?

Die vom GKV Spitzenverband immer wieder herausgestellte Förderung der 1:1 Betreuung (1 Frau : 1 betreuende Hebamme) ist natürlich ein Wunschbetreuungsmodell aber in der Realität mit einem unplanbaren geburtshilflichem Aufkommen unter diesem neuen Vertrag nicht gefördert.

Fördern kann man die 1:1 Betreuung nur, indem man die Beleghebamme besser bezahlt, um Ausfall-/Leerlauf- und Bereitschaftszeiten zu kompensieren und damit das Belegsystem zu erhalten.

INTERVIEW

Das Beleghebammensystem ist das einzige geburtshilfliche Kliniksystem, das individuell und adäquat auf das nicht planbare Geburtsaufkommen reagieren kann. Durch Hebammen in Bereitschaft können diese zusätzlich bei Bedarf hinzugezogen werden! Ein starres Personal/Dienstkonstrukt bei einem angestellten Hebammenteam hat keine Möglichkeit das kurzfristig zu kompensieren.

Gerade deshalb haben wir uns als Hebammen bewusst für das Belegsystem entschieden.

Zudem ermöglicht die eigene Organisation des Belegteams gerade Hebammen mit Kindern ein flexibles Arbeiten und so bleiben genügend Hebammen im Beruf. In Städten mit Belegsystem ist die Versorgung mit Hebammen in der Schwangerschaft und nach der Geburt zudem flächendeckender. Gerade Bayern ist zu 80 % auf dem Belegsystem aufgebaut. Ein Zusammenbruch würde zu einem geburtshilflichen Notstand führen

In Zeiten des Equal Payday und Aktionen zur Förderung der Frauengesundheit stehen wir also nun wo?

- Bei einer Hebamme, deren Ausbildung zwar akademisiert wurde, aber beim Einstieg in die Freiberuflichkeit deutlich schlechter bezahlt wird.
- Kurz vor dem Aus einer individuellen Geburtshilfe, die bereits vor dem neuen Hebammenhilfvertrag die höchste Quote an 1:1-Betreuungen aufwies und nun auch bei einer Leistung von 100 % 1:1-Betreuung nachweislich schlechter bezahlt werden würde
- Bei einer deutlich schlechteren Quote der 1:1-Betreuung im angestellten Hebammensystem, die der GKV nicht zu berücksichtigen scheint
- Bei einer Förderung der Frauengesundheit, die dadurch auf lange Sicht wieder verschlechtert wird
- Bei Hebammen die mit viel Herzblut für ihre Arbeit am Ende ihrer Existenzen stehen

Wir werden weiterhin alles uns Mögliche tun um für unsere Schwangeren/Mütter/Familien da zu sein. Wir versuchen durchzuhalten und freuen uns über jede Geburt die wir als Beleghebammenteam des Caritas-Krankenhauses St. Josef begleiten dürfen!

Was möchten Sie den Eltern und Familien dazu noch sagen?

Wir wünschen uns, dass alle Frauen und Familien nach ihren Möglichkeiten für ihre individuelle Versorgung kämpfen und Seite an Seite mit ihren Hebammen stehen. Sie können Aktionen starten und unterstützen, politisch aktiv sein und ihre Krankenkassen weiterhin schriftlich darauf aufmerksam machen.

Danke für Ihre Unterstützung!
Ihr Team der Hebammengemeinschaft
Caritas-Krankenhaus St. Josef



© CARITAS-KRANKENHAUS ST. JOSEF

MEHR INFOS

<https://hebammen-regensburg.de/>
#rettetdiebeleghebammen
@ 1500_Hebammen



EINE SCHULE GRÜNDEN

EIN KURZINTERVIEW MIT IRIS EIBL

WIE KAM ES ZU DER IDEE?

Eine Kollegin hat mir vor kurzem das Buch „Das könnte Schule machen“ von Stefan Ruppner empfohlen und ich habe es verschlungen. Als Mama eines Vorschulkindes saß ich daraufhin weinend am Küchentisch, weil ich frustriert dachte: „Es gibt so tolle Schulkonzepte die funktionieren und sie werden (hier in Bayern) einfach nicht umgesetzt.“

Dieses Buch hat mich so beeindruckt und inspiriert, dass ich jetzt gerne eine eigene Schule gründen möchte.

Absurd, oder? Der Gedanke jetzt eine Schule zu gründen. In Zeiten der finanziellen Kürzungen überall im sozialen Bereich. Und dann auch noch in Bayern... Aber ich möchte es nicht unversucht lassen – und deshalb suche ich Menschen, die diese Idee mit mir teilen und die sich engagiert für eine positive Veränderung in unserem Bildungssystem einsetzen wollen. Auch in dem Bewusstsein, dass es keine Garantie auf einen (kurzfristigen) Erfolg gibt.

WAS MOTIVIERT MICH - WO SOLL'S HINGEHN?

Ich will, dass meine Kinder mit Freude in die Schule gehen können. Ich will ihnen ermöglichen in einem System zu lernen, das den Druck rausnimmt und stattdessen Räume öffnet für selbstbestimmtes und motiviertes,

nachhaltiges Lernen – in der Gemeinschaft. Ich will, dass meine Kinder ihre Schulzeit an einem Ort verbringen, der sich am Modell der Alemannenschule in Wutöschingen orientiert.

WAS MACHT DIE ALEMANNENSCHULE AUS?

Diese Schule ermöglicht ihren Schülerinnen und Schülern frei zu entscheiden was, wann, wie und mit wem sie etwas lernen wollen. Dabei werden sie von ihren Lernbegleiter:innen nach Bedarf unterstützt. Hier können die Abschlüsse von der Mittelschule bis zum Abitur erreicht werden. Klassische Schulstunden, Klassenräume oder Noten wurden ersetzt durch Marktplätze, Ruhezonen, Projektarbeit und regelmäßigen Feedbackgesprächen zwischen Schüler:innen und Lehrkraft. Dieses Konzept funktioniert und die Ergebnisse sprechen für sich: Die Abschlüsse an dieser Schule liegen im Vergleich zu den Regelschulen über dem Durchschnitt.

Wenn du jetzt auch Lust bekommen hast, etwas zu verändern, dann melde dich gern per Mail – ich freu mich **Neue-Schule@gmx.de**

MEHR INFOS

<https://asw-wutoeschingen.de/>
<https://www.eine-schule.de/>



vhs

STADT
REGENSBURG

JUNGE vhs

Langeweile in den Ferien? Nicht mit uns!

Macht mit bei den Ferienangeboten der
„Jungen vhs“!

www.vhs-regensburg.de/jungevhs



Bilder: Bilddokumentation der Stadt Regensburg (Innenhof), Kursleitungen der vhs und über Canva

MEDIEN, CODING UND KI SPIELERISCH ENTDECKEN

Angebote für Kinder in Regensburg

VON VERENA RIEHL

In Regensburg gibt es tolle Angebote für Kinder von 5–12 Jahren, um Coding, Robotik und KI spielerisch zu entdecken! Von Workshops und Mitmach-Projekten bis hin zu kostenlosen Kursen finden Familien im vierten Teil unserer Themenreihe Anlaufstellen für eine zukunftsorientierte Medienbildung.

Digitale Technologien wie Coding / Programmieren, also das Erstellen von Anweisungen in einer Computersprache, Robotik (Technik, die sich mit dem Entwurf, dem Bau und der Programmierung von Robotern beschäftigt) oder Künstliche Intelligenz (KI) prägen die Zukunft und damit zunehmend auch die Lebenswelt, in der Kinder aufwachsen. Eltern stehen vor der Herausforderung, ihre Kinder bestmöglich auf diese Zukunft vorzubereiten. Sie wollen ihnen Kenntnisse und Fertigkeiten mitgeben, die sie benötigen, damit sie einen gesunden Umgang mit neuen Technologien, positive Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und ihr persönliches Glück und Erfolg finden können. Gleichzeitig stecken wir mitten in einer technologischen Revolution: KI und Automatisierung verändern in rasantem Tempo die Arbeitswelt und damit auch die Fähigkeiten, die Kinder später brauchen werden. Digitale Kompetenzen werden genauso wichtig sein wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Und es geht nicht nur um Technik. Medienkompetenz bedeutet vor allem, Informationen kritisch zu hinterfragen, verantwortungsvoll zu kommunizieren und eigene Ideen umzusetzen.



