



# sankt markus

Nachrichten für die Evang.-Luth. Gemeinde in Prüfening und Sinzing



## Auf zu neuen Ufern

Seit der Erkrankung von Pfarrer Dr. Müller Ende Juni 2019 segelt unsere Kirchengemeinde durch teilweise stürmische Gewässer. Ich übernahm stellvertretend die Geschäftsführung und organisierte die Gemeindegemeinschaft. Bei den Gottesdiensten werde ich von Pfarrerin Kääh, die auch viele Bestattungen übernimmt, von Pfarrerin Erichsen, die die monatlichen Kindergottesdienste organisiert, von Herrn Kleinke als Prädikant sowie auch von vielen Kolleginnen und Kollegen unterstützt. Bei den Konfirmandensamstagen helfen die Mentoren und viele Konfirmandenmütter beim gemeinsamen Mittag mit. Die Vorkonfirmandengruppe mit 18 Kindern läuft dank Frau Scior und Frau Veit. Auch in anderen Bereichen der Gemeindegemeinschaft verdanken wir das Fortführen dem Engagement vieler Helferinnen und Helfer.

Anfang November musste ich auch die Geschäftsführung unserer vier Kindertagesstätten übernehmen, wodurch der Arbeitsaufwand nochmals immens anstieg. Doch dank zahlreicher Hilfe gelang es, die Situation im Kinderhaus Sinzing zu stabilisieren. Die Weihnachtsgottesdienste feierten wir im gewohnten Rahmen, sogar mit Krippenspielen in St. Markus und in Sinzing.

Am 23.1.2020 hat Pfarrer Dr. Müller offiziell die Pfarramtsführung übergeben und nimmt seinen restlichen Urlaub, bevor er ab 1.4. in den Ruhestand tritt. Die Ausschreibung der freiwerdenden 1. Pfarrstelle wurde vorbereitet und wird im März veröffentlicht.

Am 15. März um 9.30 Uhr laden wir zu einem Festgottesdienst ein, bei dem Pfarrer Dr. Müller von der stellvertretenden Dekanin Frau Dr. Mayer-Schärtel entpflichtet und von der Kirchengemeinde St. Markus verabschiedet wird. Danach wird es bei einem Empfang im Gemeindehaus die Gelegenheit zu Grußworten und einer persönlichen Verabschiedung von ihm geben.

In der Folgezeit werden dem Kirchenvorstand nach der Vorauswahl durch den Landeskirchenrat max. drei Personalvorschläge für die 1. Pfarrstelle unserer Kirchengemeinde unterbreitet. Nach dem Kennenlernen der Kandidatinnen und Kandidaten und den Vorstellungsgesprächen wird die Wahl des künftigen 1. Pfarrers/Pfarrerinnen/Pfarrerhepaars durch unseren Kirchenvorstand erfolgen. Vom 8.-10. Mai erwarten wir den Besuch der Jugend aus unserer tschechischen Partnergemeinde in Přeštice. An den letzten beiden Sonntagen im Mai feiern wir mit unseren 24 Konfirmandinnen und Konfirmanden das Fest der Konfirmation.

Der Kirchenvorstand hofft sehr, dass die notwendige Renovierung unseres Pfarrhauses, das seit September 2019 leer steht, bald beginnt und bis August abgeschlossen ist. Erst danach soll ein Anbau des Pfarrbüros erfolgen, das schon lange weder den Vorgaben noch den Anforderungen entspricht. Wir hoffen außerdem, dass die 1. Pfarrstelle spätestens zum 1.10.2020 besetzt wird. Demnach befinden wir uns hoffentlich in der Hälfte der Vakanzzeit. Vor uns liegt noch eine lange Strecke. Ich bitte um Verständnis, dass in dieser Zeit nicht alles möglich ist und nicht alle Wünsche erfüllt werden können.

Danke für Ihre Hilfe und Unterstützung. Unsere Kirchengemeinde ist eine Gemeinschaft, die davon lebt, dass sich ihre Mitglieder einbringen. Somit hoffe ich, dass wir mit Gottes Hilfe und vereinten Kräften gemeinsam zu guten, neuen Ufern segeln.

Pfr. Petr Chamrád

**Die Taufe konnten wir feiern mit:**

Vincent Schieder, Philipp Maile, Maria Schmitz

Herzliche Einladung zur Taufe von Sarah Hochschau am 29.03. um 11.30 Uhr in der Markuskirche!

