
Inhaltsverzeichnis

Familie, Frauen, Kinder und Senioren	2
FamilienApp "We R Family"	2
Angebote für Familien	2
Finanzielle Hilfen für Familien	3
Kinder-Betreuung für Kinder von 0-6 Jahren	5
Ferien- und Freizeit-Angebote für Kinder und Jugendliche	6
Angebote für Frauen	11
Angebote für Senioren	13

Familie, Frauen, Kinder und Senioren

FamilienApp "We R Family"

Die Regensburger FamilienApp ist speziell für Familien und werdende Eltern. Das Amt für Jugend und Familie der Stadt Regensburg hat sie entwickelt. Sie ist mehrsprachig!

In der App findest du:

- einen Veranstaltungskalender, Kurse und Angebote für Kinder, Jugendliche und Eltern.
- Telefonnummern für den Notfall und wichtige Adressen.
- viele wichtige **Informationen**, die für Familien wichtig sind.

Du kannst die App auf Deine eigenen Bedürfnisse anpassen.

Elternbriefe vom Bayerischen Landesjugendamt der Bayerische Erziehungsratgeber sind auch in der App verlinkt.

Die App findest du hier:

[Willkommen | Familien-App Regensburg](#)

Angebote für Familien

Familien-Zentren

Was ist ein Familienzentrum?

Hierher kannst Du mit Deinen Kindern gehen. Dort sind auch andere Eltern und Kinder. Im Familienzentrum gibt es verschiedene Angebote für Dich und Dein Kind. Zum Beispiel Kurse, Veranstaltungen und Aktionen.

Hast Du Probleme? Haben Deine Kinder ein Problem? Das Familienzentrum hilft Dir. Es gibt Hilfe und Beratung vor Ort.

Weitere Infos und Kontakte findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Dezentrale Soziale Dienste - Familienstützpunkte](#)

Stadtteilprojekte

Was ist ein Stadtteilprojekt?

Ein Stadtteilprojekt macht verschiedene Aktionen, Projekte und Veranstaltungen. Hast du Probleme? Hat deine Familie ein Problem? Das Stadtteilprojekt kann dir helfen. Es gibt Hilfe für Jugendliche, Betreuungsangebote, Beratung für Eltern und vieles mehr.

Weitere Infos und Kontakte findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Dezentrale Soziale Dienste - Stadtteilprojekte](#)

Mehrgenerationenhaus

Das Mehrgenerationenhaus ist für alle da.

Jeder ist willkommen: Kinder, Jugendliche, Familien, Eltern, ältere Menschen.

Weitere Infos und Kontakte findest Du hier:

[Stadt Regensburg - MGH](#)

Schlagworte: Beratung, Hilfe, Erziehung, Austausch, Kurse, Angebote, Spielen, Treffpunkt, Familie, Stadtteil

Finanzielle Hilfen für Familien

Familien stehen in Deutschland unter besonderen Schutz.

Zu diesem Schutz gehört Familien finanziell zu entlasten und zu unterstützen.

In Bayern gibt es eigene Familien-Leistungen für junge Familien.

Es gibt auch in Regensburg verschiedene finanzielle Hilfen (=Geld).

Du findest die Informationen unter folgendem Link:

[Stadt Regensburg - Rat und Hilfe - Finanzielle Hilfen](#)

Damit die Familien entlastet werden. Und mehr Zeit für ihre Kinder haben.

Kindergeld

Für fast jedes Kind gibt es in Deutschland Kinder-Geld. Kinder-Geld bekommst Du, wenn dein Wohn-Sitz und dein gewöhnlicher Aufenthalt in Deutschland ist. Auch Deine Kinder müssen hier wohnen und leben.

Hinweis für Asyl-Bewerber: Während des Asyl-Verfahrens kannst Du kein Kinder-Geld bekommen. Das geht erst wenn Du einen **positiven** Bescheid vom BAMF hast. Ab diesem Zeit-Punkt kannst Du Kinder-Geld beantragen.

Informationen zum Kindergeld findest Du hier:

[Kindergeld für Asylberechtigte und anerkannte Flüchtlinge](#)

[Kindergeld; Beantragung - BayernPortal](#)

Den Antrag auf Kinder-Geld findest Du hier:

[Die wichtigsten Merkblätter, Formulare und Anträge der Familienkasse zum Download | Bundesagentur für Arbeit](#)

Elterngeld

Viele Eltern wollen sich nach der Geburt um ihr Kind kümmern. Dafür arbeiten sie eine bestimmte Zeit nicht.

