



# FRAUENBUND REGENSBURG



## Liebe Frauenbund-Frauen, liebe Leserinnen und Leser,

was ich längst gewusst habe, ist mir beim Lesen dieser Seiten unseres Mitgliedermagazins wieder neu deutlich geworden: Unser Verband, der KDFB in der Diözese Regensburg, ist eine wunderbare Gemeinschaft von Frauen, vielfältig, bunt, engagiert, voll von Energie und Tatkraft.

Lesen Sie selber: Frauen fahren gemeinsam zur Grünen Woche nach Berlin, sammeln wertvolle Eindrücke zu nachhaltigem Wirtschaften, zu Ernährung und natürlichen Ressourcen. Frauen treffen sich zum Austausch, erhalten Informationen für ihre Aufgaben in den Bezirken und Zweigvereinen, begegnen einander und spüren die Verbundenheit, stellen sich und ihr Engagement unter Gottes Segen. Frauen bilden sich weiter in verschiedenen Lebensbereichen und entdecken neue Möglichkeiten, Kraft zu tanken und die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Frauen sammeln mit kreativen Ideen Geld für Kinder und Frauen in Not, protestieren gegen Gewalt an Frauen und kommen vor der Wahl mit Kommunalpolitikerinnen ins Gespräch. Alles das ist Frauenbund! Und davon lassen sich immer wieder Frauen ansprechen und werden Mitglied, wie es in den Berichten aus den Zweigvereinen zu lesen ist.

**Von Herzen dankbar bin ich, dass so viele Frauen unseren Verband mitgestalten in einer der vielen verschiedenen Funktionen oder einfach durch ihr Dabeisein, ihr Dazugehören. So können wir alle miteinander und jede für sich immer wieder sagen: Ich bin gern beim Frauenbund!**

Die Monate April und Mai bilden heuer die Osterzeit vom Ostersonntag am 05. April bis zum Pfingstsonntag am 24. Mai. Wie ist das mit Ostern? Berührt uns die Erinnerung an das Leiden und die Auferstehung Jesu Christi? Es ist nicht ganz einfach, zwischen all den Dekorationen

in Frühlingsfarben, zwischen Schokoeiern und Osterhasen die Geschichte zu finden, die unseren Glauben trägt und stärkt. Auch, weil wir das alles schon so oft gehört haben und, wie wir meinen, schon in- und auswendig kennen.

Lassen wir uns doch mitnehmen in das Geschehen damals in Jerusalem von einer Frau, die dabei war, von Maria Magdalena! Sie konnte noch nicht wissen, wie das, was geschah, am Ende ausgeht. Die Trauer hat ihr das Herz erschüttert. Haben wir nicht alle auch schon solche dunklen Tage erlebt, wo wir nicht mehr wussten, wie es weiter gehen kann?

Maria Magdalena hat in ihrem Schmerz nicht aufgegeben, hat nicht gesagt: „Jetzt ist alles verloren und sinnlos.“ Sie ist Jesus nachgegangen, wollte in seiner Nähe sein so wie es eben noch möglich war. Beim Grab begegnet sie dem Auferstandenen und erlebt, dass Gott Auswege kennt, mit denen wir nicht rechnen.

Lassen wir uns in dieser Osterzeit anrühren von der Liebe Gottes, die sich durch die Not hindurch finden lässt. Lassen wir uns das Herz erfüllen mit dem Vertrauen, dass Gottes Möglichkeiten uns überraschen werden. Dann können wir Freude spüren und weitersagen wie Maria Magdalena, überall, wo wir leben und gemeinsam im Frauenbund.

Ich wünsche Ihnen frohe Ostern und Gottes Segen!  
Ihre

*Birgitt Pfaller*

Birgitt Pfaller

Geistliche Beirätin des Diözesanverbandes

# Neujahrsempfang des KDFB Regensburg

## Frauen sichtbar machen – gestern und heute

Mit einem herzlichen und inhaltlich reichen Neujahrsempfang ist der KDFB Regensburg gemeinsam mit Bezirksleiterinnen, Kommissions- und Arbeitskreismitarbeiterinnen ins neue Jahr gestartet. Der Tag verband Begegnung, Austausch, spirituelle Impulse und einen eindrucksvollen Blick auf Frauenleben in Geschichte und Gegenwart.

Nach dem Ankommen begrüßte Martha Bauer die Teilnehmerinnen und eröffnete den Empfang mit dem nachdenklichen Zitat: „Frauen, die nichts fordern, werden beim Wort genommen – sie bekommen nichts.“ In ihrem Rückblick auf das vergangene Jahr würdigte sie die vielen Aktivitäten und Erfolge des Frauenbundes, insbesondere das soziale und caritative Engagement, das den Verband trägt. Zudem wurde Jacqueline Stang vorgestellt, die künftig Aufgaben im Verband übernehmen wird.

## Begegnung und Impuls

Beim anschließenden Weißwurstfrühstück im Katharinenspital entstand schnell eine offene und warme Atmosphäre. Es blieb Zeit für Gespräche, für das Wiedersehen und für gute Wünsche zum neuen Jahr.