Oft dominiert die Debatte um Social Media-Verbote für Kinder und Jugendliche und mögliche Gefahren durch KI die Schlagzeilen. Doch viele Eltern suchen nach Wegen, ihren Nachwuchs sinnvoll und selbstbewusst an die digitale Welt heranzuführen. Sie wollen ihre Kinder nicht abschotten, sondern bewusst begleiten und fördern. In Regensburg gibt es ein breites Angebot von zum Teil sogar kostenlosen Angeboten rund um Medienkompetenz, Coding und KI. Viele dieser Initiativen fördern nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch Kreativität, logisches Denken und Teamarbeit. Im vierten Teil unserer Serie „Kinder und Medien“ stellen wir ausgewählte Medien- und IT-Angebote und außerschulische Lernorte speziell für Kinder im Alter von ca. 5 bis 12 Jahren vor (ohne Anspruch auf Vollständigkeit).

Und wer weiß? Vielleicht entdeckt die eine oder der andere Elternteil beim gemeinsamen Ausprobieren mit der Tochter oder dem Sohn selbst noch eine neue Leidenschaft.



STADTBÜCHEREI REGENSBURG

Die Stadtbücherei Regensburg bietet regelmäßig kostenlose Workshops für Kinder an, zum Beispiel zum Thema Robotik, 3D-Druck, Erstellung von Stop Motion-Filmen oder Programmierung von Minecraft-Abenteuern. Zudem können Kinder in der Robotik Area in der Stadtbücherei am Haidplatz und im Makerspace in der Stadtteilbücherei Candis spielerisch die Welt der Roboter und den Einstieg ins Programmieren erkunden. Programmierbare Roboter, die ausgeliehen oder vor Ort ausprobiert werden können, gibt es für verschiedene Altersstufen, z.B. „BlueBot“ ab 3 Jahren, „Dash“ und „Ozobots“ ab 7 Jahren, „Lego Mindstrome“ und Spike Prime ab ca. 10 Jahren.

Ort: Zentralbücherei am Haidplatz, Haidplatz 8
Stadtteilbücherei Candis, Kastenmaierstraße 2
Termine und Anmeldung: <https://www.reensburg.de/stadtbuecherei/veranstaltungen>

STADT REGENSBURG/MEHRGENERATIONENHAUS (MGH)

Das Team aus Sozial- und Medienpädagoginnen vermittelt spielerisch und kindgerecht Medienkompetenzen. Der Fokus liegt auf der kreativen Medienproduktion und Präsentation von Bereichen wie Fotografie, Audio, Film, Games und Künstliche Intelligenz. Die „Kreativ mit Medien“-Angebote des MGH sind kostenlos.

MEDIENFÜHRERSCHEIN

Kinder von 8 – 12 Jahren können den Medienführerschein in Form eines Zertifikats erwerben, wenn sie an fünf Workshops verschiedener Themen teilnehmen.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29

Termine: Samstags von 13:30 bis 17:30 Uhr.

Anmeldung erforderlich. Weitere Infos unter:
<https://www.reensburg.de/mehrgenerationenhaus/angebote/angebote-fuer-kinder/kreativ-mit-medien>

Hinweis: Leider sind bereits alle Medienführerscheintermine für 2026 ausgebucht! Info zu neuen Terminen oder freigewordenen Plätzen über den Newsletter des MGH.

MEDIENLABOR

Das Medienlabor bietet Kindern und Jugendlichen aus Regensburg im Alter von 6 bis 18 Jahren einen Ort, um ihre kreativen Ideen Wirklichkeit werden zu lassen. Hier gibt es alles, was das kreative Herz begehrt: Ein vollausgestattetes Studio mit Greenscreen, professionelle Podcast-Ausrüstung für Studio- und mobile Aufnahmen, Spiegelreflexkameras, PCs, Laptops und Tablets.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29

Termine: Zweimal im Monat donnerstags von 16 bis 19 Uhr (entfällt in den Ferien)

Ohne Anmeldung. (Max. 12 Personen)

Weitere Infos: <https://www.reensburg.de/mehrgenerationenhaus/angebote/angebote-fuer-kinder/kreativ-mit-medien>



PODCAST-STUDIO

Weil Regensburger Kinder viel zu sagen haben, kommen sie hier zu Wort. Sie sprechen über Themen, die sie interessieren, führen Interviews, machen Umfragen und geben Tipps und Tricks. Das Angebot ist für 10- bis 14-Jährige ausgelegt.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29

Termine: 2-4 Termine im Block, freitags von 16 bis 18 Uhr (entfällt in den Ferien).

Anmeldung erforderlich. Weitere Infos:

<https://www.regensburg.de/mehrgenerationenhaus/kinder/kreativ-mit-medien/podcast-studio>



© CHRISTIAN KAISTER

in dem digitale Zeichnungen am Zeichenbrett entstehen oder Programmieren Lernen mit den Ozobots für Grundschüler:innen. Die Angebote sind kostenlos und werden teils zusammen mit Partnern wie der TechBase oder der Universität Regensburg durchgeführt. Für Eltern gibt es ergänzend dazu „Hands on“-Wissen rund um Handy, Tablet, ChatGPT, TikTok in dem Abend-Workshop „Durchblick im Online-Dschungel – Kinder souverän im Netz begleiten“.

Ort: MINT-Labs Regensburg e. V.

Rudolf-Vogt-Straße 18

Termine und Anmeldung:

<https://www.mint-labs-regensburg.de/>



© MINT-LABS REGENSBURG E.V. 2026 (2)

MINT-LABS REGENSBURG

MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. In den MINT-Labs Regensburg können Schüler:innen ab 8 Jahren experimentieren, ausprobieren und eigene Projekte entwickeln – vom Handwerk über die Naturwissenschaften bis hin zum Coding. Gerade in diesem Bereich sowie in Robotik und KI gibt es viele Workshops, Kurse und Angebote die sich an Neulinge, Fortgeschrittene oder ganze Schulklassen richten. Zum Beispiel eine Coding-Werkstatt, in der Kinder ab 11 Jahren einfache 2D-Spiele, Android-Apps oder 3D-Objekte für den 3D-Druck erstellen können, ein Digital Drawing Art Lab,



KINDER UND MEDIEN

FORSCHUNG KINDERLABOR

Ein MINT-Angebot speziell für jüngere Kinder bietet Forschung. Kinder von 5-10 Jahren können im Kinderlabor in Stadthof sowie an weiteren Standorten in Bayern mit praktischen Experimenten und Kursen spielerisch Naturwissenschaften und Technik entdecken. Die kostenpflichtigen Kurse finden überwiegend in Kleingruppen am Wochenende statt, wobei Dauer und pädagogisches Konzept speziell auf die Bedürfnisse der jungen Forscher:innen zugeschnitten ist. Beispielsweise können sie ein eigenes Roboter-Modell bauen, in der Programmierwerkstatt herausfinden, wie man denken muss, damit der Computer einen versteht oder in der „KI-Zauberwerkstatt“ mit Hilfe von „magischen Wörtern“ (= Prompts) fantastische Bilder erschaffen.

Ort: Kinderlabor, Stadthof 20

Termine und Anmeldung:

<https://www.forschung.de/>



© MINT-LABS REGENSBURG E.V. 2026

Tipp: Viele Angebote erfordern eine vorherige Anmeldung und sind sehr schnell ausgebucht. Also am besten frühzeitig informieren und Plätze sichern! Einige Anbieter haben auch Newsletter, in denen neue Kurstermine frühzeitig veröffentlicht werden.



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

06.10. 2026 – 15.12. 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

07.10. 2026 – 16.12. 2026

jeweils mittwochs von 19.45 - 20.45 **10 Stunden für nur 95 €**



info@thehouseontherock.de

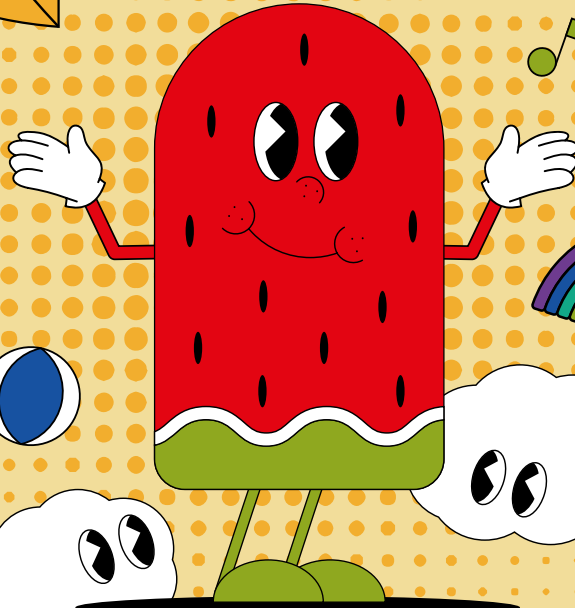
0179 90 68 099

0941 / 98 301

TheHouseOnTheRock **Musikunterricht** Nürnbergerstraße 176 93059 Regensburg



STADT
REGENSBURG



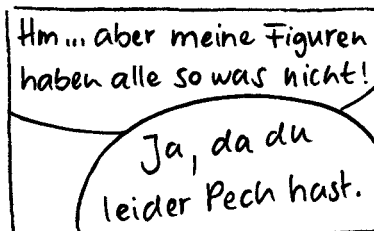
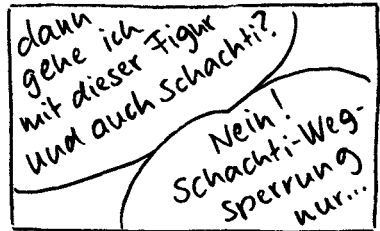
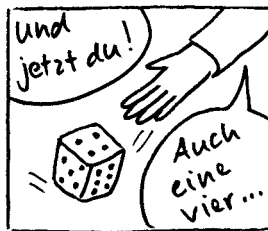
Lesen, gestalten, gewinnen!