Oder sie arbeiten nur Teilzeit. Teilzeit heißt: Sie arbeiten weniger als 30 Stunden in der Woche.

Jeden Monat bekommst Du mindestens 300 Euro. Aber es kann auch mehr sein.

Es gibt nämlich Unterschiede. Wer vor der Geburt seines Kindes viel verdient hat: Der bekommt mehr Eltern-Geld.

Wer nicht so viel verdient hat: Der bekommt weniger Eltern-Geld.

Eltern-Geld bekommst Du normalerweise für 12 Monate.

Eltern-Geld bekommst Du, wenn Du Deinen Wohn-Sitz und Deinen Aufenthalt in Deutschland hast. Du brauchst eine Aufenthalts-Erlaubnis. Du musst mit Deinem Kind zusammen wohnen.

Hinweis für Asyl-Bewerber: Während des Asyl-Verfahrens kannst Du kein Eltern-Geld bekommen. Das geht erst, wenn Du einen **positiven** Bescheid vom BAMF hast.

Informationen zum Eltern-Geld findest Du hier:

[Leichte Sprache - Familienleistungen | ZBFS - Zentrum Bayern Familie und Soziales](#)

[Elterngeld - BMFSFJ](#)

Hier kannst du Elterngeld online beantragen:

[Herzlich willkommen - Elterngeld Onlineantrag](#)

Familiengeld

In Bayern gibt es Familien-Geld für Eltern von ein- und zweijährigen Kindern. Die Eltern werden mit 250 Euro pro Monat und Kind unterstützt. Ab dem dritten Kind gibt es 300 Euro im Monat. Das Familiengeld wird unabhängig vom Einkommen gezahlt.

Wenn Dein Kind ab dem 1. Oktober 2015 geboren wurde, bekommst Du Familien-Geld.

Familien-Geld bekommst Du, wenn Du deinen gewöhnlichen Aufenthalt Bayern hast und hier wohnst. Du musst mit deinem Kind zusammen leben. Du musst Dein Kind selbst erziehen.

Informationen zum Familien-Geld findest Du hier:

[Bayerisches Familiengeld | Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales](#)

Du findest Antworten auf häufige Fragen zum Familien-Geld hier im Internet:

[Häufige Fragen | ZBFS - Zentrum Bayern Familie und Soziales](#)

Der Antrag auf Elterngeld in Bayern gilt im Falle einer Bewilligung von Elterngeld gleichzeitig als Antrag auf Familiengeld.

Wenn Du schon Eltern-Geld bekommen hast, dann musst Du keinen Antrag stellen.

Wenn Du kein Eltern-Geld bekommen hast, musst Du einen Antrag stellen.

Den Antrag findest Du hier:

[familiengeldantrag.pdf](#)

Schlagworte: finanzielle Leistungen, Kindergeld, Hilfe für Familien, Elterngeld

Kinder-Betreuung für Kinder von 0-6 Jahren

Betreuung für Kinder von 0-6 Jahren

Was?

Du bringst Dein Kind in ein Haus mit vielen Kindern und Erwachsenen (=Betreuer).

Dein Kind bleibt dort ohne Eltern.

Die Betreuer passen auf Dein Kind auf.

Dein Kind kann hier spielen, basteln, lernen und mehr!

Du holst Dein Kind später wieder ab.

Wann?

Montag bis Freitag. Vormittags oder vormittags und nachmittags.

Samstag und Sonntag nicht.

Wieviel kostet Kinder-Betreuung?

Das ist sehr unterschiedlich. Frag bei der Einrichtung.

⇒ Weitere Informationen findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Familien - Kinderbetreuung](#)

Arten von Kinder-Betreuung

1. Kinder-Krippe oder Krabbel-Stube

Was? Eine Gruppe von Kindern (12 oder weniger).

Für wen? Babys und Kinder, bis sie 3 Jahre alt sind.

Wer passt auf? Mehrere Erwachsene.

Wo? Hier findest Du eine Liste:

[Stadt Regensburg - Kinderbetreuung - Krabbelstuben](#)

2. Kinder-Tages-Pflege:

Tages-Mutter:

Was? Eine kleine Gruppe.

Für wen? Für Kinder von 0-6 Jahren.

Wer passt auf? Ein Erwachsener.

ODER

Kinder-Tages-Pflege-Nester:

Was? Ungefähr 10 Kinder in einer Gruppe.
Für wen? Kinder von 1-3 Jahren.
Wer passt auf? 1 -3 Erwachsene.

