

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 259 ∞ September/Oktober 2026



regensburger
eltern e.V.

**ZUKUNFTSTAG
KREUZSCHULE**

Ein Bericht

**UNSER JAHR
MIT AU-PAIR**

Ein Interview



KOSTENLOS

OPERA



PRÜFENINGER STR. 44A | 93049 REGENSBURG

Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, Ihr hattet alle einen schönen Sommer und könnt erholt in ein neues Kita- und Schuljahr starten. Falls Euch die Umstellung auch schwer fällt, könnt Ihr bei unserer Elternfrage nachlesen, was unsere Experten sagen, wie es gelingen kann zurück in den Alltag zu finden. Und wie wäre es mit einem Ausflug nach Kelheim im Spätsommer?

Unsere Reihe „Kinder und Medien“ berichtet über das spannende Thema „Digitale Unabhängigkeit“. Und wie sich Stadtgesellschaft neu denken lässt und Raum fürs Zusammenkommen schafft, könnt ihr in den Berichten zum neuen Seniorentreff bei Don Bosco und dem Zukunftstag der Kreuzschule nachlesen.

Wir haben bei Cristina und ihrer Gastfamilie nachgefragt, wie das letzte Jahr als und mit Au-pair war. Außerdem berichten zwei unserer Einrichtungen von Ihren Ausflügen mit den Kindern und Jonas stellt uns die Blockflöte vor. Auch in dieser Ausgabe findet ihr wieder unsere Kleine Zeitung für Kinder und ein leckeres Rezept, sowie unsere Kolumnen: Omas beste Klimarezepte, Zack! Fundkiste!, Mutter & Sohn und neue Buchtipps.

Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen!

Die Redaktion

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

Inhalt



© FELIX RAAB

6

Zukunftstag Kreuzschule

Ein Bericht



9

Unser Jahr mit Au-pair

Ein Interview

- 5** Neues von den Regensburger Eltern
- 14** Aus unseren Einrichtungen
- 17** Bericht: Seniorentreff im Don Bosco
- 20** Themenreihe: Kinder und Medien
- 24** Mutter & Sohn
- 25** Das schnelle Gericht
- 26** Kleine Zeitung
- 28** Nora testet
- 30** Expertenrunde
- 34** Aus unseren Einrichtungen
- 37** Familienfenster
- 38** Ausflugstipp
- 39** Veranstaltungstipps
- 40** Kinder machen Musik: Blockflöte
- 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



Kinderbürgerfest 2026

Ein gelungenes Fest für Groß und Klein war das Kinderbürgerfest Anfang August im Stadtpark. Wir waren stark vertreten mit einer Buttonmaschine, bunten Haarsträhnen, einer Bilderausstellung aus unserem Kunstprojekt für Kinder in den Regensburger Flüchtlingsseinrichtungen und einer großartigen Baseballstation. Herzlichen Dank an die fleißigen Helfer:innen für die tolle Unterstützung an diesem heißen Sommertag!



© ANNA BECK

MICHAEL STRAUBE, VORSTAND DER REGENSBURGER ELTERN, CHRISTINE BÖHM, PROJEKTLITERIN KREATIVAREAL BEI DAS STADTWERK. REGENSBURG, BABSI HELLERBRAND, LUKAS HECKL (HINTEN), BERNHARD LUTTER, BEREICHSLER IMMOBILIENMANAGEMENT BEI DAS STADTWERK. REGENSBURG (V.L.)

Holzspende für den Bauspielplatz

„das Stadtwerk.Regensburg“ hat vier LKW-Ladungen Spezial-Holzpaletten an den Bauspielplatz des Regensburger Eltern e.V. übergeben. Das Holz stammt aus einem laufenden Bauprojekt und wird künftig zum Hüttenbauen und Konstruieren auf dem Spielplatz genutzt. Das Besondere daran: Die Spende steht ganz im Zeichen moderner Kreislaufwirtschaft und ressourcenschonenden Bauens in Regensburg.

VOM FENSTERTRANSPORT ZUM BAUMATERIAL

Die Holzpaletten wurden ursprünglich angefertigt, um großformatige Fensterscheiben zu transportieren. Diese Fenster waren beim Rückbau der ehemaligen Prinz-Leopold-Kaserne ausgebaut worden und werden nun im Zuberhaus in der Markomannenstraße (Projekt ZUB, Architekturbüro Partner und Partner) wiederverwendet. Nach Transport und Einbau der Fenster blieb das Palettenholz übrig – anstatt es zu entsorgen, übergab das Stadtwerk es dem Bauspielplatz.



ZUKUNFTSTAG AN DER KREUZSCHULE

Wie Eltern den Schulweg sicherer machen wollen

EIN BERICHT MIT TIPPS ZUM NACHMACHEN VON JESSICA SUTTNER UND VERENA RIEHL

Kinder, die auf der Straße vor ihrer Schule malen, spielen und ihr Umfeld selbst mitgestalten: Genau das war beim „Zukunftstag“ an der Kreuzschule im alten Stadion in Regensburg Anfang Juli zu erleben. Organisiert hat den Aktionstag der Elternbeirat, gemeinsam mit den Fahrradverbänden VCD und ADFC, mit dem Ziel aufzuzeigen, wie der Raum vor der Schule sicherer und kinderfreundlicher werden könnte. Die Botschaft „Weniger Verkehr bedeutet mehr Sicherheit für unsere Kinder“ richtete sich an Eltern, die ihre Kinder täglich mit dem Auto zur Schule bringen, und an eine Stadtpolitik, die aus Sicht des Elternbeirats bisher zu wenig gehandelt hat.

DAS TÄGLICHE KONFLIKTFELD VOR DER KREUZSCHULE

Hintergrund der Aktion ist die angespannte Verkehrssituation in der Lessingstraße morgens und nach Schulschluss. Regelmäßig kommt es am Fahrrad-Schutzstreifen vor der Schule zu brenzligen Situationen durch Elterntaxis. Um die Haltebucht zu erreichen,

kreuzen Autofahrende diesen Streifen oft, ohne auf Radfahrende zu achten. Hinzu kommen riskante Wendemanöver und Fahrzeuge, die mittags in zweiter Reihe auf dem Radweg parken. Diese Situation stellt nicht nur für viele Schüler:innen der Kreuzschule, sondern auch der umliegenden Schulen eine tägliche Herausforderung dar. Für zu Fuß gehende oder rollernde Kreuzschüler:innen ergeben sich auch am Fußgängerüberweg über die Lessingstraße herausfordernde Momente, da Autofahrer nicht selten über den Übergang fahren, ohne für die kreuzenden Kinder zu halten. Der Tempo-30-Bereich wird auch direkt vor der Schule nicht zuverlässig beachtet.

Der Elternbeirat hat die Stadt schon mehrfach auf diese Situation hingewiesen. Passiert ist bislang wenig: ein Warnschild und rote Farbe für den Schutzstreifen. Beides hat die Lage nicht spürbar verbessert.

EIN BUNTER NACHMITTAG ZEIGTE, WAS MÖGLICH WÄRE

Nach den wenig erfolgreichen Appellen

wählte der Elternbeirat mit dem Zukunftstag einen neuen Weg. Statt Aufforderungen, Mahnungen und Kritik wollte er ein positives Zukunftsbild zeichnen. Er ließ die Lessingstraße mittags für den Autoverkehr sperren, damit Kinder, Eltern sowie Vertreter:innen aus Stadtpolitik und Verwaltung erleben konnten, wie sich der Raum vor der Schule ohne Autos anfühlt. Zum Schulschluss zeigte sich ein völlig anderes Bild als sonst: Kinder strömten auf die Straße, malten mit Kreide, spielten ausgelassen, fuhren mit Rädern und Rollern durch einen Parcours und überlegten gemeinsam, wie sie sich ihre Straße eigentlich wünschen. Auch Kinder, die sonst mit dem Auto gebracht werden, entdeckten, wie viel Platz zum Spielen bleibt, wenn keine Autos fahren.

Die Regensburger Kreisverbände des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrradclub) und des VCD (Verkehrsclub Deutschland) klärten vor Ort über Verkehrssicherheit und Alternativen zum Elterntaxi auf. Auch die Zweite Bürgermeisterin Dr. Helene Siegloch (Die Grünen), der Dritte Bürgermeister Thomas Thurow (Brücke), mehrere Stadtratsmitglieder und Vertreter:innen der Stadtverwaltung waren vor Ort. Nach knapp 1 ½ Stunden buntem Gewusel und anregenden Gesprächen war das schöne Wunschbild schnell wieder vorbei. Der Eindruck einer möglichen, veränderten Verkehrssituation wirkt hoffentlich bei allen Anwesenden nach.

RÜCKHALT AUS SCHULE UND ELTERNBEIRAT

Für den Elternbeirat war der Tag eine gelungene Aktion und ein deutliches Signal an die Stadt, dass die bisherigen Maßnahmen nicht ausreichen und mutigere Entscheidungen nötig und möglich sind. Auch Rektorin Beate Müller unterstützte die Aktion: „Weniger Autoverkehr rund um unsere Schule bedeutet mehr Sicherheit für die Kinder, egal ob sie



© FELIX RAAB (2)

zu Fuß, mit dem Roller oder dem Rad kommen“, sagte sie und hofft auf ein Umdenken bei Eltern, die bislang aufs Auto setzen. Die Bilder der Kinder, wie sie sich die Straße vor der Schule wünschen würden, würden in der Eingangshalle der Schule ausgestellt.

ALTERNATIVEN ZUM ELTERN TAXI

Bei Planung und Vorbereitung wurde der Elternbeirat von Verkehrsexperten des ADFC und VCD unterstützt. Vor Ort stellten die Verbände drei Alternativen zum Elterntaxi vor, die sich andernorts bewährt haben:

- **Laufbus:** Kinder gehen begleitet von einem oder mehreren Erwachsenen zu Fuß zur Schule, auf einer festen Route mit „Haltestellen“, an denen unterwegs weitere Kinder dazukommen, also wie ein Schulbus, nur zu Fuß.
- **Bicibus (Fahrradbus):** Dasselbe Prinzip auf dem Rad, in der Gruppe, begleitet von Erwachsenen.
- **(Temporäre) Schulstraßen:** Manche Städte sperren die Straße direkt vor der Schule komplett oder zu den Bring- und Abholzeiten für den Autoverkehr.

WAS ELTERN AN ANDEREN SCHULEN DARAUS MITNEHMEN KÖNNEN

Konkrete bauliche Veränderungen gibt es an der Kreuzschule noch nicht. Der Zukunftstag ist deshalb vor allem eines: ein Anfang, ein sichtbares Signal an Eltern und Stadtpolitik und der Auftakt für weitere Gespräche mit der Verwaltung. Ob daraus dauerhafte Lösungen wie Umbauten oder ein fester Laufbus werden, wird sich erst noch zeigen.

Trotzdem zeigt die Aktion, dass sich eine Schulgemeinschaft mit dem täglichen Verkehrschaos vor dem Schulhof nicht abfinden muss. Eine engagierte Gruppe kann etwas bewirken, mit kreativen Ideen und indem sie fachliche Expertise mit ins Boot holt. Der erste Schritt ist, das Thema sichtbar zu machen und ins Gespräch zu bringen.

Vielleicht ist die Verkehrssituation an Ihrer Schule ähnlich? Dann könnte ein eigener kleiner „Zukunftstag“, eine Laufbus-Probe-woche oder auch nur ein offenes Gespräch im Elternbeirat ein erster Schritt sein.