Einen besonderen Impuls setzte Katharina Stadler, Bezirksleiterin von Wunsiedel, die kleine Engel aus alten Seiten des Gotteslobs mitgebracht und an die Frauen verteilt hatte. Worte, die über viele Jahre gebetet und gesungen worden waren, erhielten so eine neue Gestalt. Die Engel erinnerten daran, dass Gottes Wort nicht vergeht, sondern sich verwandelt, und dass Menschen im Alltag füreinander zu Engeln werden können. Zugleich wurde spürbar, wie wertvoll jede Einzelne ist und wie viel Segen jede weitergeben kann.

## Frauenleben in der Stadtgeschichte

Am Nachmittag begaben sich die Teilnehmerinnen sowie Interessierte auf eine besondere Stadtführung durch Regensburg, bei der an verschiedenen Stationen Frauengeschichte lebendig wurde. Frauen aus dem Damenstift Niedermünster, die Langobardenkönigin Theodelinde sowie Maria Theres Gerhardinger standen exemplarisch für religiöses Leben, Bildung und politische Gestaltung.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf Margarete Runtinger, einer wohlhabenden Regensburger Bürgerin und Kaufmannswitwe, die durch wirtschaftliches Handeln und Stiftungen soziale Verantwortung übernahm. Mit Barbara Popp wurde zudem das Leben einer Frau aus gesellschaftlichen Randlagen thematisiert. Ergänzt wurden diese Einblicke durch die Lebenswelten von Frauen am Frauenbergl sowie durch die Geschichten von Barbara Blomberg und Susanna Prasch. Die Führung zeigte eindrucksvoll die Vielfalt weiblicher Lebensrealitäten und machte deutlich, wie nachhaltig Frauen die Geschichte der Stadt geprägt haben, oft im Hintergrund und dennoch wirksam.

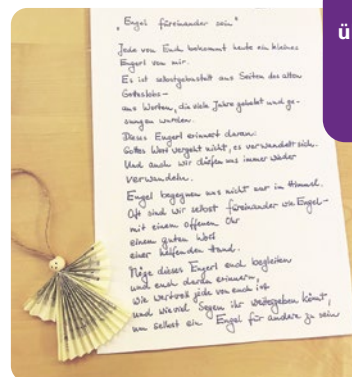
## Spirituelle Höhepunkt

Der spirituelle Höhepunkt des Tages war der Gottesdienst mit Birgitt Pfaller, der unter dem Motto „Unter einem guten Stern“ stand. In einem sehr persönlichen Moment erinnerte die Geistliche Beirätin die Anwesenden daran, dass selbst das „wertlose“ Stroh in Gottes Händen zu strahlendem Schmuck werden kann. Dieses Bild steht symbolisch für das Leben und die Mühen, die oftmals gering erscheinen, aber voller Potenzial und Wert sind. Ihre Worte vermittelten Zuversicht: „Nichts in unserem Leben ist nutzlos oder wertlos.“ Der Segenswunsch „Gottes Licht leuchte in unserer Gemeinschaft, damit wir einander verstehen und vertrauen“ begleitete alle mit dem Gefühl der Verbundenheit.

## Ausklang in Gemeinschaft

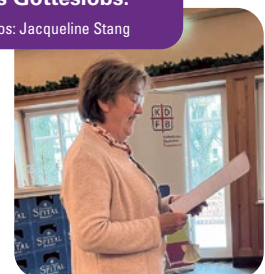
Zum gemütlichen Ausklang des Neujahrsempfangs kamen die Frauen erneut im Katharinenspital bei Kaffee und Kuchen zusammen. In entspannter Runde klang der Tag mit lebendigem Austausch und spürbarer Verbundenheit aus. Der Neujahrsempfang zeigte einmal mehr, wie bereichernd Begegnung, gemeinsames Erinnern und spirituelle Stärkung im KDFB sind. Er war ein ermutigender Start in das neue Jahr.

*Jacqueline Stang*



**Katharina Stadler  
überraschte mit Engeln  
aus alten Seiten  
des Gotteslobs.**

Fotos: Jacqueline Stang



# Zwischen Anspruch und Atempause

## Bezirksleiterinnenkonferenz des KDFB Regensburg

Wie lassen sich fachliche Anforderungen, ehrenamtliches Engagement und persönliche Ressourcen in Einklang bringen? Mit dieser Frage trafen sich die Bezirksleiterinnen am 30. und 31. Januar 2026 zu ihrer jährlichen Konferenz. Auf dem Programm standen aktuelle Themen aus der Verbandsarbeit, praxisnahe Weiterbildung und Impulse für ein nachhaltiges Engagement.

### Datenschutz verständlich und praxisnah

Nach der Begrüßung durch die Diözesanvorsitzende Martha Bauer setzte ein Fachvortrag von Jochen Weisser (Verbraucherschutz Bayern) einen inhaltlichen Schwerpunkt. Im Mittelpunkt standen die Grundlagen von KDG und DSGVO sowie deren Umsetzung im Vereinsalltag. Anhand konkreter Beispiele etwa beim Umgang mit Mitgliederdaten, Einwilligungen oder Informationsversand wurden Unsicherheiten aufgegriffen und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Der Austausch verdeutlichte, dass Datenschutz im Ehrenamt wichtig ist, mit klaren Strukturen jedoch gut umsetzbar bleibt.

Ein Filmgespräch zu „**Kurzschluss hoch 3**“ griff anschließend Fragen rund um Kommunikation und Zusammenarbeit im Verband auf und bot Raum zur gemeinsamen Reflexion.

