

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 228 ∞ Juni/Juli/August 2021



regensburger
eltern e.v.



**DRAUSSEN-SCHULE
IN REGENSBURG**

Ein Bericht

RADREISEN

Urlaub mit Kindern

KOSTENLOS

Wir sind
in der
Waldorfschule.
Kommst du
auch?



Jetzt
anmelden!

Wir nehmen Kinder für die
Jahrgangsstufen 1 bis 7 sowie
für den Kindergarten auf.

Unterislinger Weg 32 · 93053 Regensburg
Telefon 0941/46 29 64-0
www.waldorfschule-regensburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

fallende Corona-Inzidenzzahlen und steigende Temperaturen lassen uns auf schöne Sommermonate hoffen! Dazu haben wir in dieser Ausgabe wieder viele Anregungen und Tipps: wir haben Familien interviewt, die regelmäßig Fahrradurlaube machen, mit dem Regensburger Ruderclub kann man die Sonne auch auf der Donau genießen und unser Ausflugstipp führt ins Labertal. Innovativ sind das Projekt der „Solidarischen Landwirtschaft (Solawi)“ in Tegernheim und das Konzept „Draußenschule“ der Pestalozzi Mittelschule, das im Herbst auch auf unserem Bauspielplatz starten soll. Darüber hinaus stellen wir das neue Programm vom Theater

Regensburg vor, unter der Rubrik „Gutes in Regensburg“ kann man mehr über den Päckchendienst vom Kinder-Secondhandladen Balu erfahren und wie gewohnt gibt es wieder unsere Kolumnen Hecht mit Hauer, Oma's beste Klimarezepte und die KLEINE ZEITUNG mit Basteltipps. Und damit genug ruhige Zeit zum Lesen bleibt, erzählen Familien aus unseren Einrichtungen von ihren Einschlafritualen und unsere Experten diskutieren die Frage, wie man auch Geschwisterkinder gut in den Schlaf bringt.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!
Die Redaktion

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

Inhalt



11

„Draußen-Schule“
an der Pestalozzi-Mittelschule



13

Radreisen mit Kindern
Erfahrungsberichte und Tipps

- 6 Aus unseren Einrichtungen:
Was lernen wir von Corona?
- 8 Bericht: Solawi in Tegernheim
- 11 Bericht: Vision Schule
- 13 Urlaub: Radreisen mit Kindern
- 18 Expertenrunde: Hilfe, ich muss
zwei Kinder alleine ins Bett bringen!
- 21 Kleine Zeitung
- 25 Gut in Regensburg: BALU Kinder
Secondhand
- 26 Kolumne: Hecht mit Hauer
- 28 Sport: Regensburger Ruderklub
- 30 Interview: Theater Regensburg
- 32 Kolumne: Oma's beste Klima
Rezepte
- 34 Familienfenster: Einschlafrituale
- 37 Ausflugstipp: Die Schwarze Laber
- 39 Buchtipps
- 40 Nützliche Adressen

DIE REGENSBURGER ELTERN STELLEN SICH VOR

ÜBER UNS

Der Verein der Regensburger Eltern wurde vor über 45 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
Prüfeninger Str. 16, Tel. 0941/273 99
stadtparkkindergarten@regensburger-eltern.de

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

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

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

Offene Ganztagschule St. Wolfgang
Tel. 0941/507 30 97
ogts-st.wolfgang@regensburger-eltern.de

Bauspielplatz
Bitte informiert Euch unter
www.regensburger-eltern.de/
bauspielplatz.html
über die aktuellen Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Am Schulberg 1
(Eingang Engelburgergasse / Kinderhort)
Tel. 0941/57 447 · info@regensburger-eltern.de



www.regensburger-eltern.de

STELLENANGEBOTE



Wir suchen ab sofort eine*n

ERZIEHER*IN & KINDERPFLEGER*IN
FÜR DIE KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE (ca. 35 Std./Woche)

und ab September eine*n

SPS2-PRAKTIKANT*IN
FÜR DIE KRABELSTUBE FIDELGASSE

außerdem ab September

FSJ-KRÄFTE/BUFTIS
FÜR ALLE UNSERE EINRICHTUNGEN

Der Verein der Regensburger Eltern e.V. besteht seit über 45 Jahren und ist Träger vom Stadtparkkindergarten, drei Krabbelstuben, einem Bauspielplatz und einer offenen Ganztagsbetreuung.

Unsere über 40 Mitarbeiter*innen können bei der Arbeit ihr Fachwissen und ihre Persönlichkeit einbringen. Als Arbeitgeber legen wir besonders Wert auf einen hohen Personalschlüssel in den Einrichtungen, stetige Weiterbildung der Mitarbeiter*innen sowie einen kollegialen Führungsstil.

Wir freuen uns auf Ihre **Bewerbung!** Bitte richten Sie diese, vorzugsweise per Mail, an Ulrike Hecht unter:
hecht@regensburger-eltern.de.
Weitere Infos: 0941/574 47 und **REGENSBURGER-ELTERN.DE**





WAS LERNEN WIR VON CORONA?

EINE REFLEXION VON MELANIE HEINZ (LEITUNG DER KRABELSTUBE FIDELGASSE)

Das vergangene Jahr stellte uns vor große Herausforderungen. Keiner von uns hat je zuvor eine vergleichbare Situation erlebt und jeder musste sich auf die neuen Gegebenheiten einstellen. Nun leben wir seit mehr als einem Jahr in der Pandemie und kennen uns aus mit Notbetreuung, Homeoffice, Inzidenzzahlen und Hygienekonzepten.

Erfreulicherweise sinkt nun die Anzahl der Infektionen und die Zahl der Geimpften steigt. Die Pandemie ist noch nicht bezwungen, aber ein Ende ist (hoffentlich) in Sicht. Deshalb stelle ich mir die Frage, was lernen wir aus der Pandemie? Was hat sich bewährt und kann so bleiben? Was fällt mir schwerer als gedacht und muss sich dringend ändern? Für uns als pädagogisches Personal in einer Krabbelstube war es besonders hart, dass wir im Alltag mit den Kindern mit Masken arbeiten mussten. Klar war die Entscheidung un-

ter dem Aspekt des Infektionsschutzes nicht anzuzweifeln. Aber die Konsequenzen für den pädagogischen Alltag mit den Kleinen war eine Katastrophe. Vor allem in der Eingewöhnung fiel es unseren neuen Krabbelstubenkindern besonders schwer, Kontakt aufzubauen zu einer fremden Person, bei der zwei Drittel des Gesichts hinter einer Maske verborgen bleibt. Aber auch die anderen Kinder konnten nicht mehr mit einem freundlichen Lächeln beim morgendlichen Ankommen begrüßt werden oder mit einem ermutigenden Blick unterstützt werden, wenn sie die ein oder andere Hürde nehmen mussten. Klar konnten wir dies sprachlich begleiten oder „mit den Augen lächeln“. Aber wir freuen uns alle sehr, wenn wir die Mimik wieder zu 100% in unsere pädagogische Arbeit integrieren können. Mir war ehrlich gesagt nicht bewusst, welchen großen Einfluss dies hat.

AUS UNSEREN EINRICHTUNGEN

Was mir allerdings sehr gut gefallen hat war, dass ein neues Bewusstsein für den Wert der Gesundheit entstanden ist. Die strengen Hygienemaßnahmen forderten nun ein, was uns als pädagogischem Fachpersonal schon lange ein Anliegen ist. Kranke Kinder gehören nach Hause! Natürlich ist da ein gewisser Handlungsspielraum und natürlich stehen Eltern oft unter großem beruflichen Druck. Aber dank Corona entstand ein neues Bewusstsein darüber, welche Ansteckungsgefahr für die Kinder und deren Eltern und nicht zuletzt für uns als Personal in einer Betreuungseinrichtung herrscht. Für die Zukunft wünsche ich mir und den von uns betreuten Kindern, dass die Eltern sensibel bleiben und den Kindern nach Möglichkeit eine Auszeit geben. Und zwar nicht erst, wenn eindeutige Symptome wie Fieber auftreten. Schließlich ist es für unsere unter-Dreijährigen zwar ein spannender und abwechslungsreicher aber auch anstrengender



Arbeitstag in der Krabbelstube. Hier sehen wir uns immer wieder als AnwältInnen der Kinder, die ihre Befindlichkeiten noch nicht so gut verbalisieren können. Als Orientierung stelle ich mir die Frage, würde ich in dem Gesundheitszustand in die Arbeit gehen wollen und einen 7-Stunden-Tag schaffen? Mir persönlich ist auch bewusst geworden, welchen schönen Arbeitsplatz ich habe und wie wichtig der tägliche Rhythmus für mich ist. Durch die Bezeichnung „systemrelevant“ wurden die sozialen Berufe plötzlich wichtig und standen im Fokus. Und während der Notbetreuung wurde sicher auch vielen Eltern bewusst, dass LehrerInnen und ErzieherInnen bedeutende Arbeit leisten. Und auch mir wurde noch mehr klar, welchen Segen es ist, von Montag bis Freitag viele Stunden mit netten Kolleginnen und fröhlichen Kindern den Tag zu verbringen. Ich bin gerne Erzieherin in der Fidelgasse.

😊 Musikunterricht im HouseOnTheRock 😊

Präsenz-Unterricht und Online-Unterricht

für Gitarre, Ukulele, Klavier, Schlagzeug, Sax, Gesang, Chor 🎸🎹🎤🎷🎸

10erBlock-Gutscheine für Einzelunterricht und 2 Personen 😊

Unterricht für Blockflöte und Keyboard. Musikalische Früherziehung 🎹🎵

Gitarre und Ukulele Kurse Einstieg jederzeit möglich 😊

info@thehouseontherock.de 0179 90 68 099 0941 / 98 301
TheHouseOnTheRock Musikunterricht Nürnbergerstraße 176 93059 Regensburg
🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸🎸

DAS EXPERIMENT SOLAWI IN TEGERNHEIM

ERFAHRUNGSBERICHT VON ULLA GORDON/
INTERVIEW MIT ROLAND GREINER (MITBEGRÜNDER UND VORSTAND)

Anfang diesen Jahres hörte ich zum ersten Mal durch einen Freund von der Solawi Tegernheim. Ich muss zugeben, dass ich den Begriff erstmal im Internet nachgeschaut habe. Dabei habe ich recht schnell herausgefunden, dass die Solidarische Landwirtschaft stark im Kommen ist: deutschlandweit gibt es bereits über 350 dieser Zusammenschlüsse und im Umland von Regensburg sind es auch schon fünf (Tegernheim, Nittendorf, Lappersdorf, Mintraching und Regenstauf). Aber wie funktioniert sie nun, die Solawi?

Landwirte und Privatpersonen schließen sich zusammen, dabei tragen die Privatpersonen die Kosten (und das Risiko) für den landwirtschaftlichen Betrieb, im Gegenzug erhalten alle Solawi Mitglieder einen Ernteanteil. Dieser besteht aus saisonalem, regionalem und nachhaltig produziertem Gemüse, das einmal pro Woche auf dem Hof abgeholt werden kann.

Gespannt machte ich mich auf den Weg zur Gemüseabholung, die ist an zwei Tagen pro Woche möglich. Welches Gemüse es gibt und wieviel davon mitgenommen werden darf, steht auf einer großen Tafel in der Scheune. Abwiegen und einpacken dürfen die Mitglieder selber. Bei der ersten Abholung Anfang März gab es mehr, als ich erwartet hatte: Karotten und Sellerie, Topinambur, Radieschen, Kresse und Wintersalat. Zur Inspiration hängen am Scheunentor auch hin und wieder passende Rezeptvorschläge.