1. August bis 15. September 2026

www.regensburg.de/stadtbuecherei-slc

Herausgeber: Stadt Regensburg, Amt für Weiterbildung, Stadtbücherei Regensburg, Haidplatz 8, 93047 Regensburg; Grafik/Layout: C. Biendl

Mutter & Sohn



BUNTE WOKNUDELN

FLEISCH | FISCH | VEGETARISCH | VEGAN



Dieses schnelle Nudelgericht bringt viel Gemüse auf den Familientisch. Das Rezept ist äußerst flexible und eignet sich perfekt zur Verwertung von Gemüseresten. Statt Soba-Nudeln können ebenso Mie-Nudeln, Reisbandnudeln oder Udon-Nudeln verwendet werden.

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

- 300 g Soba-Nudeln
- 50 g Erdnüsse
- 2 kleine Karotten
- 1 Pak Choi
- 1 Paprika
- ¼ Brokkoli
- 100 g TK-Erbsen

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.

- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Erdnussbutter
- 200 ml Kokosmilch
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Ahornsirup
- Sesamöl zum Anbraten
- Optional für die Großen:
- Frischer Koriander
- Crispy Chili

ZUBEREITUNG

Nudeln kochen.

Erdnüsse ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten. Brokkoli in kleine Röschen teilen und diese halbieren. Karotten, Paprika und Pak Choi in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen fein hacken.

Etwas Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Brokkoli und Karotten bei hoher Hitze anbraten. Den Wok dabei regelmäßig schwenken, damit nichts anbrennt.

Paprika hinzufügen und etwa 1 Minute mitbraten. Anschließend TK-Erbsen, Pak Choi und Knoblauch dazugeben und weitere 1–2 Minuten anbraten. Dann die Nudeln dazugeben.

Das Ganze mit Sojasoße ablöschen und die Kokosmilch hinzufügen. Anschließend je 1 EL Erdnussbutter und Ahornsirup einrühren. Alles einige Minuten köcheln lassen, bis die Soße leicht eindickt.

Mit gerösteten Erdnüssen bestreuen und nach Belieben mit Koriander und Crispy Chili garnieren.

Guten Appetit!

KLEINE ZEITUNG

MIT IDEEN

AUS DER KRABELSTUBE

ALTMANNSTRASSE



HOLZBRETTCHEN

VON MICHELLE

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Holzbrett
- Finger- oder Acrylfarbe
- Pinsel

SO WIRD'S GEMACHT:

Das Holzbrett kann nach Lust und Laune bemalt und verziert werden. Hier auf dem Bild sieht man einen Handabdruck als Blume. Optional kann das Ganze zum Schluss noch mit einem Acryllack versiegelt werden.





STIFTHEALTER



VON SELDA

WAS WIRD GEBRAUCHT?

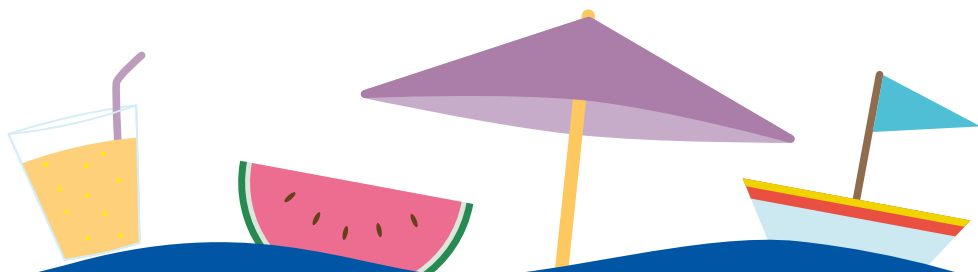
- Leere PET-Flasche
- Alte CD
- Schleifpapier
- Heißklebepistole
- Scharfes Messer (für Erwachsene!)
- Nach Belieben: Dekomaterial, z. B. Wackelaugen

SO WIRD'S GEMACHT:

Zunächst wird der untere Teil der PET-Flasche von einem Erwachsenen abgeschnittene, damit der obere Teil (mit Deckel) als Behälter verwendet werden kann. Anschließend werden die scharfen Kanten mit Schleifpapier geglättet, damit der Rand entschärft ist. Der obere Teil der Flasche wird nun mittig auf die CD mit einer Heißklebepistole geklebt. Die CD dient dabei als stabiler Fuß für den neuen Stifthalter. Wer mag kann den Stifthalter zum Schluss noch beliebig dekorieren. Viel Spaß!



WIR WÜNSCHEN EUCH EINEN SCHÖNEN SOMMER UND TOLLE FERIEN!



KUBB

ES SIND FERIEEN. AN DEN NACHMITTAGEN, DIE WIR NICHT IM ODER AM WASSER VERBRINGEN, VERTREIBEN WIR UNS IM GARTEN DIE ZEIT. HIN UND WIEDER KOMMEN OMA UND OPA VORBEI ODER DIE TANTE, GEMEINSAM MIT DER FAST ERWACHSENEN COUSINE. UND DANN SCHAUEN NOCH DIE NACHBARN AUF EINEN SPRUNG RÜBER. FÜR DIESE BUNTE SOMMERMISCHUNG EIGNEN SICH ZWEI DINGE IMMER: EINE RUNDE EIS UND EINE PARTIE KUBB.

» SPIELABLAUF

Jeweils fünf kurze quaderförmige Hölzer, die Kubbs, werden im Abstand von etwa vier bis acht Metern auf einer gedachten Grundlinie gegenüber aufgestellt (je jünger die Spieler:innen, desto geringer der Abstand). Zwischen den Kubbs selbst liegt etwa ein Meter. In die Mitte des Spielfeldes kommt der große hölzerne König. Gespielt wird in Teams (oder auch eins gegen eins, wenn Oma, Opa, Tante und Nachbarn keine Zeit haben). Mit sechs Rundstäben versucht Team eins nun von der eigenen Grundlinie die gegnerischen Kubbs zu treffen. Dann ist das andere Team dran. Der Wurf erfolgt von unten, mit dem Handrücken nach vorne und ohne Querrotation des Stabs (je jünger die Spieler:innen desto laxer legen wir die Regel aus). Wer zuerst alle Kubbs des Gegners abgeworfen hat, zielt auf den König. Fällt auch der, hat das Team gewonnen. Soweit die Basisversion, die durch weitere Regeln ergänzt werden kann. Das Spiel schafft Raum für familienspezifische Varianten – eine unserer liebsten: Der Wurf auf den König muss verkehrt stehend durch die Beine erfolgen.

» UND LINUS' FAZIT?

„Jaaa! In dieser Runde haben wir gleich zwei Mal getroffen, das müssen die anderen erst-mal aufholen!“



KUBB

OB GARTEN, PARK, CAMPINGPLATZ ODER SCHWIMMBADWIESE: KUBB (AUCH ALS WIKINGERSCHACH BEKANNT) LÄSST SICH ÜBERALL DORT SPIELEN, WO PLATZ FÜR EIN ETWA ACHT MAL VIER METER GROSSES FELD IST. SOBALD KINDER EINIGERMASSEN RICHTUNGSGETREU WERFEN KÖNNEN (AB ETWA VIER BIS FÜNF JAHREN), KÖNNEN SIE MITSPIELEN. JE NACH VARIANTE UND TREFFERQUOTE DAUERT EINE PARTIE 15 BIS 45 MINUTEN. KUBB-SETS GIBT ES VON VIELEN ANBIETERN (Z.B. SCHILDKRÖT, DECATHLON, GOKI), SIE KOSTEN ZWISCHEN 25 UND 40 EURO.



HIER FINDET IHR KIND GEHÖR!



