

Junge Musiker begrüßen das neue Jahr

Regensburg. Begabte junge Musiker aus Regensburg und Umgebung begrüßen am Freitag, 13. Januar, um 19 Uhr musikalisch das neue Jahr und zeigen ihr Können. Die Schüler von Instrumental- und Gesangsklassen verschiedener Musikschulen und -pädagogen präsentieren im Festsaal des Bezirks Oberpfalz, Ludwig-Thoma-Straße 14, eine bunte Auswahl vornehmlich klassischer Werke. Der Eintritt ist frei. Das Sudetendeutsche Musikinstitut als Veranstalter dieses Konzerts bietet zum nunmehr vierten Mal den jungen Musikern aus der Region Gelegenheit, zu Beginn eines Jahres in geeignetem Rahmen vor einem größeren Publikum aufzutreten. Das Institut hat es sich zum Ziel gemacht, den musikalischen Nachwuchs zu fördern.

Mehrgenerationenhaus wieder geöffnet

Regensburg. Zum Schulbeginn am 9. Januar beginnt der offene Betrieb im Mehrgenerationenhaus wieder. Das Café Klara hat dann auch am Freitag zwischen 10 und 17 Uhr geöffnet. Damit können Menschen jeden Alters das Café in der Ostengasse 29 an allen Werktagen nutzen. Mit selbstgemachten Speisen und kostengünstigen Getränken werden die Besucher versorgt.

Immer am Mittwoch, um 16 Uhr, gibt es das „Qi-Gong für die Generationen“. Für vier Euro Teilnahmebeitrag kann diese fernöstliche Entspannungsübung durchgeführt werden. Die Stunden finden ab 11. Januar wöchentlich im Raum „Pilsen“, im 2. Obergeschoss des Mehrgenerationenhauses statt.

Jeden Mittwoch und Donnerstag, zwischen 17.30 und 19 Uhr, proben die generationenübergreifenden Theatergruppen im Mehrgenerationenhaus. Infos hierüber gibt es unter 0941/507-5551.

Das beliebte Familienfrühstück, bei dem Eltern und ihre Kinder, Großeltern, Singles oder Senioren in netter und ungezwungener Atmosphäre frühstücken, spielen und die Zeit genießen können, gibt es wieder am Sonntag, 19. Februar. Anmeldung unter 0941/507 5552.

Am Freitag, 13. Januar, um 17.30 Uhr beginnt zum ersten Mal der Kurs „Handtrommelbau“. Aus Papprohre und Ziegenfell und mit einer individuellen Handbemalung können Menschen aus allen Generationen ihr Exemplar anfertigen. Die Anmeldung ist möglich unter 0941/507-5551.

Für das Kinderhotel am 9. März sind noch Plätze frei. Hier können Kinder zwischen sechs und zehn Jahren im Mehrgenerationenhaus einchecken und werden über Nacht betreut. Wenn die Eltern ihren freien Freitagabend genossen haben, kann der Nachwuchs am Samstag, um 10 Uhr, wieder abgeholt werden. Anmeldung unter 0941/507-5551.



Verschiedene Sportangebote und auch ein Fahrradkurs starten dieses Jahr.

(Repro: ul)

Kostengünstig Sport treiben

Neue Bewegungsangebote für Frauen gibt es bei „FIT Regensburg“

Regensburg. Frauen, die sparsam haushalten müssen, finden im Kursprogramm 2012 des Kooperationsprojektes „FIT Regensburg“ wieder interessante und kostengünstige Sportangebote. Ab dem 19. Januar beginnen in vier verschiedenen Stadtteilen Kurse wie „Stressabbau mit Yoga“, „Frauenfitness“, „Tanzen tut mir gut“ oder ein Fahrradkurs.

Teilweise sind die Angebote mit Kinderbetreuung. Sie sind sowohl für Anfängerinnen wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Angesprochen werden sollen Frauen mit geringem Familienein-

kommen (wie Teilzeit arbeitende Frauen, Hartz-IV-Bezieherinnen), ohne Schul- oder Berufsabschluss oder mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende oder Arbeitslose.

„FIT Regensburg“ steht für Frauenintegration durch Sport mit Spaß. Es wurde Ende 2008 durch Zusammenarbeit verschiedener Regensburger Frauenorganisationen und Einrichtungen entwickelt und hat sich als „Erfolgsrezept“ bewährt. Seither wird zwei - bis dreimal jährlich ein neues Programm mit verschiedenen Sportangeboten zusammengestellt. Derzeit sind bei FIT beteiligt das AWO Familienzentrum Humboldtstraße, die Bera-

tungsstelle für Alleinerziehende der Diakonie, der Familientreff Nord, SAK e.V., das Gesundheitsamt, die Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg, Integration durch Sport Regensburg, Regensburg/BLSV, das Interkulturelle Zentrum der KJF, die Regensburger Badebetriebe und das Stadtteilprojekt Burgweinting. Das Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit. Nähere Informationen sind erhältlich bei den jeweiligen Veranstalterinnen oder bei Adolfin Schade, Landratsamt Regensburg-Gesundheitsamt unter Telefon 0941/400 97 52.