**Mit Familie und Freunden trauern wir um:**

Valentine Jeikner, Kurt Merchel, Adelheid Doering, Miriam Süß

**Krippenspiel in Sinzing**



„Es ist ein Ross entsprungen? – Weihnachten hat doch nichts mit einem entlaufenen Pferd zu tun, oder?“

Diese Frage mussten sich die Gottesdienstbesucher beim Familiengottesdienst am Heiligen Abend in Sinzing stellen. Da galoppierte nämlich ein Pferd durch die Kirche, das doch eigentlich gar nichts in der Weihnachtsgeschichte verloren hat.

Natürlich war es nicht echt, sondern Teil des Krippenspiels, das sich die Sinzinger Kinder in diesem Jahr selbst mit überlegt hatten. Eine Jugendliche hatte dann die Texte für die Kinder geschrieben. Am Heiligen Abend konnten die Engel dann den Hirten verkünden: „Euch ist heute der Heiland geboren“ – und auch das Pferd fand das Jesuskind bei Maria und Josef.

Dass es im Weihnachtslied natürlich nicht um ein Tier, sondern um ein „Ros“ – eine Blüte oder Knospe – geht, hat sich dann im Dialog mit einem Mädchen auch noch geklärt. Und deutlich wurde, dass so eine kleine Knospe, wie ein kleines Kind, doch etwas verändern kann in der Welt.

*Ingrid Erichsen*





## Basar der Vorkonfirmanden

Die Vorkonfirmanden haben auch dieses Jahr am Buß- und Betttag mit der Unterstützung einiger engagierter Eltern fleißig für den Adventsbasar gebastelt und gebacken.

Gemeinsam haben sich die Kinder entschieden, den Rekord-Erlös von fast 300 Euro an „Oxfam Unverpackt“ zu spenden. Mit dem Geld unterstützt Oxfam den Kauf und die Pflege von Nutztieren, die der Lebensgrundlage von Familien in Entwicklungsländern dienen. Als Erinnerung erhielt jedes Kind eine Magnetkarte „seines“ gespendeten Tieres.

Im Anschluss an die Bastel-Aktion gab es noch ein gemeinsames und unterhaltsames Mittagessen mit den Senioren einschließlich eines dreistimmigen Kanons (Foto Seite 8).

Neben den monatlichen Gruppenstunden ist noch ein Ausflug in die Innenstadt inklusive des Besuches ausgewählter evangelischer Kirchen geplant mit anschließendem Pizzateessen. Und auf die gemeinsame Übernachtung im Gemeindehaus freuen sich schon alle Vorkonfis, die sich selbst einen ausdrucksvollen Namen gegeben haben: der Markus-Löwen-Club-Regensburg (kurz: der MLCR) – siehe auch Titelbild Seite 1.

*Sophie Veit*



## Seniorenarbeit in St. Markus

Liebe Mitglieder und Freunde von St. Markus,

nachdem der Kirchenvorstand Ende November 2019 die bis zum 31.12.2019 befristete Projektstelle von Frau Sandra Kapinsky aus zahlreichen gewichtigen Gründen nicht verlängern konnte, kursierten Gerüchte, dass die unter das Projekt *fidelio* eingegliederte Seniorenarbeit aufhören würde.

Ich kann Sie beruhigen, unsere Seniorenarbeit in St. Markus geht weiter, und zwar nicht nur die, welche in unserer Kirchengemeinde bereits vor Entstehung des Projektes *fidelio* lief und in das Projekt aufgenommen wurde, sondern auch neue Initiativen, die erst unter *fidelio* entstanden sind.

Von den traditionellen Aktivitäten unserer Kirchengemeinde bieten wir folgende weiter an:

- Kirchenchor („Singen – Erfrischung für Seele, Geist und Körper“)
- Literaturkreis
- Seniorenmittag („Mittag in St. Markus“)
- Seniorengymnastik mit Frau Graf („Gymnastik“)
- Gedächtnistraining in St. Markus („Gedächtnistraining“)
- Spielenachmittag

Von den Aktivitäten, die unter *fidelio* entstanden sind, können dank ihrer Leiterinnen fortgeführt werden:

- „Sicher und mobil bis ins hohe Alter“ unter Leitung von Frau Werthner
- „Offenes Singen“ unter Leitung von Frau Rodríguez
- „Tanz mit – bleib fit!“ unter Leitung von Frau Biedermann

Das Fortbestehen dieser Gruppen hängt, wie auch bei allen anderen Gruppen, allein vom Interesse der Seniorinnen und Senioren ab, die daran teilnehmen.

