DAZU-GEHÖREN lohnt sich!

FRAUENBUND REGENSBURG

Liebe Frauenbund-Frauen, liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr ist schon wieder einige Wochen alt, der Fasching vorbei und mittlerweile sind wir in der Fastenzeit angekommen.

Mit dem Beginn der österlichen Bußzeit startet auch in diesem Jahr die Solibrot-Aktion. Sie verbindet Fastenzeit und konkretes Engagement miteinander. Durch den Verkauf von Solibroten und vielfältige begleitende Aktionen zeigen wir, dass Teilen Kraft hat und echte Veränderungen bewirken kann.

Wir schätzen es sehr, dass unser Bäcker vor Ort die Solibrot-Aktion mit so viel Offenheit unterstützt. Jedes Jahr überrascht er uns mit einer neuen Brotkreation, die wir Frauen im Zweigverein in der Fastenzeit gerne annehmen. Mit dem Kauf des Brotes am Wochenende unterstützen wir die Aktion und setzen zugleich ein Zeichen der Solidarität mit Frauen weltweit.

Im letzten Jahr konnte hierbei allein in der Diözese Regensburg eine stattliche Summe von fast 30 000 Euro erzielt werden. Mein Dank geht an alle Zweigvereine, die die Aktion auch dieses Jahr wieder unterstützen.

Der März wird vielerorts als Frauenmonat bezeichnet. Beginnend am 6. März mit dem Weltgebetstag der Frauen – einer meiner Lieblingstermine – werden wir weltweit aufgerufen, im Gebet miteinander verbunden zu sein. Unter dem Motto: „Kommt! Bringt eure Last“ haben Frauen aus Nigeria die Texte für den Gottesdienst verfasst und zeigen die Situation und Missstände in ihrem Land auf. Dabei wird uns jedes Jahr neu der Blick für die Lebenswirklichkeiten anderer Frauen eröffnet, macht Mut und schafft Gemeinschaft über alle Grenzen hinweg.

Nur zwei Tage später lenkt der Weltfrauentag den Blick auf Errungenschaften, aber auch auf die nach wie vor bestehenden Ungleichheiten zwischen Frauen und Männern. Er erinnert uns daran, wie viel schon erreicht wurde – und wie viel weiterhin unsere Aufmerksamkeit braucht. Gleichberechtigung ist keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Weg, den wir Tag für Tag gemeinsam gestalten. Der Weltfrauentag lädt uns ein, gerechte Strukturen zu stärken, Frauen in ihren Anliegen zu unterstützen und dort mutig zu sein, wo Veränderung notwendig ist. In diesem Jahr fällt auf denselben Tag auch die Kommunalwahl.

„Demokratie lebt davon, dass wir uns einbringen. Deshalb meine Aufforderung an Sie alle: Gehen Sie wählen! Jede Stimme stärkt unsere Gemeinden, unsere Werte und die Zukunft, die wir miteinander gestalten wollen.“

Ebenfalls noch im März wird der KDFB-Diözesanvorstand neu gewählt. Die Delegierten entscheiden, wer den Frauenbund in den kommenden vier Jahren auf Diözesanebene vertritt. Für mich ist es weiterhin eine Bereicherung, Sie bei meinen Besuchen in den Zweigvereinen zu treffen, denn die Begegnung mit Menschen ist immer ein Gewinn.

Herzliche Grüße

Rita Kleierl

Rita Kleierl
stellv. Diözesanvorsitzende

Solibrot-Projekt 2026

Bolivien | Kolumbien:

Frauenrechte – Menschenrechte!

Gewalt in Partnerschaften, wirtschaftliche Ausbeutung und die Last der Fürsorgearbeit prägen den Alltag vieler Frauen in Bolivien und Kolumbien. Fast 80 Prozent der Frauen in Bolivien haben bereits Gewalt erlebt, oft zusätzlich zu unsicheren Jobs mit niedrigen Löhnen. Im Rahmen der Solibrot-Aktion 2026 unterstützen wir diese Frauen.

Armut ist weiblich. Indigene und ältere Frauen sind mehrfach benachteiligt. Foto: Misereor, Florian Kopp

Stärkung durch Partnerorganisationen

Die Misereor-Partnerorganisation ECAM (Equipo de Communicacíon Alternativa con Mujeres) im bolivianischen Tarija setzt auf Bewusstseinsbildung via Kampagnen und Radiosendungen, juristische Beratung, Bildungsangebote und Vermarktungshilfe für selbstproduzierte Waren.

Frauensolidarität gibt Kraft und Sicherheit.

Foto: Misereor Corporación, Vamos Mujer

Foto: Misereor, Florian Kopp

Netzwerke und wirtschaftliche Unabhängigkeit

Frauengruppen wie „Las Lilas“ backen und verkaufen Kekse, um eigenes Einkommen zu erzielen – oft erstmals außerhalb traditioneller Rollen. Betroffene von Gewalt bearbeiten Erlebnisse in Gruppen, produzieren Podcasts und qualifizieren sich als Beraterinnen. Solche Initiativen erleichtern den Ausstieg aus Armut und Bedrohung durch psychologische Unterstützung und gemeinsame Wege.