Weitere Informationen zu Laufbus, Bicibus und Schulstraßen finden interessierte Elternbeiräte beim ADFC und VCD vor Ort. Die Verbände beraten und unterstützen gerne bei der Planung und Umsetzung von Aktionen zur Förderung der Schulwegsicherheit und des Radverkehrs.

Die Autorinnen Jessica Suttner aus dem Elternbeirat der Kreuzschule und Verena Riehl, Stellvertretende Vorsitzende des ADFC Regensburg, haben den Zukunftstag mitorganisiert und waren selbst vor Ort. Sie waren begeistert von den Ideen der Kinder, beispielsweise einfach einen bunten Zebra-Streifen auf die Straße zu malen, wo sie sonst lange warten, um über die Straße zu gehen. Nachmachen empfehlen sie auf jeden Fall.

WIE KINDER DEN AKTIONSTAG ERLEBT HABE:

Emil: „Das war schön. Es waren viele Kinder da. Richtig cool war, dass man auf der Straße Roller fahren konnte.“

Tilli: „Ich wünschte, es wäre immer so.“

INFOS ZUM LAUFBUS

<https://www.vcd.org/artikel/vcd-laufbus-zusammen-sicher-zur-schule-gehen/>
<https://stiftung.adac.de/lauf-bus/>

INFOS ZUM BICIBUS

<https://www.bicibus.de/team>
https://www.adfc-frankfurt.de/frankfurt-aktuell/ausgaben/2022-02/2022_2_12_bicibus_statt/



UNSER JAHR MIT AU-PAIR

EIN INTERVIEW VON TERESA KUTZNER MIT FAMILIE EICHINGER UND AU-PAIR CRISTINA

Im Gespräch mit Au-pair Cristina und Familie Eichinger (hier Kind Valentin und Mutter Sophia) wollen wir wissen, wie das letzte Jahr gelaufen ist und was allen in Erinnerung bleibt.

FRAGEN AN VALENTIN

Wie war für Dich der Alltag mit Cristina als Au-pair?

VALENTIN: Es war eigentlich gut. Wir hatten immer jemand zum Spielen und wir hatten immer ein gut aufgeräumtes Zimmer, nur manchmal lagen Sachen woanders. Eigentlich bestand unsere Familie im letzten Jahr aus 6 Mitgliedern. Und weil wir eine Person mehr waren, war der Alltag auch nicht so stressig.

Was war denn besonders gut an der Zeit?

VALENTIN: Ich habe von Cristina zum Geburtstag bekommen, dass wir zu zweit einen Ausflug in die Stadt machen und einen Eisbecher essen. Das war toll.

Wie habt Ihr denn miteinander gesprochen?

VALENTIN: Am Anfang habe ich Cristina manchmal nicht verstanden oder wusste nicht, was sie meint. Das wurde mit der Zeit besser. Jetzt kann Cristina alles in Deutsch sagen und ich kann ein paar Wörter in Englisch. Am Telefon sagt sie immer „sí, sí“ – das ist spanisch und bedeutet „ja, ja“.

FRAGEN AN CRISTINA

Wie bist Du auf die Idee gekommen?

CRISTINA: Ich habe Freunde und Bekannte im Umfeld, die als Au-pair im Ausland waren. Diese Erfahrung wollte ich auch gerne machen. Mit einer anderen Familie zu leben, in

einer anderen Kultur zu leben und eine Sprache im Alltag zu lernen, das hat mich gereizt. Über die Plattform aupair.world habe ich dann Sophia und Andreas gefunden und mit ihnen Kontakt aufgenommen.

Wir haben auch einige Male telefoniert. Ich habe vieles gefragt, zum Beispiel, was die Kinder gerne spielen, was ihre Lieblingsfarben sind, und sowas. Ich habe auch ein bisschen Deutsch gelernt vorher, aber das Lernen hat dann erst vor Ort gut funktioniert. Im Alltag habe ich die Sprache ja dann gebraucht, um mit den Kindern sprechen zu können.

Wie war der Start im September?

CRISTINA: Auch wenn wir vorher telefoniert haben, war ich sehr aufgeregt und gespannt, wie es wohl werden wird. Ich habe auch erst vor Ort realisiert, dass ich jetzt wirklich für ein Jahr hier bin. Die Reise war lang und ich war total erschöpft. Ich war sehr nervös vor dem Treffen mit den Kindern. Ich habe einen Sitzplatz mit Namensschild bekommen und es wurde extra ein Essen vorbereitet, die Kinder haben mich angestarrt, und ich war so müde von dem Jetlag. Dann habe ich erstmal fast 24 Stunden durchgeschlafen.

In den nächsten Tagen haben wir gemeinsame Spaziergänge in die Umgebung unternommen, die Gegend erkundet, die Straßen und Parks. Da noch Sommerferien waren, hatten wir Zeit uns bei Ausflügen besser kennenzulernen. Diese Zeit war wie eine Eingewöhnung. Außerdem hatten wir gemeinsam einige Wege zu Behörden und Ämtern zu erledigen.

Wie hat die Kommunikation im Alltag geklappt?

CRISTINA: Eine Sprache im Alltag mit Kindern zu lernen ist super, denn der Nutzen ist sofort klar. Trotzdem ist die Kommunikation dadurch manchmal auch schwierig. Gerade am Anfang habe ich eine Handyübersetzung genutzt, die Kinder haben gewartet, dann konnten wir uns verständigen. Später fanden sie das Handy-Übersetzen auch lustig, haben sich einen Spaß draus gemacht oder fanden meine Wort-Verwechslungen witzig. Ich habe mal gesagt „Ich komme gleich, ich muss noch ins Klos“ – das fanden sie natürlich total lustig. Trotzdem ist es insgesamt mit den Kindern zusammen leichter, weil sich unsere Sprache eigentlich gemeinsam entwickelt hat. Mit Valentin war es auch einfacher, da er das Medium Handy als Übersetzung gut nutzen konnte. Für Julian, den Jüngsten, war es schwieriger. Er ist ja selbst dabei, die Sprache voll zu lernen und war manchmal frustriert, weil er etwas drei Mal gesagt hat und ich es immer noch nicht verstanden habe. Das hat sich auch für mich blöd angefühlt und ich konnte seinen Ärger verstehen.

Wie lief das Jahr als Au-pair insgesamt? Welche Herausforderungen und welche schönen Momente hast du erlebt?

CRISTINA: Das letzte Jahr hier war voller Abenteuer und Erlebnissen. Ich habe viel gelernt, viel von den Kindern gelernt, vor allem auch die Sprache. Ich bin sehr glücklich darüber, hier zu sein.

Eine große Herausforderung für mich waren die Jahreszeiten. Ich hatte noch nie vorher Schnee gesehen oder sowas wie Winter erlebt. Das fand ich auf eine Art schön, aber auch schwierig. Es war sehr kalt, drückend und auch schwieriger, Kontakte zu knüpfen. Ich habe tolle Orte gesehen, schöne Ausflüge gemacht, war viel in der Natur und habe Teile von Deutschland gesehen, die sonst für Tou-

risten schwer zu finden sind. Dazu habe ich viele Leute kennengelernt und durfte meine Freiheit erleben. Ich bin alleine hier, kann mich frei bewegen, bin selbstständig. Das zu lernen ist schön.

Am Wochenende habe ich immer 1 ½ freie Tage, an denen ich etwas für mich alleine machen kann. Manchmal ist es aber schwer, genau in dieser Zeit etwas zu unternehmen.

Ich fand sehr schön zu sehen, wie gleich und doch unterschiedlich die drei Kinder hier sind. Jedes Kind ist für sich selbstständig und frei in der Entwicklung, das habe ich auch manchmal deutlich zu spüren bekommen. Zum Beispiel habe ich mir eine Aktion überlegt, aber die Kinder wollten gar nicht. Das ist natürlich schade, aber auch in Ordnung, wenn ihnen etwas anderes gerade lieber ist. Außerdem steckt natürlich auch jedes Kind in einer anderen Aufgabe, so wie zum Beispiel Simon im September gerade mit der Schule begonnen hat und hier sein erstes Jahr durchlaufen hat. Mit Julian war es auch immer wieder herausfordernd, wenn ich abends aufgepasst habe und er aufgewacht ist und stark geweint hat. So hat eben auch jedes Kind einen anderen Entwicklungsstand und andere Themen. Aber das habe ich nie persönlich genommen, sondern einfach geschaut, wie ich sie jeweils gut begleiten kann.

FRAGEN AN SOPHIA

Wie seid Ihr auf die Idee gekommen?

SOPHIA: Als ich ein Kind war, hatten wir auch immer wieder Au-pairs, bestimmt sechs oder sieben. Die meisten kamen aus Norwegen. Später war ich dann auch selbst als Au-pair für ein Jahr in Boston. Für mich ist das also ein vertrautes System.

In unserem Alltag fehlt uns vor allem Unterstützung zu den Randzeiten. Vor allem morgens, wenn alle gleichzeitig losmüssen, brauchen wir eine dritte Person. Jetzt merke ich,



dass ich viele weitere Aufgaben schnell im Alltag eingeschoben habe, die nun Christina übernommen hat. Das entlastet mich und gibt mir etwas Zeit für mich und uns.

Wie finde ich ein passendes Au-pair? Was ist zu beachten?

SOPHIA: Es gibt Agenturen, die Au-pairs vermitteln und viele organisatorische Schritte übernehmen. Diese kosten eine Vermittlungsgebühr, dafür gibt es zu jedem Zeitpunkt eine Ansprechperson über die Agentur. Wir haben Cristina über die Plattform aupair.world gefunden. Das ist quasi eine Suchplattform, in der sich Au-pairs selbst ein Profil an-

legen können und wir als Familie auch. Cristina hat uns dann angeschrieben, wir haben auch noch viele weitere Anfragen bekommen. Zu Beginn haben wir oft geschrieben, Informationen ausgetauscht, Fragen gestellt und auch telefoniert. Es gab viel zu organisieren. Dann musste Cristina auf die Botschaft in Guatemala. Dafür hatten wir Formulare vorbereitet und Cristina hatte auch viele Nachweise zu erbringen, unter anderem musste sie ein A1-Sprachniveau vorweisen oder vor Ort einen Test machen. In Deutschland gibt es über das Auswärtige Amt viele Informationen und Regeln zu Au-pairs, das erleichtert den Prozess enorm, aber es müssen auch einige Regeln eingehalten werden.

Cristina hat bei uns einen festen Vertrag, das Gehalt und die Arbeitsstunden werden genau festgelegt, auch die freien Zeiten. Wir müssen sie versichern und uns an einem Sprachkurs vor Ort beteiligen.

Sobald das Visum da war, konnte Cristina den Flug buchen.

Wie lief das letzte Jahr mit eurer Au-pair ab?

SOPHIA: Das letzte Jahr mit Cristina zusam-



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

men lief gut. Wir haben sie als Unterstützung und Hilfe wahrgenommen, sie hat Aufgaben übernommen wie das Mittagessen zu kochen, Kinder abzuholen oder zu Kindergarten und Schule zu fahren, hat die Küche aufgeräumt, die Wäsche der Kinder gemacht und Zeit zum Spielen mit den Kindern gehabt.

Wir haben gleich zu Beginn einen gemeinsamen Kalender gestartet und sonst viele Aufgaben abgesprochen. Gerade für den Anfang braucht es Zeit, um den Alltag und auch sich gegenseitig näher kennenzulernen. Wir haben geschaut, welche Aufgaben Cristina gerne macht, wie es ihr mit den Kindern geht und an welcher Stelle ihre Unterstützung sinnvoll ist.