### Mentale Gesundheit im Ehrenamt – zwischen Anspruch und Atempause

Der zweite Konferenztag begann mit einem Gottesdienst, gestaltet von der Geistlichen Diözesanbeirätin Birgitt Pfaller. Im anschließenden Workshop „Zwischen Anspruch und Atempause“ setzte Referentin Nicole Balej einen inhaltlichen Schwerpunkt auf mentale und emotionale Gesundheit.

Im Mittelpunkt standen Achtsamkeit, Dankbarkeit, Mut, Regeneration und Selbstfürsorge. In kurzen Übungen



Die Bezirksleitungen im lebendigen Dialog

Foto: Jacqueline Stang

und Gesprächen reflektierten die Teilnehmerinnen ihren Umgang mit Stress, Erwartungen und eigenen Grenzen. Dabei wurde deutlich, wie wichtig es ist, Körpersignale wahrzunehmen, bewusste Pausen einzuplanen und sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen. Auch kleine Methoden für den Alltag, wie Momente bewusster Ruhe oder ein achtsamer Umgang mit Gedanken wurden praktisch erprobt. Ein Gedanke blieb vielen besonders präsent:

**„Mentale Gesundheit ist kein Zufall, sondern ein Zusammenspiel aus Selbstfürsorge, Achtsamkeit und dem Mut, eigene Grenzen zu erkennen.“**

### Aktuelle Themen aus dem Diözesanverband

Ergänzend informierte der Diözesanverband über verschiedene Neuigkeiten.

Die Verbindung aus fachlicher Information, persönlicher Reflexion und Austausch machte die Konferenz zu einem wichtigen Baustein für die Arbeit der Bezirksleiterinnen. Mit neuen Impulsen, praktischen Anregungen und aktuellen Informationen kehrten sie in ihre Regionen zurück.

Jacqueline Stang

# Großeltern auf Zeit – ein Geschenk für alle

Studieren und gleichzeitig ein Kind großziehen – das ist für viele junge Eltern ein täglicher Balanceakt zwischen Hörsaal und Kinderzimmer. Das Projekt „Paten-Großeltern für die Kinder von Studierenden“ des Katholischen Deutschen Frauenbundes Diözesanverband Regensburg (KDFB DV Regensburg) in Zusammenarbeit mit dem Familien-Service der Universität Regensburg zeigt, wie Unterstützung über Generationen hinweg gelingen kann: Studierende Eltern erhalten Entlastung, Kinder erleben Geborgenheit, und ältere Menschen geben ihre Lebenserfahrung weiter.

## Ein Netz der Fürsorge

Wenn Martha Bauer vom KDFB DV Regensburg und Martha Hopper vom Familienservice der Universität Regensburg von diesem Projekt erzählen, spürt man sofort die Begeisterung. Bei einem feierlichen Treffen unterzeichneten sie das neue Schutz- und Präventionskonzept, das Kinder vor sexualisierter Gewalt und Missbrauch schützen soll.

„Das Konzept ist ein vorläufiges Ergebnis eines Entwicklungsprozesses, der kontinuierlich weitergeführt wird“, betonen die beiden. „Es soll unseren Schutzraum stützen – und kann jederzeit ergänzt werden.“

Gerade in einem Projekt, das Nähe und Vertrauen zwischen Generationen fördert, sind klare Regeln entscheidend. Das Konzept schafft Verbindlichkeit, stärkt das Vertrauen der Eltern und setzt ein Zeichen der Verantwortung: Prävention ist kein einmaliger Akt, sondern ein fortlaufender Prozess.

## Ein Gewinn für alle Generationen

So entsteht ein starkes Netz der Fürsorge, das über Generationen hinweg trägt. Es zeigt, wie Engagement und Verantwortung das Leben bereichern können – für Studierende, Kinder und ältere Menschen gleichermaßen.

Das vollständige Schutzkonzept ist veröffentlicht und jederzeit einsehbar:

[www.frauenbund-regensburg.de/projekt/paten-grosseltern-fuer-die-kinder-von-studierenden/](http://www.frauenbund-regensburg.de/projekt/paten-grosseltern-fuer-die-kinder-von-studierenden/)



(l.) Martha Bauer (KDFB DV Regensburg) und Martha Hopper (Familienservice der Universität Regensburg) bei der feierlichen Unterzeichnung des neuen Schutz- und Präventionskonzepts. Foto: Karin Uschold-Müller

## Stimmen aus dem Projekt

Eine junge Mutter erzählt:

„Ohne die Paten-Großeltern hätte ich mein Studium kaum geschafft. Sie schenken meinem Kind Geborgenheit – und mir die Freiheit, mich auf meine Prüfungen vorzubereiten.“

Und eine Paten-Großmutter ergänzt:

„Es ist ein Geschenk, wieder kleine Kinder um sich zu haben. Ich fühle mich gebraucht und gleichzeitig beschenkt durch ihre Lebensfreude.“

## Diese Stimmen zeigen, wie sehr das Projekt alle Beteiligten bereichert:

- Studierende Eltern erfahren praktische Hilfe und emotionale Entlastung.
- Kinder erleben die Wärme und Erfahrung von Menschen, die ihnen wie Großeltern zur Seite stehen.
- Paten-Großeltern spüren die Freude, gebraucht zu werden und Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein.