Politisches Engagement und gesellschaftlicher Wandel

ECAM bildet Frauen als Radioreporterinnen aus, die durch Recherchen Veränderungen bewirken und unterstützt Frauen in Führungsrollen. Vamos Mujer fördert friedliche Konfliktlösung statt Eskalation. Das Projekt bezieht die Öffentlichkeit und Männer ein, um neue Formen des Miteinanders und verbesserte Lebensbedingungen für alle zu schaffen.

Durch die Solibrot-Erlöse stärken wir diese Arbeit nachhaltig. Jede Spende hilft Frauen, ihre Stimme zu erheben: „Ich bin etwas wert. Meine Arbeit auch!“

Rebekka Wach

Ines Rodriguez hat durch ECAM neue Kraft geschöpft und hilft als Reporterin nun anderen. Foto: Misereor, Florian Kopp

Laden mit Herz in Amberg

Ein starkes Zeichen der Solidarität

Für zwei Wochen vom 3. bis 15. November 2025 wurde das Amberger Stadtlabor zum „Laden mit Herz", einem Pop-up-Store des KDFB zugunsten des Fonds „Frauen helfen Frauen in Not".

Die Initiative ging von Sigrid Mieschala aus, die gemeinsam mit Kerstin Aufschneider das Konzept entwickelte und mit großem Engagement umsetzte. Während Sigrid Mieschala mit ihrer Kreativität und vielen eigenen Handarbeiten den besonderen Charakter des Ladens prägte, übernahm Kerstin Aufschneider die organisatorische Koordination und band die Zweigvereine vom Bezirk Amberg-Sulzbach mit ein.

Der liebevoll gestaltete Raum bot ein vielfältiges Sortiment aus handgefertigten Textil- und Papierarbeiten, Strickwaren, floralen Dekorationen und vielem mehr. Zahlreiche Frauen aus dem Bezirk Amberg-Sulzbach unterstützten den Betrieb des Ladens. Dieser wurde schnell zu einem Anziehungspunkt in der Innenstadt und begeisterte viele Besucherinnen und Besucher.

Kerstin Aufschneider (l.) und Sigrid Mieschala hatten die Idee zum Pop-up-Store.

Handgefertigte Kissen, Dekorationen und kreative Kunstwerke im „Laden mit Herz" des KDFB – ein Pop-up-Store zugunsten von „Frauen helfen Frauen in Not".

Fotos: Kerstin Aufschneider

Im Rahmen eines Infotages stellte der Diözesanvorstand des KDFB den Fonds „Frauen helfen Frauen in Not" vor, der Frauen in schwierigen Lebenslagen schnell und unbürokratisch unterstützt. Ein besonderes Zeichen war die Übergabe einer Spende von 2 000 Euro an das Frauenhaus des Sozialdienstes katholischer Frauen in Amberg, das Frauen und Kindern Schutz, Beratung und ein 24/7-Notruftelefon bietet.

Die Aktion „Laden mit Herz" zeigte eindrucksvoll, wie viel bewirkt werden kann, wenn Frauen zusammenstehen. Kreativität, Einsatzbereitschaft und Solidarität machten das Projekt zu einer wertvollen Unterstützung für Frauen in Not.

Kerstin Aufschneider

Willkommen im Team!

Wir freuen uns sehr, **Jacqueline Stang** in unserem Team begrüßen zu dürfen. Mit ihrer Kompetenz und ihrem Engagement wird sie unsere Arbeit bereichern und neue Impulse setzen. Auf eine erfolgreiche und vertrauensvolle Zusammenarbeit!

Jacqueline Stang

Mein Name ist Jacqueline Stang, ich bin 25 Jahre alt und seit dem 1. Dezember 2025 als Referentin für religiöse Bildung im Katholischen Deutschen Frauenbund, Diözesanverband Regensburg, tätig. In dieser neuen Aufgabe möchte ich gemeinsam mit Ihnen Bildung und Begegnung weiterentwickeln und lebendige Räume für Fragen des Glaubens gestalten.

Mit meinem Hintergrund in der Erziehungswissenschaft, in der ich gerade meinen Master abschließe und durch meine bisherigen Erfahrungen in der Bildungsarbeit, ist mir besonders wichtig, vorhandene Kompetenzen zu stärken, neue Ideen einzubringen und unterschiedliche Netzwerke miteinander zu verbinden.

In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur unterwegs. Besonders die Weite und Stille Skandinaviens haben mich dabei immer wieder inspiriert. Im Alltag schätze ich gemeinsame Zeit mit meiner Familie und Freunden als wertvollen Ausgleich.