Was habt ihr euch leichter vorgestellt? Was war unkomplizierter als gedacht?

SOPHIA: Ich habe gedacht, dass wir schon ein bisschen kommunizieren können, aber ein Sprachniveau von A1 ist eigentlich fast gar nichts. Wir hatten zum Glück nach einer Person gesucht, die auch Englisch spricht, daher konnten wir uns dann darüber unterhalten. Trotzdem ist vieles nicht sofort klar oder verständlich und bedarf extra Zeit zur Erklärung. Manchmal habe ich im Nachhinein gemerkt, dass Cristina es gar nicht verstanden hatte, was wir besprochen haben.

Zeitaufwendig war auch die Einarbeitung, das Zeigen, Einführen, Mitnehmen und Begleiten. Wir saßen oft abends noch zusammen und haben uns auch um sie gekümmert. Das alles hat circa zwei Monate gedauert. Auch die Unterschiede in der Kultur sind uns stärker aufgefallen. Vieles, was für uns selbstverständlich und normal ist, war Cristina fremd. Wir haben hier andere Freiheiten und ein anderes Leben. Unsere Kultur war ja eigentlich erstmal unbekannt für sie.

Auf der anderen Seite war Cristina total flexibel, hat alles mitgemacht und uns so viel

Spielraum und Möglichkeiten in unserem Alltag gegeben.

Für wen ich das Modell geeignet? Was muss unbedingt gegeben sein?

SOPHIA: Dazu ist eine generelle Offenheit von unserer Seite aus notwendig, denn da wohnt einfach für ein Jahr eine zunächst fremde Person mit im Haus. Sie ist fast immer mit dabei, bei Ausflügen, Familienfesten, aber auch in stressigen Situationen oder bei Streitereien.

Für uns war auch wichtig, vorab ein paar Dinge abzufragen. Wir haben uns zum Beispiel überlegt, ob religiöse Menschen zu uns passen, wir haben politische Einstellungen angesprochen und eine offene und ehrliche Kommunikation von uns aus eingebracht.

Auch finanzielle und logistische Aspekte müssen bedacht werden. Für den Transport der Kinder ist vielleicht ein extra Gefährt notwendig, wir haben uns zum Beispiel ein extra Lastenrad gekauft.

Ein eigenes Zimmer ist notwendig, ein Bad kann auch geteilt werden.

Uns hat es insgesamt auf jeden Fall so gut getan, dass wir uns für das kommende Bildungsjahr um ein weiteres Au-pair bemühen.

WICHTIGE LINKS UND INFOS

Vermittlung über Suchplattform
aupair.world oder Au-pair-Agenturen
Viele Informationen sind auf der Seite
des Auswärtigen Amtes (Deutschland)
zu finden:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/fragenkatalog-node/05-aupair/606322>

<https://www.guetegemeinschaft-aupair.de/de/>

<https://www.guetegemeinschaft-aupair.de/de/>

EIN BESONDERER NACHMITTAG BEI THEO – ZENTRUM FÜR TIERGESTÜTZTE PÄDAGOGIK

VON MICHELLE PANDER, EINRICHTUNGSLEITUNG KRABELSTUBE ALTMANNSTRASSE

An einem Montag Anfang Juli unternahm unsere Krippengruppe gemeinsam mit allen Eltern einen ganz besonderen Ausflug: Wir besuchten das im Aufbau befindliche Zentrum für tiergestützte Pädagogik „Theo“. Schon beim Ankommen wurde deutlich, wie viel Herzblut, Engagement und Arbeit in diesem Projekt stecken. Die großzügige, barrierefreie Anlage bietet bereits jetzt – nach dem ersten Bauabschnitt – wunderbare Bedingungen für Begegnung, gemeinsames Erleben und therapeutische Arbeit. Es ist ein Ort, an dem sich Menschen jeden Alters willkommen und gut aufgehoben fühlen. Herzlich begrüßt wurden wir von Anika Baumeister, die das Angebot vor Ort organisiert und begleitet. Zu Beginn durften wir die Pferde kennenlernen. Anika erklärte den Kindern und uns einfühlsam die wichtigsten Verhaltensregeln im Umgang mit den Tieren. Anschließend folgte ein echtes Highlight: Jedes Kind durfte in der Reithalle einen kleinen Parcours auf dem Pferd bewältigen. Mit viel Mut und Neugier haben sich alle Kinder auf dieses Erlebnis eingelassen – und waren sichtlich stolz auf sich.

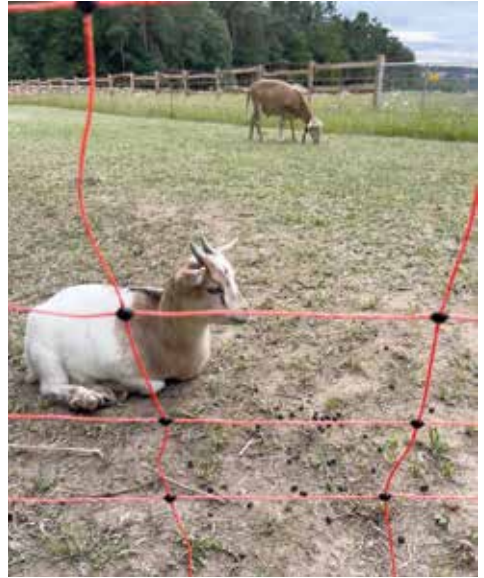
Im Anschluss ging es in den gemütlichen Aufenthaltsraum, wo die Eltern ein liebevoll vorbereitetes Buffet zur Stärkung bereitgestellt hatten. In entspannter Atmosphäre wurde gemeinsam gegessen, sich ausgetauscht und die Zeit miteinander genossen. Zum Abschluss besuchten wir noch die Ziegen und Schafe. Auch hier führte uns Anika zunächst in die wichtigsten Regeln ein,



bevor wir das Gehege betreten durften. Die Tiere begegneten den Kindern offen und freundlich, kamen neugierig näher und suchten sogar den Kontakt – einige ließen sich ausgiebig streicheln und „bekuscheln“. Diese unmittelbaren Begegnungen waren für alle etwas ganz Besonderes.

Ganz im Sinne des Leitspruchs „Tiere helfen heilen“ konnten wir an diesem Nachmittag deutlich spüren, wie wohltuend und bereichernd der Kontakt zu Tieren ist. Die Freude, das Staunen und die vielen kleinen Herzensmomente haben diesen Ausflug zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht.

Wir bedanken uns von Herzen bei Anika Baumeister und dem gesamten Team für diesen wunderbaren, interessanten und liebevoll gestalteten Nachmittag voller besonderer Begegnungen zwischen Mensch und Tier.



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

FERIENCAMP

MIT PARKOUR

HERBSTFERIEN

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
10.10.2026
09:00 bis 12:00 Uhr

NEUER SENIORENTREFF IM DON BOSCO ZENTRUM REGENSBURG

VON CHRISTINE BETZNER, STELLVERTRETENDE VORSITZENDE DES SPD ORTSVEREINS INNERER WESTEN



Vorhandene und perfekt ausgestattete Einrichtungen nutzen, um neue Begegnungsräume zu schaffen – das war der Grundgedanke.

VON EINER SPONTANEN IDEE ZUM ERSTEN TREFFEN

Die Idee zu dieser auf den ersten Blick etwas ungewöhnlich anmutenden Kombination entstand bei einem SPD-Bürgergespräch im Januar 2026 während des Kommunalwahlkampfes. Bei diesem Gespräch wurde von einigen Gästen der Bedarf nach einem offenen Seniorentreffpunkt für den Westen von Regensburg geäußert und anwesende Vertreterinnen des Don Bosco Jugendtreffs boten sehr spontan ihre Räumlichkeiten in Don Bosco an: Räume, die vormittags kaum genutzt werden, da der Jugendtreff erst nachmittags öffnet.

Wenige Monate nach dieser Veranstaltung wurde die Idee Wirklichkeit. Gemeinsam mit dem Förderverein von Don Bosco und der SPD Arbeitsgruppe 60+ hat sich nun ein kleiner Organisationskreis gebildet, der 14-tägig in Don Bosco einen Seniorentreffpunkt anbietet.



WOHLFÜHLEN ZWISCHEN KICKERKASTEN UND KUCHENTHEKE

Nach den ersten beiden Terminen im Juli steht bereits fest: dieser neue Treffpunkt hat Potential! Man sieht den Gästen die Neugierde an, wenn sie kommen. Die Räumlichkeiten sind auf den ersten Blick ungewöhnlich. Die Mitte des großen Raums wird von einem großen Kicker dominiert, an der großen Theke kann man sich Kaffee und Kuchen holen, eine gemütliche große Sitzecke mit Sofas und

BERICHT

Sesseln verbreitet Wohnzimmeratmosphäre und die schattige Terrasse mit den Gartenstischen und Stühlen ist gerade an warmen Sommertagen ein wunderbarer Aufenthaltsort. Die Atmosphäre lädt sofort zum Gespräch ein. Überall sieht man an der Einrichtung, dass die Räumlichkeiten zunächst junge Leute ansprechen sollen. Das macht den Treffpunkt aber gerade auch für die Seniorinnen und Senioren interessant. Der Ort öffnet den Blickwinkel und man fühlt sich unwillkürlich gleich um einige Jahre jünger.

IDEEN FÜR ZUKÜNFTIGE TREFFEN

Die ersten beiden Treffen dienten vor allem dem Kennenlernen bei Kaffee und Ku-

chen. Alles ist auf Spendenbasis und nicht kommerziell. Für die Zukunft werden auch inhaltliche Themen überlegt: Möglich sind Informationsveranstaltungen z.B. rund um das Thema Pflege und Betreuungsangebote, Hilfestellungen bei der Nutzung von Handy und Computer, aber auch Begegnungen zwischen Jung und Alt sind vorstellbar und werden schon von allen Beteiligten im Organisationsteam diskutiert.

Die Kooperation zwischen dem Jugendzentrum Don Bosco, insbesondere dem Förderverein, und der SPD-Ortsverein basiert auf dem gemeinsamen Ziel, sich für soziale Projekte in der Stadtgesellschaft einzusetzen, zusammen etwas gegen die grassierende Ver-



Agentur für
Haushaltshilfe

KOSTENLOSE HAUSHALTSHILFE

Alltagsbegleitung, die den Unterschied macht

- mehr Selbstständigkeit
- verbesserte Lebensqualität
- Entlastung der Angehörigen

Abrechnung mit allen Kassen

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.
Agentur für Haushaltshilfe GmbH
Sperberweg 6a • 41468 Neuss



0941 203 010 30
regensburg@agfh.de
www.agfh.de

einsamung in der Gesellschaft zu unternehmen und niederschwellige, unkommerzielle, also kostengünstige Treffpunkte anzubieten. Die Gastfreundschaft von Don Bosco ist einfach überwältigend und alle fühlen sich herzlich willkommen.