Karin Uschold-Müller

**Ein Infotreffen für Interessierte findet am Mittwoch, 15. April 2026, um 15.00 Uhr im Diözesanzentrum Obermünster statt – eine gute Gelegenheit, das Projekt näher kennenzulernen und selbst Teil dieses wertvollen Netzwerks zu werden.**

## Nachhaltigkeit erleben auf der Grünen Woche Bildungsreise nach Berlin

Die Kommission Eine Welt des KDFB Diözesanverbands Regensburg organisierte Mitte Januar eine dreitägige Bildungsreise nach Berlin – ganz im Zeichen von Nachhaltigkeit und weltweitem Engagement.

Mit einem komfortablen Reisebus entlang der A93 machten sich Margareta Hirsch, Vorsitzende der Kommission Eine Welt, und zahlreiche Mitreisende auf den Weg in die Hauptstadt. Viele KDFB-Frauen, ihre Partner und weitere Gäste hatten sich dem Angebot angeschlossen.

### Das Humboldt Forum

Der erste Programmpunkt am Sonntag führte in das neu gestaltete Berliner Stadtschloss, das heute als Humboldt Forum vielfältige Ausstellungen und Begegnungsräume bietet. In zwei Gruppen erhielten die Teilnehmenden spannende Einblicke in Geschichte, Architektur und Ausstellungskonzept. Der herrliche Blick von der Dachterrasse über die Berliner Innenstadt rundete den Besuch ab. Danach ging es ins Hotel Estrel, wo der Abend mit einem gemeinsamen Abendessen ausklang.



Auf der Grünen Woche

### Ein Tag auf der Grünen Woche

Der Montag stand ganz im Zeichen der Grünen Woche. Die Teilnehmenden konnten den Tag nach eigenen Interessen gestalten: Schlendern, staunen, informieren und probieren – ob bei internationalen Spezialitäten, regionalen Anbietern oder Ständen zu Themen wie Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung, Klimaschutz und Artenvielfalt.



Besonders beliebt war die farbenprächtige Blumenhalle, die viele Besucherinnen und Besucher begeisterte. Auch kirchliche Verbände waren auf der Messe vertreten und boten wertvolle Anknüpfungspunkte.



Spontaner Besuch zweier Misereor-Vertreterinnen im Hotel

### Begegnung mit MISEREOR

Ein besonderes Highlight war die Begegnung mit Vertreterinnen von Misereor, die am Abend zur Reisegruppe ins Hotel zu einem lockeren und anregenden Gespräch über aktuelle Projekte und künftige Kooperationen kamen. Schnell entstand das Gefühl, dass hier ein neues Netzwerk wächst – aufbauend auf der erfolgreichen Solibrot-Aktion, die bereits seit vielen Jahren besteht.



## Besuch der Gedächtniskirche

Am Dienstag stand schließlich der Besuch der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche auf dem Programm. Die Führung durch die beeindruckende neue Kirche und die Erläuterungen zur Geschichte der alten, zerstörten Kirche berührten viele Teilnehmende. Danach blieb noch Zeit, den Kurfürstendamm mit seinen Geschäften und Cafés individuell zu erkunden.

Mit vielen Eindrücken und neuen Ideen im Gepäck ging es schließlich wieder nach Hause. *Margareta Hirsch*



Die Reisegruppe vor der Gedächtniskirche

Fotos: Margareta Hirsch

## Mit Ruhe in den Tag

### Achtsames Yoga für innere Stärke

Der Online-Kurs „Mit Ruhe in den Tag – Achtsames Yoga für innere Stärke“ des KDFB Regensburg fand von 16. Januar bis 6. März 2026 statt. Er wurde über Zoom angeboten und bestand aus acht Einheiten à 75 Minuten, jeweils freitags in den frühen Morgenstunden. Referentin war Martina Meier, examinierte Krankenschwester und zertifizierte Yogalehrerin.

Ziel des Kurses war es, die Teilnehmerinnen achtsam in den Tag zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, inneren Frieden, Kraft und Balance zu finden. Der Kurs richtete sich an Anfängerinnen und Personen mit mittleren Vorkenntnissen.

In den Stunden standen Körperübungen, bewusste Atemführung und Achtsamkeits-Elemente im Mittelpunkt. Durch die Kombination von Bewegung und Atem sollten die Teilnehmerinnen lernen, im Hier und Jetzt präsent zu sein und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die bewusste Arbeit mit dem Atem diente dabei als wichtiges Werkzeug zur Förderung von Entspannung und zur Unterstützung der Konzentration während der Übungen.

Der Online-Charakter des Kurses ermöglichte es den 14 Frauen, von zu Hause aus teilzunehmen, was besonders für einen frühen Kursstart von Vorteil war. Insgesamt bot der Kurs eine wertvolle Möglichkeit, Kraft, Balance und Koordination zu stärken und mit mehr Gelassenheit in den Tag zu starten. *Sophie Lui*



# Termine, Seminare und Workshops

## Einladung zur Frauenliturgie

### Mehr als genug – die Fülle leben

Unter diesem Motto laden die Fachstelle Frauenseelsorge und der KDFB Diözesanverband Regensburg zur gemeinsamen Frauenliturgie ein. Zeit zum Durchatmen und für Gedanken, die bleiben.