Ich freue mich sehr darauf, im KDFB mit vielen engagierten Frauen zusammenzuarbeiten und gemeinsam neue Wege zu gehen. Vor allem freue ich mich auf persönliche Begegnungen mit Ihnen und darauf, Sie und Ihre Themen kennenzulernen.

Rückblick: Fahrt zur Münchner Bücherschau

mit der Kommission Medien

Die Mitarbeiterinnen der Kommission Medien organisierten eine Busfahrt zur Münchner Bücherschau im Haus der Kunst. Schon die Anreise war von bester Stimmung geprägt: Lachen, lebhafte Gespräche und Vorfreude auf den Tag erfüllten den Bus, während die Teilnehmerinnen die herbstliche Landschaft und die ausgeteilten Brezen genossen.

Reisegruppe vor dem „Haus der Kunst“

Entdeckungen bei der Bücherschau

Im imposanten Haus der Kunst erwartete die Gruppe ein wahres Paradies für Leserinnen: Neuerscheinungen, Best- und Longseller aus Genres wie Belletristik, Sachbüchern und Frauenliteratur luden zum Stöbern, Entdecken und gelegentlichen Versinken in faszinierende Passagen ein. Viele fanden Inspiration in Themen rund um Gesundheit, Bildung, Spiritualität und Selbstbestimmung – passend zum Geist des Frauenbundes.

Gemütliches Mittagessen im Hofbräuhaus

Beim anschließenden Mittagessen im traditionsreichen Münchner Hofbräuhaus genossen alle bayerische Schmankerl von der Currywurst bis zum Backfisch und so manch eine Hofbräu Original oder Münchner Weisse in geselliger Runde.

Besinnlicher Abschluss am Grab von Ellen Ammann

Der Tag fand seinen Abschluss in einem berührenden Gedenkmoment am Grab von Ellen Ammann im Südfriedhof, wo im Licht des stimmungsvollen Sonnenuntergangs eine spirituelle Impuls-Andacht mit Gebet gefeiert wurde. Dabei ehrten die Teilnehmerinnen die Gründerin des KDFB Bayern, die als Pionierin der katholischen Frauenbewegung den Landesverband 1911 ins Leben rief, soziale Schulen gründete und sich als Landtagsabgeordnete für Bildung und Selbstbestimmung von Frauen einsetzte. Durch die von der Kommissionsleitung Kerstin Aufschneider gestalteten Impulse und thematischen Rückblicke wurde ihr vielseitiges Wirken in Erinnerung gerufen und gewürdigt. Nachdem der selbstgestaltete Kranz von Margit Kurzbeck niedergelegt wurde, brachen die Teilnehmerinnen wieder Richtung Regensburg auf.

Der Ausflug verband auf eindrückliche Weise Unterhaltung, Gemeinschaft und Gedenken und wurde zu einem besonderen Highlight für alle Beteiligten.

Rebekka Wach

Die Mitarbeiterinnen der Kommission Medien

Das Grab von Ellen Ammann

Fotos: Rebekka Wach

Ein Blick hinter die Kulissen der Zuckergewinnung

Mit großem Interesse und gespannter Erwartung machten sich rund 60 Frauen auf den Weg nach Plattling. Ziel war die dortige Südzuckerfabrik, die zu den bedeutenden Standorten der Zuckerproduktion in Bayern zählt. Organisiert hatte die Exkursion die Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereinigung im KDFB Regensburg sowie der KDFB Bezirk Dingolfing.

Für die Landfrauen, die in ihrem Alltag eng mit der Erzeugung landwirtschaftlicher Produkte verbunden sind, bot der Besuch Einblicke in die Weiterverarbeitung der Zuckerrübe. Schritt für Schritt konnten sie verfolgen, wie aus der angelieferten Rübe schließlich das fertige Produkt entsteht: vom Entladen und Waschen über die Saftgewinnung und Reinigung bis hin zur Kristallisation in den Vakuumkochern. Den Abschluss bilden das Trocknen und Abfüllen des Zuckers – ein Prozess, der beeindruckend präzise und effizient abläuft.

Hervorgehoben wurde, dass in Plattling nicht nur Zucker gewonnen wird, sondern auch sämtliche Nebenprodukte sinnvoll genutzt werden. So entstehen Rübenschnitzel und Melasse als wertvolle Futtermittel sowie Carbokalk, der in der Landwirtschaft als Dünger eingesetzt wird. Damit leistet die Fabrik einen wichtigen Beitrag zur Kreislaufwirtschaft und zur nachhaltigen Nutzung der Rohstoffe.

KDFB-Landfrauen erkundeten die Zuckerproduktion in Plattling.

Fotos: KDFB Dingolfing

Nach der informativen Führung ließen die Landfrauen den Tag in geselliger Runde ausklingen. Im Bräuhof in Wallersdorf kehrten sie ein und nutzten die Gelegenheit, die Eindrücke des Tages miteinander zu teilen.

