

KURZ NOTIERT

**Sinnlichkeit für Frauen**

**STADTWESTEN.** Im Workshop „New Burlesque“ geht es am Sonntag von 14 bis 17 Uhr darum, sich als Frau hinreichend und vollkommen zu fühlen. Veranstaltungsort ist das Orientalische Tanzstudio in der Puricellstraße 40, Anmeldung im Frauen-Gesundheits-Zentrum, Telefon (0941) 8 16 44.

**Das iPad nutzen**

**REGENSBURG.** Am Samstag zeigt ein Apple-Spezialist in einem Seminar an der Volkshochschule, Thon-Dittmer-Palais, von 9 bis 16 Uhr alles, was ein iPad kann. Voraussetzung: die Teilnehmer bringen ihre iPads mit. Weitere Infos: (0941) 507-2433 und www.vhs-regensburg.de

**Wie man sich freiklopft**

**REGENSBURG.** Hinter dem Namen „Emotional Freedom Techniques“, kurz EFT, verbirgt sich eine einfach zu erlernende Klopfmethode, mit deren Hilfe sich jeder selbst von körperlichem und emotionalem Stress, von Problemen oder belastenden Glaubenssätzen befreien kann. Das Frauen-Gesundheitszentrum (Grasgasse 10) veranstaltet hierzu einen Kurs für Frauen, und zwar am Samstag von 9.30 bis 13.30 Uhr. Kursleiterin ist Angela Kaiser. Anmeldungen zum Kurs „EFT“ unter Telefon (0941) 8 16 44.

**Opfer im Rosenkrieg**

**REGENSBURG.** Am Sonntag um 18 Uhr im Brandlbräu, Ostengasse 16, spricht bei den Trennungsväter Dr. Karin Jäckel, Autorin gesellschaftskritischer Werke mit dem Themenschwerpunkt Kindesmissbrauch, Kindesentziehung, Zerstörung von Familien und vieles mehr.

**Wenn der Lack ab ist**

**REGENSBURG.** In der KEB-Elternschule, Obermünsterplatz 7, findet am Samstag, von 10 bis 14 Uhr ein Workshop statt, in dem Fragen wie „Gibt es so etwas wie eine glückliche, erfüllte Partnerschaft?“ „Was kann ich persönlich dazu beitragen?“ besprochen werden. Anmeldung unter Tel. 5 97-22 53.

**Homöopathie für Eltern**

**REGENSBURG.** Homöopathie für Eltern bietet der Heilpraktiker Peter Boehm in einem Kurs, der am Montag, 19.45 Uhr, beim EBW am Ölberg 2, beginnt. Anmeldung unter (09 41) 5 92 15 - 0

AUS DEN SCHÜTZENVEREINEN

**ALT WEICHS**

Junioren: A. Breiter 183 Ringe; Schützen: T. Hinz 177; Versehrte: M. Lachner 194; Seniorinnen: K. Grebler 126; Senioren I: P. Pengler 180; Senioren II: H. Winter 181. - LP: Schützen: E. Knauer 175; Senioren: R. Maler 163. Sonderpreis: S. Wartsteiner. Heute letzter Schießabend. Samstag Sektionsehrenabend, 19 Uhr, Scheck, Tegernheim. Freitag, 19.10., Beginn Königsschießen. Sonntag, 21.10., Kirchweih, 10.30 Uhr, in Reinhausen.

**COLOSSEUM**

Senioren - Schlinge: F. Markstein 164; Damen: M. Niedermeier 192; AK: R. Rösler 178; Senioren: R. Scherer 167. Nächster Schießabend: Donnerstag, 18.30 Uhr.

**DIANA**

Samstag Sektionsehrenabend in Tegernheim, Gasthaus Scheck, Hauptstraße. Einlass 18 Uhr, Beginn 19 Uhr.

**SPORTCLUB**

LG: Senioren aufg.: M. Kappl 277; Seniorinnen aufg.: T. Riemhofer 266. - LP: AK: W. Stich 355; Damen-AK: D. Kellner 315; Senioren: R. Kellner 333. Heute ab 19.30 Uhr 4. Königsschießen mit allem. Schießabend. Samstag ab 19.30 Uhr Sektionsehrenabend im Sportclub, Saal.