#### Termin

**Dienstag,**  
**28.04.2026,**  
**19.00 Uhr**

#### Ort

Spitalkirche St. Katharina,  
Stadtamhof, Regensburg



### Kommission Glaube und Kirche

## Kraftorte entdecken – Geführte Wanderung zur Andreaskapelle bei Tröstau

Das Bistum steckt voller Kraftorte und viele von ihnen sind keine Kirchen. Einige sind gut versteckt, umgeben von Natur. Solche Orte sind wahre Schätze, um zur Ruhe zu kommen und Manches neu zu betrachten.

Der Weg führt in diesem Jahr von Schönbrunn aus zur Andreaskapelle bei Tröstau im Landkreis Wunsiedel und wird begleitet von Impulsen. Nach einer kurzen Andacht endet die Wanderung beim Bräustüberl in Schönbrunn. Hier gibt es die Möglichkeit zur Einkehr auf eigene Kosten.

#### Termin

**Samstag, 23.05.2026,**  
**11.00 bis 16.30 Uhr**

#### Ort

Treffpunkt:  
Parkplatz am Bräustüberl,  
Schönbrunn b. Wunsiedel

#### Referentinnen

Mitarbeiterinnen der  
Kommission Glaube  
und Kirche

#### Kosten

keine

#### Anmeldung

bis 13. Mai 2026

### Ein Tanztage für mich

## Die Seele baumeln lassen

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von Tanz, Musik und Symbolik: Mit fröhlichen, beschwingten und meditativen Tänzen, die Körper und Geist beleben und die Seele berühren, laden wir Sie ein, die Freude und Ausdruckskraft des Tanzes zu entdecken. Mit einfachen Schrittfolgen und symbolreichen Bewegungen eröffnet die Tanzleiterin allen Interessierten einen Zugang zu den besonderen Formen des Gebetstanzes. Dabei werden die vielfältigen Wirkungen des meditativen Tanzens erfahrbar gemacht – von Kreistänzen bis hin zur bedeutungsvollen Symbolik.

*Dieses Angebot richtet sich an Neueinsteigerinnen, die in entspannter Atmosphäre erste Erfahrungen sammeln möchten, ebenso wie an erfahrene Tänzerinnen, die ihre Praxis vertiefen möchten. Entdecken Sie die Verbindung von Bewegung, Gemeinschaft und innerem Erleben – wir freuen uns auf Sie!*

#### Termin

**Samstag, 20.06.2026,**  
**09.30 bis 16.00 Uhr**

#### Ort

Haus Johannisthal,  
Johannisthal 1, 92670  
Windischeschenbach

#### Referentin

Margareta Hirsch,  
Leiterin für meditativen  
Tanz

#### Kosten

80,00 € |  
KDFB-Mitglied 60,00 €  
inkl. Stehkaffee,  
Mittagessen, Kaffee  
und Kuchen

#### Anmeldung

bis 02. Juni 2026

live &amp; digital

## Geschlechtersensible Medizin im Fokus

Die Gleichstellungsbeauftragten von Stadt und Landkreis Regensburg, das Universitätsklinikum und die Universität Regensburg sowie die Kommission Gesellschaft und Politik des KDFB Regensburg laden zu einer gemeinsamen Veranstaltung ein, die das junge Forschungsfeld der geschlechtersensiblen Medizin beleuchtet. Im Mittelpunkt stehen Unterschiede in Prävention, Diagnostik, Versorgung und Therapie zwischen den Geschlechtern.

### Nach Grußworten der kommunalen Spitzen geben renommierte Expertinnen Einblicke in aktuelle Erkenntnisse:

- ▶ Dr. Christiane Groß eröffnet mit einem Überblick zum „State of the Art“
- ▶ Prof. Dr. Martina Müller-Schilling erläutert geschlechtsspezifische Unterschiede bei Lebererkrankungen.
- ▶ Prof. Dr. Miriam Banas zeigt, warum chronische Nierenkrankheiten differenziert betrachtet werden müssen.
- ▶ Prof. Dr. Andrea Bäßler spricht über Herzschwäche und die ungleiche Versorgung von Frauen und Männern.

Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Austausch mit den Referentinnen.

#### Termin

**Mittwoch, 20.05.2026**  
**18.00 bis 19.30 Uhr**

#### Ort

Landratsamt Regensburg,  
Großer Sitzungssaal,  
Altmühlstraße 3,  
93059 Regensburg

#### Kosten

keine

#### Anmeldung

bis 18. Mai 2026 unter  
[www.landkreis-regensburg.de/anmeldung](http://www.landkreis-regensburg.de/anmeldung)

Die Teilnahme ist auch online möglich.

Wanderung mit spirituellen Impulsen rund um Kallmünz

## Den eigenen Weg gehen

Kommen Sie mit auf unsere Wanderung rund um den idyllischen Künstlerort Kallmünz und machen Sie sich mit uns auf den Weg - in beiderlei Hinsicht. Durch sanfte Bewegung, die verbindende Kraft der Gruppe und Momente des Innehaltens finden Sie an diesem inspirierenden Ort neue Impulse für Ihren Alltag.

Kallmünz ist ein malerischer Ort im Oberpfälzer Landkreis Regensburg. Wir wandern auf achtsame Weise rund um Kallmünz, entlang der Vils bis nach Traidendorf und genießen herrliche Ausblicke im schönen Naabtal. Dabei wird die Leiterin der Wanderung, Linda Hamann, an kleinen Zwischenstationen Impulse zum Thema „Den eigenen Weg gehen“ geben. Die Teilnehmenden werden auch zu Momenten des Innehaltens und des inneren Erforschens durch kurze Meditationen eingeladen.