VORBILD FÜR WEITERE KOOPERATIONEN

Sollte es gelingen, diese Kooperation zu etablieren, wäre sie auch ein Leuchtturmprojekt für andere Regensburger Stadtteile. Dass Jugendzentren zu noch vielfältigeren Begegnungszentren werden, also nicht nur von jungen Leuten, sondern von verschiedensten Zielgruppen genutzt werden können, öffnet neue Möglichkeiten. Sie könnten dazu dienen, bestehende Räumlichkeiten bestmöglich im Sinne der Stadtgesellschaft zu nutzen, dabei auch Kosten zu sparen, da viele parallele Strukturen bereits vorhanden sind. Zum Beispiel könnten auch die Räumlichkeiten von Pfarreien, Sportvereinen, Schulen und Kindertageseinrichtungen dazu genutzt werden. Klar, hier muß die bürokratische Denkweise gelockert werden, alles schön zu trennen, und ja, es könnte ja mal was passieren: Wer soll das kontrollieren? Wer sperrt dann da auf und ab?. Gibt es auch Abendveranstaltungen? Darf dann von den Erwachsenen Alkohol im JUZ getrunken werden? Und vieles andere mehr ... Im Don Bosco ist ein Anfang gemacht, hoffentlich gibt es viele Nachahmer und Nachahmerinnen.

MEHR INFOS

Kommende Termine: Dienstag 1. September, 15. September, 29. September usw. immer 14-tägig, jeweils von 10-12 Uhr

Don Bosco Jugendtreff, Hans-Sachs-Str. 4, 93049 Regensburg



DIE INITIATOREN



DAS ORGANISATIONSTEAM

DIGITALE SELBSTBESTIMMUNG FÜR FAMILIEN

Warum es einen Unterschied macht, wessen Servern wir vertrauen

WIE DER AUSSTIEG VON GOOGLE, META & CO. GELINGT, ERKLÄRT IT-EXPERTE FRANK SCHINGALE

Was haben ein eigensinniges Einhorn und der Internationale Strafgerichtshof (IStGH) miteinander zu tun? Beide verbindet ein gemeinsames Thema: Digitale Unabhängigkeit (auch bezeichnet als Digitale Selbstbestimmung oder Digitale Souveränität). Der IStGH geriet unter Druck, als die US-Regierung unter Donald Trump Sanktionen gegen Richter des Gerichts verhängte und diese von zentralen, US-basierten Digitaldiensten wie Microsoft, Google, Amazon, PayPal, Kreditkarten und Expedia ausschloss. Als Reaktion darauf, und um handlungsfähig und unabhängig zu bleiben, arbeitet der IStGH darauf hin, seine digitale Infrastruktur auf europäische Lösungen umzustellen. Und Marc Uwe Kling, vielen Eltern und Kindern vor allem als Schöpfer des sympathisch unangepassten NEINHorns bekannt, rief zum Jahreswechsel gemeinsam mit dem Chaos Computer Club zum „Digital Independence Day“ (di.day) auf. Das Ziel des di.day ist es, Menschen zum Umstieg auf datenschutzfreundliche und demokratieverträgliche Alternativen zu großen Technologieplattformen zu ermutigen.

Ob Weltgericht oder Wohnzimmer: Die Frage ist dieselbe. Wer bestimmt eigentlich über unsere Daten, unsere Kommunikation, unsere digitale Infrastruktur? Google, Meta, Microsoft & Co. machen den Alltag bequem, doch welchen Preis wir dafür zahlen, wird erst auf den zweiten Blick klar. Daten werden



FRANK SCHINGALE

gespeichert und weiterverwertet, Algorithmen bestimmen, was wir sehen, und wer keine Alternativen kennt, ist Big Tech schlicht ausgeliefert.

Digitale Selbstbestimmung bedeutet, diese Abhängigkeiten zu kennen und dort, wo es möglich ist, bewusste Entscheidungen zu treffen. Was das konkret für Fa-

milien bedeutet, erklärt im Interview IT-Experte Frank Schingale

Warum ist digitale Unabhängigkeit ein wichtiges Thema gerade auch für Familien?

Familien produzieren besonders schützenswerte Daten: Kinderfotos, Gesundheits- und Schulinformationen, den ganzen Alltag. Und Kinder wachsen mit den Werkzeugen auf, die wir ihnen vorleben.

Dabei geht es mir weniger um kompletten Verzicht als um die Fähigkeit, bewusst wählen zu können. Wer Kommunikation, Fotos und Dokumente vollständig einem einzigen Anbieter anvertraut, macht sich abhängig: von dessen Preisen, dessen Regeln und davon, dass es den Dienst morgen noch gibt.

Was ist genau das Problem mit den „Techriesen“ und ihren Produkten? Warum macht es einen Unterschied, ob meine Daten auf Servern in den USA oder in Deutschland (oder der EU) verarbeitet werden?

Zwei Dinge: das Geschäftsmodell und die Machtkonzentration. Viele Dienste sind „kos-

tenlos“, weil nicht der Dienst das Produkt ist, sondern wir. Und wenige Konzerne kontrollieren gleichzeitig Kommunikation, Suche, Speicher und Betriebssysteme. Die Produkte selbst sind zudem darauf ausgelegt, dass man bleibt: Alles greift ineinander und die eigenen Daten lassen sich nur mühsam wieder mitnehmen.

Und ja, es macht einen Unterschied, wo die Daten verarbeitet werden. Anbieter mit Sitz in der EU unterliegen unmittelbar der DSGVO und im Streitfall habe ich einen Ansprechpartner in erreichbarer Nähe: eine Aufsichtsbehörde und Gerichte hier, statt eines Verfahrens in Kalifornien.

Der Ort allein genügt aber nicht. Entscheidend ist auch, wer den Server betreibt: Der US-amerikanische CLOUD Act kann US-Firmen zur Herausgabe von Daten verpflichten, selbst wenn diese in einem europäischen Rechenzentrum liegen. Ein „EU-Rechenzentrum“ eines US-Konzerns ist also nicht automatisch sicher. Und wie wackelig die Lage ist, zeigt sich gerade wieder: Die rechtliche Grundlage für Datentransfers in die USA wird 2026 erneut juristisch angegriffen.

Was ist Open-Source-Software? Ist Open Source per se immer besser als kommerzielle Software in Bezug auf Datensicherheit und digitale Souveränität? Kann Open Source überhaupt mit den großen Anbietern mithalten?

Open Source heißt, dass der Quellcode („Bauplan“ der Software) öffentlich einsehbar ist. Jeder kann prüfen, was ein Programm wirklich tut. Nebenbei: „Open Source“ ist kein Gegensatz zu „kommerziell“: Nextcloud, Proton oder Mailbox.org sind beides.

Bei der Datensicherheit ist Open Source nicht automatisch besser. Entscheidend ist, ob ein Projekt aktiv gepflegt und geprüft wird. Ein vernachlässigtes offenes Projekt kann unsicherer sein als gut gewartete kommerzielle Software.

Bei der digitalen Souveränität liegt der Vorteil dagegen klar auf Seiten offener Software: Ich kann sie selbst betreiben, zu einem anderen Dienstleister mitnehmen oder notfalls weiterentwickeln lassen. Niemand kann sie einseitig einstellen, verteuern oder die Regeln ändern. Genau deshalb setzen inzwischen auch Behörden verstärkt darauf.

Und mithalten kann sie längst: Signal, Nextcloud, LibreOffice oder Firefox zeigen das. Man sollte nur nicht „quelloffen“ mit „datenschutzfreundlich“ gleichsetzen – manche der besten Alternativen sind kommerziell, aber sehr datensparsam.

Ich möchte mehr digitale Selbstbestimmung in unser Familienleben bringen. Wo fange ich an bzw. in welchen Bereichen ist ein Wechsel relativ einfach möglich? Und worauf sollte ich bei der Auswahl von geeigneten Alternativen achten? Wo finde ich Unterstützung bei der Umstellung?

Am einfachsten sind Messenger (Signal, Threema), Browser (Firefox), Suchmaschine (z. B. Startpage oder Ecosia) und E-Mail (Mailbox.org, Posteo, Proton). Etwas mehr Aufwand machen Cloud und Fotos (Nextcloud, pCloud, Infomaniak) sowie Office (LibreOffice, ONLYOFFICE). Einige davon sitzen in der Schweiz statt in der EU – das ist aber unproblematisch: Die EU-Kommission bescheinigt der Schweiz ein angemessenes Datenschutzniveau.

Bei der Auswahl stelle ich mir drei Fragen: Wo sitzt der Anbieter und welchem Recht unterliegt er? Sind die Daten verschlüsselt? Und vor allem: Bezahle ich, oder zahle ich mit meinen Daten?

Hilfe gibt es reichlich. Besonders niedrigschwellig ist der Digital Independence Day (di.day): An jedem ersten Sonntag im Monat wechselt man einen einzigen Dienst. Dazu gibt es „Wechselrezepte“, also verständliche Anleitungen mit Angabe von Zeitaufwand

und Schwierigkeit. So wird aus einem großen Vorhaben eine kleine Gewohnheit. Solche Wechsel-Aktionen lassen sich übrigens gut gemeinsam veranstalten, etwa über einen Elternbeirat. Ergänzend lohnen sich european-alternatives.eu, der Kuketz-Blog und die Verbraucherzentrale(n).

Klassenchat in Whatsapp, Fotospeicher in der Google-Cloud oder Texterstellung mit ChatGPT – Wer auf die großen Dienste verzichten will, steht schnell vor der Herausforderung einen Dienst entweder zu nutzen oder außen vor zu sein. Hast du Tipps für Familien für diesen Fall?

Die drei Beispiele sind unterschiedlich gelagert und nur eines davon ist ein echter Zwang. Beim Klassenchat wirken Netzwerkeffekte: Ein Dienst ist nur so nützlich wie die Menschen, die ihn nutzen – wer allein aussteigt, steht außen vor. Bei Foto-Cloud und ChatGPT ist das nicht so. Da entscheide ich für mich allein.

Deshalb ist es auch kein Alles-oder-Nichts. Ich unterscheide bewusst zwischen „Hier habe ich echte Wahl“ und „Hier bin ich faktisch gezwungen“. Beim Klassenchat muss die Gruppe wechseln, nicht der Einzelne – ein Vorstoß im Elternkreis lohnt sich. Wo das nicht gelingt, nutze ich den großen Dienst gezielt nur für diesen einen Zweck.

Bei Fotos halte ich immer eine eigene Datensicherung vor, damit ich nicht abhängig bin, wenn sich Preise oder Regeln ändern. Und bei Chatbots gibt es europäische Alternativen wie Le Chat von Mistral oder Proton Lumo. Wichtiger als der Anbieter ist dort ohnehin die Frage, was man hineinschreibt: Namen, Gesundheitsdaten oder Schulprobleme der Kinder gehören in kein KI-Werkzeug – egal von wem. Genau darüber sollte man mit den Kindern sprechen. Denn spätestens bei den Hausaufgaben begegnen sie diesen Werkzeugen ohnehin.

Das Wirksamste ist gemeinschaftlich: Wenn Klassen und Schulen sich auf gemeinsame Standards einigen, verschiebt sich die Norm und niemand steht mehr allein da.

Gibt es etwas, was du den Eltern in Sachen digitale Unabhängigkeit noch mitteilen möchtest, was noch nicht gefragt wurde?

Digitale Unabhängigkeit ist ein Weg, kein Schalter. Perfektion sollte nicht der Feind des Guten sein: Schon ein Wechsel zählt!

Und man ist damit nicht allein unterwegs. Wie abhängig wir von wenigen ausländischen Anbietern sind, ist längst ein Thema bis in die Politik: Mehrere europäische Verwaltungen stellen gerade bewusst auf offene und europäische Lösungen um. Was für einen Staat gilt, gilt im Kleinen auch für die Familie: Es geht um Widerstandsfähigkeit, nicht nur um Privatsphäre.