FORUM HNO
Gemeinschaftspraxis
für HNO + Phoniatrie

FORUM HNO
IM GESUNDHEITSFORUM
BEI DEN ARCARDEN

Dr. med. Joachim Fuhrmann

Dr. med. Iris Hake

Dr. med. Peter Koch

Paracelsusstraße 1
93053 Regensburg

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



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

GEHT DAS NUR UNS SO?

Eltern fragen – Experten antworten



GEMALT VON KLARA (14)

WIE WERDEN KINDER GROSS UND STARK?

Unsere Tochter ist sechs Jahre alt – ein fröhliches, sensibles Kind, das vieles sehr intensiv wahrnimmt. In letzter Zeit merken wir aber, wie schnell sie sich selbst unter Druck setzt. Wenn etwas nicht sofort klappt, wird sie traurig oder wütend und sagt oft: „Ich kann das nicht“ oder „Die anderen sind besser als ich“. Gleichzeitig erlebt sie im Alltag viele neue Herausforderungen – Schule, Freundschaften, Freizeitstress.

Dazu kommt, dass auch wir Erwachsenen gerade oft verunsichert sind. Nachrichten über Kriege, Krisen, Klima-

wandel und eine allgemein unsichere Weltlage gehören inzwischen zum Alltag. Unsere Tochter bekommt davon natürlich einiges mit und stellt Fragen, auf die wir nicht immer sofort die richtigen Antworten haben.

Wir fragen uns deshalb: Wie können wir unser Kind emotional stärken, ohne es zu überfordern oder Probleme kleinzureden? Wie lernen Kinder, mit Frust, Ängsten und Unsicherheiten umzugehen? Und was brauchen Kinder zwischen vier und acht Jahren heute besonders, um trotz all der Herausforderungen selbstbewusst und psychisch gesund aufzuwachsen?



STEFAN HETTERICH
*Kinder- und
Jugendlichen-
psychothera-
peut*

Was Sie beschreiben, kenne ich gut aus meiner Praxis: Ein Kind, das fröhlich und sensibel ist – und genau deshalb so intensiv erlebt, wenn etwas nicht klappt. Sensitive Kinder fühlen tiefer – im Glück wie im Schmerz.

„Ich kann das nicht“ – was steckt dahinter? Wenn ein Kind sagt: „Die anderen sind besser als ich“, ist das kein Zeichen von Schwäche. Es zeigt, dass Ihr Kind beginnt, sich selbst im Vergleich mit anderen wahrzunehmen – das gehört zu dieser Entwicklungsphase dazu. Das tut manchmal leider auch weh. Was Ihr Kind in diesem Moment braucht, ist nicht sofort Motivation. Der gut gemeinte Satz „Doch, du schaffst das!“ springt über das Gefühl hinweg. Was wirklich hilft: kurz dabei bleiben. „Ich glaub dir – das ist gerade echt frustrierend, oder?“ Manchmal reicht das schon. Das Kind atmet durch, fühlt sich verstanden – und kann wieder weitermachen. Kinder, die lernen, dass schwierige Gefühle ausgehalten werden können, ohne dass die Welt untergeht, entwickeln etwas Entscheidendes: emo-

tionale Belastbarkeit. Das ist die eigentliche Wurzel von Selbstbewusstsein – nicht Lob, sondern die Erfahrung, etwas hinzubekommen und durchzustehen.

Was uns daran hindert: Resilienz entsteht nicht im Schonraum. Sie entsteht im Kontakt mit dem echten Leben – begleitet von einem sicheren Erwachsenen. Das klingt einfach. Ist es aber oft nicht, weil wir selbst unter Druck stehen und es unseren Kindern so gerne ersparen würden. Wie wir mit dem Frust unseres Kindes umgehen, hängt eng damit zusammen, wie wir selbst gelernt haben, mit Enttäuschungen umzugehen.

Was Kinder heute brauchen: Verbindung vor Erziehung: Bevor Sie erklären oder korrigieren – verbinden Sie sich. Fünf Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit wirken oft mehr als jedes pädagogische Gespräch. Gefühle benennen, nicht wegschieben: Kinder, die ihre Gefühle benennen können, können besser mit ihnen umgehen. Scheitern erlauben: Nicht jeden Frust sofort wegmachen. Ihr Kind lernt dabei etwas, das sich nicht erklären, sondern nur erleben lässt: Ich komme da durch.

Selbst stabil bleiben: Kinder regulieren sich über uns. Das bedeutet, einen Weg zu

finden, gut für sich selbst zu sorgen, damit Sie für Ihr Kind da sein können.

Kinder brauchen keine perfekte Welt. Sie brauchen Erwachsene, die das mit ihnen aushalten können.



SOPHIA EICHINGER
*Grundschul-
lehrerin, Mama
von drei Jungs*

Jedes Kind
nimmt seine

Umgebung unterschiedlich wahr. Somit fühlen Kinder auch in Situationen unterschiedlich intensiv. Bei meinen drei Jungs ist das gut zu beobachten. Einer ist sehr aktiv, ausgeglichen und fröhlich. Alles was er täglich einsaugt, nimmt er intensiv wahr. Das merken wir Eltern aber erst nachts, wenn er schweißgebadet aufwacht, wild träumt, weint, nicht ansprechbar ist. Unser anderer Sohn ist ruhiger, oft habe ich das Gefühl er saugt alles nicht so intensiv auf. Wenn er Gefühle zeigt, zeigt er sie stark, oft schlägt er um sich. Wut und Ärger müssen sofort raus. Nachts schläft er ruhig und wacht nicht auf. An diesem Beispiel sieht man gut, wie unterschiedlich die Wahrnehmung und vor allem auch Verarbeitung von Gefühlen, Situationen, Erlebnissen stattfinden kann. Ich als Mutter versuche meine Kinder in ihren Lebenssitua-

tionen zu begleiten: Gefühle zulassen, gemeinsames Ertragen mancher Gefühlsausbrüche, ein da sein, darüber sprechen. Ich hoffe, dass das meinen Kindern hilft, Dinge besser einzuordnen, eigene Gefühle händeln zu können und als selbstbewusst und psychisch gesund durchs Leben zu stapfen.

Was Kinder brauchen? Diese Frage ist leicht zu beantworten, oft leichter als durchzuführen. Kinder brauchen: Freispiel, Langeweile, andere Kinder, stabile Eltern, gutes Essen, genug Schlaf, Grenzen, Stabilität und Zeit und Raum zur eigenen Entfaltung. Medien brauchen Kinder im Alter von vier bis acht nicht.



SIMON MEIER

Dipl.-Psychologe/Kinder- u. Jugendlichen-psychotherapeut

© PETRA HOMER

Kinder im Alter zwischen vier und acht Jahren orientieren sich sozio-emotional in erster Linie an den Bindungspersonen oder deutlich älteren Geschwistern. D.h. es ist erst einmal nicht entscheidend, was da draußen alles in der großen Welt passiert, sondern wie Mama und Papa und die Familie

damit umgehen. Wie machen die das. Wie können die Ruhe bewahren und sich um grundlegende Bedürfnisse wie Sicherheit, Erholung, angemessene Versorgung, guten Schlaf und emotionale Stabilität kümmern. Können dies Eltern zu mindestens 75% erfüllen, dann treten alle Krisen da draußen weiter in den Hintergrund. Die spielen erst in der Vorpubertät und dann vor allem im Jugendalter eine Rolle, wenn das Gehirn noch leistungsfähiger wird, die Gleichaltrigen mehr Bedeutung gewinnen und die Mediennutzung noch intensiver wird.

Aber auch schon mit vier bis acht Jahren nagt der Zeitgeist der „Selbstoptimierung“ an allen Menschen. Etwas einigermaßen gut machen genügt irgendwie keinem mehr und für die letzten 20% in Richtung Perfektion benötigen wir 80% des Gesamtaufwands. Das kann auf Dauer einfach kein Mensch schaffen, wenn ich überall Spitze sein möchte. Hinzu kommt, dass Kinder oft nicht nur ein bis zwei Bereiche haben auf die sie sich in ihrer Freizeit- und Hobbywelt konzentrieren, sondern unglaublich Vieles wird für kurze Zeit von ihnen angefangen, ausprobiert und wieder auf-

gegeben. Da bleibt am Ende das Gefühl zurück, so richtig kann ich irgendwie nichts. Dieses Gefühl entsteht immer erst wenn ich mich für etwas so richtig anstrengen musste und ich trotz aller Widrigkeiten, Ungeduld und Rückschläge dranbleiben konnte. Dann entsteht in irgendeinem Bereich so etwas wie Expertise und das strahlt auf das gesamte Selbstwirksamkeitserleben und Selbstvertrauen des Kindes aus.