Die Wanderung wird mit einem gemeinsamen Picknick (Brotzeit bitte selbst mitbringen) und einem Austausch über das Erlebte abgerundet.

*Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen.*

*Die Strecke umfasst eine Länge von etwa 5 km, reine Wanderzeit: ca. 1,5 Stunden*

#### Termin

**Samstag, 04. Juli 2026,**  
**10.00 bis 14.00 Uhr**

#### Ort

Treffpunkt: 10.00 Uhr  
in Kallmünz,  
Parkplatz Schmidwöhr  
(hinter dem Rathaus)

#### Referentin

Linda Hamann, freie Pädagogin,  
Achtsamkeitstrainerin

#### Kosten

35,00 € |  
KDFB-Mitglied 20,00 €

#### Anmeldung

bis 19. Juni 2026

Neugierig geworden?

Alle Details zu unseren Veranstaltungen und zur Anmeldung gibt's jederzeit online: [www.frauenbund-regensburg.de/programm](http://www.frauenbund-regensburg.de/programm)



# Engagement und Aktionen aus den Zweigvereinen

Die Zweigvereine zeigen mit ihrem vielfältigen Engagement, wie lebendig unser Verband ist. Wir freuen uns über Beiträge aus den Zweigvereinen und Bezirken. Da der Platz begrenzt ist, können nicht alle Einsendungen veröffentlicht werden – einige Kurzberichte erscheinen im **Newsletter**. Wer noch nicht dabei ist: **Jetzt anmelden unter [www.frauenbund-regensburg.de](http://www.frauenbund-regensburg.de)**

## Ein Stuhl, der nicht übersehen werden darf

Vor dem neuen Multifunktionsgebäude auf dem Dorfplatz stellte der Zweigverein Adlkofen – unterstützt von der Gemeinde und Pfarrer Msgr. Johann Schober – einen orangenen Stuhl auf. Er macht das Thema „Gewalt gegen Frauen“ sichtbar und weist auf Hilfsangebote hin, darunter die Telefonnummer für Betroffene und den Sofortchat unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de). Im Rahmen der Aktion überreichten die Frauen außerdem eine Spende an das Frauenhaus Landshut, die dankend entgegengenommen wurde.

*Martina Jungwirth*



Der orangene Stuhl auf dem Dorfplatz in Adlkofen macht auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam und zeigt Hilfsangebote auf.

Foto: Martina Jungwirth

## ZWEIFVEREIN BRUCK



Die Frauen des KDFB Bruck überreichen gemeinsam mit Bürgermeisterin Heike Faltermeier (3.v.r.) und Schauspieler Lukas Lutter den Spendenscheck für die BR Aktion Sternstunden. Foto: Claudia Glomann

## Gemeinsam Gutes tun für Sternstunden

Der Zweigverein Bruck engagierte sich im Herbst und in der Adventszeit mit mehreren Aktionen für die BR Benefizaktion Sternstunden. Beim Kirchweihfest an der Schule sowie auf dem Weihnachtsmarkt boten die Frauen liebevoll gefertigte Deko- und Geschenkartikel gegen Spenden an. Der gesamte Erlös kam vollständig Kindern in Not zugute.

Im Rahmen der offiziellen Spendenübergabe – gemeinsam mit Bürgermeisterin Heike Faltermeier, dem Organisationsteam und Schauspieler Lukas Lutter („Emil“ aus Dahoam is Dahoam) – konnte ein Betrag von 4 300 Euro überreicht werden.

*Nina Lutter*

## Ehrenmedaille für jahrzehntelanges Engagement

Beim Neujahrsempfang ehrte die Gemeinde Brunn den Zweigverein Frauenberg für sein jahrzehntelanges ehrenamtliches Engagement, da er ein wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in der Gemeinde und der Pfarrei ist. Bürgermeister Karl Söllner überreichte der Vorstandschaft die Ehrenmedaille der Gemeinde – eine Würdigung, die vor allem die vielen Stunden unermüdlicher Arbeit sichtbar macht.

Inge Hofmann sprach die Dankesworte. Sie hob hervor, wie der Frauenbund seit jetzt 70 Jahren Frauen jeden Alters Raum für Begegnung, Bildung und Freude bietet: „Diese Auszeichnung gehört nicht nur der aktuellen Vorstandschaft, sondern allen Vorgängerinnen, die den Bund über die Jahrzehnte hinweg geprägt haben.“

*Martina Söllner*

## ZWEIFVEREIN FRAUENBERG



Feierlicher Moment: Bürgermeister Karl Söllner zeichnet das Vorstandsteam des Zweigvereins Frauenberg mit der Ehrenmedaille aus. Foto: KDFB Frauenberg



Besuch in den Eltern-Kind-Gruppen des Frauenbundes als Zeichen gelebter Gemeinschaft zwischen Jung und Alt.