Der Besuch zeigte eindrucksvoll, wie eng Landwirtschaft und Verarbeitung miteinander verbunden sind und wie wichtig es ist, die gesamte Wertschöpfungskette im Blick zu behalten. *Rita Schmaderer*

Kreativität in Aquarell und Lettering

Ein Tag im Kloster Rohr

Neu im Bildungsprogramm war am 18. Oktober 2025 der Workshop „Aquarell-Lettering im Loose Stil" mit Referentin Melanie Stelzl im Bildungshaus des Klosters Rohr in Niederbayern.

Mit Fachwissen und Begeisterung führte die Referentin die Teilnehmerinnen in die Grundlagen der Aquarellmalerei ein: von den passenden Papiersorten über die Farbwahl bis hin zu den wichtigsten Techniken. Diese wurden nicht nur erklärt, sondern auch gleich ausprobiert und geübt. Am Nachmittag entstand unter Schritt-für-Schritt-Anleitung ein stimmungsvoller Herbstkranz in Aquarell, den jede Teilnehmerin individuell gestalten konnte. Ebenso wurde ein Handlettering-Alphabet mit dem Brushpen erarbeitet – eine Übung, die Konzentration und eine ruhige Hand erforderte und zugleich viel Freude bereitete.

Unter der fachkundigen Anleitung von Melanie Stelzl gestalteten die Teilnehmerinnen individuelle Herbstkränze in Aquarell.

Fotos: Josefa Bauer

Abgerundet wurde der kreative Tag durch die hervorragende Verpflegung aus der Klosterküche. In der inspirierenden Umgebung des Klosters erlebten die Frauen – ob mit viel oder wenig künstlerischer Erfahrung – einen anregenden, fröhlichen und bereichernden Workshop mit einer äußerst kompetenten Referentin. *Josefa Bauer*

Am 25. April 2026 findet wieder ein Workshop mit Melanie Stelzl statt. *Weitere Informationen finden Sie auf Seite 47.*

Kraft tanken

Selbstfürsorge, die wirklich wirkt

Ein Beitrag mit Impulsen aus dem Online-Seminar am 23. Oktober 2025 mit Andrea Bertran, Sozialpädagogin und Coachin

Selbstfürsorge – mehr als Wellness

Selbstfürsorge bedeutet, sich aktiv um die eigene seelische, körperliche und soziale Gesundheit zu kümmern. Dabei geht es nicht um Egoismus – sondern um die Fähigkeit, langfristig gesund, leistungsfähig und innerlich stabil zu bleiben.

Das Energiefass – was füllt, was leert?

Ein zentrales Bild des Seminars war das „Energiefass" – eine einfache und kraftvolle Methode zur Selbstreflexion. Es hilft, die eigenen Kraftquellen und Kraftzehrer sichtbar zu machen und gezielt zu steuern.

So funktioniert das Energiefass:

- **Was füllt mein Fass?**
  Aktivitäten, Begegnungen oder Gedanken, die Energie schenken – *z. B. Bewegung, Natur, Musik, gute Gespräche.*
- **Was leert mein Fass?**
  Stress, Konflikte, Überforderung, negative Gedanken oder zu wenig Pausen.
- **Wie ist mein aktueller Füllstand?**
  Eine ehrliche Einschätzung hilft, rechtzeitig gegenzusteuern.
- **Welche Maßnahmen helfen mir?**
  Bewusste Entscheidungen für mehr Energie: *z. B. tägliche Bewegung, Zeit mit Freunden, ein gutes Buch oder kleine Auszeiten.*

Kraftquellen entdecken

– innen wie außen

Innere Ressourcen aktivieren

Kraft entsteht nicht erst von außen – sie wird geweckt, wenn wir uns mit dem verbinden, was bereits in uns liegt: Vertrauen, Humor, Lebenserfahrung und Zuversicht sind stille Energiespeicher, die oft unterschätzt werden. Wer sich mit ihnen verbindet, spürt: **„Kraft wohnt in mir – sie ist mir geschenkt."**

Äußere Kraftquellen bewusst nutzen

Menschen, Orte, Rituale oder Tätigkeiten können zu echten Kraftspendern werden – wenn wir ihnen mit Achtsamkeit und Dankbarkeit begegnen. Selbstfürsorge heißt auch, diese Quellen gezielt aufzusuchen.

Sich dem Leben anvertrauen – Quelle statt Leistung

In einer Welt, die oft Leistung über alles stellt, ist es ein Akt der Selbstfürsorge, sich dem Leben zu öffnen – nicht als Kämpferin, sondern als Empfangende. Kraft wächst aus Vertrauen, nicht aus Anstrengung.

Savouring – kleine Momente bewusst genießen

Ein Schlüssel zur Selbstfürsorge liegt im sogenannten „Savouring": dem bewussten Auskosten positiver Augenblicke. Ob der erste Kaffee am Morgen oder ein Sonnenstrahl auf der Haut – wer innehalten und genießen kann, stärkt sein Nervensystem und seine Resilienz.