Also, weniger ist auf jeden Fall mehr, die Fähigkeit zum Verzicht wird zur wichtigsten Charaktereigenschaft des 21. Jahrhunderts. Zudem für mindestens ein Hobby die Kinder Feuer und Flamme werden lassen und als Eltern die Kinder dabei unterstützen nicht aufzugeben. Mit Verzicht, Fokussierung und Beharrlichkeit entsteht echte Resilienz, gerade in der sozio-emotionalen Entwicklung von Kindern.

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

„PHYSICS FOR KIDS“

Einblicke in unser P-Seminar am Goethe - Gymnasium

VON LINDA MOUAZIZ IM NAMEN DES P-SEMINARS „PHYSICS FOR KIDS“ UND
MONIKA EBERL ALS BETREUENDE LEHRKRAFT

Wir sind das P-Seminar „Physics for Kids“ des Goethe-Gymnasiums und beschäftigen uns damit, Kindern Physik auf einfache, spielerische und spannende Weise näherzubringen. Uns ist es wichtig zu zeigen, dass Physik nicht nur aus Formeln besteht, sondern uns überall im Alltag begegnet. Mit kleinen Experimenten möchten wir Kinder zum Mitmachen, Ausprobieren und Staunen einladen.

Im Rahmen unseres Seminars planen und organisieren wir verschiedene Aktionen, bei denen wir unsere Experimente vorstellen und gemeinsam mit den Kindern durchführen. Eine unserer ersten Veranstaltungen in diesem Schuljahr fand auf dem zauberhaften gräflichen Christkindlmarkt am Rosarium statt. Dort präsentierten wir den Kindern unterschiedliche Experimente, die sie mit großer Neugier selbst ausprobieren konnten. Viele Kinder waren wissbegierig und hatten sichtlich Freude daran, physikalische Phänomene eigenständig zu entdecken.

Ein wichtiger Bestandteil unseres Projekts ist unser „Physicsmobil“. Dabei handelt es sich um ein Fahrrad mit Anhänger, in dem wir unsere Experimente direkt zu den Kindern transportieren können. So bringen wir die Physik ganz einfach an nahezu jeden Ort – egal ob auf Märkte, in Stadtparks oder zu anderen Veranstaltungen.

Das Physicsmobil ermöglicht es uns, spontan und flexibel mit Kindern zu experimentieren und Wissenschaft direkt erlebbar zu machen. Natürlich ist auch für kleine Schatzsucher-



© MONIKA EBERL



© KIM BAYER

innen und Schatzsucher gesorgt: Das MINT-Mauserlebnisbuch begleitet jeden Besuch und macht jede Aktion zu einem kleinen Abenteuer. Nach jeder Teilnahme gibt es einen Stempel – und bereits mit drei gesammelten Stempeln wartet nach Absprache am Goethe-Gymnasium eine kleine Überraschung. Das Büchlein kann ganz unkompliziert bei unseren Aktionen oder bei unseren Partnern, beispielsweise in den MINT-Labs oder der Sternwarte Regensburg, erhalten werden. Mit unserem Physicsmobil, spannenden Experimenten und unseren engagierten Physik-Expertinnen und -Experten möchten wir Kindern die Möglichkeit geben, selbst zu

forschen und physikalische Zusammenhänge hautnah zu erleben.

Wer keine unserer nächsten Aktionen verpassen möchte, kann uns gerne auf Instagram unter „Physics.for.kids“ folgen. Dort informieren wir regelmäßig über unsere geplanten Standorte und Veranstaltungen – vorbeischaun lohnt sich also!

Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft viele Kinder mit unserem Physicsmobil zu erreichen und ihnen zu zeigen, dass Physik spannend, verständlich und überall zu finden ist.

SUNCATCHER EXPERIMENT

MATERIALIEN

- Petrischale (alternativ Klarsichtfolie)
- durchsichtiger Flüssigkleber
- flüssige Lebensmittelfarbe
- Wattestäbchen
- Spülmittel

DURCHFÜHRUNG

Den Kleber in die Schale geben und gleichmäßig verteilen.

Dann einige Tropfen Lebensmittelfarbe auf den Kleber tropfen.

Wattestäbchen in Spülmittel tauchen und vorsichtig die Farbtropfen berühren.

BEOBACHTUNG

Die Farbtropfen „schwimmen“ anfangs auf dem Kleber. Sobald das Spülmittel die Lebensmittelfarbe berührt, bewegt sich diese plötzlich. Die Farben „schießen“ in alle Richtungen auseinander und bilden feine verzweigte Muster, die an Äste erinnern. Nach kurzer Zeit kommen die Bewegungen wieder zum Stillstand.

ERKLÄRUNG

Dieses Experiment zeigt, wie sich die Oberflächenspannung einer Flüssigkeit verändern kann. Der Kleber besitzt – wie viele Flüssigkeiten – eine gewisse Oberflächenspannung. Sie entsteht dadurch, dass sich die Moleküle an der Oberfläche gegenseitig anziehen.

Die Oberfläche wirkt deshalb wie eine dünne Haut, auf der die Lebensmittelfarbe zunächst ruhig liegen bleibt. Das Spülmittel enthält sogenannte Tenside. Diese Stoffe setzen die Oberflächenspannung herab. Sobald das Spülmittel den Kleber berührt, wird die Oberflächenspannung an dieser Stelle kleiner als in der Umgebung. Die Flüssigkeit bewegt sich vom Bereich mit niedriger Spannung (Spülmittel) zu Bereichen mit höherer Spannung. Dabei wird die Farbe mitgezogen und bildet die typischen ästchen-förmigen Muster. Dieser Effekt wird Marangoni-Effekt genannt.



WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN ...



Wie beschäftigen sich Eure Kinder auf langen Zug-/Autofahrten?



FAMILIE EIBL KRABELSTUBE FIDELGASSE

Gleich vorneweg: Lange Autofahrten mit unserem Kleinsten (2,5) sind in der Regel sehr unentspannt. Im Grunde schon immer. Deshalb versuchen wir wenn möglich zu den Schlafenszeiten zu starten. Wie so oft geht der Plan dann am Ende aber doch nicht auf und dann muss unser Notfallprogramm herhalten: Essen. Essen geht immer. Und wir haben für jedes Kind einen kleinen Tisch, den man am Kindersitz befestigen kann. Dort kann dann z. B. mit einem Wasserstift auf einem speziellen Block gemalt werden, der dann durch den Wasserkontakt farbig wird. Wimmelbücher oder tiptoi Bücher gehen auch eine Zeit lang ganz gut. Was auch noch hilft, ist spielen: z. B. Dinge in der Hand verstecken und ihn dann raten lassen. Für den Großen (6) habe ich einen Tipp bekommen: Jeder sucht sich am Anfang der Fahrt eine Autofarbe aus und dann wird fleißig bis zum Schluss gezählt. Geht auch mit Autotransportern, Baggern oder Brücken. Und wenn gar nichts hilft, dann hilft die Maus-App.

FAMILIE LATKA-KIEL STADTPARKKINDERGARTEN

Lange Autofahrten sind für uns wie für viele andere Familien oft eine Herausforderung. Seitdem unsere dreijährige Tochter im Kindersitz nach vorne blicken kann, geht vieles schon einfacher. Manchmal unterhalten wir uns einfach über das, was wir draußen sehen können oder spielen „Ich sehe was, was du nicht siehst“. Bei längeren Strecken hören wir die Lieblingsmusik unseres Kindes und singen mit und wenn es mehrstündige Reisen sind, stattdessen wir sie mit ausreichend Pixie- und Tip-Toi Büchern aus. Wenn's gar nicht mehr geht, hilft meist nur rausfahren, Spielplatz oder nahegelegenen Badensee suchen und erstmal eine ausgedehnte Pause machen.





FAMILIE BILLER

KRABBELSTUBE FIDELGASSE & STADTPARKKINDERGARTEN

„Mama, ich will wieder in den Urlaub!“

Klar, Urlaub ist mega – der Weg dorthin aber manchmal eine echte Herausforderung. Wir sind meistens mit dem Auto unterwegs. Glücklicherweise halten unsere Kids lange Fahrten ziemlich gut aus. Wenn wir zu ihren Schlafzeiten reisen können: Jackpot!

Und wenn sie wach sind, schmettern wir gemeinsam ihre Lieblingshits. Oder auch nur einen einzigen in Dauerschleife! Und schwupps, ist schon 'ne Stunde rum. Außerdem hören wir Hörspiele, spielen „Ich sehe was, was du nicht siehst“ oder reden über das, was draußen passiert: Windräder, Heuhütten, Fahr- und Flugzeuge, Tatütata – irgendwas is immer!