Foto: Margareta Hirsch

## ZWEIGVEREIN HAHNBACH

### Nikolausbesuch in den Eltern-Kind-Gruppen

Der Frauenbund ist stolz auf seine beiden Eltern-Kind-Gruppen und freute sich über einen besonderen Besuch in der Montags- und Mittwochsgruppe. Hildegard Gallitzendörfer und Margareta Hirsch brachten den Kindern eine süße Überraschung in Form eines Nikolaus mit. Bianca Mattner sowie Moni Dietrich bereiteten Kinder und Eltern auf den Besuch vor. In gemütlicher Atmosphäre wurde bei einer Tasse Kaffee geplaudert, den Kindern beim Spielen zugeschaut und der Austausch zwischen den Generationen gepflegt. Auch dies zeigt, wie lebendig und verbindend Frauenbundarbeit sein kann.

Margareta Hirsch

### Neuzugänge stärken den Leuchtenberger Frauenbund

Bei der Jahreshauptversammlung des Zweigvereins Leuchtenberg wurden neun neue, überwiegend junge Frauen in den Verein aufgenommen. Der Mitgliederstand erhöhte sich damit auf 42 Frauen. Vorsitzende Claudia Rupprecht und ihre Stellvertreterin Daniela Ramirez-Gonzalez begrüßten die Neumitglieder mit Vereinsschal und Blumen. Pater Jo Jovilla Kurian und Vizebürgermeister Gerhard Scharff hoben die Bedeutung neuer Mitglieder für ein lebendiges Vereinsleben hervor. Die Vorsitzende lud alle Frauen ein, sich aktiv an den vielfältigen Veranstaltungen des Jahres zu beteiligen, zu denen auch Nichtmitglieder willkommen sind.

Sieglinde Schärtl

## ZWEIGVEREIN LEUCHTENBERG



Die neuen Mitglieder des KDFB Leuchtenberg mit Pater Jo Jovilla Kurian und Vizebürgermeister Gerhard Scharff.

Foto: Sieglinde Schärtl

## ZWEIGVEREIN NIEDERLEIERNDORF



Für 20 Jahre Mitgliedschaft im Frauenbund Zweigverein Niederleierndorf wurden (von rechts) Martina Vogl, Maria Pöppel, Jutta Weiß, Michaela Karl, Helene Roithmeier und Kerstin Forster geehrt. Foto: Martina Vogl

### Viele Jahre – ein starkes Wir

Anlässlich der besinnlichen Weihnachtsfeier im Zachhof ehrte der Zweigverein Niederleierndorf sieben Frauen für ihre 20-jährige Mitgliedschaft. Die Geehrten engagieren sich seit vielen Jahren aktiv im Vereinsleben und tragen wesentlich zur Gemeinschaft des Frauenbundes bei. Die Ehrung fand im feierlichen Rahmen statt und würdigte Treue, Einsatzbereitschaft und Zusammenhalt. Der Frauenbund dankte den Jubilarinnen für ihr langjähriges Mitwirken und ihre Verbundenheit zum Zweigverein.

Martina Vogl

**ZWEIGVEREIN  
OFFENSTETTEN**



Aktionen unter dem Motto „Miteinander – Füreinander“ gaben dem Zweigverein Offenstetten neuen Schwung.

Foto: Cathrin Spitzer

**Erfolgreiche Aktion**

**„Mitglieder werben Mitglieder“**

Im Rahmen des 50-jährigen Bestehens des Zweigvereins Offenstetten rückte auch die Jahresaktion „Mitglieder werben Mitglieder“ in den Mittelpunkt. Sieben neue Frauen traten dem Zweigverein bei; unter ihnen und ihren Werberrinnen wurden Frühstücksgutscheine verlost. Dieser Impuls stärkte das Vereinsleben spürbar. Gewürdigt wurden zudem die Gründungsmitglieder, und beim Spendenaufruf für den KDFB-Fonds „Frauen helfen Frauen in Not“ kamen rund 1 000 Euro zusammen.

Cathrin Spitzer

**ZWEIGVEREIN  
PARSBERG**



**Strickkreis  
unterstützt  
Waisenhaus  
in Rumänien**

Die selbst gestrickten Decken, Mützen und Schals wurden von Schwester Petro dankbar entgegengenommen. Foto: Bettina Pretzl

Der Zweigverein Parsberg hat erneut soziale Ver-

antwortung übernommen und zahlreiche Decken, Mützen und Schals für ein Waisenhaus in Rumänien gestrickt oder gehäkelt. Die Maltersdorfer Schwestern sind in diesem Waisenhaus tätig und unterstützen auch die Bevölkerung in der Nähe. Schwester Petro nahm die selbst gestrickten Sachen gerne von den stellvertretenden Damen des Strickkreises, Christa Girg und Irmgard Michael, entgegen. Die Kinder freuen sich über die Decken, die nicht nur Wärme spenden, sondern auch Hoffnung schenken.

Bettina Pretzl



Die neuen jungen Frauen verstärken den Zweigverein Sinzing. Foto: Martha Bauer

**ZWEIGVEREIN SINZING**

**Mitgliederzuwachs stärkt den Verband**

Elf junge Frauen haben sich dem Zweigverein Sinzing angeschlossen. Der erfreuliche Mitgliederzuwachs ist das Ergebnis erfolgreicher Werbung und engagierter Vereinsarbeit. Die neuen Mitglieder stärken den Zusammenhalt und bringen frische Impulse in den Zweigverein. Der Katholische Frauenbund vor Ort zeigt sich erfreut über das wachsende Interesse und blickt zuversichtlich in die Zukunft.