Das Wichtigste ist aber: Der beste langfristige Schutz für unsere Kinder ist nicht die perfekte App, sondern Medienkompetenz. Mit ihnen darüber zu sprechen, warum ein Dienst „kostenlos“ ist, wirkt länger als jede technische Einstellung. Bequemlichkeit hat einen Preis – er steht nur nicht auf der Rechnung.

INFOBOX – WEITERFÜHRENDE LINKS/QUELLEN

An jedem ersten Sonntag im Monat gibt es ein neues „Wechselrezept“ für digitale Unabhängigkeit unter: <https://di.day/de>

<https://european-alternatives.eu/>

<https://www.kuketz-blog.de/>

Vortrag von Marc-Uwe Kling auf dem 39C3 zum Digital Independence Day (ohne NEINhorn, dafür mit dem Känguru): <https://media.ccc.de/v/39c3-die-kanguru-rebellion-digital-independence-day>

Monsta

Figurentheater nach dem
gleichnamigen Kinderbuch
von Dita Zipfel

4+

Wiederaufnahme

10.10.26

Junges Theater

12€ | erm. 7€

10., 18., 25.10.26

KARTEN +49 (941) 507 24 24

www.staatstheater-regensburg.de

T Staatstheater **R**
Regensburg

26
Freiheiten
27

Mutter & Sohn



POLENTA-MAISFRITTERS MIT RADIESCHENSCHAUM

FLEISCH | FISCH | VEGETARISCH | VEGAN



Diese knusprigen Polenta-Maisfritters sind ein herzhafter Snack, der bei Groß und Klein gut ankommt. Dazu gibt es einen cremigen Radieschenschaum, der mit seiner frischen Schärfe einen schönen Kontrast bildet. Die Fritters lassen sich gut vorbereiten und einfrieren.

ZUTATEN FÜR DIE MAIS-FRITTERS (4 PERSONEN)

- 75 g vorgegarten Polenta (z. B. 2-Minuten-Polenta von Davert)
- 75 g Mehl
- 2 Eier (Gr. M)
- 100 ml Milch
- 1 Dose (425 ml) Mais
- Salz, Pfeffer

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

ZUTATEN FÜR DEN RADIESCHENSCHAUM

- 1 Bd. Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln (alternativ: 1 Stück Gurke)
- 300 g Magerquark
- 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Optional: Basilikum-Pesto

ZUBEREITUNG

75 g Polenta, 75 g Mehl, 2 Eier und 100 ml Milch in einer Schüssel glattrühren.

Den Mais abgießen und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten quellen lassen.

Radieschen vom Grün befreien, waschen, abtropfen lassen und fein würfeln oder hobeln. Etwas Salz darüber geben und einige Minuten ziehen lassen. Das austretende Wasser ausdrücken.

Lauchzwiebeln waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden.

300 g Quark, 100 g Frischkäse und 2 EL Olivenöl in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren.

Radieschen und Lauchzwiebeln unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Fritter 1–2 EL Polentamasse hineingeben und von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Fertige Fritters bei Bedarf im Ofen bei 80 °C warmhalten. Die Mais-Fritters mit dem Radieschenschaum servieren und je nach Geschmack etwas Basilikum-Pesto darüber träufeln.

Guten Appetit!

KLEINE ZEITUNG

MIT IDEEN

AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN



BUNTER HERBSTBAUM

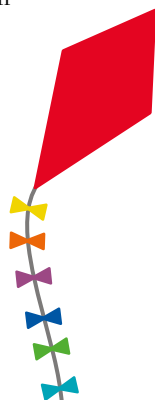
VON HEIDI WAGNER

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- ein Blatt Papier
- einen braunen Stift
- Fingerfarbe gelb, rot, grün und braun

SO WIRD'S GEMACHT:

Eine Hand wird auf das leere Papier gelegt und die Umrisse der Hand mit Arm aufgezeichnet. Danach malt man die Hand mit Arm aus, so entsteht der Baumstamm. Die bunten Herbstblätter werden um den Baum mit Fingerfarben getupft.





KLICK- UND WURFBALL

.....

VON PETRA BAUER

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- 1 Klopapierrolle
- 1 großer Luftballon
- 1 Schere
- 1 breites Tesa-Breitband
- 1 kleine Styroporkugel oder 1 Kastanie

SO WIRD'S GEMACHT:

Luftballon wird oben aufgeschnitten und am anderen Ende mit einen Knoten verschlossen. Das offene Ende des Luftballons wird über die Klopapierrolle gestülpt und mit dem Tesa-Breitband befestigt.

Die Styroporkugel oder Kastanie in die Klopapierrolle legen.

An dem Knoten des Luftballons ziehen und loslassen. Daraufhin fliegt die Styroporkugel oder die Kastanie durch die Luft.



MISSION HASELNUSS

DER HERBST STEHT VOR DER TÜR, DESWEGEN HABEN WIR UNSEREN AKTUELLEN SPIELTIPP AN DIE JAHRESZEIT ANGEPASST UND TESTETEN DAS KOOPERATIVE SPIEL „MISSION EICHHÖRNCHEN“. DAS NIEDLICHE EICHHÖRNCHEN AUF DER SCHACHTEL SPRANG UNS DIREKT INS AUGE UND MACHTE UNS NEUGIERIG AUF DEN INHALT. BEI „MISSION HASELNUSS“ SPIELEN ALLE GEMEINSAM - ZIEL IST ES, EDDIE EICHHÖRNCHEN DEN BESTEN WEG DURCH DEN WALD ZU ZEIGEN, OHNE DABEI ZU VIELE SEINER WERTVOLLEN HASELNÜSSE ZU VERBRAUCHEN. DABEI DÜRFEN WIR UNS ALLERDINGS NICHT ABSPRECHEN UND GENAU DAS MACHT DAS SPIEL SO SPANNEND.

» SPIELABLAUF

Zu Beginn wird der Wald aus mehreren Spielplanteilen aufgebaut, sodass jede Partie ein wenig anders aussieht. Eddie startet am Waldrand, sein Kobel befindet sich auf der anderen Seite des Waldes. Jede Spielerin und jeder Spieler zieht geheim eine Haselnusskarte. Auf den Karten sind verschiedene Bewegungen abgebildet, zum Beispiel geradeaus, nach links oder rechts, manchmal sogar ein Sprung.

Reihum legen alle ihre Karte verdeckt auf ein freies Feld der Aktionstafel. Dabei darf nicht verraten werden, welche Bewegung man gewählt hat. Erst wenn genügend Karten ausliegen, werden sie nacheinander von links nach rechts aufgedeckt und ausgeführt. Nun zeigt sich, ob alle dieselbe Idee hatten oder ob Eddie plötzlich einen kleinen Umweg macht. Für jede neue Kartenrunde muss Eddie eine Haselnuss aus seinem Wintervorrat fressen. Deshalb ist es wichtig, möglichst schlau zu planen und den Weg zum Kobel nicht unnötig zu verlängern. Schaffen es alle gemeinsam, Eddie nach Hause zu bringen, bevor seine Nüsse aufgebraucht sind, haben sie die Mission erfolgreich gemeistert.

Uns hat besonders gefallen, dass alle zusammen überlegen müssen, ohne miteinander



sprechen zu dürfen. Man versucht einzuschätzen, was die anderen wohl vorhaben, und freut sich riesig, wenn alle Karten perfekt zusammenpassen. Weil der Wald jedes Mal neu aufgebaut wird und die gezogenen Karten immer unterschiedlich sind, verläuft keine Partie wie die andere.

Mission Haselnuss fördert das vorausschauende Denken, das gemeinsame Planen und das Einschätzen der Mitspielenden.

» UND NORAS' FAZIT?

„Ich finde es gut, dass wir alle zusammen gewinnen oder verlieren. Am schönsten ist es, wenn Eddie mit ganz vielen Haselnüssen im Kobel ankommt!“



MISSION HASELNUSS

DAS SPIEL IST FÜR 2-5 SPIELERINNEN UND SPIELER AB 6 JAHREN GEEIGNET UND DAUERT ETWA 15 BIS 25 MINUTEN. NEU KOSTET DAS SPIEL RUND 20 EUR, GEBRAUCHT ZWISCHEN 8 UND 10 EUR.



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

ZURÜCK IN DIE SPUR – WIE GELINGT UNS ALS FAMILIE DER ÜBERGANG VON DEN FERIEN IN DEN ALLTAG MIT KITA/SCHULE?

Das Ende des Sommers hat doch was Schönes. Mit unseren beiden älteren Kindern, 5 und 7 Jahre alt, genießen wir gerade, dass wir abends noch etwas spielen können und sie nicht, mit der tickenden Uhr im Nacken, aus dem Spiel reißen müssen, um sie auf den Punkt ins Bett zu bringen. Morgens kann unser Kleiner noch eine ganze Zeit im Schlafanzug durch die Wohnung laufen und kuscheln bis wir uns bereit machen, den Tag so richtig zu starten. Am Anfang der Ferien war das ganz anders, da hat es ein paar Tage gedauert, bis jeder wusste, was er mit der freien Zeit so machen soll: unsere fünfjährige Tochter ist noch früher aufgewacht als der Wecker sonst klingelt und hat noch vor dem Frühstück einen Plan für den Tag gefordert, während unser Sohn lieber mal in Ruhe Comic lesen und Legos bauen wollte...So sehr ich mir da das Ende der Ferien herbei gewünscht hatte, so



GE malt von Klara (15)

sehr fürchte ich es jetzt. Schon morgens wird es herausfordernd: Aufstehen, Frühstück, Schule, Kindergarten und die Eingewöhnung des Jüngsten in der Kita, nachmittags dann Musikschule und Turnen und abends wieder Schlafengehen zu immer gleicher Zeit. Wie kann es uns gut gelingen, alle zusammen wieder in die Taktung des Alltags zu kommen? Sollen wir schon die letzten Ferientage in den alltäglichen Zeitplan eintauchen oder lieber bis zum letzten Moment die Freiheiten nutzen?



**SUSANNE
RUMMAGE**
*Erzieherin in
der Krabbel-
stube Pom-
mernstraße*

Wer erinnert sich nicht gerne an die Sommerferien: Sechs Wochen Pause, Zeit, um die Seele baumeln zu lassen und wieder in den ganz eigenen Rhythmus zu finden. Wenn dann das Ende der Ferien naht, ist es nicht verwunderlich, dass es vor allem den Mamas und Papas mulmig zu Mute wird. Schließlich sind sie es, die die Kinder dann morgens wieder aus den Betten betteln und sie für die Schule und Kita motivieren müssen. Und dabei ist man doch selbst auch noch gar nicht wieder im Alltag angekommen.

Deshalb habe ich mit meinen Kindern genau das gemacht, was Sie auch schon vorgeschlagen haben: Die letzten zwei, drei Tage der Ferien haben wir schon begonnen uns langsam wieder an den Rhythmus des Alltags zu gewöhnen. So sind wir abends wieder früher zu Bett gegangen und morgens habe ich die Kinder geweckt und mit ihnen schon vormittags etwas unternommen. Dann haben wir zum Beispiel die letzten Schulsachen oder eine neue Brotdose für die Kita besorgt oder uns mit Freunden zum Frühstück

verabredet. Damit fällt das erste Aufstehen vielleicht nicht ganz so schwer.

Wenn dann das neue Schul-/Kitajahr wieder gestartet ist, rate ich unseren Eltern meist, den Rest des Alltags erst einmal ruhiger zu gestalten, also den Nachmittag lieber zuhause oder bei einer ruhigen Runde an der frischen Luft zu verbringen. Dann sind die Tage nicht gleich wieder so stark durchgetaktet. Vielleicht können Sie ja in ihrem Fall zum Beispiel mit dem Turnen und der Musikschule noch eine Woche warten? Oder den Kindern an den anderen Tagen auf jeden Fall genügend Zeit geben, um sich nachmittags noch eine kleine Auszeit zu nehmen.