Das Allerwichtigste aber: der Reiseproviant! Wir haben Snacks in allen Formen, Farben und Konsistenzen im Gepäck, gefühlt den halben Supermarkt. Für jeden Geschmack und jede Stimmung! Die Krümel-Explosion im Auto ist zwar vorprogrammiert, aber das ist es definitiv wert.



keramik Mal werkstatt

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



WIR ♥ REGENSBURG

Erfrischung gefällig? Sommer in der Stadt

VON ULRIKE OSTENRIED

Regensburg ist bekannt für seine Altstadt. Stadtbekannt sind allerdings auch die Temperaturen in der Innenstadt, wenn alle Steine die Hitze des Tages gespeichert haben. Gerne halte ich mich deshalb an heißen Tagen unter großen Bäumen auf, dort ist die Luft angenehm kühl. Bis zum frühen Nachmittag steht in der Badstraße nicht nur eine schattige Parkbank unter den Bäumen bereit, sondern es bietet sich dort auch eine der besten Ansichten auf die Regensburger Altstadt.

Schatten unter großen Bäumen findet sich auch im Stadtpark, nebst Spielplatz, viel Freifläche und dem „Himmelsspiegel“, einem ebenerdigen Springbrunnen, der schon mal die Füße kühlt. Denn das begehrte Element im Sommer ist natürlich Wasser.

Die beiden Flüsse Regen und Donau bieten im Stadtgebiet wunderbare Sandbuchten als Badestellen: Schillerwiese, Donaustrand nahe Wöhrdstraße, direkt an der Regenbrücke Donaustauer Straße oder am Strandbad Piel-

mühle. Hier können alle kostenlos ins kühle Nass, auch mit Hund und Chlorallergie. Zuerst die Füße, dann die Beine, Arme und der Bauch – gerade an heißen Tagen gehe ich sehr langsam ins Wasser.

Die beiden Freibäder, Wöhrdbad und Westbad, bieten natürlich den ganzen Komfort. Schatten, verschiedene Schwimmbecken, Rutsche und Kiosk. Im Westbad gibt es seit diesem Jahr eine Kletterwand im Springerbecken. Am 19. Juli findet im Wöhrdbad von 11–18 Uhr das Sommerfest mit großem Kinderprogramm statt.

Wer gerne einen kühlen Luftzug genießen möchte, kann sich beim Haus der Bayerischen Geschichte auf der schattigen Nordseite aufhalten. Hier zieht es immer. Eine kleine Abkühlung findet sich auch ums Eck am Schwanenplatz. Fast sieht der Brunnen aus wie eine Steinbank, sprudelt aber fröhlich das kühle Nass!



SANDBUCHTEN AM DONAUSTRAND



BADESTELLE AM REGEN

FREIBÄDER

Westbad: täglich 9–22 Uhr, Frühschwimmen ab 7 Uhr im Sportbecken

Wöhrdbad: täglich 9–20 Uhr, Frühschwimmen Juni–August ab 7 Uhr im Sportbecken
www.das-stadtwerk-regensburg.de

BADESTELLEN IN DER UMGEBUNG

Badebucht Matting, Almer Weiher, Badestelle Hirschling, Waldbad Hemau, Inselbad Bad Abbach, Erlebnispark Wackersdorf, Schwetzingendorfer Weiher, Guggi, Sarchinger Weiher, Roither See, Oberpfälzer Seenland, Valentinsbad, Flussbad Rampspau, Flussbad Etterzhausen, Naabspitze bei Mariaort

<https://www.landkreis-regensburg.de/freizeit-tourismus/erleben/baden/>

WASSER-SPIELPLÄTZE IN DER STADT

<https://www.spielplatztreff.de/wasserspielplatz/regensburg>

VERANSTALTUNGSTIPPS

02.08.2026 – KINDER BÜRGERFEST

www.kinderbürgerfest.de

FERIENPROGRAMM DER STADT REGENSBURG

Skateboardkurs für Anfänger,
 Bogenbaukurs, Zirkus Spectaculum,
 Outdoor-Holzwerkstatt
<https://www.regensburg.de/leben/jugend/ferien-und-freizeit/ferienprogramm>

EBW REGENSBURG

Waldwanderung für die ganze Familie mit Kindern von 1–7 Jahre
<https://www.ebw-regensburg.de/veranstaltungen/waldwanderung-fuer-die-ganze-familie-ein-natur-genuss-tag-im-sommer-neu/>

01.08. – 16.08.2026 – M26

KinderKulturFest „tausend Formen“ für Kinder von 0 bis 6 Jahren
<https://m26kultur.org/>
<https://www.milleformes.fr/>

KUNSTSPIELPLATZ – M26

ab 3 Monaten
 immer wieder mittwochs 9.00 Uhr–12.30 Uhr zu den Veranstaltungen
<https://m26kultur.org/>

PAPA-MITBRING-BRUNCH – M26

0 bis 6 Jahre, jeden 2. Sonntag im Monat ab 10.00 Uhr
<https://m26kultur.org/2026/05/papa-mitbring-brunch/>

PLAYFOUNTAIN NEUPFARRPLATZ

Ab 1. August bis Anfang September

11.-13. SEPTEMBER – KULTURPFLASTER

Straßenzirkus in der Regensburger Altstadt

KINDER MACHEN MUSIK: KLAVIER

EIN INTERVIEW MIT JOHANNA (9 JAHRE) VON JESSICA SUTTNER

Seit wann spielst Du Klavier?

Ich spiele seit einem Jahr.

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

Wir haben ein Klavier zuhause und ich habe probiert, darauf herum zu spielen. Das fand ich cool. Dann hat mir mein Opa eine Klavierstunde geschenkt und seitdem spiele ich Klavier.

Was ist das Besondere und Schöne am Klavier spielen?

Dass man mehrere Töne gleichzeitig spielen kann und es macht einfach Spaß für mich.

Wie spielt man Klavier?

Man drückt mit den Fingern auf die Tasten und dann kommen Töne.

Was muss man denn können, um Klavier zu spielen?

Man sollte mit beiden Händen unterschiedliche Sachen machen können, also nicht immer nur mit beiden Händen gleichzeitig das gleiche machen.

Welches Lied spielst du am liebsten?

Fluch der Karibik.

Und welches würdest du gerne spielen können?

Irgendwas von Mozart.



MEHR INFOS

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





FAKTEN ZUM KLAVIER

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

NÜTZLICHES UND INTERESSANTES

Meistens 88 Tasten: 52 weiße Tasten erzeugen die Tonleiter in C-Dur; 36 schwarze Tasten Halbtonschritte.
Durch Drücken der Tasten schlagen Hämmerchen ruckartig auf Saiten.

Die Pianist:in variiert Lautstärke und Klang jedes Tons, indem sie die Tasten mit unterschiedlicher Intensität anschlägt.
Verwandte Instrumente: Cembalo, Orgel, Flügel, elektrisches Klavier

Klavier kann solo gespielt werden, sowie vierhändig oder in Ensembles/ Bands ...

EINSTIEGSALTER

ab ca. 5 Jahren

ANSCHAFFUNGSPREIS

gebraucht ab ca. 2000 €, Digital-/Elektropianos: ab 800 €

INSTRUMENTENKARUSSELL IM HAUS DER MUSIK

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

www.regensburg.de/singundmusikschule/unterricht/grundfaecher





Rotopol ist ein Verlag für grafisches Erzählen mit Sitz in Kassel. Hier gibt's richtig gute Comics und Bilderbücher für Kinder und Erwachsene, zusätzlich aber auch noch Kunstdrucke, Papierspiele, Postkarten und Skizzenhefte ganz unterschiedlicher, individueller Stile. Stöbern können

Nicht-Kasseler glücklicherweise auch digital. Besonders schön sind die Daumenkinos wie „Handstand“

oder „Blueberry Blue“.

Zum Immer-wieder-Anschauen!

www.rotopolpress.de/produkte/blueberry-blue

Noch bis zum 31. Juli zeigt das W1 – Zentrum für junge Kultur die Ausstellung „Neuanfänge im Norden Regensburg“ von **Tamira Unger**. Sie

hat ihre Mutter begleitet, die seit 2015 im Stadtteilprojekt Nord arbeitet, und fotografiert Menschen, auch viele Familien, deren Lebensrealitäten häufig unsichtbar bleiben: Zu kleine Wohnungen, prekäre Arbeitsverhältnisse, Kampf um Bildung und Teilhabe ... Ein Projekt, das wichtiger ist, denn je – unbedingt ansehen!