Die Mithilfe auf dem Feld wird mittels Doodle-Listen organisiert, damit die vier Gärtner, die bei der Solawi angestellt sind, besser planen können. Ich versuche einmal die Woche dabei zu sein. Die Arbeiten im Frühjahr sind vielfältig und erstrecken sich von Unkraut jäten, alte Folientunnel wegräumen über Boden lüften mit der Breitgabel (danach konnte ich zwei Tage nicht so gut Treppe steigen) bis hin zu Kompost verteilen, Saatrinnen ziehen und Saatgut ausbringen. Unsere kleine Tochter kommt übrigens wahnsinnig gerne zur Gemüseabholung mit!

Fazit: Wir sind begeistert von diesem Konzept. Unsere Tochter lernt, wo und wann ihr Lieblingsgemüse wächst, wieviel Arbeit drinsteckt und wie herrlich erntefrische Radieschen und Babykarotten schmecken. Und wir können einen kleinen aber sinnvollen Beitrag zu einem neuen Umweltverständnis leisten.



INTERVIEW MIT DR. ROLAND GREINER,
BIOLOGE, MITBEGRÜNDER UND VORSTAND
DER SOLAWI TEGERNHEIM E.V.

Wann wurde die Solawi Tegernheim gegründet und wie gestaltete sich der Start?

Die Idee dazu entstand Ende 2019. Ich hörte mich damals in meinem Bekannten- und Freundeskreis um, ob es Leute gibt, die Interesse hätten, das Experiment Solawi in Tegernheim zu wagen – und das waren erstaunlich viele. Kurz nach der ersten Informationsveranstaltung legten wir los, die Vereinsgründung fand im Februar 2020 statt. Im ersten Jahr hatten wir bereits 75 Vereinsmitglieder und 85 Gemüseanteile, diese sind 2021 auf 110 angewachsen und mittlerweile haben wir auch eine Warteliste. Über eine Kooperationsvereinbarung mit einem Landwirt in Tegernheim pachteten wir knapp einen Hektar Ackerfläche. Im ersten Jahr waren die Ehrenamtlichen noch stark eingebunden, die hatten durch den Lockdown im März aber vermutlich auch viel Zeit (lacht). Für die Arbeit auf dem Feld haben wir natürlich ein Hygienekonzept erstellt und mit den Behörden abgeklärt. Ab Juli und August stellten wir vier Gärtner an, die sich insgesamt 42 Stunden pro Woche um die Bewirtschaftung kümmern. Die Bepflanzung der Fläche wurde in einer großen Einmalaktion geplant, von den Gärtnern und einem Vereinsmitglied, der Produktionslogistiker ist – deswegen ist der Plan sehr gut und detailliert ausgearbeitet und kann für viele Jahre verwendet werden.

Nach welchem Prinzip wird angebaut?

Die Solawi Tegernheim nutzt das sog. „Market-Gardening“ Konzept. Das ist eine sehr intensive und nachhaltige Nutzung kleiner landwirtschaftlicher Flächen in Handarbeit, also ohne große Maschinen. Die Geräte, die



wir benutzen, wurden speziell für die Handarbeit entwickelt, sie sind sehr robust und einfach zu bedienen. Mit unserem Konzept haben wir andere Ziele im Blick als die industrielle Landwirtschaft (die einen Maschinenpark versorgt): gesunde Lebensmittel und Bodenschonung durch geringen Ressourceneinsatz und das alles mit hoher Effizienz und Effektivität. Von der gepachteten Fläche sind etwa 3000 m² Market Gardening Fläche: das ist sehr viel. Der andere Teil wird als Ausgleichsfläche genutzt, z. B. für Gründüngung, ein Mischkulturexperiment, als Saatgutproduktionsfläche und als Mitglieder- und Kinderbereich.

Worin siehst Du die größten Herausforderungen und Schwierigkeiten?

Die Solawi ist kein Gemeinschaftsgarten sondern ein landwirtschaftliches Produktionsunternehmen: Das Konzept sollte so aufgebaut sein, dass die eigentliche Produktion ohne das Ehrenamt auskommt und da wollen wir in den nächsten 3 bis 4 Jahren auch hin kommen. Auch der Verein ist ein Experiment, das sich ständig weiterentwickelt: was erwarten die Mitglieder, was wollen sie nicht, wie kriegt man alles unter einen Hut? Da ist Kompromissbereitschaft gefordert. Momentan ist mehr Arbeit da, als die Gärtner schaf-

fen. Deswegen müssen wir die Produktion stetig verbessern und effizienter machen aber auch die Verträge der Gärtner aufstocken. Es ist uns wichtig, dass unsere Gärtner gut bezahlt werden. Momentan kostet ein Gemüseanteil 50€ im Monat, realistisch sind aber eher 70–80€ und das muss den Mitgliedern auch klar sein.

Was ist für die Zukunft beim Anbau geplant?

Die Gemüseboxen sind in der kalten Jahreszeit etwas spärlicher als im Sommer, das ist ganz normal. Deswegen wollen wir die Einlagerung ausbauen, damit auch im Winter mehr angeboten werden kann. Wir haben angefangen im Winter z.B. zusätzlich fermentiertes Gemüse anzubieten, das ist sehr spannend, einfach und lecker und soll auch erweitert werden.

Eine Schwierigkeit bleiben aber Kohlenhydratpflanzen wie Getreide und Kartoffeln, deren Anbau ohne Maschineneinsatz eigentlich nicht geht. Kartoffeln kaufen wir deswegen zu. Wir wollen alte landwirtschaftliche Ideen von vor 100 Jahren weiterentwickeln, also moderner machen, dabei aber ressourcenschonend bleiben. Darin steckt sehr viel Potential.

Wie reagiert die Gemeinde auf die Solawi?

Von den Anwohnern haben wir schon oft zu hören bekommen „Ihr wollt alles so wie vor 100 Jahren und dann kommt ihr mit dem Auto und holt euer Gemüse, das passt doch nicht zusammen“ (lacht). Für mich muss das aber kein Widerspruch sein und heißt auch nicht, dass die Richtung falsch ist. Das Problem ist

eher, dass die meisten nur eine vage Vorstellung davon haben, was Solawi bedeutet. Sehr gefreut hat uns, dass der Gemeinderat Tegernheim uns mit einer Anschubfinanzierung von 2000€ fördern wird und uns zu einer Ausschusssitzung eingeladen hat, um den Verein vorzustellen. Das ist ein guter Anfang!

Was gibt es für Kinder am Feld zu erleben?

Kinder ab etwa 3 Jahren kann man schon ein wenig mit einbinden, z.B. zum Steinsammeln und gießen. Außerdem haben wir ein Kinderbeet und kleines Hochbeet, wo die Kleinen selber ans Werk gehen dürfen. Ein Teil der gepachteten Fläche ist freigegeben für unsere Mitglieder, da darf jeder machen was er möchte. Das ist vor allem für diejenigen toll, die zuhause keinen Garten haben.



MEHR INFOS

Solidarische Landwirtschaft Tegernheim
www.solawi-tegernheim.de



VISION SCHULE

„Lernen im Leben“ und „Draußen-Schule“ auf dem Bauspielplatz

Ein Bericht von Michael Straube

Nicht erst durch die Corona Krise ist deutlich geworden, dass sich die Ansätze für Bildung und Lernen – insbesondere auch im Bereich der Schulen – verändern müssen. Neben der Notwendigkeit der digitalen Weiterentwicklung haben die vergangenen Monate mit Distanzunterricht vor allem gezeigt, wie wichtig das Soziale, das Zwischenmenschliche und der Lernraum für ein erfolgreiches und motivierendes Lernen ist.

In der aktuellen Bildungspolitik wird die Schule selbst – als Institution und Gebäude – als wichtigster Lernraum angesehen. Dabei neigen die Institution Schule und das Lernen bisher leider noch dazu, sich selbst zu genügen und dabei das Lernen im und fürs Leben zu vernachlässigen. „Gute Bildung“ ist aber mehr und verlangt ein Umdenken und das Beschreiten neuer innovativer Wege.

Genau das passiert jetzt in der Pestalozzi Mittelschule. Im letzten Schuljahr wurde dort

das Projekt „Lernen im Leben“ eingeführt und heuer wird es umgesetzt und erweitert. Ab der 5. Jahrgangsstufe werden regelmäßige Projektstage eingeführt und in den Schulalltag integriert. Dabei gibt es Draußentage, Aktivtage und Pädagogische Tage, jede der Kategorien mit unterschiedlichen Inhalten und Zielsetzungen.

Das Konzept von „Lernen im Leben“ beinhaltet einen Wissens- und Kompetenzerwerb in außerschulischen Lernorten. Es versteht diese „Draußentage“ nicht als Ausflüge, sondern als elementaren Baustein des Lernens. So erkunden die Schüler*innen die Artenvielfalt einer Waldwiese oder das Stadtviertel, besuchen Handwerks- oder Industriebetriebe und führen Experimente mit Studierenden an der Universität durch. Schulgruppen besuchen Museen, Theater, Gedenkstätten oder soziale Einrichtungen. So findet Lernen zwar außerhalb des Schulgebäudes, jedoch dennoch im

Rahmen des schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrages statt.

Es gibt eine „Draußen-Klasse“, die wöchentliche Exkursion unternimmt, für alle Klassen gibt es in regelmäßigen Abständen Exkursionen zu außerschulischen Lernorten, Kursen oder Workshops. Begleitet werden die Schüler*innen dabei nicht nur von ihren Lehrer*innen und Begleitpersonen, sondern auch von entsprechen Fachpersonen, Referent*innen, Trainer*innen und Künstler*innen. So können wichtige Kompetenzen erlernt werden, die die Schüler*innen auch abseits der Schule benötigen.

Das Projekt soll dabei den vom Lehrplan vorgegebenen Fächerkanon und seine Inhalte nicht ersetzen, es soll ihn ergänzen und befördern. Selbstverständlich werden die Lerninhalte des Lehrplans vollständig abgedeckt. Schüler*innen, die ihre gewohnte Lernumgebung verlassen, sind meist motivierter und die Fragen, die sich ihnen aufdrängen, interessieren sie oft weit mehr als im normalen Unterricht. Die Schüler*innen dürfen etwas bauen, produzieren oder entwickeln. Von dieser handlungsorientierten Auseinandersetzung

mit bedeutsamen Themen profitieren sie langfristig und ihre intrinsische – also ihre eigene, innere Motivation – wird gezielt gefördert.

Der Verein der Regensburger Eltern e.V. freut sich sehr, bei diesem innovativen Projekt von Anfang an dabei zu sein. Unser Bauspielplatz wird an zwei Tagen ein außerschulischer Lernort für die Pestalozzi Mittelschule. Das Team des Bauspielplatzes freut sich sehr, das Konzept der Pestalozzi Schule mit umsetzen zu dürfen, denn dies entspricht dem Geist und der Freude an Innovation der Regensburger Eltern e.V.

SPENDENKONTO DRAUSSEN SCHULE AUF DEM BAUSPIELPLATZ

Das Projekt wird über öffentliche Fördergelder teilfinanziert. Für die Personal- und Sachaufwendungen auf dem Bauspielplatz sind wir aber auch auf Spenden angewiesen und freuen uns über Unterstützung!

Sparkasse Regensburg
IBAN: DE06 7505 0000 0026 7553 06
Kennwort: Draußen Schule



RADREISEN MIT KINDERN – WIE GEHT DAS?