Sophie Lui

**ZWEIGVEREIN  
SCHWARZACH-PERASDORF**

**Starke Frauen – Starke Demokratie**

**Erste Frauen-Informationsveranstaltung  
zur Kommunalwahl**

Der Zweigverein Schwarzach-Perasdorf veranstaltete erstmals einen Informationsabend von Frauen für Frauen im Vorfeld zur Kommunalwahl – ein Format, das großen Zuspruch fand. Ziel war es, Frauen der Marktgemeinde zu ermutigen, sich politisch einzubringen und kommunale Entscheidungsprozesse aktiv mitzugestalten.

Nach einem einführenden Impuls von Tanja Pichlmeier aus dem KDFB-Landesverband, die die Bedeutung weiblicher Teilhabe in der Kommunalpolitik hervorhob, stellten sich die Gemeinderatskandidatinnen aller Listen vor. Sie standen bewusst im Mittelpunkt, um Frauen sichtbar



Die Veranstalterinnen des KDFB Schwarzach-Perasdorf gemeinsam mit den Gemeinderats- und Bürgermeisterkandidierenden. Foto: KDFB Schwarzach-Perasdorf

zu machen, die Verantwortung übernehmen wollen. Ein besonderer Höhepunkt war der gemeinsame Auftritt der beiden Bürgermeisterkandidierenden, die ihre Vorstellungen für die Zukunft der Marktgemeinde präsentierten und sich den Fragen des Publikums stellten. Die offene und respektvolle Diskussion zeigte eindrucksvoll, wie wertvoll solche Formate für demokratischen Austausch und politische Meinungsbildung sind.

Nicole Schatt

## Ein Zeichen aus Solidarität

Der Frauenbund Rimbach hat 1 000 Euro aus seinem Plätzchenverkauf an den Verein FiliPa e.V. gespendet. Die Summe wurde von Mitgründer Thomas Gruber entgegengenommen und soll Kindern und Jugendlichen auf der philippinischen Insel Mindanao zugutekommen. FiliPa e.V. fördert dort vor allem Schul- und Berufsausbildung, um jungen Menschen bessere Zukunftschancen zu ermöglichen. Der Frauenbund dankt allen Spenderinnen und Unterstützern, die zu diesem Ergebnis beigetragen haben. Mit der Aktion setzt der Verband ein Zeichen für globale Solidarität und nachhaltige Entwicklungsarbeit.

*Anette Pielmeier*

### ZWEIGVEREIN RIMBACH



1 000 Euro für FiliPa e.V.: Der Zweigverein Rimbach unterstützt Kinder und Jugendliche auf Mindanao.

Foto: Anette Pielmeier

### ZWEIGVEREIN WALDERBACH



Das Vorstandsteam des Frauenbunds Walderbach freut sich auf das Jubiläumsjahr. Foto: Monika Multerer

## Weiberfasching begeistert mit Fantasie und Jubiläumsfreude

Der Frauenbund Walderbach feierte den Weiberfasching ganz im Zeichen seines bevorstehenden 50-jährigen Jubiläums mit einem bunten und kreativen Abend. Zahlreiche fantasievolle Kostüme – von Unterwasserwelt über Märchenfiguren bis hin zu Wissenschaftlerinnen – sorgten für beste Stimmung und viel Applaus. Höhepunkte waren eine Tanzeinlage der Vorstandschaft sowie die Parade der „Köchinnen“, die Muffins an die Gäste verteilten. Auch kleine Überraschungen wie ein Piccolo für die Gewinnerinnen der Endziffern auf den Einlassbändern kamen gut an. Mit Musik, Tanz und ausgelassener Party wurde bis in die Nacht gefeiert. Die gelungene Veranstaltung markierte einen schwungvollen Auftakt ins Jubiläumsjahr des Vereins.

*Monika Multerer*

### ZWEIGVEREIN THANSTEIN

## Adventliche Gemeinschaft und sieben neue Mitglieder

Der Zweigverein Thanstein lud zahlreiche Mitglieder zu einer stimmungsvollen Adventfeier ein, musikalisch begleitet von der Veh-Harfen-Gruppe. Bei Plätzchen, Stollen, Kaffee, Glühwein und pikanten Häppchen genossen die Gäste einen besinnlichen Nachmittag. Besonders freute sich Vorsitzende Käthe Zientarra darüber, dass sieben Frauen als neue Mitglieder begrüßt werden konnten – ein Zeichen für die lebendige Gemeinschaft im Zweigverein. Zudem wurden alle Jubilarinnen des Jahres mit kleinen Präsenten geehrt, und weihnachtliche Lieder sowie Gedichte rundeten die Feier harmonisch ab.

*Rosmarie Schauer*



Besinnliche Adventfeier des Frauenbundes Thanstein mit Ehrungen der Jubilarinnen – gemeinsam mit geistlichem Beirat Pfarrer Eugen Wismeth.

Foto: Rosmarie Schauer

**Katholischer  
Deutscher Frauenbund  
Diözesanverband  
Regensburg e.V.**

Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
Tel. 0941 597-2224  
frauenbund@frauenbund-  
regensburg.de  
www.frauenbund-regensburg.de

**Verantwortlich für den  
Redaktionsteil Regensburg:**  
Martha Bauer,  
Diözesanvorsitzende  
**Redaktionsleitung:**  
Karin Uschold-Müller