© TAMIRA UNGER



Spätestens ab Ende der Grundschulzeit und zum Wechsel auf die weiterführenden Schulen sprießen die Smartphones aus den Jacken- und Hosentaschen, den Schulranzen und in den

Kinderzimmern um uns herum. Wie schwer ist es, da ein Schul- oder Lebensjahr ums andere auszuhalten oder auszuhandeln, während das Kind auch ein solches omnipräsentes Teil mit sich herumtragen will. Unter der Bewegung **Smarter Start ab 14** können sich Eltern lokal vernetzen, Projekte mit Schulen, Infomaterial zum Teilen herunterladen und Veranstaltungen vor Ort planen. Für Eltern von kleinen Kindern: Lieber früher als später Gedanken dazu machen, wie man selbst dazu steht, damit man nicht zu sehr überrumpelt wird ...



Ausgefallene Zähne hält die schöne **Löwen-zahndose des Moses Verlag**. Das schon so große und nun manchmal selbst wacklige Kind hält man, wenn benötigt, am besten selbst ganz, ganz fest!

„Wohnen, wo andere Urlaub machen“. Schon oft habe ich über diesen Spruch geschmunzelt. Und doch, irgendwie trifft es ja auch auf Regensburg zu. Mit dem **Freizeitbus** kommt man an Samstag, Sonn- und Feiertagen direkt an schöne Ausflugsziele ins Altmühltal, ins Donautal oder zur Isar. Von dort aus kann man auf den Spuren von Dinos, Römern und Co. spannende Orte und Bauwerke entdecken, auf Jurafelsen oder in Höhlen klettern oder entspannt durch schöne Flusslandschaften zurück radeln. Einen Fahrradanhänger hat der Bus nämlich auch dabei!



Es gibt Dinge, die tun andere und die könnte ich auch gerne. Was definitiv dazugehört: Die Superkraft „Nähen“! Irgendwann lerne ich das vielleicht mal, aber wahrscheinlich sind meine Kinder dann nicht mehr klein genug, um ihnen wirklich noch Klamotten anzufertigen. Glücklicherweise gibt es die Schnittmuster von Raubaukowitsch aber nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene: Die Arbeitshose nähe ich mir dann einfach irgendwann selbst!

<https://www.rabaukowitsch.de/>

(Wer, wie ich, einfach nur anderen beim erfolgreichen Handarbeiten zusehen will, folgt auch @quitemarille auf Instagram oder sucht den Post von @areyouokfai mit dem Pulli, auf den sie ein antikes römisches Mosaik gestickt hat, das ihrem Kind im Museum so gut gefallen hat – einfach faszinierend!)



Immer wieder staune ich darüber, dass und wie schnell meine Eltern nun älter werden – und dabei auch zusehends konservativer. Wie anders meine Geschwister und ich in Vielem doch die Welt wahrnehmen! Ach, „Baba“, meinte meine Schwester neulich, und hat ihm dann dieses Lied von **Apsilon ft. RTO** geschickt.



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

Mal eben schnell mit dem Auto

VON CORNELIA WABRA

Neulich hatten wir Omas und Opas for Future einen Stand am Ehrenamtstag in Stadtamhof. Mit unserem Glücksrad, für das sich viele Kinder interessierten. Einmal drehen, eine Frage beantworten und als Belohnung gab es Murmeln oder kleine Stoffsackerl. Bei einer Familie mit zwei schulpflichtigen Kindern war die Frage: wie kommst Du am umweltfreundlichsten in die Schule? Mit folgenden Antworten: Zu Fuß, mit dem Rad, mit dem Bus, mit dem Auto. Das Mädchen wusste natürlich, was alles passt und war trotzdem ehrlich: wir fahren öfter mit dem Auto. Es stellte sich raus, sie wohnt in Steinweg, geht in die Gerhardschule am Gries und der Papa bringt sie, wenn er in die Arbeit fährt, mit dem Auto an der Schule vorbei. Es hat sich ein längeres offenes Gespräch angeschlossen mit dem Tenor, im Prinzip ist es nur ein kleiner Umweg und er sei ja eh unterwegs.

Heute ist das selbstverständlich, aber ich kann mich nicht erinnern könnte, meine drei Buben Ende der 1980er Jahre jemals mit dem Auto von der Dechbettener Straße zur Kreuzschule gebracht zu haben. Kam uns Eltern einfach nicht in den Sinn. Und mein ältester Sohn erzählt mir heute noch, wie er sich geschämt hat, als ich ihn bei der Rückkehr vom Skilager zu Fuß abgeholt habe!

Das Thema „Kindertaxis“ ist bekannt in Regensburg, siehe die Berichte zur neuen Kreuzschule. Ohne Auto geht es bei uns in



Deutschland wohl nicht – obwohl sich im Verkehr viel an Umwelt- und CO₂-Belastung einsparen ließe. Wir sind das einzige Land in Europa ohne Tempolimit, wir schreien auf, wenn der Parkplatz vor der Haustüre wegfällt oder teurer wird, wir wollen, dass jeder individuell selbst entscheiden kann – und gleichzeitig haben wir Angst um unsere Kinder, wenn sie zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind, weil ja so viel Verkehr rundum braust.

Ich ertappe mich dabei, dass ich schon ein schlechtes Gewissen habe, meinen Enkeln Autos zu schenken. Abgesehen vom Genderthema, fördere ich damit die Autovernarrtheit? Meine Schwiebertochter machte mich aufmerksam: es gibt eigentlich keine Latzerl mit Fahrrädern, immer sind Bagger, Autos und Flugzeuge drauf. Im Internet findet man welche ab 13,99 Euro auf Radlplattformen. Für das Thema sensibilisiert hab ich mal meine vorrätigen Stickerbücher angeschaut. „Auf der Baustelle“ heißt eins: nur Bagger, Autos, Lastwagen und Flugzeuge kommen vor, überall wird zugepflastert, nirgends entsiegelt. Fahrräder oder Lastis gibt es nicht.

Fakt ist, dass alle Fakten bekannt sind. Was die Einsparungen durch ein Tempolimit bewirken, was die Lebensqualität der Menschen und was die Umwelt- und Klimafreundlichkeit betrifft. Und doch wächst die Anzahl der Autos, Brücken werden geplant

und Straßen geteert. Autos haben Vorfahrt, das merken wir Fußgänger*innen und Radfahrer*innen, wenn wir an Ampeln endlos lang warten und dann sehr kurze Grünphasen haben. ÖPNV-Ausbau und Radwegenetz kommen nur langsam voran.

Was wäre, wenn wir einfach anfangen, die Prioritäten zu ändern. Ein Parkplatz für ein Auto – das statistisch gesehen 23 Stunden am Tag rumsteht – ist so groß wie ein durchschnittliches Kinderzimmer. In Berlin steht für Parkplätze zehnmal mehr Fläche zur Verfügung als für Spielplätze und sechsmal mehr als für Radwege (Ester Constalla: WAS WÄRE WENN ... unsere Welt in verblüffenden Grafiken“, München 2024). Wie wäre es mit abpflastern, entsiegeln? Jeder für sich privat und in der Stadt (dazu gibt es einen bundesweiten Wettbewerb www.abpflastern.de) Wie wäre es, wenn wir die Klimaziele für den Verkehrssektor endlich einhalten, durch Tempolimits, Streichung von klimaschädlichen Subventionen, mehr und günstigere E-Autos und Ladestationen.

Was es bringt? Was mache ich ohne Auto oder mit weniger Auto? Viele denken, ich verliere Zeit, sitze in überfüllten Bussen, in verspäteten Zügen, fahre auf unkomfortablen Radwegen bei miesem Wetter. Und: das „kann ich mir nicht leisten“. Mein Auto, meine Flexibilität, mein Job, mein Alltag. Was wir ausblenden: die Zeit im Stau, den Stress im Verkehr, die hohen Unterhaltskosten, die gesundheitlichen Folgen. Der Streik auf der Brennerautobahn in den Pfingstferien hat auf die enormen Schäden für die Menschen aufmerksam gemacht. Was es bringt: Summen statt Brummen. Entschleunigung, mehr Kommunikation im ÖPNV, neue Arbeitsplätze, Entsiegelung mit viel Grün und Wasser, Zukunftssicherung. Ein Perspektivwechsel und Ausprobieren lohnt sich. Regensburg ist gerade mal wieder die heißes-

te Stadt Deutschlands. Fangen wir endlich richtig an, unsere Stadt menschenfreundlich zu gestalten. „Wir müssen es noch einfacher machen, auf das Auto zu verzichten“ sagt Sisse Marie Welling, die Oberbürgermeisterin von Kopenhagen, der glücklichsten Stadt der Welt (Stern 22/2026).



NÄCHSTE TERMINE

Wir Omas und Opas for Future Regensburg treffen uns wieder am Dienstag den 4. August um 17:00 Uhr im Evangelischen Bildungswerk, Am Ölberg 2, Untergeschoß, Martinsklause.

Gerne einfach vorbei kommen und uns kennenlernen.