Praktische Tipps:

- Bleiben Sie 30 Sekunden länger bei einem schönen Moment.
- Aktivieren Sie Ihre Sinne: sehen, riechen, hören, fühlen, schmecken.
- Teilen Sie den Moment mit anderen oder schreiben Sie ihn auf.
- Freuen Sie sich bewusst auf kommende schöne Erlebnisse.

Fazit: Selbstfürsorge beginnt mit Bewusstsein

Das Online-Seminar zeigte: Selbstfürsorge ist kein Trend, sondern eine Haltung. Wer seine Kraftquellen kennt und bewusst pflegt, lebt gesünder, gelassener und erfüllter. Das Energiefass erinnert uns daran, regelmäßig zu prüfen: Was füllt mich und was leert mich? Was gibt mir Kraft? Was unterstützt mich im Alltag? Das Seminar regte dazu an, die eigenen Kraftquellen zu identifizieren und konkrete Schritte zu planen, um sie zu stärken. Mit Methoden wie dem „Energiefass" wurde Selbstfürsorge greifbar und alltagstauglich.

Karin Uschold-Müller

Termine, Seminare und Workshops

Festival

Bildungsfestival FrauenWelt

In Kooperation mit den Fachstellen Frauenseelsorge sowie Ehe und Familie

Programm

Freitag, 13.03.2026: 19.30 Uhr,
Frauen-Kinoabend & Filmgespräch (Eintritt frei)

Samstag, 14.03.2026: 10.00 – 18.30 Uhr
Buntes Workshop-Programm mit Mittagspause

Ort
Diözesanzentrum
Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Kosten
35,00 Euro |
Studierende und Auszubildende 20,00 Euro
inkl. Snacks, Obst, Kuchen und Getränke

Kommission Medien

Autorenlesung und Gespräch mit Tobias Haberl

aus dem Buch „Unter Heiden – Warum ich trotzdem Christ bleibe“

Termin
Freitag, 27.03.2026,
19.00 bis 21.00 Uhr

Ort
Diözesanzentrum
Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Anmeldung
bis 17. März 2026

Referent
Tobias Haberl,
Journalist und
Sachbuchautor

Kosten
10,00 Euro |
KDFB-Mitglied 8,00 Euro

Sing-Workshop

Himmelwärts

Der Workshop ist eine wahre „Liedertankstelle“, gefüllt mit neuen Neuen Geistlichen Liedern (NGL) verschiedener Autorinnen und Autoren. Diese Lieder bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten – sowohl für die Liturgie als auch für das Leben in der Pfarrgemeinde oder Frauengruppe. Eingeladen sind alle, die Freude am Singen haben und neugierig darauf sind, mit Gleichgesinnten neue Lieder kennenzulernen.

Termin
Samstag, 14.03.2026,
09.00 bis 17.00 Uhr

Ort
Bildungshaus
Kloster Ensdorf
Hauptstr. 9
92266 Ensdorf

Anmeldung
bis 27. Februar 2026

Referent
Jürgen Zach,
Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Kosten
65,00 Euro |
KDFB-Mitglied 50,00 Euro
inkl. Stehkaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen

Bildungsfrühstück

Blaues Gold – Unser Umgang mit der Ressource Wasser

Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereinigung

Was auf den ersten Blick nicht sichtbar ist: Beim Anbau und in der Produktion von Lebensmitteln werden erhebliche Wassermengen verbraucht. Bei der Veranstaltung wartet ein gutes Frühstück auf Sie. Dabei zeigen wir auf, wie viel Wasser in der Herstellung unserer Frühstückssemmel, der Tasse Kaffee und einem Glas Orangensaft verbraucht werden.

Termine
Donnerstag, 16.04.2026,
08.30 bis 11.30 Uhr
Ort Kegelbahn TriffNix
Waldthurner Straße 29
92648 Vohenstrauß/
Altenstadt

Freitag, 24.04.2026,
08.30 bis 11.30 Uhr
Ort Pfarrheim im Rathaus
Marktplatz 4 | 92445
Neukirchen-Balbini

Referentin
Katharina Libon,
Sozialpädagogin (B.A.)

Kosten
gebührenfrei

Workshop

Digital die Zukunft gestalten

Bei diesem Workshop werden Ihnen grundlegende digitale Kompetenzen vermittelt, um Ihre digitalen Fähigkeiten zu stärken. Sie lernen drei verschiedene Kommunikationstools mit WhatsApp als Schwerpunktmessenger kennen, sowie die Grundlagen für einen Facebook- und Instagram-Auftritt. Zudem zeigen wir Ihnen anhand eines leicht bedienbaren Grafikprogramms, wie Sie Plakate und Flyer erstellen können, um auch im digitalen Zeitalter gut für die Öffentlichkeitsarbeit aufgestellt zu sein.

Termin
Samstag, 18.04.2026, 10.00 bis 16.30 Uhr

Ort
Diözesanzentrum Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Referentin
Rebekka Wach, Bildungsreferentin, Sozialpädagogin (B.A.)