Frag hier:

Amt für Tages-Betreuung von Kindern
Kinder-Tages-Pflege
[Domplatz 3](#)
93047 Regensburg

Unter diesen Links findest Du auch Telefon-Nummern und E-Mail-Adressen:

[Stadt Regensburg - Kinderbetreuung - Kindertagespflege](#)

3. Kindergarten

Was? Kindergarten. Mehrere Gruppen in einem Haus. Manchmal kann Dein Kind den ganzen Tag dort bleiben (=Ganztags-Betreuung).
Für wen? Kinder von 3-6 Jahren.
Wer passt auf? Mehrere Erwachsene.
Wo? Hier findest Du eine Liste:

[Stadt Regensburg - Kinderbetreuung - Kindergärten](#)

Tipp: Wie finde ich in meiner Nähe

- **eine Kinder-Krippe?/ eine Krabbel-Stube?**
- **eine Kinder-Tages-Pflege?**
- **einen Kindergarten?**

⇒ **Suche mit dem Kita-Planer Regensburg:**

[Startseite - Kita-Planer Stadt Regensburg](#)

Schlagworte: Kinderbetreuung, Kita, Kindergarten, Kiga, Kindertageseinrichtung, Krippe, Krabbelstube, Tagesmutter, Erziehung, kindliche Entwicklung, Förderung, Sprachförderung, berufstätige Eltern

Ferien- und Freizeit-Angebote für Kinder und Jugendliche

Jugendzentrum (JuZ)

Du möchtest nach der Schule spielen, Musik machen, Klettern oder Skateboard fahren? In der Nähe Deiner Wohnung gibt es bestimmt ein Jugendzentrum. Dort kannst Du andere Kinder und Jugendliche treffen:

[Stadt Regensburg - Jugend - Jugendzentren](#)

Standorte

JuZ Fantasy[Taurusstraße 5](#)

93051 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)Website: [Stadt Regensburg - JUZ Fantasy](#)**JuZ Arena**[Unterislinger Weg 2](#)

93053 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)Website: [Stadt Regensburg - JUZ Arena](#)**JuZ Utopia**[Kirchfeldallee 2](#)

93055 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)Website: [Stadt Regensburg - JUZ Utopia](#)**JuZ Königswiesen**[Dr.Gessler-Str. 22](#)

93051 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)[Stadt Regensburg - JUZ Königswiesen](#)**Jugendzentrum Kontrast**[Vilshofer Str. 14](#)

93055 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)[Startseite - Jugend- und Familienzentrum Kontrast](#)**Zentrum für junge Kultur W1**[Weingasse 1](#)

93047 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)Website: [Stadt Regensburg - W1 - Das W1](#)**Jugendtreff Don Bosco**[Hans-Sachs-Str. 4](#)

93049 Regensburg

[Telefon](#)

[E-Mail](#)

Website: [Don Bosco Regensburg - Don Bosco](#)

EJSA Jugend-Cafe

[Hemauerstr. 20a](#)

93047 Regensburg

Telefon [0941 58612155](#)

Email: juca@ejsa-regensburg.de

Telefon: [0941 58612140](#)

Email: schueca@ejsa-regensburg.de

Website: [Jugendcafé: EJSA Regensburg](#)

Katholische Jugend-Stelle Regensburg Stadt

Diözesanzentrum St. Emmeram

[Emmeramsplatz 10](#)

93047 Regensburg

1. Stock, Zimmer 135

Telefon [0941 597-2339](#)

Email: regensburg-stadt@jugendstelle.de

Website: [Katholische Jugendstelle Regensburg-Stadt](#)

2. Spiel-Bus

Du bist **6 bis 14 Jahre alt** und möchtest nachmittags spielen?

Du kannst von Mai bis Oktober zum **Spiel-Bus** kommen.

Der Spiel-Bus ist ein Last-Wagen mit Spiel-Sachen für viele Spiele.

Der Spiel-Bus kommt mit netten Erwachsenen, die mit den Kindern Aktionen machen.

Website:

[Stadt Regensburg - Zentrum Guericke](#)

Frag:

[Spielbus](#)

[Ostengasse 29](#)

93047 Regensburg

Telefon [0941 507-5553](#)

Email:

spielbus@Regensburg.de

3. Ferien-Aktionen und Internationale Begegnungen

Du bist **6 bis 16 Jahre alt** und möchtest in den Ferien Spaß?

Du kannst in allen Ferien viele schöne Sachen erleben.