Und ganz wichtig: Erinnern Sie ihre Kinder auch an die schönen Dinge, die im neuen Kita-/Schuljahr wieder passieren werden, allen voran, dass man seine Freunde wieder sehen wird.



NILS BLOOM
*M.Sc., B.A.
Einrichtungs-
leitung
Psychologische
Beratungsstelle*

Diakonie Regensburg

Was für eine wundervolle Sommerferienzeit! Ihre Kinder scheinen, ganz wie die Maus Frederick in Leo Lionnis Kinderbuch, jede Menge Farben, Sonnenstrahlen, Wörter

und Eindrücke zu sammeln. Ein Schatz für die anstehende, dichte und leider bei uns in Regensburg mitunter auch neblig-graue Zeit. Gestalten Sie den Übergang mit Ihren Kindern gemeinsam und unterstützen Sie die drei dabei jeweils alters- und interessengerecht.

Wichtig scheint mir dabei zu sein: Die letzten Ferientage dürfen ruhig noch Ferien bleiben – zugleich können Sie bereits einzelne vertraute Strukturen zurückholen. Nutzen Sie dabei Bekanntes: Angepasste Schlafenszeiten, feste Mahlzeiten oder ein gemeinsamer Ausblick auf den nächsten Tag.

Frederick ist zunächst mit dem Unverständnis der anderen Mäuse konfrontiert. Doch das vermeintliche „Nichtstun“ ist nicht nur für Feldmäuse unglaublich wertvoll. Nicht die Ferienfreiheit ist das Problem, sondern der Übergang – geben Sie Ihren Kindern Zeit für die Umstellung. Ein wenig Müdigkeit, Widerstand oder Chaos gehören in den ersten Wochen dazu. Lassen Sie dabei, wo immer möglich, Spielraum und Luft im Familienkalender – so können die gesammelten Schätze wirken: In Erinnerungen, in Erzählungen, in Beziehungen oder wohlmöglich sogar, ganz wie bei Frederick, als Gedicht.



CARINA FINK

*Grundschul-
lehrerin*

Der Übergang
von den Som-
merferien zurück

in den Alltag gelingt jeder Familie anders. Manche finden schon einige Tage vorher zurück in den Rhythmus, andere kommen erst am Abend vor Schulbeginn aus dem Sommerurlaub zurück. Beides kann funktionieren. Aus meiner Erfahrung als Grundschullehrerin hat sich jedoch ein sanfter Übergang bewährt.

Ich empfehle Familien, den Urlaub einige Tage vor Schulbeginn zu beenden – mindestens aber das letzte Ferienwochenende bereits wieder zu Hause zu verbringen. So bleibt genügend Zeit, in Ruhe anzukommen, Koffer auszupacken, den Schulranzen vorzubereiten und sich Schritt für Schritt wieder an feste Schlafens- und Essenszeiten zu gewöhnen. Kinder spüren, wenn Erwachsene unter Zeitdruck stehen. Ein entspannter Start ohne Hektik erleichtert deshalb der ganzen Familie den Beginn des neuen Schuljahres.

Ebenso wichtig ist die Gestaltung der Ferien selbst. Die ersten zwei bis drei Wochen sollten Kinder wirklich frei haben, um neue Energie zu tanken. Danach darf das

Gehirn wieder spielerisch gefordert werden – nicht mit Druck, sondern mit motivierenden Lernangeboten im Alltag: gemeinsam lesen, Gesellschaftsspiele spielen, beim Einkaufen rechnen oder ein Ferien-Tagebuch schreiben. So bleibt Lernen mit positiven Erfahrungen verbunden und der Wiedereinstieg in den Schulalltag fällt leichter.

Dabei ist es nicht nötig, dass Kinder sofort wieder in einen vollständig durchgetakten Alltag zurückkehren. Sie brauchen nach den Ferien vor allem Ruhe, Sicherheit und Erwachsene, die ihnen einen entspannten Start ermöglichen.



MARCUS M.

NIEPMANN

*Dipl.-Psych.,
Dipl. Sozial-
päd., Psycho-
logischer*

Psychotherapeut

Ich empfehle eine Kombination aus dem Genuss der letzten Ferientage und einer Vorbereitung und Einstimmung auf den Übergang zwischen Ferien und Alltag. Was Ihnen als Eltern den anstehenden Wechsel erleichtert kann Ihnen auch helfen, Ihre Kinder bei dem vielleicht aufkommenden Stress und Unmut emotional zu begleiten.

Je nach Alter brauchen Kinder etwas anderes. Ein Kind,

welches in die zweite Klasse kommt, hat schon eine Vorstellung, wie Alltag mit Schule aussieht. Sie können einen 7-jährigen daher einbinden: „Nächste Woche ist wieder Schule. Was meinst du, was es dir leichter macht, nächste Woche wieder gut in den Alltag zu finden?“

Bei der Annäherung an den Schlafrythmus gilt – wie so oft – dass eine positive Zielsetzung eher motiviert. Zum Beispiel „Wir trainieren jetzt schon mal das frühere Aufstehen / das frühere Schlafengehen, dann fällt es uns nächste Woche leichter“.

Neue Wege oder Abläufe können spielerisch nach dem Motto „Abenteuer Alltag“ oder „Fitnesstraining für Alltagsprofis“ erprobt werden. Wie bei einer Schnitzeljagd werden an einem Tag alle Stationen des Alltags nach den Ferien angefahren und am Ende des Tages wird der Testlauf mit einer angenehmen gemeinsamen Aktivität gefeiert.

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

RAUS AUS DER STADT UND REIN IN DIE NATUR

*Die Vorschulkinder des Stadtparkkindergartens besuchten
das Walderlebniszentrum in Sinzing*

SABINE ROTH, ERZIEHERIN AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN

Gemeinsam die Natur genießen, den Wald mit allen Sinnen erleben und als Gruppe noch stärker zusammenwachsen – das stand für unsere Vorschulkinder beim Ausflug in das Walderlebniszentrum Sinzing auf dem Programm. Vor Ort wurden wir von einer erfahrenen Waldpädagogin begrüßt, die uns den Vormittag über begleitete. Ein spannender Programmpunkt war, lebensechte Spurenabdrücke den richtigen Tieren zuzuordnen. Welcher Abdruck gehört zum Wildschwein, welcher zum Fuchs? Die Kinder lernten, genau hinzusehen und die Besonderheiten eines jeden Abdrucks richtig zu deuten. Nebenbei erfuhren die Kinder auch, was die Tiere am liebsten fressen und auf welche Feinde sie aufpassen müssen. Spannend wurde es auch beim „Felle-Rätsel“ nach unserer Pause im Waldtipi: Hier mussten verschiedene Felle den passenden Waldbewohnern zugeordnet werden. Das Fühlen des weichen oder borstigen Fells war für unsere Kinder sehr beeindruckend. Neben den Tieren spielten auch die riesigen Waldbewohner – die Bäume – eine große Rolle. Die Kinder lernten viel Wissenswertes über deren Alter. Mit den neuen Informationen starteten sie sofort eine ganz besondere Aufgabe: Jedes Kind versuchte, im Wald einen Baum zu finden, der genau so alt war wie es selbst. Zu sehen, wie dünn ein Baum im Vergleich zu den riesigen Eichen und Buchen ist, wenn er erst fünf oder sechs Jahre alt ist, verwunderte alle.



Eine Frage der Waldpädagogin brachte uns alle zum Grübeln: „Wer ist eigentlich der Mann vom Reh und die Frau vom Hirsch?“ Die Waldpädagogin klärte den Irrtum auf, dass Hirsch und Reh verheiratet sind. Dass der Hirsch die Hirschkuh zur Frau hat und das Reh den Rehbock, war eine der spannendsten Erkenntnisse des Tages.

Zum Abschluss der Waldführung durften die Kinder kreativ werden. Sie sammelten alles, was der Waldboden hergab und legten aus Stöcken, Blättern, Zapfen, Moos, der Schale eines Vogeleis, Federn, Schneckenhäusern und Rinden ein wunderschönes Naturmandala.

Auf dem Heimweg machten wir eine Pause auf dem Spielplatz in Riegling. Dort stärkten wir uns mit Pizza und Pommes und die Kinder hatten noch Zeit, um sich auszutoben.

Ein toller Abschluss unseres Vorschulausflugs war die Überfahrt mit der Fähre über die Donau! Ein großes Dankeschön an den Fährmann!



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@zahn aerzte-arnulfsplatz.de
W zahn aerzte-arnulfsplatz.de



GRATIS
SCHNUPPERN
MIT DEM CODE*

bwr_2026_bk_elternzeit

KOMM ZU DEN BOULDERKIDS

WÖCHENTLICHES BOULDERTRAINING

FÜR KIDS AB 5 – 17 JAHREN

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




boulder
welt

Klettern ohne furcht und tadel

* Beim Check-out eingeben. Gültig nur in der
Boulderwelt Regensburg und bis 31.3.2027.

WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN ...

Unser Weg in die Kita/Schule mit kleinen und großen Herausforderungen



FAMILIE GHERVASIA **KRABBELSTUBE POMMERNSTRASSE**

Unseren Weg zur Kita haben wir bis vor Kurzem ruckzuck zurückgelegt: Ein kurzer Spaziergang mit dem Kinderwagen – und schon waren wir da!

Mit unserem Umzug Ende April war klar, dass sich einiges an unserer Morgenroutine ändern würde. Jetzt dauert die Autofahrt ungefähr eine halbe Stunde – und die Umstellung war nicht einfach. Gleich in der ersten Woche hatten wir das Gesamtpaket: von Schlafmangel und Reizbarkeit bis hin zu Übelkeit und Erbrechen.

Zum Glück haben wir schnell gelernt, dass Fläschchen und Autofahren kein gutes Team sind – was anfangs nicht ohne Proteste angenommen wurde ...

Seitdem versüßen wir uns die Fahrt mit Brezeln, tollen Kinderliedern, Wassermalbüchern und Erzählungen aus der Kita.

FAMILIE STEINHILFER **STADTPARKKINDERGARTEN**

7:15 Uhr – Drei zauberhafte Kinder quetschen sich mit Sack und Pack in ein Lastenrad und starten in den Tag.

Unser Weg zur Schule und zum Kindergarten ist für Regensburger Verhältnisse relativ weit. Knappe sieben km frühs hin und mittags wieder zurück. Dennoch bleibt das Auto meist zuhause da diese 25 Minuten Radfahrt entspannt an der Donau entlang uns so viel geben.

Wir ratschen uns, singen, vergessene Hausis werden gemacht, es wird gestritten (was auf so engem Raum spannend ist), wir lesen, probieren neue Wege aus und stoppen auf dem Heimweg bei der Eisdielen, beim Kiosk oder im Winter beim Weihnachtsmarkt.

Auch wenn mittlerweile jede noch so kleine Steigung extrem in die Beine geht, ich oft bange ob ein Reifen platzt – möchte ich diese Fahrten nicht mehr missen.





AN DER SCHÖNEN DONAU

Die Weltenburger Enge bei Kelheim

VON ULRIKE OSTENRIED

Bereits 1840 stellte König Ludwig I. die Weltenburger Enge, auch Donaudurchbruch genannt, unter Naturschutz. Und das aus gutem Grund, denn hier ist es wirklich besonders schön! Das wussten bereits Neandertaler, Kelten, Römer und ließen sich hier nieder (Tipp: Besuch des archäologischen Museums Kelheim).