VON JESSICA SUTTNER

Das vergangene Jahr und der Ausblick auf diesen Sommer verändern für viele die Gewohnheiten des Reisens. Es werden Urlaubsziele in der Nähe gesucht, man entdeckt die Natur wieder und meidet Orte, an denen man zu vielen Menschen begegnet. Daher und auch dem Klima zuliebe bietet sich wohl das Reisen mit Rad an. Aber geht das mit Kindern?

Jessica Suttner hat bei drei Familien nachgefragt, die das schon seit einigen Jahren machen: Familie Espenhain (Kinder im Alter von 12, 14, 16 Jahren), Familie Leidhold-Schenk (Kinder im Alter von 5, 9, 13 Jahren) und Familie Suttner (Kinder im Alter von 4, 7, 10 Jahren) berichten von ihren Erfahrungen. Auf die Räder, fertig los!

WAS SAGEN DIE KINDER/ JUGENDLICHEN?

Was gefällt Euch besonders an einem Radurlaub?

- dass man einfach stoppen oder abbiegen kann wo es einem gefällt
- Pausenstationen, Mitbringsel und immer woanders essen
- Schlafen im Zelt, Campingplätze und neue Freunde
- Radfahren und Bewegung machen Spaß, es wird nicht langweilig
- Zeit mit der Familie

Und was gefällt Euch nicht? Vermisst Ihr etwas?

- meine Freunde vermisse ich, Zuhause und meine Kuscheltiere
- mir gefällt nicht, dass wir so lange Fahrrad fahren müssen

- Hitze und Regen sind nicht so toll. Vermis-
sen tun wir nichts.

Was sollte man auf jeden Fall dabei haben?

- Fahrrad, Buch, Ball und Frisbee
- Kuscheltiere, mein Lavendelkissen, Hör-
spiele
- Taschenlampe, Schlafsack, aufblasbares
Kissen, Isomatte
- Regenjacke, Wasser, Essen

**Was war der schönste Radweg, den Ihr gefahren
seid?**

- Bodenseeweg bis Basel und am Main mit
Oma und Opa
- Jagst Radweg und Fünf-Flüsse Radweg war
einfach schön!
- Weser-Radweg und Elberadweg

**Könnt Ihr Euch vorstellen, später auch alleine, mit
Freunden oder Kindern eine Radreise zu machen?**

- Ja (sagen 7 der 9 Kinder! Die Älteste hat so-
gar schon selbst im vergangenen Jahr eine
Radreise mit Freunden geplant und unter-
nommen!)

**Welchen Tipp habt Ihr an Kinder und Jugendliche,
die einen Radurlaub machen wollen?**

- nix wichtiges vergessen
- Nimm dein Handy mit, ein Hörspiel und
Bücher
- Habt keine Angst vor Gewittern!

WAS SAGEN DIE ELTERN?

**Wie seid Ihr auf die Idee gekommen, mit Kindern
per Rad zu verreisen?**

- Als uns das erste mal Freunde davon erzählt
haben, dachten wir „die sind doch ver-
rückt“. Es ist ein nachhaltig, autofreies Rei-
sen, der Weg ist das Ziel und wir lieben das
Radfahren
- Wir sind schon immer mit dem Rad verreis-
t.
- Es ist eine Möglichkeit des Aktivurlaubs mit



Kindern und man kann von der Haustür aus
in den Urlaub starten.

**Welche Tagesetappen und Gesamtstrecken fahrt
ihr?**

- Tagesetappe 25 – 75 km,
Gesamtstrecke 450 – 800 km
- Tagesetappen 30 – 60 km,
gesamt ca. 300 – 450 km
- ca. 50–60 km am Tag und
ca. 200 – 250 km insgesamt

**Wie jung waren die jüngsten Kinder bei Euren
Touren?**

- Ungeboren, bzw. 15 Monate
- 9 Monate
- 0-1 Jahre

**Und wie reisen die Kinder, die noch nicht selbst
fahren können, mit?**

- im Hänger und auf dem Fahrradsitz vorn
- zusätzlich Follow Me, für die, die nur teil-
weise fahren oder mal Pause machen wollen
- Zunächst Anhänger, dann Kindersattel und
anschließend Anhängerrad

**Wie kommt Ihr zum Startpunkt und wieder nach-
hause?**

- Mit dem Zug
- oder von der Haustür/ zur Haustür
- je nach Strecke, entweder mit Zug oder Auto

Wo übernachtet Ihr?

- meistens im Zelt, da wir so flexibel auf alles
reagieren können und uns nicht an vorge-
gebene Etappen halten müssen, ggf. Pen-
sion
- Im Zelt, in der Jugendherberge, vereinzelt in
Pension
- In Gaststätten, Pensionen oder Hotels
-

**Kann man denn für eine Familie das ganze Ur-
laubsgepäck auf dem Rad transportieren? Wie?**

- unproblematisch in Satteltaschen. Die Kin-
der hatten schon früh eigene Satteltaschen,
die zumeist aber mit einem überdimensio-
nierten Kuscheltier befüllt waren.
- Das geht mit guten Radtaschen, genau ge-
plantem Gepäck, Rei in der Tube oder
Waschsalon unterwegs



- aber ohne Fahrradanhänger (mit Platz für
Kinder) ist es schwer denkbar

Was ist mit Pannen? Und Regen?

- Regen war fast immer, Pannen auch. Pan-
nen bei Regen sind besonders unangenehm
- Meistens sind Pannen machbar. Werkzeug
und Schläuche gehören unbedingt ins Ge-
päck!
- Natürlich braucht man gute Regensachen
für alle. Im Niesel zu fahren kann sogar ganz
schön sein ...
- Gut ist wenn man Pufferzeit einplant und
notfalls einen Tag irgendwo bleibt, dann ins
Kino, Hallenbad, Museum, in der Jugend-
herberge kicken, spielen oder fernsehen
- **Was ist das Schönste an Radreisen mit Kindern/
Jugendlichen?**
- Man muss nicht den Tag gestalten, hat im-
mer etwas zu tun und verbringt stets mit
allen Zeit. Die Eltern haben keine Organisa-
tionslast.
- Die Bewusstheit für das Reisen und die
kleinen schönen Dinge am Weg, Erschöp-
fung und Stolz am Abend wenn man eine
schwierige Strecke geschafft hat.
- Die gemeinsame intensive Zeit, spontane
Erlebnisse und Entdeckungen am Weges-
rand, dass wir immer an der frischen Luft
und in der Natur sind, Bewegung für alle.

Habt Ihr schonmal bereut, mit dem Rad zu reisen?

- Meistens kurz: wenn wir uns verfahren, es
spät wird und alle Hunger haben, wenn die
geplante Schifffahrt nicht klappt weil man
den Anhänger nicht mitnimmt.
- Wir bereuen es immer, wenn die Kinder
meckern (gibt sich an Tag 3) und wenn
wir beim Zugreisen auf unflexible und un-
freundliche Bahnmitarbeiter treffen.
- Nein, nie! Es ist einfach schön!

URLAUB MIT KINDERN

Welchen Tipp habt Ihr für Familien, die das Radreisen zum ersten Mal ausprobieren wollen?

- Sucht familienfreundliche Wege aus (Spiel- / Badeplätze, Museen, Eisdielen, tolles Ziel)
- Als Einstieg sind Bahntrassenradwege oder Flussradwege mit wenig Steigung sehr empfehlenswert.
- Oder Strecken, bei denen man kleine Etappen mit Bahn oder Schiff überbrücken kann
- Oder fährt vor der Haustür los, wie beim Donauradweg nach Wien
- Es lohnt sich, in ein geräumiges, aber leichtes Zelt mit kleinem Packmaß zu investieren
- Sorgt für genug Optionen, um müde Kinder zu transportieren
- Denkt an kleine Motivationsstützen in der Lenkertasche (Gummibärchen, Traubenzucker...) und im Fahrradanhänger ist eine Hörspielstation eine gute Sache



MEHR INFOS UND BUCHTIPPS FÜR FAMILIEN-FAHRRADURLAUBE

RADFERNWEGE DEUTSCHLAND

Esterbauer Verlag
Überblick über verschiedene Wege innerhalb Deutschlands und Infos zu Streckenverlauf, Anforderungsniveau, Kinderfreundlichkeit, etc.

ADFC REGIONALKARTE REGENSBURG

BVA Bielefelder Verlag

Übersicht über verschiedene Radwege in der Region Oberpfalz

Radtourenbücher von **BIKELINE** und Radtourenkarten von **KOMPASS**. Sehr strukturiert mit Alternativrouten und Infos zu Übernachtungs-, Einkehr- und Bademöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten



STEP Systematisches Training für Eltern und Pädagogen

Ein flexibles Erziehungskonzept das mitwächst.

Erziehungskurse und Coaching **auch Online**

Mehr Infos unter <https://erziehung-training.de>



Wir bieten 12 Krippenplätze für Kinder ab 11 Monaten in einer schön gestalteten Atmosphäre

Wir geben Ihrem Kind die **Sicherheit**, täglich auf die gleichen Erzieherpersönlichkeiten vertrauen zu können, so dass eine vertrauensvolle und tragfähige Beziehung entstehen kann.

Zu unserem Gesamtkonzept gehören das in der Gruppe zubereitete Frühstück sowie das von unserer hauseigenen Köchin täglich frisch gekochte Mittagessen. Alle Lebensmittel stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und sind vegetarisch.

Wir bieten Ihrem Kind **Spielsachen aus Naturmaterialien** für differenzierte Sinneserfahrungen sowie Spielmaterial zum Bewegen und Klettern.

Ein **lebendiges Spracherleben** wird bei uns durch jahreszeitliche Verse, Fingerspiele und Lieder gefördert.

Wir gehen mit den Kindern **jeden Tag zum Spielen in unseren schönen Garten** und erleben gemeinsam den Wandel der Natur im Jahreslauf.

Wir schaffen eine **ruhige, harmonische und gesunde Umgebung**, in der die Kinder sich wohl fühlen und sich individuell entwickeln können.

Wir gehen auf den individuellen Rhythmus Ihres Kindes ein und ermöglichen **flexible Schlafenszeiten**.



Anmeldung/Info: Integratives Waldorfkinderhaus Regensburg
Heuweg 15 • 93055 Regensburg-Burgweinting
Telefon: 0941 - 791641 • info@waldorfkindergarten-regensburg.de
www.waldorfkindergarten-regensburg.de

GEHT DAS NUR UNS SO?

Eltern fragen – Experten antworten

HILFE, ICH MUSS ZWEI KINDER ALLEINE INS BETT BRINGEN!

Wir haben zwei Kinder: der Große ist knapp 3 Jahre und ein Baby mit 7 Monaten. Normalerweise bringt mein Mann unseren Großen ins Bett und legt sich mit ihm hin, bis er eingeschlafen ist. Wenn er endlich schläft, schläft er ganz gut und auch meistens auch durch. In der Zwischenzeit bringe ich das Baby ins Bett, das bei uns schläft. Es wird zum Einschlafen gestillt und wacht nachts häufig auf. Generell schläft das Baby nur beim Stillen oder im Tragetuch ein.

Es gibt einen Abend in der Woche, an dem ich die Kinder alleine ins Bett bringen muss und das klappt bisher nicht so gut. Wenn ich dem Älteren eine Gute-Nacht-Geschichte vorlese, ist das Baby unruhig, schreit und will die ganze Zeit herumgetragen werden. Irgendwann ist dann der Dreijährige wieder richtig wach, bis das Baby

endlich im Tragetuch eingeschlafen ist. Wenn ich versuche, das Baby zuerst zum Schlafen zu bringen, stört der Große und will unbedingt meine Aufmerksamkeit. Durch die Unruhe ist das Baby aufgedreht und findet nicht in den Schlaf, was dann erst recht zu Geschrei führt. Wenn ich ganz besonderes Pech habe, wacht das Baby das erste Mal wieder auf, wenn der Große gerade eingeschlafen ist. Und alles geht von vorne los.