**TEPPICHWERK**

Jugend: M. Hamm 317; Schützen: P. Steinleitner 362; Damen-AK: A. Berner 370; Seniorinnen weibl. A: M. Hierstetter 369; Seniorinnen weibl. B: K. Neubauer 337; Seniorinnen männl.: K. Altweck 351; Seniorinnen aufg.: A. P. Berner 393; Seniorinnen aufg.: B. W. Scheck 336. Bezirksliga Süd 1: TWR I - Grünthal 1489-1472. Mittwoch, 19 Uhr, Schießabend im Katharinenhof.

**WEISSE TAUBE**

LG: Heute Schießen, ab 19 Uhr Königsschießen.

**Der Dreifaltigkeitsberg wurde gestürmt**

**KULTUR** 800 Menschen wollten das Benefizkonzert „Himbisa Mukama“ hören.

**REGENSBURG.** „Himbisa Mukama - preiset den Herrn“, unter diesem Motto lockte ein afrikanisch-europäisches Benefizkonzert rund 800 Besucher in die Regensburger Kirche Heilige Dreifaltigkeit. Die musikalische Vielfalt begeisterte die Zuhörer: Afrikanische Trommeln, ugandische Anbetungstänze, europäische Kirchen- und Orchestermusik sowie Tanz brachten Schwung und Rhythmus in das Gotteshaus. Der Beifall wollte kaum verstummen.

100 Mitwirkende gestalteten das Benefizkonzert. Organisator und Initiator Joseph Wasswa, Student der Kirchenmusik an der Hochschule für Katholische Kirchenmusik Regensburg, formte aus unterschiedlichen Regensburger Chören im Laufe eines halben Jahres einen großen Projektchor. Musiker der Universität Regensburg und der Hochschule für Kirchenmusik bildeten das Orchester. Die Big Band des Albrecht-Altendorfer-Gymnasiums Regensburg und des Regental-Gymnasiums Nittenau bereicherten den Abend mit fantastischen Klängen. „Für mich ist ein Traum wahr geworden. Die Verbindung der rhythmisch lockeren afrikanischen Musik mit der sinnlich europäischen Musik im Rahmen eines Konzerts war schon lange mein Wunsch“, so Wasswa.

Vor zwei Jahren hatte der Stipendiat der Diözese Regensburg die Idee ein



Joseph Wasswa (am Pult) organisierte das Benefizkonzert „Himbisa Mukama“ zu Gunsten der Gründung einer Musikschule und Renovierung einer Domorgel in seiner Heimat Uganda. Foto: Reil

**KIRCHENMUSIKSCHULE IN MASAKA**

Um das Projekt „Musikschule“ zu verwirklichen, fehlen der Diözese Masaka ca. 70 000 Euro. Chöre und Musiker aus Regensburg

sangen und musizierten, damit folgendes verwirklicht werden kann: Förderung von bedürftigen Kindern, die durch Musik Halt, Gemeinschaft und Struktur

erfahren dürfen. Begegnung ermöglichen für alle Menschen, die gerne musizieren wollen, aber nicht die Mittel oder Möglichkeiten dazu haben.

solches Konzert zu verwirklichen. Die Musik seiner Heimat Uganda wollte er europäischen Zuhörern näher bringen und sie mit Freude erfüllen. Insgesamt spendeten die Besucher beim Benefiz-

konzert 11 000 Euro. Der Erlös kommt zu einem Teil dem Aufbau einer Musikschule in der ugandischen Diözese Masaka zu Gute. Speziell bedürftige Kinder werden dort gefördert, um

durch die Musik Halt, Gemeinschaft und Struktur zu erfahren. Ein anderer Teil des Geldes wird für die Restaurierung der Domorgel im Heimatort von Joseph Wasswa in Masaka verwendet.

**RAT UND HILFE**

**NOTDIENSTE**

**ÄRZTLICHE NOTDIENSTE**

Feuerwehr/Notarzt/Rettungsdienst 112

Krankentransporte (09 41) 1 92 22 (09 41) 1 97 77

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Von heute, 18.00, bis Montag, 8.00: Bei dringenden Krankheitsfällen ist der ärztliche Notfalldienst einschließlich der Sonderdienste für HNO-, gynäkologische und Augenkrankheiten (0 18 05) 19 12 12 oder bundesweit die Tel.-Nr. 116 117.

KVB Bereitschaftspraxis: im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, Prüfeninger Str. 86, heute von 16.00-20.00 besetzt.