Für kleine Wanderfreunde bietet sich ein ca. 1-stündiger kinderwagentauglicher Spaziergang bis zur Langen Wand an. Startpunkt ist die Schiffsanlegestelle Donau bzw. der kostenlose Parkplatz Volksfestplatz und immer den Weg am Fluss entlang bis es nicht mehr weiter geht. An dem kleinen Kiesstrand an der Rückseite des Donaudurchbruchs lässt es sich gut rasten und für den Rückweg mit mitgebrachtem Proviant stärken.

Für Sportliche (ca. 2 Stunden!) geht der Weg von der Schiffsanlegestelle hinauf zur Befreiungshalle und neben dem Parkplatz auf den Wanderweg. Nach der spektakulären Aus-

sicht auf den Donaudurchbruch und das Kloster Weltenburg setzen wir mit der Zille zum Kloster über. Ein Besuch der weltberühmten Klosterkirche und der Einkehrschwung im Biergarten bieten sich an, danach finden sich auf der großen Kiesbank am Fluss wunderbare Exemplare zum Steine flitschen. Für die Rückkehr nach Kelheim gibt es nun mehrere Möglichkeiten:

ZU FUSS: Die Donauroute verläuft auf der gegenüberliegenden Seite des Klosters Weltenburgs (wieder Übersetzen mit der Zille) entlang der Donau, das ist auch als Hinweg möglich. Alternativ dazu verläuft der Weltenburger Höhenweg auf der Seite des Klosters im Wald mit schöner Aussicht am Wiesenkreuz auf das Klösterl. Das ehemalige Kloster mit Felsenkirche kann nicht besichtigt werden.

MIT ZILLE: Der Rückweg durch den Donaudurchbruch bis zur Wipfelsfurt ist besonders schön. Ab hier läuft man auf der Donauroute zurück nach Kelheim.

MIT SCHIFF: Bei ausreichendem Wasserstand ist die Rückfahrt mit dem Schiff möglich. Die Strecke mit dem Fahrrad ist mit erheblichen Steigungen verbunden. Sie führt an der Donauroute bis zu Wipfelsfurt und dann hinauf in den Wald. Übersetzen kann man mit der Zille oder in Stausacker mit der Fähre. Die Route ist nur für größere Kinder mit geländegängigen Fahrrädern geeignet.



ARCHÄOLOGISCHES MUSEUM

Öffnungszeiten: Dienstag – Sonntag von 10–17 Uhr. Bis zum 22.11.2026 Sonderausstellung „Asterix trifft Alcmóna“.

KLOSTERKICHE WELTENBURG

geöffnet bis 19 Uhr

SCHIFFFAHRT DONAU

Vorab-Info erforderlich aufgrund wechselnder Pegelstände:

www.schiffahrt-kelheim.de //

Tel.: +49 9441 58 58

ZILLE (NUR BARZAHLUNG)

Übersetzen Erwachsene 2€, Kinder-Fahrrad-Hund 0,50€, zur Wipfelsfurt 5€, meist von 10:30–17:00 Uhr, April bis Oktober

BEFREIUNGSHALLE

Tickets gibt es nur im Shop neben dem Parkplatz zu kaufen!

VERANSTALTUNGSTIPPS

11. BIS 13.9. – KULTURPFLASTER

13.9. – TAG DES OFFENEN DENKMALS

AB 18.9. – PIXEL ZOO OCEAN IM STADTBAD

25.9. – BUTTERMESSER SCHNITZEN UND BREZEN BACKEN

Walderlebniszentrum Sinzing, 15.00–17.30 Uhr, für Väter mit Kindern ab 10 Jahren

26.9. – GEHEIMNISVOLLE ZEICHEN FINDEN UND SETZEN

14.00–15.30 Uhr, Domplatz, für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

26.9. – DRACHENBAUEN – LEICHT GEMACHT

EBW Regensburg, 10 Uhr, für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

27.9. – MARIAS MITMACHKONZERT

Vivaldis 4 Jahreszeiten, 10 Uhr

27.9. UND 10.10. – KLANG ODER KÖRPER

Krabbelkonzerte im Foyer Neuhaussaal

27.9. – THEATERFÜHRUNG FÜR FAMILIEN

THEATER LARIFARI – KARPERLTHEATER

Neuer Spielplan ab September 2026

AB OKTOBER – MONSTA

Figurentheater, ab 4 Jahren

AB OKTOBER – DER ZAUBERER VON OOS

Akademietheater, ab 6 Jahren

3. UND 10.10. – LÖWENMUT – SICHER UND SELBSTBEWUSST IM ALLTAG

EBW Regensburg, Kinder von 7–10 Jahren

11.10. – GEOCACHING

Walderlebniszentrum Sinzing, 14–16 Uhr, für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

17.10. – FLOH IM OHR LESUNG – GRIMM UND MÖHRCHEN

Ostentorkino, 13.30 Uhr

23. UND 24.10. – BÜCHERFLOHMARKT

Stadtbücherei am Haidplatz

KINDER MACHEN MUSIK: BLOCKFLÖTE

EIN INTERVIEW MIT JONAS (10 JAHRE) VON JESSICA SUTTNER

Seit wann spielst du Blockflöte?

Seit der zweiten Klasse.

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

Weil meine ganze Familie Blockflöte gespielt hat.

Was ist das Schöne am Blockflöte spielen?

Ich mag, dass man schöne Melodien herausbekommt.

Wie spielt man Blockflöte?

Man muss die Finger auf den Löchern hoch und runter bewegen und dabei reinpusten.

Was muss man denn können, um Blockflöte zu spielen?

Man braucht eine gute Augen-Finger-Koordination und muss die Finger richtig bewegen können. Und man sollte Noten lesen können.

Gibt es noch etwas, dass du zu deinem Instrument sagen möchtest?

Es macht sehr Spaß und es ist sehr einfach.



MEHR INFOS

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





FAKTEN ZUM BLOCKFLÖTE

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

NÜTZLICHES UND INTERESSANTES

Der Klang der Blockflöte variiert mit Größe und Bauart: Große Flöten (Alt, Tenor und Bass) klingen tief, voll und warm. Kleine Flöten (Sopran und Sopranissimo) klingen hoch, hell und klar.

Die Blockflöte ist ein schönes Einstiegsinstrument, da sie leicht und handlich ist und nicht viel Kraft aufgebracht werden muss.

Ersten Blockflöten gab es schon vor dem Mittelalter, Höhepunkt der Popularität erreichte sie in der Barockzeit.

EINSTIEGSALTER

ab ca. 4–5 Jahren

ANSCHAFFUNGSPREIS

Kunststoff-/Einstiegsinstrument: 5 – 20 €

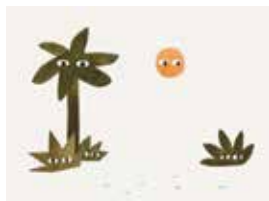
Holzinstrument: ab 20 € – mehrere 100 €

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





Im April hat
Jon Klassen den
**Astrid-Lindgren-
Gedächtnis-
Preis** erhalten,
die weltweit

höchstdotierte Auszeichnung für Kinder- und Jugendliteratur. Zu Recht? Absolut! Sollte man jetzt im lokalen Buchhandel nach allen verfügbaren Klassen-Bücher suchen? Unbedingt!! Zum Glück werden gerade auch die Pappbilderbücher seiner neuen Reihe „Your Places“ übersetzt: „**Dein Wald**“ und „**Deine Insel**“ für die Kleinsten sind schon da. Die Augen offen halten sollte man außerdem für seine obertollen **Partners in Crime: Mac Barnett** und **Carson Ellis**, Freund*innen und Kolleg*innen, haben gerade „**Rumpelstilzchen**“ beeindruckend neu erzählt und illustriert: Kommt bald auf Deutsch!



einen skurrilen und vergessenen Ort, den man gut an einem herbstlichen Tag erkunden kann: im **Max-Buchhauser-Garten** zwischen Europakanal und Frankenstraße sind die Skulpturen des Hobby-Bildhauers und Gärtners zu sehen. Die riesigen, grotesken und chaotischen Figuren wirken wie aus einer anderen Zeit und rufen nach eigenen Geschichten.



Sich zurückziehen, Pause machen, für sich sein – das klappt bei unseren Kindern schon lange gut mit Hörbüchern oder Musik auf den Ohren, anfangs mit MP3-Player oder unhandlichen Audio-Boxen, für die sie auf Zugfahrten und Ausflügen zu den Großeltern einen Extra-Rucksack benötigten. Dann hielten immer mehr die Streaming-Plattformen Einzug und damit auch Diskussionen um diverse Bildschirmgeräte ... **NODI Flip** ist hier ein echter Game-Changer: klein, handlich, Playlists aus dem Familienaccount ohne Bildschirm oder sonstigen Verlockungen eines Handy oder Tablets. Staunen statt scrollen ist das Motto – finden wir super!

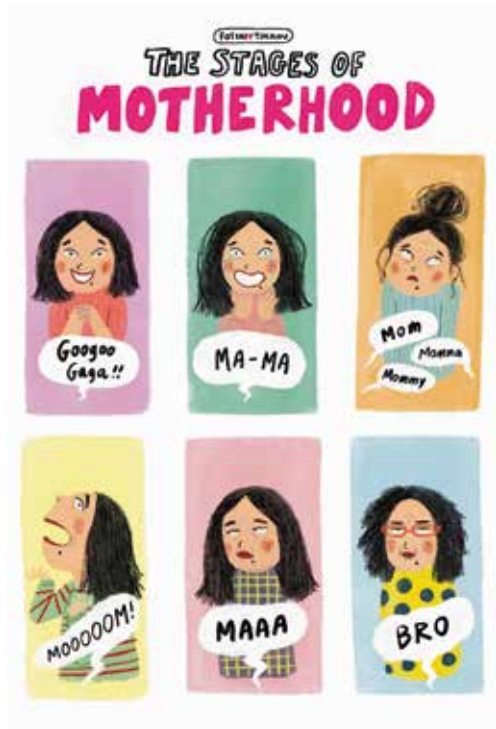


Die Diskussionen um Social-Media-Verbote sind allgegenwärtig. Und mit dem eigenen Handy stellt sich auch schon bald die Frage, wie wir Eltern uns zu WhatsApp und Co. als Tor zu Klassen- und Gruppenchats positionieren. In der WDR-Doku „**Inside Klassenchat**“ haben die Reporterinnen Katharina Spreier und Susanna Zdrzdalek mit Jugendlichen und Eltern über ihre Erfahrungen gesprochen. Eins wird bei all den Erzählungen und Sichtweisen klar: Die Grenze zwischen Spaß, Austausch, Peergroup-Zugehörigkeit einerseits und politisch inkorrekten Nachrichten und Ausgrenzung andererseits ist schneller überschritten als man denkt ...



Die Referentin, Trainerin, und Somatic Experien-

cing® Practitionerin **Sabine Kunst** unterstützt Menschen auf ihrem Weg, die Sprache ihres Körpers wieder zu hören, ihr geduldig zu lauschen und sie immer mehr zu verstehen. In ihrem Podcast „**Flüsternde Körper**“ spricht sie über das Menschsein in verschiedenen Facetten: Kommunizieren, in Beziehung gehen, Grenzen spüren und setzen, mit sich zufrieden sein ... Reinhören!