Wie kriege ich es hin, beide Kinder in den Schlaf zu begleiten?



GEMALT VON KLARA (9)



KATHRIN BACHMANN
Schlafcoach
für Babys und Kleinkinder

Es ist verständlich, dass der Große hier mehr Aufmerksamkeit einfordert, weil es reizvoll ist, von Mama statt Papa ins Bett gebracht zu werden. Machen Sie diese Abende zu etwas Besonderem im positiven Sinn, binden Sie ihn in den Ablauf ein, lassen ihn z. B. bei der Pflege des Babys helfen. Erklären Sie ihm auch vorab, wie der Abend ablaufen wird, wann Sie etwas Zeit für das Baby brauchen und wann und in welcher Form er dran ist. (z. B. „Jetzt stille ich das Baby, du darfst leise neben uns sitzen und dieses Buch ansehen, danach lese ich dir vor.“) So schaffen Sie Vorhersehbarkeit und ein Gefühl von Sicherheit. Der wichtigste Punkt ist, dass Sie sich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Planen Sie ausreichend Zeit ein und werden Sie nicht panisch, wenn es länger dauert. Kinder haben ganz feine Antennen für Stress! Wenn Sie vorab schon befürchten, dass es schief laufen wird, ist die Unruhe vorprogrammiert. Je mehr innere Gelassenheit Sie in die Situation tragen, desto eher können auch Ihre Kinder entspannen.



PRIV.-DOZ. DR. MED. SEBASTIAN KERZEL
Vater von drei Söhnen
und Leiter der Kinderschlafmedizin

Uni-Klinik Regensburg
am KUNO-Standort Klinik
St. Hedwig der Barmherzigen Brüder

Schon mal das Wichtigste vorweg: nein, das geht nicht nur Ihnen so! Die beschriebene Situation kennen wahrscheinlich alle Eltern, die mehrere kleine Kinder haben. Es ist ja schon eine enorme Leistung, nur ein einzelnes Kleinkind so an den Familienrhythmus heranzuführen, dass es für alle passt. Dann noch ein neues Baby erfolgreich mitzunehmen ist eine ganz große Herausforderung, die natürlich noch größer wird, wenn man als Erwachsener mal als Einzelkämpfer dasteht...

Es gibt hier kein Patentrezept und leider nur eine einzige Lösung, die langfristig Erfolg verspricht: das Erlernen des (weitgehend) selbständigen Einschlafens. Im geschilderten Fall rührt das Grundproblem vor allem daher, dass „der Große“ über die drei Jahre gelernt hat, dass er nur einschlafen kann, wenn ein Erwachsener neben ihm im Bett liegt. Das bezeichnen wir als sogenannte „Konditionie-

rungsfalle“. Diese beobachtet wird bei jungen Familien mit Schlafproblemen sehr häufig. Der Weg aus dieser Falle ist leider steinig und oft wird dabei eine professionelle Hilfestellung benötigt.



JESSICA SUTTNER
Mutter von drei Söhnen

Zur Beruhigung: diese Situation kennen

wahrscheinlich viele, die kleine Kinder haben, sehr gut. Das Schlafengehen und Abendprogramm ist ein anstrengender Part des Lebens mit Kindern. Auch mit älteren Kindern gibt es immer wieder Abende, an denen sich eines schwer tut, einzuschlafen und die besondere Aufmerksamkeit der Eltern benötigt. Was dann hilft? Zunächst ruhig bleiben und Stressfaktoren hinterfragen. Ist es schlimm, wenn das Kind dieses Mal später einschläft? Stört es mich, dass ich am Bett sitzen muss? ... Hier tut es gut, sich von Konventionen und Ansprüchen frei zu machen, um einfühlsam und individuell auf die Situation reagieren zu können. Kleine Rituale sind außerdem gut und sollten verlässlich sein. (z. B. wird das Vorlesen nicht weggelassen.) Unsere Erfahrung ist, dass das Einschlaf-

fen leichter wird, wenn das Kind aktiv mitgestalten und eigene Wünsche einbringen kann. Beispielsweise ist der Große vielleicht ja stolz wenn er einen neuen Schlafbereich bekommt, in den er alleine hineinkriechen kann, z.B. ein Hochbett oder einen Betthimmel, Leuchtsterne an der Wand, ein schönes eige-

nes Nachtlcht oder ähnliches. Vielleicht lassen sich ja auch die alten Rituale durch neue ergänzen, so dass das Baby noch am Boden liegt und spielt während des Vorlesens oder dass der Große nach dem Vorlesen noch ein Hörbuch oder Musik anhören darf, während er sich in sein Bett kuschelt.

Wenn Sie auch Fragen an unsere Experten haben, schreiben Sie uns unter

ZEITUNG@REGENSBURGER-ELTERN.DE



integratives
Waldorfkinderhaus
Regensburg

Jetzt voranmelden!

**Für September 2021
gibt es noch freie
Kindergarten- & Krippenplätze!**

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

KLEINE ZEITUNG



MALEN MIT EISWÜRFELN

VON ISABELLE PEISL AUS DER KRABELSTUBE ALTMANNSTRASSE

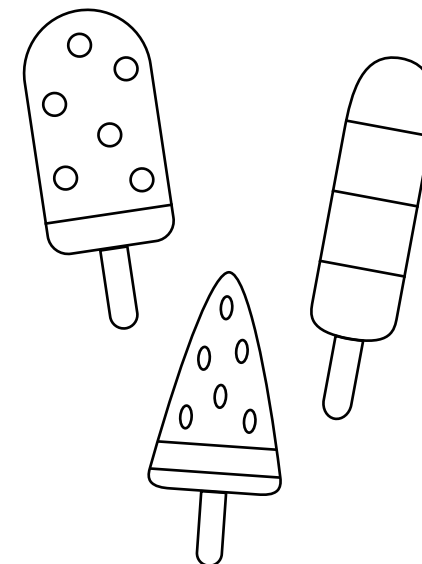


WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Wasserfarben
- Form für Eiswürfel oder Eis am Stiel
- Papier

SO WIRD'S GEMACHT:

- Wasserfarben anrühren und in Eiswürfelformen füllen (wer beim Malen keine kalten Finger bekommen will, kann stattdessen auch Eis-am-Stiel-Formen nehmen)
- Wasserfarben ins Gefrierfach
- Farbige Eiswürfel aus der Form lösen und evtl. die Eiswürfel ein bisschen antauen lassen
- Los malen und Spaß haben!





KRESSETOPF

VON MELANIE HEINZ AUS DER KRABELSTUBE FIDELGASSE

WAS WIRD GEBRAUCHT

- Blumentopf
- Farben und Pinsel
- Erde und Kressesamen

SO WIRD'S GEMACHT

- Blumentopf mit Farben bemalen und trocknen lassen
- Topf mit Erde befüllen
- Kressesamen auf die Erde streuen und mit Wasser gießen
- nach etwa einer Woche kann die Kresse geerntet werden

SCHMETTERLINGE UND BLUMEN AUS KAFFEEFILTER

VON DANIELA KONTHNER AUS DER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE



WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Kaffeefilter
- Feine Stifte und Schere
- ein Glas Wasser und einen Teelöffel
- ggf. zusätzlich: Tesafilm zum Befestigen der gebastelten Bilder am Fenster

SO WIRD'S GEMACHT:

- Für die Schmetterlinge beide Seiten des Kaffeefilters abschneiden (siehe Kennzeichnung). Für die Blumen die gewünschte Form aus den Filtern schneiden
- Mit den Filzstiften (am besten original Stabilos) die Kaffeefilter bemalen
- Den Filter auf einen großen Teller legen, vorsichtig Wasser darauf träufeln und staunen was passiert. Wichtig: nicht zu viel Wasser dazu geben und nicht zu lange im Wasserbad liegen lassen. Anschließend sofort zum Trocknen aufhängen
- Die Kunstwerke z. B. mit Hilfe des Tesafilms am Fenster befestigen. Bei Sonnenschein leuchten sie besonders schön!



EIN PÄCKCHEN MATSCHHOSEN

So kommt man (derzeit) unkompliziert an gebrauchte Kindersachen

EIN TIPP VON ANDREA BAWIEDEMANN

IN GUTES IN REGENSBURG BERICHTEN WIR IN LOSER FOLGE ÜBER: NACHHALTIGES, GEMEINWOHLFÖRDERNDES, SINNSTIFTENDES ODER ANDERWEITIG WERTVOLLES IN UNSERER STADT.

Schnell sind Kinder wieder aus gerade noch passenden Sachen herausgewachsen. Nachschub über Basare – sonst immer beliebte Börsen für Eltern – fällt aktuell aus.

Abhilfe schafft BALU, ein kleiner Regensburger Kinder-Secondhand-Laden mit großem Angebot an Kleidung ab Größe 50/56 bis 170. BALU bietet einen Service, der in Corona-Zeiten besonders praktisch ist: die bezahlte Auswahl. Über Telefon gibt man seine Wünsche an, zum Beispiel Matschhosen und Regenjacken in Größe 104, und bekommt ein Päckchen zusammengestellt, das man bei Abholung bezahlt. In Ruhe und zu Hause kann man die Sachen dann probieren. Was nicht passt oder gefällt bringt man binnen einer Woche zurück, und erhält das Geld dafür retour.

Mama, Papa oder Oma kann aber auch direkt im Laden vorbeischaun und dort für die Kinder zuhause eine bezahlte Auswahl aussuchen und mitnehmen. Neben Kleidung gibt es auch Schuhe, Mützen, Spielzeug, Bücher, Bettwäsche, Faschingskostüme, Badesachen uvm. Und wer Kinderkleidung verkaufen möchte, kann dies ebenfalls über BALU. Saubere und gut erhaltene Sachen werden gerne angenommen und auf Kommission verkauft. Aber unbedingt davor anrufen, was gerade gebraucht wird und einen Termin zur Abgabe vereinbaren.

KONTAKT, INFOS, ANFRAGEN

BALU Kinder Secondhand
 Obere Bachgasse 17
 93047 Regensburg
 Tel. 0941/599 88 98 od. 0151/106 36 720
 Mo-Fr: 10-12 & 14-18 Uhr, Sa: 10-13 Uhr



VON GERD HECHT
UND FLORIAN HAUER

Familie heute 13



STARRING
LINE UND BERTRAM

REINSTOPF

REINSTOPF



DER GROSSE ZWANG

In Deutschland herrscht Schulpflicht. Auch wenn man das grundsätzlich gut findet kann man eines nicht übersehen: Diese Pflicht wird notfalls mit aller Staatsgewalt durchgesetzt. Nicht das erste Mal, aber jetzt deutlich und massiv wird die Selbstbestimmung der kleinen Familie staatlicherseits überstimmt. Mit dem Eintritt ins Schulalter kann die kleine Familie jahrelang nur zu festgesetzten Zeiten Urlaub machen. Die Anwesenheitspflicht wird durchgesetzt, man muss still sein, es muss auch still sitzengeblieben werden, die große Notensortiermaschine nimmt ihre Arbeit auf und auch wenn alle Schlafforscher der Welt sagen, dass Schulen frühestens um neun anfangen sollten und alles andere unnatürlich und ungesund ist: Kinder müssen jetzt krass früh raus und Schluss!