Kosten
60,00 Euro | KDFB-Mitglied 40,00 Euro
KDFB-Führungskraft gebührenfrei
inkl. Snack, Kaffee und Kuchen, Kaltgetränke (Mittagspause zur freien Verfügung)

Anmeldung
bis 07. März 2026

Workshop

Aquarell-Lettering im Loose Stil für Einsteigerinnen

Termin
Samstag, 25.04.2026, 09.30 bis 16.30 Uhr

Ort
Benediktinerabtei Rohr
Abt-Dominik-Prokop-Platz 1
93352 Rohr i. NB

Referentin
Melanie Stelzl, Lettering & Watercolor Artist

Kosten
110,00 € Euro | KDFB-Mitglied 85,00 Euro
zzgl. Materialkosten inkl. Stehkaffee, Snack, Mittagessen, Kaffee und Kuchen

Anmeldung
bis 30. März 2026

Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereinigung

Führung durchs BayernLab

Bei einer Führung durchs BayernLab können Sie sich über digitale Trends informieren. Erfahren Sie, was künstliche Intelligenz ist, wie 3D-Druck funktioniert, gewinnen Sie erste Einblicke ins Programmieren und tauchen Sie in virtuelle Welten ein.

Termin
Dienstag, 21.04.2026, 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort
BayernLab Nabburg
Obertor 10
92507 Nabburg

Referierende
Mitarbeitende des BayernLabs

Kosten
gebührenfrei

Anmeldung
bis 07. April 2026

Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereinigung

Führung durchs BayernLab

Erleben Sie digitale Themen bei einem Besuch im BayernLab Wunsiedel. Bei einer Führung erläutern wir die verschiedenen Themen z. B. 3-Druck, BayernAtlas und BayernPortal. Nach dem Motto „Anschauen-Anfassen-Ausprobieren“ stehen VR Brillen, verschiedene AR-Anwendungen und ein Drohnensimulator bereit. In einem Kurzvortrag erhalten Sie aktuelle Infos zu Phishing-Mails, Passwörter und allgemeine Tipps zur Sicherheit im Internet.

Termin
Mittwoch, 22.04.2026, 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort
BayernLab Wunsiedel
Sechsämterlandstraße 8
95632 Wunsiedel

Referierende
Mitarbeitende des BayernLabs

Kosten
gebührenfrei

Anmeldung
bis 08. April 2026

Neugierig geworden?

Alle Details zu unseren Veranstaltungen und zur Anmeldung gibt’s jederzeit online: **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

Wenn Engel reisen

Bei sonnigem Herbstwetter unternahmen die Zweigvereine Hl. Dreifaltigkeit und Kümmersbruck ihre jährliche Zweitagesfahrt nach Erfurt und Weimar. Unter der Leitung von Ursula Peichl machten sich 41 Frauen auf den Weg in die Thüringer Städte. In Erfurt erkundeten sie mit Stadtführerinnen die historischen Sehenswürdigkeiten wie Dom, Krämerbrücke und Speicherhäuser. Am zweiten Tag stand Weimar mit der Herzogin Anna Amalia Bibliothek, dem Bauhaus und den Wirkungsstätten von Goethe und Schiller auf dem Programm. Nach zwei abwechslungsreichen Tagen kehrte die Gruppe mit vielen schönen Eindrücken zurück und blickt bereits der nächsten Reise entgegen.

Marlies Häusler

ZWEIGVEREINE **AMBERG – HL. DREIFALTIGKEIT & KÜMMERSBRUCK**

Die Teilnehmerinnen der Zweitagesfahrt der Zweigvereine Hl. Dreifaltigkeit und Kümmersbruck Foto: Marlies Häusler

ZWEIGVEREIN **DÜNZLING**

Der Zweigverein Dünzling überreichte 1 000 Euro an den Hospizverein Kelheim nach einem Vortragsabend zur Trauerbegleitung. Foto: Tanja Sichlstiel

Engagement für Menschlichkeit

Der Zweigverein Dünzling veranstaltete einen Vortragsabend zur Sterbe- und Trauerbegleitung mit Annette Anzinger-Bauer, die aus ihrer langjährigen ehrenamtlichen Hospizarbeit berichtete. Die Referentin gab einen tiefen Einblick in Aufgaben und Herausforderungen der Begleitung schwerkranker, sterbender und trauernder Menschen. Im Anschluss überreichte der Frauenbund eine Spende von 1 000 Euro an den Hospizverein Kelheim, die aus Erlösen verschiedener Veranstaltungen stammte. Die Vorstandschaft betonte ihre Verbundenheit mit regionalen Einrichtungen, die Menschen in sensiblen Lebenssituationen unterstützen. Die Spende wird die Arbeit des Hospizvereins weiter stärken.