Ökologisch orientierter Freizeitverband

Ortsgruppe der Naturfreunde legt ein umfangreiches Jahresprogramm für 2012 vor

Regensburg. (osr) Unter das Motto „Junge Naturfreunde“ hat die Regensburger Ortsgruppe ihr Jahresprogramm 2012 gestellt. Aus einer stolzen, über hundertjährigen Vergangenheit, so Vorsitzender Dr. Klaus-Dieter Groß, soll damit der Blick in eine erfolgreiche Zukunft gerichtet werden.

„Das Programm ist zugleich aber auch eine Einladung für Menschen jeden Alters, die selbst aktiv werden wollen.“ Das Hauptaugenmerk des Programms liegt erneut auf Wanderungen und Radtouren, auf Aktivitäten um die Naturfreundehäuser in Schönhofen und am Pröller, auf Angeboten für Familien und Kinder sowie auf ökologisch orientiertem Berg- und Wintersport. Dazu kommen den Winter über wieder Skilanglauf und - ganz neu - Schneeschuhtouren, für die sich Interessierte die Ausrüstung auch ausleihen können.

„Naturfreu(n)de im Schnee“



Zu Freizeitaktivitäten im Schnee laden die Regensburger Naturfreunde alle Interessierten ein.

(Repro: osr)

nennt Vorsitzender Groß das Frühjahrsprogramm, das schon im Januarangebot so ziemlich alles umfasst, wie man in unserer Region, im Bayerwald und in den Alpen die Freizeit im Schnee verbringen kann: Winter-Familienfreizeit am Watzmann, Winterwanderung, Schnupperangebote für Langläufer, Ski-

kurse, Schneeschuhangebote, Familientreffen mit Schlittenfahren...

„Hundert Jahre jung“, sagt der Vorsitzende von der Regensburger Ortsgruppe - das möchten die Naturfreunde 2012 besonders herausstellen. Der Verband sei bei all seiner Geschichte in seinem Profil jung und zukunftsfähig - „ökologisch be-

wusst, sportlich aufgeschlossen und in den Angeboten breit angelegt“. Jung möchte der Verband auch seine Mitglieder halten. Dazu zählt es, dass man gemeinsam mit anderen die Freizeit bewusst und an der frischen Luft gestaltet. Groß freut sich besonders, dass oftmals Enkel und Großeltern gemeinsam auftreten. Aktivität sei eben keine Frage des Alters.

Mit vielen anderen Vereinen teilen die Naturfreunde allerdings auch ein zahlenmäßiges Übergewicht älterer Semester und sie teilen die Erfahrung, dass sich wesentliche Teile der Jugend nicht längerfristig binden wollen. Das hält die Vorstandscrew um Dr. Groß aber nicht davon ab, gerade auch Jüngeren die Vorteile umfassender organisatorischer Strukturen deutlicher zu machen - auch eines der Ziele im gerade begonnenen Jahr. Großen Wert legen die Naturfreunde darauf, im Interesse von Arbeitenden, Schülern und Studierenden, Veranstaltungen auf das Wochenende zu legen.

Die Feiern zum hundertjährigen Bestehen der Ortsgruppe und zum 90-jährigen Bestehen der Berg- und Wintersportabteilung in den vergangenen beiden Jahren hätten gezeigt, so Dr. Groß, dass die Ortsgruppe mit ihrem vielfältigen Freizeit- und Kulturangebot, der Popularität ihrer beiden Häuser und den positiven Reaktionen der Öffentlichkeit nach innen und außen gut aufgestellt ist. Dies begründe den Optimismus, als ökologisch orientierter Freizeitverband, die Natur einerseits zu erhalten und zu verteidigen, und andererseits den Zugang zu ihr für eine möglichst große Zahl an Menschen zu ermöglichen. Der Vorsitzende und seine Mitstreiter sind überzeugt: „Nur wer sich mit der Natur aktiv auseinandersetzt, hat eine Chance, unsere Lebensgrundlagen auch künftig zu erhalten.“

Für alle Veranstaltungen und Aktivitäten der Naturfreunde ist eine Voranmeldung sinnvoll, am leichtesten über die Homepage www.naturfreunde-regensburg.de, wo auch alle Termine zu finden sind.

Prunksitzung für Senioren

Regensburg. Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Joachim Wolbergs präsentiert die Faschingsgesellschaft Lusticania zusammen mit der Saturnalia am Sonntag, 29. Januar, um 14 Uhr, im Kolpinghaus ein abwechslungsreiches Programm für Senioren. Die Karten für die Prunksitzung sind ab Montag, 9. Januar, im Alten Rathaus, Zimmer 25, erhältlich. Der Eintrittspreis beträgt sechs Euro.