Kaum sind die Einkaufslisten (Hefte, Stifte, Schultasche DIESER Marke, Hallenturnschuhe, Rasenturnschuhe usw.) abgearbeitet, Tanten, Onkel und auch die Oma für den großen Tag eingeladen und die Schultüte befüllt, geht es weiter. Wie ist die Klassenstärke, sitzt mein Kind ganz vorne oder hinten, sitzt es hoffentlich neben dem Chefarztsohn, könnte es gemobbt werden und sollte ich vielleicht Elternsprecherin werden? So viele Sorgen und Erledigungen!

Aber dann, am großen Tag der Einschulung, wenn Opa der kleinen ABC-Schützin salutiert, wenn die Tanten ein Tränchen verdrücken und der Onkel auch und Mama und Papa fast platzen vor Stolz – dann ist es doch ein Festtag für alle.

Für die, die schon wissen was jetzt kommt und die Kleinen, die es jetzt auch erleben werden.

NEUE AUTORITÄTEN



NEUE PFLICHTEN



DER ERNST DES LEBENS



REGENSBURGER RUDERKLUB

EIN BERICHT VON HANS THUMANN



Rudern ist eine Sportart, die in nahezu allen Altersstufen erlern- und ausführbar ist.

KURZE GESCHICHTE DES RUDERNS

Historisch gesehen liegen die Wurzeln des Ruderns allerdings nicht im sportlichen Bereich, erste Aufzeichnungen darüber finden sich bereits vor Jahrtausenden im Mittelmeerraum, vor allem in Ägypten. Damals galt Rudern als Technik der Fortbewegung auf dem Wasser als Arbeit und wurde daher im Altertum überwiegend wirtschaftlich und militärisch genutzt. Auch wenn schon in der damaligen Zeit immer wieder von sportlichen Rudersportwettkämpfen zu lesen ist, gilt für das sportliche Rudern in seiner heutigen Form England als Ursprungsland. 1715 gab es in London die ersten sportlichen Wettkämpfe, die allerdings nur von Fährleuten ausgetragen wurden.

RUDERN HEUTE

Heute finden wir Rudern in vielen Ausprägungen: als Breitensport oder Wettkampfrudern, Kinder-, Wander- oder Schulrudern, Handycuprudern oder Coastal rowing. Gerudert werden kann mit Riemen („1Ruder“) oder mit Skulls („2 Ruder“).

- Rudern ist möglich als Mannschafts- aber auch als Individualsport. Ob im Einer, Zweier, Dreier, Vierer, Fünfer oder Achter.
- Rudern bedeutet Fitness und Kondition.
- Rudern ist möglich vom Schüleralter bis in das achte Lebensjahrzehnt und bietet eine tolle Möglichkeit, sich fit zu halten.
- Rudern ist nicht verletzungsanfällig, kann in allen Jahreszeiten ausgeübt werden und spricht wie kaum eine andere Sportart eine breite Palette von Muskelgruppen an. Dabei werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, aber auch Koordination und Geschicklichkeit geschult.

MEHR INFOS

WWW.REGENSBURGER-RUDERKLUB.DE

Als Outdoor-Sportart konnte beim Ruderclub auch in den letzten Wochen und Monaten zumindest eingeschränkt gerudert werden. Die Informationen zu den Vorgaben und den Kursen werden auf der Homepage regelmäßig aktualisiert.

- Rudern ist ein Natur- und Erlebnissport, der in freier Natur ausgeübt wird. Nicht nur auf dem Hausgewässer vor dem Bootshaus, sondern auch auf Wanderfahrten in ganz Europa.
- Rudern ist eigentlich eine preiswerte Sportart, denn das sehr teure Boots- und Ruder-material wird von den Vereinen gestellt.
- Rudern ist eine integrative Sportart, denn im Vergleich zu vielen anderen Sportarten kann Rudern von Jung und Alt, Frauen und Männern, Eltern und Kindern, Behinderten und Nichtbehinderten gemeinsam ausgeübt werden.
- Rudern ist Wettkampf- und Hochleistungssport auf Regatten im In- und Ausland
- Rudern ist Freizeit- und Familiensport, der als Lifetime-Sport bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.

WO UND WIE KANN MAN RUDERN LERNEN?

Natürlich in jedem Ruderclub, alle wichtigen Informationen zu unserem Verein findet man auf unserer homepage unter www.regensburger-ruderklub.de.

Für Erwachsene werden jährlich Schnupperkurse unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter angeboten. Sie umfassen sechs Einheiten

mit jeweils 2-3 Stunden. Wer sich entschließt, mit dem Rudern weiter zu machen, dem stehen fast täglich Betreuer im allgemeinen Ruderbetrieb zur Verfügung.

Daneben werden weitere Kurse angeboten: Techniks Schulungen, Einerkurse oder Kurse zur Fahrtenkundigkeit. Letztere sollen befähigen, dass man später auch selbständig Boote auf Donau, Naab oder anderen Gewässern im In- und Ausland befahren kann.

Für Kinder und Jugendliche bieten wir natürlich spezielle Kurse an. Beginnend ab ca. 11-12 Jahren, abhängig von der körperlichen Entwicklung der Kinder. Anmeldung erfolgt ebenfalls über die Homepage des RRK, Rudern/Ausbildung - Schnupperkurse-Kinder. Nach den Kursen erfolgt die Integration in den normalen Ruderbetrieb der Kinder und Jugendlichen. Und im Laufe der Zeit, je nach Schwerpunkt, die Eingliederung in den Bereich Breitensport oder Wettkampfsport. Dafür steht im RRK ein eigener qualifizierter Trainer zur Verfügung. Begleitet wird dies auch in diesem Bereich von einem breiten Kursangebot. Neben dem hauptamtlichen Trainer bemühen sich ca. 25 Übungsleiter die Freude am Rudersport zu vermitteln.

Herzlich Willkommen

in unserer kieferorthopädischen Fachpraxis im REZ.

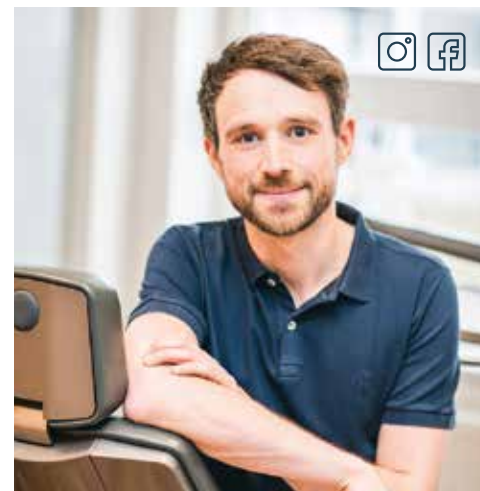
Wir vereinen eine individuelle, sanfte und ganzheitliche Behandlung mit einem modernen Behandlungsspektrum, welches herausnehmbare und festsitzende Zahnschienen sowie nahezu unsichtbare Alternativen umfasst.

Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen!

Ihr Praxisteam



Franz-von-Taxis Ring 53
93049 Regensburg
+ 49 (0) 941 8703000
info@kieferorthopaede-am-rennplatz.de
www.kieferorthopaede-am-rennplatz.de



AUFATMEN BEIM THEATER REGENSBURG

Ein Ausblick in der abflauenden Pandemie

INTERVIEW VON JOHANN BRANDL MIT CLARA FISCHER (PRESSESPRECHERIN THEATER REGENSBURG)

Wenn Sie diese Zeilen lesen, vielleicht im Urlaub, im Biergarten oder in einem Café, dann denken Sie, hoffentlich kommen diese Zeiten nicht mehr zurück! Jetzt jedoch – Mitte Mai – lautet meine erste Frage beim Interview mit Clara Fischer ...

Die letzten knapp eineinhalb Jahre müssen ja der Horror gewesen sein. Fast ohne Publikum, ohne Premieren und normale Aufführungen. Unsere Interviewfragen drehen sich stark um das Thema Pandemiebewältigung und wie geht es kurzfristig und mittelfristig beim Theater Regensburg weiter, was dürfen wir hoffen und wie hat das gesamte Team des Theaters diese Zeit erlebt?

Mir persönlich und auch dem Theater geht es an und für sich ganz gut, besonders jetzt, wo nach der langen präsenzfriren Theaterzeit einiges in Bewegung kommt. Vor allem die Zeit seit Anfang November 2020 war eine sehr herausfordernde Zeit. Alle MitarbeiterInnen auf und hinter der Bühne hatten eine hohe Eigenverantwortung um die Motivation und Spannung nicht zu verlieren. Das ist uns gelungen.

Welche Produktionen hat es in den letzten Monaten gegeben?

In den letzten Monaten konnten wir trotz Corona zeigen, was wir können. Beispielsweise mit dem „Weihnachtsbenefiz Spezial“ als digitaler Weihnachtsgruß aus dem Theater Regensburg (noch als Stream abrufbar unter <https://youtu.be/qusKGj8Bmho>). Oder den digitalen Produktionen „Patricks Trick“ von Kristo Šagor und „Die Laborantin“ von Ella Road. Dazu bot auch das digitale Diskussionspanel „Genetik und Biopolitik – Über Wissenschaft und Verantwortung“ einen spannenden Blick in eine Zukunft, in der Menschen

bereits etwas über ihren „ökonomischen Wert“ wissen.

Und wie sieht jetzt die nähere Zukunft des Theaters Regensburg aus, mit Sommertheater im Freien oder in den verschiedenen Spielstätten?

Wenn die Inzidenzzahlen stabil unter hundert gehen, dann kann es wieder richtig losgehen. Der Theatersommer beginnt dieses Jahr erstmals im Ostpark, ab dem 5. Juni sind dort regelmäßige Aufführungen geplant. An der Landshuter Straße wird es bis Mitte Juli regelmäßig Aufführungen geben, beginnend mit „Bunburry – Ernst sein ist alles“ und „Summertime!“, einem sommerlichen Freilicht-Tanzabend von Georg Reischl und Alessio Burani. Am 3. und 4. Juli wird dann ein weiteres Highlight des Jahres über die Bühne gehen. Im Westhafen des Bayernhafens wird das Rheingold gespielt, eine unglaublich tolle Kulisse für diese Wagner Oper. Nach der Sommerpause beginnt die Spielsaison 2021/22 mit einem sehr breiten Programm. Der scheidende Intendant Jens Neudorff von Enzberg hat uns die Basis für eine erfolgreiche Theatersaison geschaffen, nun sind wir sehr gespannt auf die Interimsintendanz von Klaus Kusenberg und ab der Spielzeit 2022/23 dann mit Sebastian Reischl.

Wie können die geltenden Corona-Hygienevorschriften eingehalten werden?

Informationen zum Vorverkauf und zu den Tickets werden immer erst kurzfristig – auch auf unserer homepage – bekannt gegeben, um auf die dann geltenden Hygienemaßnahmen passgenau reagieren zu können. Im Ostpark haben wir eine professionelle Theaterbühne und eine sehr große (abstandskonforme) Tribüne aufgebaut, auf der bis zu 400 Zuschauer-



© CRISTOTWELE

Innen gemäß unserem Hygienekonzept Platz finden. Ob es Catering und sonstige Angebote geben wird, hängt von den dann geltenden Vorschriften ab.

Die Velodrombühne zieht ja ins Antoniushaus um, was ist hier geplant?