Lediglich zwei Gruppen, die im Rahmen von *fidelio* entstanden sind und Zuspruch fanden, können derzeit nicht fortgeführt werden, es sei denn, es findet sich jemand, der sie weiter betreut: „Erzählcafé“ und „Mehr als nur ein Frühstück“.

Wir bedanken uns bei Frau Sandra Kapinsky für die aufopferungsvolle Arbeit, die sie für die Senioren geleistet hat, für ihre einfühlsame und zugewandte Art, auf Menschen einzugehen, für ihre fachgerechte Beratung und für ihre neuen Ideen und deren Umsetzung und wünschen ihr für ihre weitere berufliche Laufbahn viel Erfolg und Freude.

Wir möchten uns genauso herzlich bei allen Leiterinnen und Leitern der Einzelgruppen bedanken, die diese Arbeit schon lange tragen, sowie bei allen Helferinnen und Helfern, die sie darin unterstützen. Ohne sie alle wäre diese Arbeit nicht denkbar.

Wir wollen diejenigen ermutigen, die sich noch nicht getraut haben, sich auf die ehrenamtliche Arbeit in unserer Kirchengemeinde einzulassen. Ob in der Leitungsposition oder in einem weniger sichtbaren Dienst – die Kirchenarbeit lebt davon, dass ihre Mitglieder ihre gottgegebenen Gaben entdecken, entfalten und uneigennützig einbringen.

Ein herzliches „Vergelt's Gott“ dafür im Namen des Kirchenvorstandes!

Pfr. Petr Chamrád

## Kulturfahrten



Am Dienstag, den 26. Mai, können Sie an einer Fahrt zum Starnberger See teilnehmen, mit Schifffahrt und Besuch des Buchheim Museums in Bernried.

Das 2001 eröffnete Museum, auch "Museum der Fantasie" genannt, liegt idyllisch im Höhenrieder Park am Ufer des Starnberger Sees, ein begehrter, 12m langer Steg führt auf den See hinaus.

Es beherbergt vor allem expressionistische Gemälde, Aquarelle, Zeichnungen und Druckgrafiken und zeigt das ganze Jahr über wechselnde Ausstellungen. Auch eigene Arbeiten des Gründers Lothar-Günther Buchheim sind zu sehen, sowie Gegenstände, die der Autor, Maler und Sammler Buchheim von seinen zahlreichen Reisen mitgebracht hat.

Eine weitere Fahrt geht am Dienstag, den 7. Juli mit Herrn Bayerlein nach Bayreuth; auf dem Programm stehen hier der Besuch des Opernhauses und eine Stadtführung.

Abfahrt für beide Fahrten ist jeweils um 8.00 Uhr an der Markuskirche, Kosten jeweils 35,- Euro, begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bitte im Pfarrbüro, Tel: 32917, oder bei Frau Runkel, Tel: 3810672.; Überweisung der Teilnahmegebühr nach Anmeldung bitte auf das Konto der Markuskirche, siehe Seite 8.



### Tanz mit – bleib fit

Freude an der Bewegung und Tanzen in Gemeinschaft: Mitmachtänze 50+.

Wir erlernen gemeinsam einfache Mitmachtänze. Jeder und jede ist willkommen und eingeladen, einfach vorbeizuschauen, eine Voranmeldung ist nicht nötig, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir treffen uns jeden Donnerstag von 15.00-16.00 Uhr im Gemeindehaus, Kursgebühr: 4,- Euro pro Termin. Kursleiterin: Angelika Biedermann (Sozialpäd. B.A., Seniorentanzleiterin), Tel: 0170-7590560, bei Fragen rufen Sie mich gerne an!

*Angelika Biedermann*



### Fit und mobil bis ins hohe Alter

Stürze im Alter sind ein bedeutsames Gesundheitsrisiko und häufig bleibt eine Verunsicherung zurück, die dazu führt, dass bisherige Aktivitäten unterlassen werden. Das muss nicht sein: man ist nicht hilflos ausgeliefert!

Auch im Alter kann man sein Gleichgewicht und seine Kraft trainieren. Nutzen Sie Ihre Chance und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht, gemeinsam mit Gleichgesinnten, die wie Sie den Ruhestand genießen wollen. Verleihen Sie Ihrem Leben neuen Schwung und gewinnen Sie dadurch an Lebensqualität.