Melanie Waldmannstetter

Glitzerfische im Ferienprogramm

Unter dem Motto „Fang Dir einen Fisch“ bastelten 20 Kinder beim Ferienprogramm des Zweigvereins Hahnbach fantasievolle Glitzerfische. Mit Bohrmaschine, Schleifpapier und viel Geduld entstanden bunte Kunstwerke mit schillernden Schuppen in Violett, Silber, Gold und mehr – ein echter Hingucker, der sogar Arielle gefallen hätte. Während einige Kinder im Paillettenrausch versanken, tobten andere im Schatten der Kirche, bis alles getrocknet war. Die Idee von Vorsitzender Hildegard Gallitzendörfer kam bestens an – unterstützt wurde sie von Maria Weiß, Rosa List, Margit Köpnick, Lisa Adam und Inge Dietrich. Ein gelungenes Ferienhighlight!

Margit Köpnick

ZWEIGVEREIN **HAHNBACH**

Mit Glitzer, Farbe und Fantasie entstanden wahre Fischkunstwerke – die Kinder waren begeistert dabei. Foto: Margit Köpnick

Frauen des Zweigvereins mit selbst gebackenen Muffins, passend zum Thema „Pinktober“

Foto: Karin Nagler

ZWEIGVEREIN **HARTING**

Frauenfrühstück unter dem Motto: Gib auf dich acht!

Einmal im Monat lädt der Zweigverein Harting zum beliebten Frauenfrühstück ein – ein Ort des Austauschs, der Begegnung und des Miteinanders. Im Oktober stand das Treffen ganz im Zeichen des „Pinktober“, des internationalen Brustkrebsmonats. Unter dem Motto „Gib auf dich acht“ wurden die Teilnehmerinnen mit Muffins und passenden Details überrascht – ein süßer und zugleich nachdenklicher Hinweis auf die Wichtigkeit der Brustgesundheit und der regelmäßigen Vorsorge. Mit dieser Aktion wollte der Zweigverein Harting nicht nur Bewusstsein schaffen, sondern auch zeigen: Zusammenhalt und Achtsamkeit gehen Hand in Hand – ob bei Kaffee, Kuchen oder im täglichen Leben.

Karin Nagler

ZWEIGVEREIN **KIRCHDORF**

Aktionstag mit der BRK-Rettungshundestaffel

Im Rahmen des Ferienprogramms der Gemeinde Kirchdorf organisierte der Zweigverein Kirchdorf einen besonderen Aktionstag mit der BRK-Rettungshundestaffel. Die Kinder erhielten spannende Einblicke in die Arbeit der Rettungshunde und durften selbst mitmachen, indem sie sich versteckten und von den Hunden gesucht wurden. Zudem konnten sie das Einsatzfahrzeug, die Transportboxen und den Notfallrucksack der Einsatzkräfte kennenlernen. Als Dank und Anerkennung für die wertvolle Arbeit der Rettungshundestaffel überreichte der Frauenbund eine Spende in Höhe von 215 Euro. Durch die Teilnahme vieler Kinder und Eltern wurde diese Unterstützung erst möglich. Die Rettungshundestaffel bedankte sich herzlich und freut sich auf eine weitere Zusammenarbeit.

Evi Maxreiter

Evi Marxreiter und Anja Braunstorfer bei der Spendenübergabe für die BRK-Rettungshundestaffel

Foto: Christine Schuster

ZWEIGVEREIN **MOOSBACH**

Neun Orgelpfeifen im Ton „F“: der Zweigverein Moosbach unterstützt die Patenschaftsaktion der Katholischen Kirchenstiftung St. Peter und Paul.

Foto: Peter Garreiss

Neun Pfeifen im Ton „F“ – ein Zeichen des Frauenbundes

Bei einer Vorstandssitzung hat der Führungskreis des Zweigvereins Moosbach unter Vorsitz von Angelika Hierold beschlossen, sich mit einer Spende von 900 Euro an der Orgelpfeifen-Patenschaft für die Kirchenorgel der Pfarrkirche St. Peter und Paul zu beteiligen. Mit diesem Betrag übernimmt der Frauenbund die Patenschaft für neun Orgelpfeifen in der Tonlage „F“, die symbolisch für den Zweigverein Moosbach stehen. Die Mittel stammen zum Teil aus den Erlösen des Holunderfestes sowie aus dem Verkauf von Palm- und Kräuterbuschen. Die Frauenbund-Mitglieder sehen ihr Engagement als wertvollen Beitrag zur Erhaltung und Förderung der Kirchenmusik und möchten damit die Aktion der Katholischen Kirchenstiftung St. Peter und Paul tatkräftig unterstützen.

Peter Garreiss / Karin Uschold-Müller

ZWEIGVEREIN
NEUSTADT A. D. WALDNAAB

Ausflug nach Straubing und zum Kürbishof

Der Zweigverein Neustadt a. d. Waldnaab verbrachte einen sonnigen und abwechslungsreichen Herbsttag im niederbayerischen Gäuboden. In Straubing erkundeten die 42 Teilnehmerinnen bei einer Stadtführung historische Orte wie den Stadtturm, die Basilika St. Jakob und das Gäubodenmuseum. Nach einem gemeinsamen Mittagessen führte die Fahrt weiter zum Kürbishof Schreyer in Atting. Dort erhielten die Frauen interessante Einblicke in den Anbau verschiedener Kürbissorten, deren Verarbeitung und Nutzung. Ein Hofrundgang, Kostproben und der Besuch des Hofladens rundeten den Aufenthalt ab. Mit vielen neuen Eindrücken trat die Gruppe schließlich die Heimreise an.