No more words needed.

@FOTINITIKKOUILLUSTRATION hat es einfach stimmig aufs Papier gebracht. Die Illustratorin aus Griechenland macht lustige, bunte und feministische kleine Statement-Bilder.

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

Das Meer beginnt hier

VON CORNELIA WABRA

Neulich war ich mit meiner dreijährigen Enkelin an der Donau, am Unteren Wöhrd gegenüber vom Museumsschiff und wir haben einer Entenfamilie mit fünf Entenkindern zugeschaut. Meine Enkelin wollte die Enten mit Grünzeug füttern, darum sind wir auf die vorgelagerte Insel runtergestiegen. Die hatten aber keinen Appetit und so haben wir schöne Steine zum Bemalen gesammelt. Was haben wir auch noch gefunden? Zigarettenkippen überall. Und weil wir beim Sammeln erörtert haben, wo die Donau jetzt hinfließt – nach Passau, und dann, nach Wien, und dann, nach Ungarn, und dann – sind wir dabei gelandet, dass nicht nur die Steinchen, der Sand, die Fische letztendlich im Schwarzen Meer landen, sondern auch die Zigarettenkippen, der Müll, von unserer kleinen vorgelagerten Insel. Oben bei den Bänken lagen noch mehr Zigarettenkippen auf dem Boden, meine Nachbarskinder gehen dort Kippen mit Greifern sammeln und den Verursachern und Verursacherinnen ist das egal. Kurze Zeit später war ich in Dijon in Frankreich. Mitten auf der Straße, neben einem Gulli, funkelte eine Messingplatte mit der Aufschrift „Ici commence la mer – ne jeter rien“ – Hier beginnt das Meer, nichts hineinwerfen. Die Straße, die Stadt insgesamt war sehr sauber, ein Müll- und Kippenproblem wie Regensburg hatte Dijon sichtlich nicht. In unserer Familie gab es wenige Raucher –



unsere Buben rauchten zeitweise – dafür meine Schwiegermutter. Sie hatte immer ein Messingdöschen in ihrer Handtasche, in der sie Asche und Kippen sammelte. Warum ist das aus der Mode gekommen? Warum werfen viele Leute ihre Kippen einfach weg, neben die Parkbänke, an den Donaustrand, in die Blumenkästen, auf die Bahnleise, nach dem Motto „Nach mir die Sintflut“. Fakt ist: Zigarettenkippen sind kein Pipifax. Stefan Seemann schreibt bei biorama.eu: „Eine Zigarette ist eigentlich ein Wunderding der Tabakindustrie. Bis zu 4000 unterschiedliche Chemikalien stecken darin, sodass die Tabakindustrie eigentlich eine Unterabteilung der Chemiebranche ist. Viele dieser Chemikalien bleiben im Filter zurück und gelangen ins Ökosystem, sobald man den Rest einer verglimmten Zigarette achtlos wegwirft. Übliche Filter bestehen aus Cellulose, die aus Holz gewonnen wird. Mittels chemischer Prozesse wird das Material umgewandelt in Celluloseacetat. Dabei wird der Zigarettenfilter mit Chemikalien angereichert und extrem robust. Es dauert deshalb [...] bis 15 Jahre, bis ein Filter auf natürlichem Weg verrottet ist. Bei den Mengen an Zigarettenfiltern, die jährlich einfach weggeschmissen werden, bedeutet das eine enorme Belastung für die Umwelt.“ – <https://www.biorama.eu/so-toedlich-sind-zigarettenfilter-fuer-die-umwelt/> (08/2020*)

„Stellen Sie sich vor: Jede Sekunde werden weltweit etwa 10 Millionen Zigarettenstummel achtlos weggeworfen. Das summiert sich auf 4,5 Billionen Zigarettenstummel pro Jahr, die in unsere Umwelt gelangen – und damit zur größten Quelle von Plastikmüll weltweit werden.

Was viele nicht wissen: Zigarettenfilter bestehen nicht aus Baumwolle oder Papier, sondern aus Celluloseacetat, einem nicht biologisch abbaubaren Kunststoff. Jeder einzelne Filter enthält über 15.000 Mikroplastikfasern, die über Jahre hinweg giftige Chemikalien in Boden, Wasser und Luft freisetzen.“ – <https://wasserdreinull.de/blog/zigarettenstummel-als-mikroplastik-zeitbombe/>

Deswegen kümmern sich die Omas und Opas for Future um das Pipifax-Problem Kippen und haben im Verbund mit den Regensburger Freibädern Aufsteller im Eingangsbereich positioniert mit der Aufschrift: Keine Kippen auf den Boden – Kippen in die Dose. Und Döschen (gründlich gesäuberte von Schützenvereinen) dafür gibt es kostenlos an der Bäderekasse. Nach 14 Tagen waren an die 150 Kippendosen ausgegeben. In unseren Freibädern gibt es bisher keine Raucherbereiche, rund um die Schwimmbecken ist Rauchen untersagt, auf den Liegewiesen nicht. Darum sammeln die Bediensteten in den Bädern oft die Kippen selber ein. Die Aktion ist ein Gewinn für die Bäder und die Natur.

Und wir beteiligen uns an Müllsammelaktionen in Regensburg, beispielsweise gemeinsam mit dem hiesigen Club Sor Optimist am 5.9. ab 14:00 Uhr beim Milchschwammerl in der Fürst-Anselm-Allee. Jede*r sollte sich für seinen Dreck selber verantwortlich fühlen. Und es ist doch beschämend, wenn Kinder in meiner Nachbarschaft mit Greifern Zigarettenkippen aufsammeln.



NÄCHSTE TERMINE

Wir Omas und Opas for Future Regensburg treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat um 17:30 im Evangelischen Bildungswerk, Am Ölberg 2, Untergeschoß, Martinsklause. Nächste Treffen Di. 1.9. und Di. 6.10. – gerne vorbeikommen 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



MEINS! NEIN, MEINS!

Norbert Landa, Illustration: Tim Warnes
Loewe Verlag, 2025
(ab 2 Jahren)

Was passiert, wenn zwei Freunde plötzlich dasselbe haben wollen? Genau diese Alltagssituation wird hier aus der Perspektive von Bär und Hase erzählt. Die beiden teilen ihren Alltag ganz selbstverständlich, bis ein geheimnisvoll glänzender Fund ihre Freundschaft auf die Probe stellt. Jeder erkennt darin sich selbst und ist überzeugt, dass der andere sich irrt. Aus gemeinsamem Staunen werden Missverständnisse, Wut und Trotz bis schließlich Traurigkeit und Einsamkeit die beiden begleiten. Dabei geht es um weit mehr als nur ums Haben-Wollen. Einfühlsam und ohne Belehrung zeigt die Geschichte, wie unterschiedlich Kinder dieselbe Situation wahrnehmen können und wie leicht daraus Konflikte entstehen. Gleichzeitig macht sie erfahrbar, dass unangenehme Gefühle nach einem Streit wichtige Wegweiser sein können und dass Teilen, Versöhnung und das Wiederaufeinanderzugehen oft glücklicher machen als Rechthaben. Auf warmherzige Weise wird gezeigt, dass Konflikte zu Freundschaften dazugehören und eine Versöhnung Beziehungen sogar stärken kann. Gerade für Kinder in der Autonomiephase ist dieses Bilderbuch ein echter Schatz.

Ein Tipp von Anja Ebert



UNSER KUNTERBUNTES HAUS

Ninette Sarnes
Fischer Sauerländer Verlag, 2023
(ab 4 Jahren)

Eine fröhlich bunte Bilderbuchgeschichte über Offenheit gegenüber anderen und von gelungenem Zusammenleben.

In diesem kunterbunten Haus wohnen viele verschiedene Menschen und bald feiern sie alle zusammen ein Hoffest. Hasenkind Henri nimmt uns mit während den Vorbereitungen und stellt uns die bunte Hausgemeinschaft vor: die Schildkröte Frau Schlemmer, die Eisbäarin Malik, das Hundemädchen Milla und einige mehr. Dabei werden ganz nebenbei verschiedenste Lebensgeschichten und Familienmodelle erzählt. Und alle zusammen feiern sie ein tolles Fest!

Die Tiere und ihr Haus sind wirklich kunterbunt und liebevoll dargestellt. Die Lebensgeschichte der einzelnen Bewohner:innen werden erzählt und illustriert, quasi als kleine, comicartige Geschichten in der Geschichte.

Ein tolles Buch, um mit Kindern über Vielfalt und Zusammenhalt zu sprechen.

Ein Tipp von Teresa Kutzner

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-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

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 Stillcafé
Beratshausen
Peggy Drechsel, Markstr. 8

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

pro familia Regensburg
An der Schergenbreite 1,
T 70 44 55

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

FRÜHE KINDHEIT Beratungsstelle

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

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit
koki@regensburg.de,
T 507 25 12

Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) Stadt R
Richard-Wagner-Str. 20,
T 507 25 16

Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) Landkreis R
Altmühlstr. 3,
T 400 92 27

wellcome – Praktische Hilfe
für Familien nach der Geburt
EBW, Am Ölberg 2,
regensburg@wellcome-online.de
T 0157 52 53 64 18

Haus Mutter und Kind der KJF
Heiliggeistgasse 7,
T 586 85 34

KINDHEIT

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

Deutscher Kinderschutzbund
Am Singrün 2a,
T 599 99 66

KRABELSTUBEN

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

Krabbelstuben der

Regensburger Eltern e.V.:

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

Integratives Waldorfkinderhaus
Heuweg 15, T 79 16 41

Montessori

Kinderkrippe Orangerie
Prüfeninger Schlossstr. 71,
T 600 92 40

Kinderkrippe Prinzengarten
Albertstr. 1, T 60 09 24 70

Kindertagespflegenester:

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

Qualifizierte Tagespflege-Vermittlung:

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

KINDERGÄRTEN

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

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

Integratives Waldorfkinderhaus
Heuweg 15, T 79 16 41

Waldorfkindergarten der
Freien Waldorfschule Regensburg e.V.
Unterislinger Weg 32
93053 Regensburg
T 46 29 64-0
info@waldorfschule-regensburg.de

Montessori

- **Kinderhaus Villa der Vielfalt**
Landshuter Str. 17a,
T 60 09 24 50
- **Kinderhaus Orangerie**
Prüfeninger Schlossstr. 71,
T 60 09 24 60
- **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

Blindeninstitut
An der Brunnstube 31,
T 29 84-0

ADHS-Beratung
Ursula Wendeborg,
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,
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
Taubusstraße 5, T 600 12 66,
familientreff-nord.
regensburg@johanniter.de

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

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

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

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

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

Familienzimmer Kumpfmühl
familienzentrum-
kumpfmuehl.de

PARTNERSCHAFT

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

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

FRAUEN

Frauengesundheitszentrum
Grasgasse 10, T 816 44

Frauenhäuser:

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

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

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

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

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

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

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

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

IN VIA Treff für Frauen „Ellen und Verena“

St. Kassians-Platz 4
frauentreff@invia-regens-
burg.de, T 28 09 20 08

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-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

drugstop e.V.
Landshuter Str. 43
T 584 30 32
www.drugstop.org

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

Stadjugendring 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. Schulämter
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 1, 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@frauflischmann.de

Titel
Pexels/Olia Danilevich,
Jonas (10 Jahre)

Illustration Expertenrunde
Klara Toperngpong

Druck
Schmidl & Rotaplan Druck
GmbH, Regensburg

Auflage
3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss
10.10.2026 – für Heft 260,
November/Dezember 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