Du musst Dich anmelden.
Die Aktionen kosten Geld.

Weitere Infos im Internet.

[Stadt Regensburg - Jugend - Ferien und Freizeit](#)

Kontakt:

[Amt für kommunale Jugendarbeit](#)

Margit Lungauer

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Zimmer 232

Telefon: [0941 507-1552](tel:09415071552)

Email: Lungauer.Margit@Regensburg.de

4. Ferien-Pass

Du bist **6 bis 15 Jahre alt** und bleibst in den Sommer-Ferien in Regensburg?

Kauf Dir den [Ferien-Pass](#) für 1 Euro.

Der Ferien-Pass ist kein Ausweis.

Du bekommst kostenlose und ermäßigte Eintritte und kannst Dir eine Bade-Berechtigung oder Bus-Berechtigung kaufen.

Frag:

Amt für kommunale Jugend-Arbeit

Doris Stecher

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1554](tel:09415071554)

Email: Stecher.Doris@Regensburg.de

Du findest weitere Infos im Internet hier:

[Stadt Regensburg - Jugend - Ferien und Freizeit](#)

5. Mehr-Generationen-Haus

Treff-Punkt für alle:

Kinder, Jugendliche, Familien, Mütter, Senioren

Was?

- Theater-Spielen
- Hilfs-Angebote
- Unterstützung im Alltag
- gegenseitige Hilfe

- Bildung
- Vermietung von Räumen an Gruppen
- Café mit günstigen Preisen und ohne Verzehr-Zwang = Du musst nichts kaufen.

Frag:

Mehr-Generationen-Haus

[Ostengasse 29](#)

93047 Regensburg

Website: [Stadt Regensburg - MGH](#)

6. Mini-Regensburg

Du bist zwischen **8 und 14 Jahre alt?**

Du wohnst in der Stadt oder im Landkreis Regensburg?

Dann verbringe den Sommer in der Kinder-Spiel-Stadt Mini-Regensburg:

[Mini-Regensburg 2025 - Mini Regensburg 2025](#)

Es gibt viele Spiel-Stationen, zum Beispiel:

- Kino
- Schreinerei
- Museum
- Uni
- Kauf-Haus
- Näh-Werkstatt
- Radio Mini-Regensburg

Frag:

Amt für kommunale Jugend-Arbeit

Rosemarie Wöhrl

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1551](tel:09415071551)

Email: Woehrl.Rosemarie@Regensburg.de

Website: [Stadt Regensburg - Direktorium 2 - Kommunale Jugendarbeit](#)

7. Spiel-Platz

Die Spiel-Plätze sind für Kinder und Jugendliche ab **6 Jahren**.

Auf dem Spiel-Platz kannst Du Volley-Ball, Basket-Ball oder Fuß-Ball spielen.

Für die kleinen Kinder gibt es Sand-Kästen, Spiele mit Wasser ...

Du kannst spielen von 9.00 Uhr bis es dunkel wird, längstens bis 20:00 Uhr

Im Internet einen Spiel-Platz suchen:

[Stadt Regensburg - Sportstätten und Freizeitanlagen - Regensburger Spielplätze](#)

8. Jugend-Freizeit-Stätten

In Regensburg gibt es **zwei** Jugend-Frei-Zeit-Stätten.
Dort kannst Du mit einer Gruppe übernachten, selber kochen und auch baden.
Vorrangig für Träger der Jugend-Hilfe, der Jugend-Arbeit und der Jugend-Bildung, aber auch privat.

Jugend-Frei-Zeit-Stätte Haslbach

Du findest weitere Infos im Internet hier:

[Stadt Regensburg - Jugendfreizeitstätten - Haslbach](#)

Jugend-Frei-Zeit-Stätte Schwalbennest

Du findest weitere Infos im Internet hier:

[Stadt Regensburg - Jugendfreizeitstätten - Schwalbennest](#)

Frag:

Amt für kommunale Jugend-Arbeit

Margit Lungauer

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1552](tel:09415071552)

Email: Lungauer.Margit@Regensburg.de

Weitere Infos zu Jugend-Freizeitstätten findest du im Internet hier:

[Stadt Regensburg - Ferien und Freizeit - Jugendfreizeitstätten](#)

⇒ **Hier findest Du weitere Veranstalter von Ferien-Aktionen!**

[Stadt Regensburg - Ferien und Freizeit - Weitere Veranstalter von Ferienaktionen](#)

Schlagworte: Jugendzentrum, Freizeit, Freizeitangebote, Ferienangebote, Spielen, Sport, Unterhaltung

Angebote für Frauen

Frauen-Integration durch Sport mit Spaß

Du kannst als Frau bei dem Projekt FIT Regensburg sofort mitmachen.
Das sind günstige Sport-Angebote (für Frauen mit und ohne Migrations-Hintergrund):

[Stadt Regensburg - Sport- und Freizeitangebote - Sport für Frauen](#)

Du kannst Zumba, Frauen-Fitness, Body-Forming oder Progressive Muskel-Entspannung machen.
Du kannst kostenlos Fahrrad fahren.