KUNO-Kindernotfallzentrum Klinik St. Hedwig: 24-Stunden-Notdienst für alle bedrohlichen Notfälle der Kinder- und Jugendmedizin sowie der Kinderchirurgie und -traumatologie. Telefonische Anmeldung erbeten unter: Tel. 3 69-54 70, Klinik St. Hedwig, Steinmetzstraße 1-3.

Zahnärztlicher Notfalldienst im Universitätsklinikum: 94 40 (Tag und Nacht)

Giftnotruf Nürnberg (09 11) 3 98 24 51

**NOTDIENST-APOTHEKEN**

Von heute, 8.30, bis morgen, 8.30: Margareten-Apothek, Prüfeninger Str. 59, Tel. 2 14 31 und Markt-Apothek, Regensburger Straße 29, Lappersdorf, Tel. 2 80 04 80.

und 0172/ 8 56 61 81.

Für Elektro: Fa. Elpa, Richard-Wagner-Str. 25, Regensburg, Tel. (0 94 02) 20 73 oder 0160/ 94 65 23 89.

Strafverteidiger-Notdienst: Notruftelefon: (0171) 4 30 12 42, ab 18.00 bis montags 8.00 erreichbar.

**BERATUNG**

AK für ausländische Arbeitnehmer: 14.00-17.30 Betreuung und Hausaufgabenhilfe f. deutsche und ausländische Schüler, Tel. 56 07 18.

Alt hilft Jung Bayern e.V.: (www.alt-hilft-jung.de): Schulung und Begleitung für Gründer und Jungunternehmer; Terminvereinbarung Mo bis Fr 8.00 bis 15.00, Tel. 4 60 73 74.

Au-pair-Beratung/Bahnhofsmission: In Via Mädchen- und Frauensozialarbeit Diözese Rgb. Von-der-Tann-Str. 7, Tel. 50 21 175/176;

Bundesfreiwilligendienst/Freiwilliges Soziales Jahr: Beratung, -Vermittlung Caritas, Von-der-Tann-Str. 7, Tel. 50 21-175; bfd@caritas-regensburg.de und fsj@caritas-regensburg.de

Autonomes Frauenhaus: Telefon. Beratung zu den Bürozeiten, Mo-Fr 9.00-16.00, Tel. 2 40 00.

Beratungs- u. Koordinierungsstelle d. Netzwerkes Autismus i.d. Oberpfalz: (www.netzwerk-autismus.eu) Grasgasse 12, Tel. 59 57 99 81, für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen und deren Angehörige.

Beratungsstelle zu Essstörungen „Wagnis“: Begleitung von Menschen

mit Essstörungen und ihrer Angehörigen. Bürozeiten. Di/Mi 9.00-13.00, Do 14.00 - 17.00, Grasgasse 10/Rückgebäude, Tel. 5 99 86 06.

DrugStop - Drogenhilfe Regensburg: Beratungsstelle für illegale Drogen: Mo-Fr 9.00-13.00, Landshuter Str. 43, Tel. 5 84 30 32. DrugStop AKUT: Beratungsstelle f. illegale Drogen f. aktive Konsumenten, Di 10.00 - 16.00 u. Fr 9.00 - 13.00, Obermünsterstr. 17, Tel. 37 80 37 50. Allgemeine Beratung u. Vermittlung von Entgiftungsplätzen u. stationärer Entwöhnungsbehandlung. hilfe@drugstop.org

Epilepsie Beratung der katholischen Jugendfürsorge Rgb.: Psychosoziale Beratung für epilepsieerkrankte Menschen jeden Alters, Angehörige und Ratsuchende, Wieshuberstr. 4, Tel. 4 09 26 85, info@epilepsie-beratung-opf.de.

Frauennotruf: Beratungsstelle f. Frauen u. Mädchen m. sexualisierten Gewalterfahrungen. Mo-Mi 10.00-14.00, Do 14.00-20.00, Beratungstermin n. Vereinbarung, Tel. 2 41 71.

Frauen- und Kinderschutzhaus des Sozialdienstes Kath. Frauen: Tel. Beratung Mo-Fr von 9.00-16.00 unter 56 24 00, persönl. Beratung nach Vereinbarung.

Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg mit Beratungsangebot „Tausend und Keine Nacht“ (0-3 Jahre): Ostengasse 35, Tel. 507-2762. Mo-Mi 8.30-12.15 und 13.45-17.00; Do 8.30-12.15 und 13.45-17.30; Fr 8.30-12.00 und 13.00-14.30.

Mieterbeistand e.V.: Beratungszeiten: Mo-Fr 8.00-12.30 und 13.00-17.30, Telefon 56 71 23 75.

Mieterbund Regensburg e.V.: Geschäftszeiten Mo.-Do. 9.00-12.00 u. 13.00-18.00, Fr. 9.00-12.00, Tel. 5 57 54. Termine n. Vereinbarung.

Mieterverein Rgb. u. Umgebung: Geschäftszeiten: 8.00- 12.00 u. 13.00-15.00; Tel. 58 56 20, Termine nach Vereinbarung.

pro familia: Deutsche Gesellschaft f. Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung. Staatl. anerkannte Beratungsstelle f. Schwangerschaftsfragen, An der Schergenbreite 1, Tel. 70 44 55; regensburg@profamilie.de. Telefonzeiten: Mo/Fr 9.00-12.00, Di/Do 9.00-12.00 u. 14.00-16.00, Mi 15.00 - 18.00, Beratungstermine nach telef. Vereinbarung.

ReNeNa: Stadtteilkümmerer Burgweinting: Günther Perrottoni: Von 9.00 - 12.00 Sprechstunde im BUZ, Burgweinting. Besuchsdienst: Kontakt: Bianca

Wolter: Tel.: 5 07-15 49 oder ReNeNa-Tel.: 5 07-55 99. Kleinreparaturdienst: Kontakt: ReNeNa. Papierkram - na und?: Kontakt: Peter W. Schmidt, Tel.: 5 07-15 48. Auskunft zur rechtlichen Betreuung und Patientenverfügung: Terminvereinbarung: Susanne Lippert, Tel.: 5 07-25 43. SeniPol - Sicherheit auch im Alter: Kontakt: H.-Joachim Klotz, Tel.: 91 13 66. Senioren @home: Hilfe bei häuslichen Computerproblemen. Kontakt: 5 07-55-99. Umgestalten von Wohnungen und Wohnungsanpassung: Kontakt: Peter W. Schmidt, Tel.: 5 07-15 48.

Staatl. anerkannte Beratungsstelle f. Schwangerschaftsfragen im Landratsamt-Gesundheitsamt, Sedanstr. 1, Tel. 40 09-883 o. 40 09-738. Allgemeine Schwangerenberatung, Vermittlung finanzieller Hilfen, Schwangerschaftskonfliktberatung m. Beratungsnachweis.

**GESUNDHEIT**

BRK Reha-Sport: 10.00 Treffen im Gemeindesaal der Lukaskirche, Siebenbürgener Str.

Caritas, Rat und Hilfe bei Abhängigkeit: Von-der-Tann-Str. 9. Fachambulanz für Suchtprobleme. Öffnungszeiten: Mo - Do 8.00 - 12.00, 13.00 - 19.00, Di, Mi u. Fr 8.00 - 12.00 u. 13.00 - 17.00. Offene Sprechstunde: Do 13.00 - 16.00.

Frauengesundheitszentrum: Beratung frauenspez. Erkrankungen, psych. Problemen, Verhütung u. Wechseljahren, Grasgasse 10/Rückgebäude, Tel. 8 16 44; Mo 17.00-20.00, Mi 14.00-17.00, Fr 9.00 - 13.00.

Herzgruppe-RT: Koronarsport unter ärztl. Aufsicht: 16.30-18.00 im großen Saal. Info: W. Bayer, Tel. 6 83 29.

**INITIATIVEN**

Gesellschaft zur Förderung frühchristlicher Meditationstechniken e.V.: Meditation für Gläubige und Konfessionslose, jeden zweiten Freitag im Monat von 19 bis 20.00 im Seminarzentrum, Von-der-Tann Str. 22/1, Regensburg, 1. Stock.

Resi: Rgb. Schwulen- u. Lesben-Initiative: Blaue-Lilien-Gasse , geöffnet ab 20.00. Rosa Hilfe Tel. von 21.00-22.00 unter 5 14 41.

SHG Trauernde Familien: Treffen jeden 2. Freitag im Monat um 18.00, Landshuter Str. 19 (bei KISS, Haus der Parität), Info-Tel. (0 94 04) 95 33 78.