KONTAKT

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

Kind

sein dürfen
im Waldorfkinderhaus
Spielen und Lernen
mit allen Sinnen –
in Kindergarten und Krippe

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



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

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

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

Selmair
RICHTIG GUTES SPIELZEUG



RIGO UND ROSA

Lorenz Pauli, Kathrin Schärer
Atlantis Verlag, Zürich 2016
(ab 5 Jahren)

Mäuschen Rosa, jung, klein und voller Fragen, sucht Schutz bei Rigo, einem alten Zoo-Leoparden. Das hätte ja gar nicht gut ausgehen können, aber Glück gehabt! Zwischen den beiden entsteht langsam eine innige Freundschaft. In 28 kurzen Geschichten sprechen sie über alles, was Kinder und Erwachsene gleichermaßen beschäftigt: Vertrauen, Sorgen, Langeweile, Schönheit, Wahrheit und die vielen kleinen Rätsel des Alltags.

Dabei passiert manchmal gar nicht viel. Die beiden beobachten, spielen mit Wörtern, erzählen und hören einander zu. So entstehen Situationen und Gespräche, die zum Schmunzeln und vor allem zum Weiterdenken anregen. Mal hat Rosa die klügste Idee, mal Rigo die passende Antwort. Und manchmal zeigt sich, dass eine gute Frage wichtiger sein kann als jede Antwort!

Die einzelnen liebevoll illustrierten Kapitel haben genau die richtige Gute-Nacht-geschichten-Länge. Und um es mit Rigos Worten zu sagen: „Die Geschichte muss nicht aufhören. Du kannst mit dem Erzählen aufhören. Und mit etwas Glück geht die Geschichte trotzdem weiter. In uns drin.“

Ein Tipp von Anja Ebert



HUNDERT – WAS DU IM LEBEN LERNEN WIRST

Heike Faller, Illustration: Valerio Vidali
Kein & Aber

„0 – Du lächelst, zum ersten Mal in Deinem Leben. Und die anderen lächeln zurück.“ So beginnt „Hundert“, ein anrührendes Buch darüber, was es im Leben alles zu lernen gibt: Der erste Purzelbaum, die erste Liebe, das erste Mal Kaffee trinken und die Erkenntnis, wie riesengroß die Welt ist. Dass man sich mehr traut, mal langweilt, und schon bald nicht mehr alles glaubt. Später begreift man, dass man sich immer noch nicht erwachsen fühlt, auch wenn die mittleren Jahre längst erreicht sind. Und im hohen Alter lernt man nicht nur, wie kostbar die Zeit ist, sondern auch, Dinge zu verlieren. Und die Angst vor dem Tod zu verlieren. Immer wenn in unserer Familie ein Geburtstag ansteht, blättern wir in diesem Buch und können vor- oder nachfühlen, wie es ist, 3, 20 oder 90 Jahre alt zu sein. „Hundert“ ist ein Buch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen, ein Buch zum Vorblättern und Zurückblättern, zum Fantasieren und miteinander ins Gespräch kommen.

Ein Tipp von Andrea Bawiedemann

WEITERE BUCHTIPPS
FINDET IHR AUF
UNSERER WEBSEITE



ÄMTER/BEHÖRDEN

Amt für Jugend und Familie

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

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

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

Büro für Chancengleichheit Stadt Regensburg
Von-der-Tann-Str. 1,
T 507-11 42

Gleichstellungsstelle
Landratsamt, Altmühlstr. 3,
T 40 09-790

LRA Gesundheitsamt
Altmühlstr. 3, T 40 09-0

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

BERATUNG STADTEILPROJEKTE

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

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

Stadtteilprojekt Süd
Lore-Küllmer-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

Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Altmühlstr. 3,
T 40 09-193, -732, -755
schwangerenberatung@lra-regensburg.de

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
Marktstraße 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

KRABBELSTUBEN

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

Krabbelstuben der Regensburger Eltern e.V.:

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

Integratives Waldorfkinderhaus
Heuweg 15, T 79 16 41

Montessori Kinderkrippe Orangerie
Prüfeninger Schlossstr. 71,
T 600 92 40

Kinderkrippe Prinzengarten
Albertstr. 1, T 60 09 24 70

Kindertagespflegenester:

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

Qualifizierte Tagespflege-Vermittlung:

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

KINDERGÄRTEN

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

Stadtparkkindergarten der Regensburger Eltern e.V.
Prüfeninger Str. 16,
(aktuell: Nonnenplatz 8)
T 273 99

Integratives Waldorfkinderhaus
Heuweg 15, T 79 16 41

Waldorfkindergarten der Freien Waldorfschule Regensburg e.V.
Unterslinger 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 Schlosstr. 71,
T 60 09 24 60

Montessori – Kinderhaus Prinzensgarten
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

Blindeninstitut
An der Brunnstube 31,
T 29 84-0

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

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

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

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

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

Netzwerk Autismus Beratungs- & Koordinierungsstelle für die Oberpfalz
Hermann-Köhl-Straße 2A,
T 59 57 99 81
opf@netzwerk-autismus.eu
www.netzwerk-autismus.eu

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,
herztöne-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 6000 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
Prüfeninger Str. 53,
T 297 71 11

FRAUEN

Frauengesundheitszentrum
Grasgasse 10, T 816 44

Frauenhäuser:

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

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

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

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

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

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

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

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

IN VIA Treff für Frauen „Ellen und Verena“
St. Kassians-Platz 4
frauentreff@invia-regensburg.de, T 28 09 20 08

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 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-Gasse 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 (kostenfrei)

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

Staatl. Schulberatung Oberpfalz
Weinweg 2, T 598 53 30,
schulberatung.bayern.de

Beratung bei Lernschwächen, individ. Lerntherapie
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, Michlstift, 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. Schülerrat
Donaustauer Str. 70,
T 400 97 83

Volkshochschule der Stadt Regensburg
„Junge vhs“ und Lernpunkt im KÖWE, T 507-24 33
www.vhs-regensburg.de

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 Migranten für Migranten T 507 37 74

Migrantenmedizin Regensburg
Am Peterstor 2,
info@migramed.org

Beratungsstelle HAJDe
Am Singrün 2 a, T 507-29 69

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

WEITERE ANGEBOTE

Familienbüro der OTH Regensburg
Galgenbergstraße 30,
T 943 92 08

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

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

Freiwilligenagentur Landkreis
Altmühlstraße 3, T 400 93 05

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

Stadt Regensburg/ Amt für allgemeine Stiftungsverwaltung Dr.-Gessler-Str. 12 a
T 507 12 55
www.regensburg.de/stiftungen

IMPRESSUM

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

Herausgeber
Regensburger Eltern e.V.

Redaktion/Vertrieb
Teresa Kutzner,
redaktion@regensburger-eltern.de

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

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

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

Grafik
Kathrin Fleischmann,
post@fraufliechmann.de

Titel
Pexels/31299941,
Jonas (10 Jahre)

Illustration Expertenrunde
Klara Toperngpong

Druck
Schmidl & Rotaplan Druck
GmbH, Regensburg

Auflage
3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss
10.08.2026 – für Heft 259,
September/Oktober 2026

ZEIT ZUM WACHSEN - MIT ALLEN SINNEN ERFAHREN.

Suchen Sie einen Ort, an dem Ihr Kind die Welt noch mit allen Sinnen begreifen darf? In unserem Waldorfkindergarten bieten wir eine schützende Hülle, in der freies Spiel, handwerkliches Tun und der Rhythmus der Jahreszeiten den Alltag bestimmen.

WAS WIR BIETEN

PIKLER-ELEMENTE:

Eine achtsame Pflege und die Förderung der freien Bewegungsentwicklung, besonders für unsere Kleinsten.

NATURNAHES ERLEBEN:

Tägliche Aufenthalte im Freien, um die Natur unmittelbar zu erfahren.

GESUNDE ERNÄHRUNG:

Die gemeinsame Zubereitung von biologischen Mahlzeiten.

GEBORGENHEIT:

Ein fester Tagesrhythmus, der den Kindern Orientierung und Sicherheit gibt.

AUFNAHME JEDERZEIT

INTERESSE GEWECKT?

Herzlich laden wir Sie ein,
uns kennenzulernen und die besondere
Atmosphäre unseres Hauses zu erleben
- vereinbaren Sie gerne einen Termin.

IN KRIPPE & KINDERGARTEN MÖGLICH

Freie
Waldorfschule
Regensburg



INFORMATIONEN UND VORANMELDUNG:

Kinderhaus am Campus Freie Waldorfschule Regensburg
Unterislinger Weg 32 93053 Regensburg / Tel.: 0941/462 964
kindergarten@waldorfcampus-regensburg.de



Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525
0941/507 7527

E-Mail: kindertagespflege@Regensburg.de