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Regensburg. Die Johanniter in Regensburg bieten jeden Samstag im Januar (7./14./21./28.) wieder die Möglichkeit, von 8.30 bis 15 Uhr, einen Kurs für „Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort“ zu besuchen. Diese Ausbildung macht jeden Verkehrsteilnehmer mit den wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen an einer Unfallstelle vertraut.

Alle Führerscheinbewerber der Klassen A und B, also insbesondere alle Pkw-Führerscheinbewerber, müssen diesen absolvieren. Zudem eignet sich der Kurs dafür, bereits vorhandenes Erste-Hilfe-Wissen wieder aufzufrischen.

Ausbildungsort ist der Lehrsaal für Erste-Hilfe-Ausbildung am Hauptbahnhof in der Bahnhofstraße 20 in Regensburg. Für Führerscheinbewerber ist dieser Ausbildungsort durch die gute Bus- und Bahnanbindung jederzeit zu erreichen.

Anmeldung und Infos unter der Telefonnummer 0941/46467-110 oder im Internet unter www.johanniter-regensburg.de

Keine Chance dem Brustkrebs

Mamma-Care-Kurse starten bei pro familia Regensburg - eine Erfolgsgeschichte

Regensburg. Immer wieder sind Freundinnen, Kolleginnen oder nahe Verwandte betroffen. Immer wieder meldet sich das schlechte Gewissen: Brustkrebsprävention ja, aber wie? 80 Prozent aller Tumore werden rechtzeitig durch die betroffenen Frauen selbst entdeckt, eine Zahl, die Mut macht.

Nicht alle Veränderungen werden allerdings im Frühstadium erkannt, so dass Frauen eine gute Möglichkeit zur genaueren Selbstuntersuchung an die Hand gegeben werden sollte - wie die zertifizierte Mamma-Care-Methode. In Deutschland leider bisher noch wenig bekannt, wird diese in Regensburg bereits seit 2004 gelehrt: pro familia organisiert in Zusammenarbeit mit der Vhs Regensburg, dem Tumorzentrum und der psychosozialen Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft

regelmäßig Kurse zur Vermittlung dieser Methode.

Koordinatorin Ingrid Pfreimer: „Bis heute konnten wir bereits 541 Teilnehmerinnen in 100 Kursen begrüßen. Unsere zwei erfahrenen Mamma-Care-Trainerinnen, die Ärztinnen Dr. Eibl-Eichinger und Dr. Wedell-Funk, vermitteln den Frauen im Grundkurs die Methode. Bei Bedarf kann man in einem Vertiefungskurs auf weitere Fragen und Unsicherheiten eingehen. Die Rückmeldungen aus den Kursen sind durchweg positiv.“

Mit neuen Mamma-Care-Kursen im Jahresprogramm 2012 gibt pro familia Frauen in und um Regensburg weiterhin die Möglichkeit, diese Methode zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust zu erlernen. In Gruppen von maximal sechs Frauen üben die Teilnehmerinnen an einem Silikonmodell, das

dem Brustgewebe nachgebildet ist, eine spezielle Tasttechnik. In das Modell sind Knoten verschiedener Größe und Härte eingearbeitet. „So schulen die Frauen ihren Tastsinn, erfahren, wie sich Veränderungen im Brustgewebe anfühlen und wenden dann unter Anleitung die Methode bei sich selbst an“, erläutert Dr. Wedell-Funk. „Die Mamma-Care-Methode gibt ihnen Sicherheit und hilft, Bereitschaft und Mut zur Selbstuntersuchung zu entwickeln.“ Am Ende des 90-minütigen Kurses sind die Teilnehmerinnen in der Lage, Knoten von nur einem Zentimeter Durchmesser zu ertasten. „Falls der Befund beim Gynäkologen tatsächlich einen bösartigen Tumor ergibt, hat sich die Frau durch die Selbstuntersuchung einen entscheidenden Zeitvorteil im Kampf gegen Krebs verschafft“, so Dr. Eibl-Eichinger. „Da bei kleineren

Tumoren heute eine über 90-prozentige Heilungschance besteht, kann Mamma-Care durchaus dazu beitragen, die Früherkennung zu verbessern“, bestätigen beide Ärztinnen.

pro familia setzt mit diesem Angebot auf die Eigenverantwortung der Frauen. „Wir sehen uns als Ergänzung zum bestehenden Angebot zu Vorsorge und Früherkennung von Brustkrebs“, konstatiert Ingrid Pfreimer. Die Teilnahme am Kurs kostet 35 Euro, einige Krankenkassen, wie die DAK, die SBK und andere Betriebskrankenkassen, erstatten ihren Mitgliedern die Teilnahmegebühr zurück. Der nächste Kurs, mit Dr. Wedell-Funk, findet am 10. Januar 2012 um 19 Uhr statt. Anmeldung bei pro familia per E-Mail an regensburg@profamilia.de oder unter 0941/704455. Weitere Termine und Informationen auf www.profamilia.de/regensburg