Der Umzug vom Velodrom ins Antoniushaus ist für den Februar 2022 geplant. Das ist notwendig, da das Velodrom gründlich saniert und daher für mehrere Jahre geschlossen werden muss. Es ist ein Glücksfall, dass wir als Ausweichquartier das Antoniushaus nutzen können, das 1953–1955 von Karl Schmid erbaut wurde und jetzt wieder im alten/neuen Glanz erstrahlt. Das Haus bietet neben der Spielstätte auch eine Gastronomie und Nebenräume an. Wir hoffen auf viele begeisterte Zuschauer und wir starten am 19. Februar mit der Premiere der „Dreigroschenoper“, einem Stück von Bert Brecht.

Unsere Eltern und jüngeren Leser*innen interessiert natürlich vor allem auch das Junge Theater, wie sehen hier die Pläne für Sommer, Herbst und Winter aus? Und gibt es hier einen Plan B, falls doch wieder alles ganz anders läuft? Das junge Publikum wird im Herbst wahrscheinlich noch nicht vollständig geimpft sein.

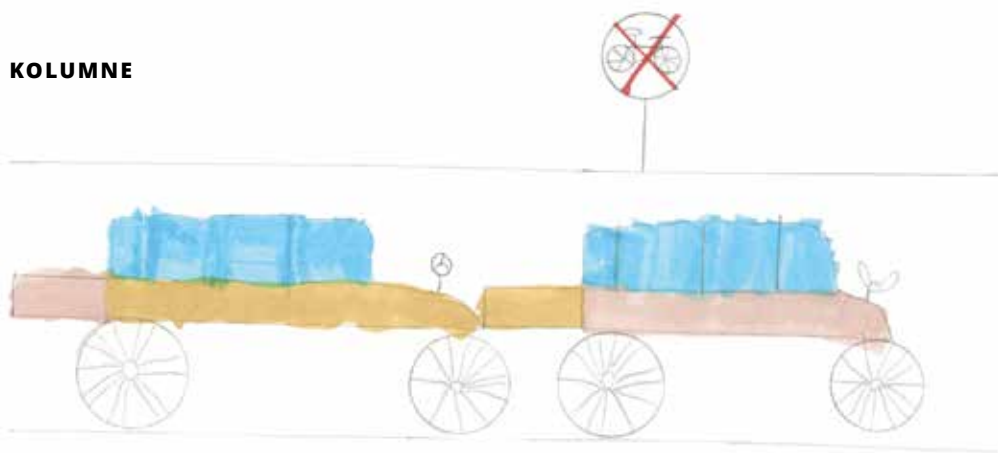


© CHRISTINA IBERL

Auch hier wird es einiges zu sehen und zu hören geben. Beim Jungen Theater sind ab September viele Wiederaufnahmen und Premieren geplant, beispielsweise das Kinderkonzert „Amelia fliegt“ oder das Stück „Das schaffen wir! Oder: Einer hat die Absicht eine Mauer zu bauen“. Bis zu einem regelmäßigen Spielbetrieb ist natürlich noch ein weiter, unsicherer Weg. Aber das ganze Ensemble wird sein Bestes geben, um den Kindern und Jugendlichen wieder eine grandiose Zeit zu bieten.

Wie sieht es mit dem Regensburger Theater-Publikum aus?

Das Regensburger Theater-Publikum ist uns treu geblieben und hat große Lust auf Kunst und Kultur. Das hat der vor einigen Tagen gestartete Abo-Verkauf gezeigt, der alle unsere Erwartungen übertroffen hat. Zwar werden die guten Verkaufszahlen die enormen finanziellen Ausfälle durch den fehlenden Kartenverkauf der letzten Saison nicht kompensieren, aber es lässt uns hoffen, dass es sich nicht wiederholen wird. Und es ist ein enormer Vertrauensbeweis in unser Theater Regensburg. Eins kann man versprechen, das Theater Regensburg bleibt lebendig! Wir freuen uns jedenfalls auf alle neuen und alten Freunde des Theaters.



OMA'S BESTE KLIMA REZEPTE

Mehr Platz für Kinder – mehr Mut zu einer menschenfreundlichen Verkehrspolitik in Regensburg

VON BARBARA EBERHARDT (OMAS FOR FUTURE, REGIONALGRUPPE REGENSBURG)

Corona fördert ja manches zutage, manche Fehlentwicklung, manches Problem wird sichtbarer und deutlicher, wie in einem Brennglas. Und das könnte (und sollte) durchaus auch als Chance gesehen und genutzt werden.

Mein Mann und ich (beide Ü 70) unternehmen derzeit coronabedingt viele Spaziergänge in unserem Viertel (innerer Westen) und in anderen Stadtteilen. Was uns dabei zunehmend und immer stärker auffällt ist die Dominanz des Autos:

- aufs Auto zugeschnitten sind die großen, breiten Straßen. Warum hat die Stadt nicht den Mut, die überdimensionierte Clermont-Ferrand-Allee in der Breite zu reduzieren?
- die Ampelschaltungen bevorzugen Autofahrer, z. B. bei der Kreuzung Augustenstr./Kumpfmühlerstr. oder besonders schlimm beim „Kumpfmühler Stachus“, wo Radler und Fußgänger die x-fache Zeit zum Que-



ren brauchen und wie man hört, jetzt noch eine Autospur dazukommen soll!

- den neuen sogenannten Fahrradstraßen hat man zwar ein hübsches blaues Schild verpasst, aber links und rechts sind sie dicht zugeparkt von Pendlern und Anwohnern, die ihre Autos dort 90% der Zeit

stehen lassen und den öffentlichen Raum kostenlos nutzen. Zu besichtigen ist dies beispielsweise in der Prebrunnstrasse oder an der Holzlande.

Sollte der „öffentliche“ Raum nicht für alle da sein? Man stellt ja gleichzeitig fest, wie dringend Familien und Kinder diesen öffentlichen Raum bräuchten: die Spielplätze, die Parks, die Donauufer sind übervoll und wer wirklich die Abstandsregeln einhalten will, sollte besser zu Hause bleiben, vor allem am Wochenende! Aber bei schönem Wetter drinnen bleiben? Nicht jeder hat einen Garten, der als Spielplatz geeignet ist.



GEMALT VON FELIX (8)

Also bleibt nur die Flucht aufs Land?

In ihren Anfangszeiten haben wir uns mit den REGENSBURGER ELTERN für Spielstraßen engagiert: dort sollten sich Kinder gefahrlos und unverbindlich treffen können, zum freispielen, radeln, skaten (hieß damals Rollschuh fahren), Federball spielen etc. Heute wünschen wir uns als Großeltern und OMAS FOR FUTURE ein Revival dieser Idee: mehr Platz für Kinder und Menschen ohne Auto, mehr Grün und mehr Bäume gegen die Sommerhitze in unserer „steinernen“ Stadt, kurz gesagt, lebenswerte Stadtviertel, in denen man sich gerne aufhält, bummeln, spazieren gehen und Menschen treffen kann.

Wir wünschen uns, dass die Stadt den Mut aufbringt, die parkenden Autos in die Parkhäuser und Parkplätze an der Peripherie zu verweisen (mit gut vernetzter, kostenloser Busanbindung) und den Menschen öffentliche Fläche zurückgibt. Warum können nicht auch Flächen wie Schulhöfe oder Vereinsgelände mit einbezogen werden, wie es die ÖDP vorschlägt?

Im Interesse unserer Kinder und Enkelkinder müssen wir Eltern und Großeltern uns in die Stadtpolitik einbringen und zu Wort melden. Es braucht mehr Raum für Kinder und Familien, den sie zum zwanglosen Treffen und Spielen nutzen können. Weg von der autodominierten Stadt zu einem grünen, menschen- und naturfreundlichen Lebensraum. Es braucht den Mut zu einer wirklichen Verkehrswende, konkret: Vorrang für Fußgänger, Fahrrad, Bus und Bahn. Packen wir's an und fordern wir diesen Mut von unserer Stadtregierung!

WWW.OMASFORFUTURE.DE

Die Regensburger Regionalgruppe trifft sich einmal im Monat

Kontakt: Cornelia Wabra

0176 62398316

regensburg@omasforfuture.de

WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN...

Welches Einschlafritual habt ihr für Eurer Kind/ Eure Geschwisterkinder?

FAMLIE KUNZ STADTPARKKINDERGARTEN

Das Einzige, das bei uns beim ins-Bett-bringen immer gleich ist, ist, dass Clara in ihren Schlafanzug schlüpft, sich die Zähne putzt und aufs Klo geht. Danach besteht unser Einschlafritual darin, kein Einschlafritual zu haben. Wir versuchen mit einem Lächeln ins Bett zu gehen und den Tag schön ausklingen zu lassen. Entweder liest einer von uns ihr etwas in ihrem Bett vor (zur Zeit meistens Märchen, Wilma Wochenwurm oder Gisbert in der Regentonne), oder wir kuscheln uns zusammen auf die Couch und hören klassische Musik, bis Clara eingeschlafen ist und tragen sie dann ins Bett. Manchmal erzählt Clara von ihrem Tag, oder denkt sich eine Geschichte aus. Manchmal liest Papa Clara und Mama eine Geschichte vor, oder Mama erzählt Clara, was sie an ihr mag und dass morgen sicherlich ein toller Tag sein wird. Ab und zu hört Clara auch ein Hörspiel aus der Bücherei in ihrem Zimmer. Manchmal machen wir auch Quatsch zusammen, kitzeln uns und blödeln herum, bis wir uns vor Lachen nicht mehr halten können. Danach kann man super einschlafen.



GEMALT VON JONAS (5)

FAMILIE RGHIMA KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE

Wir sind eine junge Familie und haben nur eine Tochter, deswegen haben wir keine Erfahrung, wie ein Kind am besten einschlft. Wir haben mehrere einzelne Einschlafrituale wie z. B. Vorlesen, Singen, Streicheln, sich von Spielzeugen verabschieden ausprobiert und auch kombiniert. Das hat sowohl kurzfristig als auch langfristig funktioniert. Wir versuchen täglich mit unserer Tochter so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen, damit sie müde wird. Vor dem Schlaf hat sie ihren Badespaß, dann trinkt sie ihre Abendmilch. Manchmal ist auch Rückenstreicheln zum Beruhigen nötig. Trotz aller dieser Routinen dauert das Einschlafen dann noch meistens bis zu einer halben Stunde. Allerdings schläft unsere Tochter seit Kurzem die ganze Nacht durch und so können auch wir uns endlich ausruhen.



FAMILIE MEINEL KRABELSTUBE ALTMANNSTRASSE

Unser Abendritual beginnt mit dem Aufräumen meiner Spielsachen. Dabei singen meine Eltern: „Eins, zwei, drei – das Spielen ist vorbei.“ Mami hilft mir beim Schlafanzuganziehen und Mama beim Zähneputzen. Danach darf ich mir noch ein Buch aussuchen und mich zu meinen Eltern auf die Couch kuscheln. Ich lausche ganz gespannt der Geschichte und wir erzählen uns gegenseitig, was wir alles auf den Bildern sehen. Bevor ich mich müde ins Bett lege, sind ein Kuss und ein Stups von Nase zu Nase ganz wichtig. Ich will immer, dass auch Mami und Mama sich einen Kuss und einen Stups geben, sonst kann ich nicht schlafen. Im Bett wünsche ich mir dann noch, dass Mama ein Lied singt, damit ich zufrieden einschlafen kann.

YOGAFAKTUM

- ☀ Präventionskurse (Krankenkassen-Zuschuss möglich)
- ☀ Yoga in der Schwangerschaft / Stillzeit
- ☀ Kurse für (werdende) Mütter / Eltern
- ☀ Hatha Yoga-Unterricht für Einsteiger und Fortgeschrittene
- ☀ Funktionelle Entspannung (FE)

Wir freuen uns auf Sie!