Manchmal sind die Angebote mit Kinder-Betreuung.
Manchmal gibt es auch eine Spiel-Ecke für Kinder.

Hier kannst Du Dich informieren:

Landrats-Amt – Gesundheits-Amt

Gerlinde Axmann

Telefon: [0941 4009761](tel:09414009761)

Email: sozialdienst@lra-regensburg.de

Angebote für Frauen bei CampusAsyl e.V.

Geflüchtete Frauen können bei CampusAsyl an vielen verschiedenen Projekten teilnehmen.
Es gibt auch Projekte nur für Frauen.

Alle Projekte bei CampusAsyl sind kostenlos.

Zum Beispiel: Sprach-Kurse mit Kinder-Betreuung, Fahrrad-Kurse, Sport-Kurse, Computer-Kurse,
MotherSchools oder Treffen für Frauen „Lass uns reden!“.

Die Projekte findest du hier:

[Frauenförderung | CampusAsyl e.V.](#)

Möchtest du mitmachen?

Du kannst eine Email schreiben an: info@campus-asyl.de

Oder du kannst eine WhatsApp-Nachricht schreiben an: [017695286077](tel:017695286077)

Angebot für Frauen und Mädchen mit Migrationshintergrund von IN VIA Regensburg e.V.

Bei IN VIA kannst du dich mit anderen Frauen treffen, austauschen, gemeinsame Ausflüge machen.

Du kannst auch an einem Integrations-Projekt „Leben in Bayern“ teilnehmen und mehr über Bayern lernen.

Das Programm findest du hier:

[Mädchen und Frauen - IN VIA Regensburg e.V.](#)

FrauenGesundheitsZentrum

Das Frauen-Gesundheits-Zentrum bietet zwei Mal im Jahr ein Programm zur seelischen und körperlichen Gesundheit von Frauen und Mädchen an. Es gibt Kurse, Vorträge und vieles mehr.
Das Programm findest du hier

[Start | FrauenGesundheitsZentrum e.V.](#)

⇒ **Hier findest Du viele weitere Angebote und Beratungs-Stellen für Frauen in Regensburg!**

[Stadt Regensburg - Frauen u. Männer - Aktuelles aus dem Büro für Chancengleichheit](#)

Schlagworte: Frauen, Beratung, Hilfe, Austausch, Kurse, Angebote, Treffpunkt, Sport

Angebote für Senioren

In Regensburg gibt es viele Angebote für Senioren. Dort bekommst Du Beratung, Hilfe und Unterstützung. Eine Sammlung findest Du hier.

[Stadt Regensburg - Leben - Senioren](#)

Kontakt:

[Seniorenamt](#)

[Johann-Hösl-Straße 11](#)

93053 Regensburg

Telefon: [0941 507-1542](#)

Sport und Freizeit

Es gibt viele Sport- und Freizeit-Angebote für Senioren. Du kannst wandern gehen, Yoga machen, tanzen und vieles mehr!

Für mehr Infos klicke hier:

[Stadt Regensburg - Aktiv im Alter - Freizeit und Bewegung](#)

Kultur

Du kannst auch Theater spielen (keine Erfahrung nötig). Oder Musik machen. Und vieles mehr. Hier findest Du mehr Infos.

[Stadt Regensburg - Aktiv im Alter - Kultur](#)

Bildung

Du sprichst mehrere Sprachen? Triff Dich mit anderen und spreche in diesen Sprachen! Du kannst auch einen Computerkurs machen. Interessierst Du Dich für Philosophie, Literatur oder Kunst? Klicke hier für mehr Informationen:

[Stadt Regensburg - Aktiv im Alter - Bildung](#)

Manche Angebote sind gratis. Manche kosten Geld. Informiere Dich vorher beim Seniorenamt.

Schlagworte: Senioren, Alter, Computer, Freizeit, Sport, Hilfe, Kurse, Veranstaltungen