Stefanie Hetz

Die Teilnehmerinnen des Ausflugs des Zweigvereins Neustadt a. d. Waldnaab vor dem Kürbishof Foto: Stefanie Hetz

Beim Küchelbacken im Pfarrheim Schmidgaden gaben erfahrene Frauen ihr Wissen weiter. Foto: Barbara Dirrigl

ZWEIGVEREIN
SCHMIDGADEN-TRISCHING

Traditionelles Küchelbacken begeistert Jung und Alt

Beim Küchelbacken im Pfarrheim Schmidgaden vermittelte Helga Wisneth ihr umfangreiches Wissen an junge Frauen und interessierte erfahrene Bäckerinnen. Nach einer Einführung durften die Teilnehmerinnen vorbereiteten Teig zu Kugeln formen, während ein neuer Hefeteig angerührt wurde. Helga Wisneth erklärte wichtige Schritte wie feines Schlagen des Teigs, die Verwendung guter Zutaten und das richtige Formen der Küchel. In der warmen Umgebung gingen die Teigkugeln schnell auf, sodass bald mit dem Ausziehen und anschließenden Ausbacken begonnen werden konnte. Die frisch hergestellten Küchel wurden gemeinsam probiert und fanden großen Anklang.

Barbara Dirrigl

ZWEIGVEREIN **SCHIRMITZ**

Neue Mitglieder willkommen geheißen

Bei der Elisabethfeier des Frauenbundes Schirmitz wurden zehn neue Mitglieder feierlich aufgenommen. Jede erhielt eine Rose, einen Mitgliedsausweis, Süßigkeiten und das Bundesgebet. Außerdem wurden zehn Frauen für ihre Treue geehrt. Den Abschluss bildeten ein gemeinsames Essen und ein stimmungsvoller Dance-Work-out-Auftritt von Ina Lenk.

Sabine Bäumler

Neue Mitglieder wurden willkommen geheißen und langjährige Mitglieder geehrt beim Zweigverein Schirmitz. Foto: Brigitte Balk

ZWEIGVEREIN
PONDORF

Frauenfrühstück in herzlicher Atmosphäre

Das Frauenfrühstück im Zweigverein Pondorf fand in einer besonders warmen und gemeinschaftlichen Stimmung statt. Zu Beginn sorgten Kinder mit fröhlichen Liedern für eine feierliche und verbindende Atmosphäre. Im weiteren Verlauf wurde ein selbst verfasstes Gedicht vorgetragen, das die vielfältigen Aufgaben des Frauenbundes würdigte und die Bedeutung von Gemeinschaft und Zusammenhalt hervorhob. Das Frühstücksbuffet wurde von Neumitgliedern liebevoll für die langjährigen Mitglieder vorbereitet und bot zahlreiche selbst gemachte Spezialitäten. Eine kunstvoll gestaltete Torte mit dem Logo des Frauenbundes setzte einen besonderen Akzent. Der Vormittag wurde zu einem schönen Zeichen lebendiger Tradition und gegenseitiger Wertschätzung.

Angela Brandl

Die Neumitglieder des Zweigvereins Pondorf mit ihren selbst gemachten Spezialitäten Foto: Angela Brandl

ZWEIGVEREIN
WOLNZACH

150 Jahre gebührend gefeiert

Die Frauengemeinschaft Wolnzach wurde 1875 gegründet und ist als die älteste Frauenverbands-Ortsgruppe im Bistum Regensburg geführt. Anlass genug, den Verein im Rahmen eines Festwochenendes hochleben zu lassen. Den Auftakt bildete ein Musik-Kabarett-Abend mit „Die Weibsbilder und Herr Ernst", die mit ihrem Programm „Backstage" einen humorvollen und musikalisch virtuosen Einblick in die Geheimnisse hinter der Bühne boten.

Nach dem Festgottesdienst zum Thema „Ihr seid das Salz der Erde" in der Wolnzacher Pfarrkirche ging es in einem Festzug mit Blasmusik zum Hopfenmuseum. Dort erwartete die 200 Gäste ein buntes Programm: Grußworte, eine im Team gestaltete Rede, in der auch die Mitglieder zu Wort kamen und eine humoristische Einlage. Die Führungsriege hatte den Saal mit Fotobahnen über das Vereinsleben dekoriert und bot zur Stärkung Fingerfood und Kuchen an.

Susanne Mock

Schöne Eindrücke vom 150. Jubiläum im Zweigverein Wolnzach

Foto: Zweigverein Wolnzach

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