YOGAFAKTUM • Domstraße 1 • 93047 Regensburg •
Fon: 0941/59979035 • info@yogafaktum.de • www.yogafaktum.de



**Langeweile?
Schlechte Laune?
Auf zu Selmair!**

Selmair
richtig gutes Spielzeug

Untere Bachgasse 2 • Regensburg • Donau-Einkaufszentrum • www.selmair.de

DIE SCHWARZE LABER

EIN TIPP VON ULRIKE OSTENRIED

START: GEMEINDE LAABER

EIN PARKPLATZ BEFINDET SICH 50M VON DER BURG ENTFERNT, PARKMÖGLICHKEITEN IM ORT

Über der Gemeinde Laaber thront eine (teils bewohnte) Burgruine, wahrscheinlich Ende des 12. Jahrhunderts erbaut. Der kurze, steile Aufstieg führt vom Marktplatz hinauf zwischen hübsch renovierten Häusern. Der Aussichtspunkt bietet einen Überblick über den Ort, der von der mäandernden Schwarzen Laber durchzogen ist. Wieder zurück am Marktplatz geht es über eine Brücke Richtung Kirche und Rathaus. Das Wasser des Flusses fließt zwar langsam, ist jedoch aufgrund der kühlen Wassertemperatur für Forellen geeignet. Mit etwas Geduld sind von der Brücke aus ein paar sehr stattliche Fische zu entdecken. Hinter dem Rathaus befindet sich eine Lourdes-Grotte. Etwas weiter Richtung andere Talseite führt am Kalvarienberg hinter den beiden Schule nach links ein Weg am Waldrand, durch die Marterl am Wegrand nicht zu übersehen. Am Hügel angekommen sich rechts wendend kann noch ein wenig auf einem Waldweg gewandert werden. Nach links führt der Weg wieder nach unten zum Fluss Richtung Ortsausgang.

Weg zurück möchte, kann hier nach links gehen und nimmt den Weg am anderen Ufer bis zurück zur Schafbruckmühle.



Bilder aus der Schedelschen Weltchronik 1493

Zeitlos:
das Buch

**BÜCHER
PUSTET.de**

GESANDTENSTRASSE • DONAU-EINKAUFSZENTRUM • UNIVERSITÄT • DOMBUCHHANDLUNG

START: SCHAFBRUCKMÜHLE

PARKMÖGLICHKEIT AN DER STRASSE

Ein schöner Spaziergang beginnt an der Schafbruckmühle, über die kleine Brücke und links halten. Wer möchte, kann bis nach Beratzhausen laufen (ca. 1 Stunde). Der Weg führt am Waldrand entlang, ist schattig bis sonnig, linkerhand fließt die Schwarze Laber. Der Weg ist fahrrad- und kinderwagentauglich und lohnt auch bis zur kleinen Brücke auf der Hälfte des Weges. Wer nicht den gleichen

zahnträumerei

Praxis für Kinder- & Jugendzahnheilkunde



www.zahnträumerei.de

Weil es nichts Schöneres als ein strahlendes Kinderlächeln gibt...



Dr.-Gessler-Str. 29 • Regensburg • 0941 / 28 07 77 44



DAS KLEINE WIR ZU HAUSE

Daniela Kunkel
Carlsen 2020
(ab 4 Jahren)

„Und da das Zusammensein auch anstrengend sein kann, machen die Fusselgrüns zwischen-durch eine Pause – jeder für sich.“ Nach einer langen Homeschoolingphase bei geschlossenen Kindergärten spricht einem dieser Satz vermutlich vielen aus dem Herzen. Eigentlich aber geht es in dem humorvoll illustrierten Buch von Daniela Kunkel darum, wie schön das Zusammensein normalerweise ist, wie gut sich Zusammengehörigkeit auch in Abwesenheit der anderen anfühlen kann und wie uns ein Gemeinschaftsgefühl stärkt. Die neue Edition zeigt das als drolliges grünes Wesen personifizierte WIR zu Hause in der Familie. Wodurch es entsteht, was es schrumpfen lässt und wie man es wieder zum wachsen bringt, wird sehr phantasievoll und anschaulich erzählt. Weitere schöne Ausgaben zum WIR zwischen Freunden, im Kindergarten und in der Schule sind bereits in den letzten Jahren erschienen.

Tipp von Rolli Bohnes



ABC IM ZAUBERWALD

Atelier Flora: Judith Drews, Andrea Peter,
Kristina Brasseler
(4-6 Jahre)

Dieses besondere ABC Buch erzählt die Geschichte der drei Freunde Pauli, Ella und Momo, die sich auf eine geheimnisvolle Reise durch den Zauberwald begeben und dort lustige und verrückte Gestalten treffen. Das Mitmachbuch ist für Kinder, die Lust haben, in die Welt der Buchstaben einzutauchen und auf spielerische Weise das Alphabet zu lernen. Die wunderschön gestalteten Illustrationen laden zum Zeichnen, Malen und Entdecken ein, mit zusätzlichen Aufgaben können Kinder ihre Feinmotorik trainieren. Die Illustratorin Kristina Brasseler lebte bis vor kurzem in Regensburg und stellte bereits 2018 zur Nacht in Blau im Stadtparkkindergarten ihre tollen Bilder aus. Ihr ureigener und unverwechselbarer Stil prägt auch das magische Mitmachbuch „ABC im Zauberwald“. – Sehr empfehlenswert!

Tipp von Michael Straube

ÄMTER/BEHÖRDEN

Amt für Jugend und Familie
• Sozialpädag. Fachdienst, Richard-Wagner-Str. 17, T 507-2512

• Qualifizierte Tagespflege, Domplatz 3, T 507-4514

• Adoptionsvermittlung, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-4515

• Pflegestellenvermittlung, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-4510, 507-1764

• Jugendschutzstelle, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-4760

Amt für Tagesbetreuung von Kindern, Stadt R, Domplatz 3, T 507-1522

Kreisjugendamt, Landkreis Regensburg Altmühlstr. 3
• Allgemeiner Sozialdienst, T 4009-227

• Qualifizierte Tagespflege, T 4009-491

• Adoptionsvermittlung, T 4009-610

• Pflegestellenvermittlung, T 4009-610

Gleichstellungsstelle Stadt R Von-der-Tann-Str. 1, T 507-1142

Servicestelle für Familien
Landratsamt, Altmühlstr. 3, T 4009-358

LRA Gesundheitsamt
Altmühlstr. 3, T 4009-0

Zentrum Bayern Familie und Soziales Landshuter Str. 55, T 780900, zbfs.bayern.de

BERATUNG
STADTEILPROJEKTE
Stadtteilprojekt Burgweinting
Friedrich-Viehbacher-Allee 5 (BUZ), T 507-1765

Stadtteilprojekt Nord
Ostpreußenstraße 3, T 4 64 59 43

Stadtteilprojekt Süd
Lore-Küllmer-Str. 161, T 28 09 43 80

Stadtteilprojekt Ost
Erbprinz-Franz-Josef-Str. 21, T 28 09 59 67
Vilshofener Straße 14, T 507-7750

Stadtteilprojekt West
Am Singrün 2a, T 507-7740

GETRENNTERZIEHENDE

Arbeitsstelle für Alleinerziehende Diözese Regensburg
Obermünsterplatz 7, T 597-2243

Beratungsstelle für Alleinerziehende Diakonie Regensburg
Am Ölberg 2, T 5852 323

Treffpunkte Alleinerziehende:
• Regensburg, Altstadt, T 0171/7591917
• Regensburg, St. Matthäus, T 0941/598148
• Regensburg, Vätergruppe, vaeter.regensburg@web.de
• Regenstauf, T 09402/784623
• Schierling, T 09451/ 3503

Selbsthilfegruppe Verwitwet mit Kind T 49292, 26092990

SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT
Hebammen Regensburg
www.hebammenliste-regensburg.de

Koordinierungsstelle Hebammenversorgung Stadt und Landkreis Regensburg
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg, T 4009-155/-174
hebammen@lra-regensburg.de

Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen:
• LRA Gesundheitsamt, Altmühlstr. 3, T 4009-755, 4009-732, 4009-193
• Donum Vitae in Bayern e.V., Maximilianstr. 13, T 5956490
• pro familia Regensburg e.V., An der Schergenbreite 1, T 704455
• Caritas Schwangerenberatung, Adolf-Schmetzner-Str. 2-4, T 79992-0

FRÜHE KINDHEIT
Beratungsstelle für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern „Tausend und keine Nacht“
Landshuter Str. 19, T 507-2762

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit Information, Beratung und frühe Hilfen:
• Stadt R: Richard-Wagner-Str. 20, T 507-2516
• Landkreis: Altmühlstr. 3, T 4009-608,

Stillvereingung La Leche Liga Deutschland e.V., Stillberatung und Stillcafé:
• Peggy Drechsel, T 2802852
• Daniela Schels, Tegernheim, Tel.: 0179-4692269,
• Online-Beratung: lalcheleliga.de

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

Haus Mutter und Kind der KJF, Heiliggeistgasse 7, T 5868534

KINDHEIT
Erziehungsberatungsstellen:
• Jugend- und familien-therapeutische Beratungsstelle der Stadt, Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg, T 507-2762
• Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der KJF, Ostengasse 31, T 79982-0
• Psychologische Beratungsstelle der Diakonie, Erziehungs- u. Partnerschaftsberatung, Prüfening Str. 53, T 2977111
• Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern, www.bke.de

Deutscher Kinderschutzbund
Am Singrün 2a, T 5 99 99 66

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

Krabbelstuben der Regensburger Eltern e.V.:
• Altmannstr. 2, 93053 Rgbg., T 7057430
• Fidelgasse 9, 93047 Rgbg., T 54301
• Pommernstr. 7, 93057 Rgbg., T 63045797

Integrative Waldorf-Kinderkrippe
Heuweg 15, T 791641

Montessori:
• Prüfening Schlossstr. 71, T 600924-60
• Prinzensgarten, Altbststr. 1, T 600924-70

Kindertagespflegenester:
• Schabernack Fidelgasse 12, T 89965320

• Schmetterling Welfenweg 16, T 23059964

• Blumenkinder Osterhofener Str. 11, T 7903050

Qualifizierte Tagespflege-Vermittlung:
• Stadt, Domplatz 3, T 507-4514
• Landkreis, Altmühlstr. 3, T 4009-491

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

Stadtparkkindergarten der Regensburger Eltern e.V.
Prüfening Str. 16, T 27399

Integrativer Waldorfkindergarten
Heuweg 15, T 791641

Waldorfkindergarten der Freien Waldorfschule Regensburg e. V.
Unterislinger Weg 32
93053 Regensburg
T 0941/462964-0
info@waldorfschule-regensburg.de

Montessori-Kinderhaus
Landshuter Str. 17a, T 600924-50

Montessori-Kinderhaus Orangerie
Prüfening Schloßstr. 71, T 600924-60

Montessori-Kinderhaus Prinzensgarten
Altbststr. 1, T 600924-70

Mittagsbetreuung an Regensburger Grundschulen, Amt für Schulen, Von-der-Tann-Str. 1, T 507-1402

Kinderhorte regensburg.de

Au-pair-Beratung/ Vermittlung, IN VIA Regensburger e.V., Bahnhofstr. 20, T 58612594

BABYSITTERDIENSTE
• babysitterdienst.landkreis-regensburg.de

ENTWICKLUNG/ KRANKHEIT
Aktionskomitee Kind im Krankenhaus (AKIK) Harzstr. 34 A, T 62767

Ambulanter Kinderhospizdienst Hospiz-Verein Regensburg, Hölkering 1, Pentling, T 992522-0,
• Schabernack Fidelgasse 12, T 89965320

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 5008

Interdisziplinäre Frühförderstelle der Kath. Jugendfürsorge
Straubinger Str. 26/ T 46 29 23 0

Kinderzentrum St. Martin der KJF Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungsneurologische Ambulanz
Wieshuberstr. 4, T 4650-20, kinderzentrum-regensburg.de

Epilepsie-Beratung der KJF
Wieshuberstr. 4, T4092685, info@epilepsie-beratung.de

Frühförderung für blinde und sehbehinderte Kinder Blindeninstitut
An der Brunnstube 31, T 2984-150

ADHS-Beratung
Ursula Wendenberg, Maad 6, Regenstauf, T 09402/7899434

VKKK Ostbayern e.V. Förderung krebkranker und körperbehinderter Kinder, Krebeki Franz-Josef-Strauß-Allee 17, T 299075, vkkk-ostbayern.de krebeki.de

Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.
Metzgerweg 34, T 40592, vkmm-regensburg.de

PHÖNIX e.V. – Hilfen für behinderte Menschen Rote-Löwen-Str. 10, T 560938

SELBSTHILFEGRUPPEN
KISS Kontakt- u. Infostelle für Selbsthilfegruppen
Landshuter Str. 19, T 599388-610, kiss-regensburg.de

allergie-treff Eltern-Gruppe
(19:30-20:30h)
T 0941/30094317

Arbeitskreis Eltern diabetischer Kinder
T 09404/641457

Arbeitsgemeinschaft Spina-bifida-Hydrocephalus-Kinder
T 83698

Elternrunde Down-Syndrom
T 09404/649661, down-syndrom-regens-burg.de

SHG für Eltern herzkranker Kinder
T 09409/861063

SHG für trauernde Familien
Tr. Tuschl, T 09404/953378

Beratung für Eltern von Kindern mit ADS
Fr. Aukofer, T 09481/942158

Beratung bei Neurodermitis, Asthma u. Allergie
Fr. Klein, T 647891

WAAGNIS-Beratungsstelle und SHG für Essstörungen, Grasgasse 10, T 5998606, waagnis.de

FAMILIENBILDUNG/ ELTERN-KINDGRUPPEN
Koordinierungsstelle Familienstützpunkte:
• Stadt: Singrün 2a, T 507-3776
• Landkreis: Altmühlstr. 3, T 4009-352,
• familie-bildung.info

Familienbildung im EBW
Am Ölberg 2, T 59215-16 ebw-regensburg.de

Familienbildung und M.E.H.R.
Kath. Erwachsenenbildung Obermünsterpl. 7, T 597-2231, keb-regensburg-stadt.de

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis
keb-regensburg-land.de

Familienzentrum der AWO
Humboldtstr. 34, T 6985754,
a wo-ov-regensburg.de

Familienzentrum Burgweinting & Herztöne e.V.
Kirchfeldallee 2, T 999270, herztone-ev.de

Familienzentrum der KJF
beim Ostantor Heiliggeistgasse 7, T 58685-25

Familienzentrum Königswiesen
Dr.-Gessler-Str. 22, T 948713, familienzentrum-koenigswiesen.de

Familienzentrum m. Spielstube im REKiz
Prüfening Schloßstr. 73e, T 3078756-4, rekiz-regensburg.de

Familientreff Nord (SAK e.V.)
Taunusstr. 5, T 6001266

Familienzentrum der EJS
Hemauerstr. 20a, T 58612155 ejsa-regensburg.de

Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Str. 14, T 28095 983, kontrast-regensburg.de

Mehrgenerationenhaus Stadt R
Ostengasse 29, Generationenprojekte, T 507-5551
Spielhaus, T 507-5552
Café Klara, T 507-5554
Spielbus, T 507-5553

Familienzentrum Faraja
St. Veitweg 2
T 46523934, Familienwerkstatt-regensburg.de

PARTNERSCHAFT
Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u. Lebensfragen
Landshuter Str. 16, T 51670, eheberatung-regensburg.de

Psycholog. Beratungsstelle des Diakonischen Werks
Prüfening Str. 53, T 2977111

FRAUEN
Frauengesundheitszentrum
Grasgasse 10, T 81644

Frauenhäuser:
• Autonomes Frauenhaus, Frauen helfen Frauen e.V. T 24000, frauenhaus-regensburg.de
• Kinder- und Jugend-schutzhaus des Sozialdienstes Kath. Frauen e.V. T 562400

Beratungsstelle für Frauen zu Trennung und Scheidung für gewaltbetroffene Frauen – Frauen helfen Frauen e.V., T 24000

Frauennotruf Regensburg e.V.
Beratung für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen, Alte Manggasse 1, T 24171

Beratung v. weiblichen Opfern sexueller u.a. Gewalttaten
Beauftragte der Polizei für Frauen u. Kinder, Bajuwarenstr. 2c, T 506-1333

Wohngruppe St. Rita
für Frauen in sozialen Schwierigkeiten (Caritas), Bahnhofstr. 15, T 5851000

Frauenzentrum Regensburg e.V.
T 380924, info@frauenzentrum-regensburg.de

Sozialdienst Kath. Frauen (SkF)
Prüfening Schloßstr. 73e, T 30787568

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg, vhs
Dr.-Gessler-Str. 47, T 507-4435, 507-4430

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

PSYCHISCHE UNTERSTÜTZUNG/KRISEN
„Nummer gegen Kummer“, Kinder- u. Jugendtelefon werktags 14-20 Uhr, T 0800/1110333

Kindertrauerbegleitung e.V.
T 20052761, 0176-61863462

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie
Beratung bei psych. Erkrankungen Prüfening Str. 53, T 29771-12

Sozialpsychiatrischer Dienst der Bayr. Gesellschaft f. psych. Gesundheit, Rote-Hahnen-G. 8, T599359-10

Krisendienst HORIZONT Hilfe bei Selbstmordgefahr
(Caritas und Diakonisches Werk), Hemauer Str. 8, T 58181

Telefonseelsorge Ostbayern
T 0800/1110111, telefonseelsorge-regensburg.de

SUCHTBERATUNG
LRA Gesundheitsamt
Altmühlstr. 3 , T 4009-724, T 4009-758

Fachambulanz für Suchtprobleme
Von-der-Tann-Str. 9, T 5021-119, beratung-caritas.de

JUGEND
Berufsberatung für Jugendliche
Agentur für Arbeit, Galgenbergstr. 24, T 0800 4 555500 (gebührenfrei)

Beratungsstelle für Jugend und Arbeit der Stadt R, Ostengasse 29, T 507-2553

Stadtjugendring Jugendzentrum
Weingasse 1, T 507-2556, jugend-regensburg.de

ADRESSEN FAMILIE

Haus Hemma Zentrum für Mädchen und junge Frauen
Oberländerstr. 1, T 9920820

Offene Sprechstunde für Jugendliche in der Beratungsstelle der KJF, Ostengasse 31, T. 79982-0, Mi 15:30 - 17:00 auch ohne Termin

www.kopfhoch.de Online-Beratung für Jugendliche aus Stadt und Lkrs. R des Deutschen Kinderschutzbundes

waagnis - Beratungsstelle zu Essstörungen Grasgasse 10, T 5998606

BILDUNG

Staatliche Schulberatung für die Oberpfalz, Weinweg 2, T 22036, schulberatung.bayern.de

Legasthenie, Lese-, Rechtschreib-, Rechenschwäche Beratung, individ. Lerntherapie, psycholog. Beratung, Kontaktstelle Elternhaus-Schule, Alte Manggasse 1, T 5997672

Arbeitskreis Legasthenie Bayern e.V. Roritzer Str. 4, T 54896

HASA-Kurs zum Nachholen des erfolgreichen Hauptschulabschlusses Hans-Sachs-Str. 4, T 2961171

Fachstelle Gewaltprävention an Schulen Amt für Jugend und Familie, Milchstift, Am Singrün 2a, T 507-7510

Linkshänder und umgeschulte Linkshänder Beratungsstelle, Landshuter Str. 14, T 5998040

Unabhängige Beratungsstelle Inklusion, Staatl. Schulämter:
Donaustauer Str. 70
• Stadt: Tel. 4009-781
• Landkreis: Tel. 4009-784

KULTUR

Musische Früherziehung der Stadt Am Schulbergl 7, T 507-3462

Städt. Sing und Musikschule Bismarckplatz 1, T 507-1461/62

Farbkreis e.V. T 09403/ 967396

Kinder- und Jugendfarm d. SAK e.V. Taunusstr. 5, T 6001545

MIGRATION/ ASYL

WIR Willkommen in Regensburg Integrationsstelle der Stadt, Silberne-Kranz-Gasse 9, T 507-3250

Integrationsamt im Landkreis Landratsamt, Altmühlstr. 3, T 4009-227

Caritas Migrationsberatung Von-der-Tann-Str. 9, T 5021-156

Caritas Asylsozialberatung Von-der-Tann-Str. 9, T 5021-153, 5021-152

Jugendmigrationsdienst Kath. Jugendfürsorge Migrationsberatung bis 27 J., Heiliggeistg. 7, T 58685-31, -32, -33

InMigra-KiD Jugend- und familien-therapeut. Beratungsstelle Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg, T 507-2762

MIMI- mit Migranten für Migranten T 507-2011

AG Migrantenmedizin Von-der-Tann-Str. 7, migramed-regensburg.de

Beratungsstelle für zugewanderte Familien aus Südosteuropa - HAJDE Singrün 2a, T 507-2969

Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer a.a.a. Erhardingasse 7, T 560718

WEITERE ANGEBOTE

Familienbüro der OTH Regensburg Seybothstr. 2, T 943-9208

Familien-Service der Universität Regensburg Universitätsstr. 31, T 943-2323

FreiwilligenAgentur Regensburg Landshuter Str. 19, T 599388620

Freiwilligenagentur Landkreis, Landratsamt Altmühlstr. 1a, T 4009-305

Tauschnetz Regensburg e.V. T 4612242
www.tauschnetz-regensburg.de

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
Ulrike Hecht, redaktion@regensburger-eltern.de

Redaktionelle Mitarbeit
Andrea Bawiedemann, Johann Brandl, Gerhard Hecht, Ulrike Hecht, Miriam Pfad-Eder, Verena Riehl, Nina Schellkopf, u.a.
zeitung@regensburger-eltern.de

Anzeigen
Ulrike Hecht, hecht@regensburger-eltern.de
0941-57447

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

Layout
Kathrin Fleischmann, post@frauflieischmann.de

Titel
shutterstock, Jonas (5)

Illustration Seite 26/27
Florian Hauer
www.bogatzki-inc.com

Druck
Schmidl & Rotaplan Druck GmbH, Regensburg

Auflage
3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss
10.08.2021 - für Heft 229, September/Oktober 2021

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

OPERA
mon amour.

Vorträge

In unseren schönen Räumen des **remoni*** haben Eltern, Pädagogen und Interessierte die Möglichkeit, sich weiterzubilden und Neues zu erlernen.



Zertifikatslehrgänge

Workshops

Seminare

Montessori Diplomlehrgänge

Wir freuen uns, wenn wir auch Sie begeistern können!

*Regensburger Montessori Institut

Krippe Kinderhaus Schule Kinderhort FOS Fortbildung Verein

**montessori
regensburg**

Lernen ist Begeisterung



KONDITIONEIRE OPERA
PRÜFENINGER STR. 44A / 93049 REGENSBURG



Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525
0941/507 7527

E-Mail: kindertagespflege@Regensburg.de