Jeden Mittwoch von 10.00-11.00 Uhr im Gemeindehaus, 12 Einheiten je 60 Minuten, 5-9 Teilnehmer. Anmeldung und weitere Informationen bei Kursleiterin Elisabeth Werthner, Tel: 0160-96617841.

### St. Markus bleibt meine Heimat – Frau Heitsch im Gespräch

Ende Januar hatte ich ein längeres Gespräch mit Paula Heitsch. Vor einiger Zeit, im Herbst, zog sie aus ihrem „richtigen Zuhause“ in Großprüfening, wo sie jahrzehntelang mit ihrer Familie gewohnt hatte, aus. Und damals hatte sie mir gesagt: „Jetzt bleibt St. Markus meine einzige Heimat“.

Im Gespräch stellten wir fest, dass ihre Geschichte eng mit der Geschichte von St. Markus verbunden ist, und das könnte vielleicht unsere Leser interessieren:

Frau Heitsch fing in ihrer Volksschulzeit auf Norderney, angeregt durch eine begeisterte Lehrerin, mit dem Flötenspielen an. Sie wurde später klassische Philologin und Archäologin, die Musik (auch in kammermusikalischen Ensembles) behielt sie aber als private Leidenschaft bei.

Professor Ernst Heitsch, ihr Mann, gehörte zu den ersten Lehrstuhlinhabern an der neu gegründeten Universität Regensburg. Und für viele Familien mit kleinen Kindern, die damals – wie die Familie Heitsch – nach Prüfening kamen, wurde St. Markus zu einem wichtigen Treffpunkt.

Dazu gehörte z.B. der Flötenunterricht für Kinder von Ute Zimmermann. Frau Heitsch schickte ihre drei natürlich auch dorthin. Als Frau Zimmermann 1974 unerwartet aufhören musste, bat sie Paula Heitsch spontan, diese Kurse fortzuführen. Weit über 40 Jahre hat Frau Heitsch seitdem in St. Markus Flötenunterricht für Kinder gegeben, was sie erst vor kurzem aufgab. Sie hat unzählige Familien kennengelernt, Kinder ihrer früheren Schülerinnen wieder im Kurs gehabt und viele Gottesdienste mitgestaltet. Durch die Musik brachte sie die verschiedensten Menschen und Konfessionen mit der Kirchengemeinde in Kontakt – ihr Unterricht war eine lebendige, Jahrzehnte überdauernde Anlaufstelle für Familien in unserer Gemeinde. Seit 1975 gibt es zudem eine Flötengruppe für Erwachsene, die „Spätberufenen“, die bis heute besteht und wöchentlich im Gemeindehaus probt.

In vielerlei anderen Ensembles und Zusammensetzungen sowie bei Meisterkursen in ganz Deutschland engagierte sich Frau Heitsch seit den 70er Jahren für die Flötenmusik und besitzt jetzt ein außergewöhnliches Notenarchiv. Ob das Suchen nach historischen Stücken auch etwas mit ihrer archäologischen Leidenschaft zu tun hat?

Frau Heitsch kennt St. Markus von Anfang an – viel länger als ich. Und so viel hat sich gar nicht verändert in den letzten 50 Jahren: St. Markus ist nach wie vor ein Treffpunkt für viele Familien, die neu hierher kommen. Seit 50 Jahren sind die Kinder unser Anknüpfungspunkt geblieben: Die Familien lernen sich in St. Markus kennen und Freundschaften entstehen, sei es durch die Kurse für kleine Kinder, sei es durch die Kindertagesstätten (in denen die Musik dank Frau Rodriguez und Frau Melzl weiterhin groß geschrieben wird).

Nicht geändert hat sich auch, dass wir seit damals bewusst evangelisch sind (aber eher norddeutsch-nüchtern wie Frau Heitsch) – und selbstbewusst genug, alle Menschen, auch die anderer Konfessionen und Religionen, ganz selbstverständlich bei uns zu begrüßen.

Zu den Gemeindemitgliedern von St. Markus in den Anfangsjahren gehörten viele Flüchtlinge (damals sagte man Vertriebene), dann kamen alle paar Jahre neue Zuzugswellen und neue Generationen von Familien. Wir spüren beide, dass die religiöse Kompetenz in den jetzigen neuen Generationen zwar unmerklich, aber rapide abgenommen hat. Wir sind beide auch etwas ratlos, wie sich das Gemeindeleben zukünftig entwickelt.

*Manfred Müller*

## Babyfrühstück

Unser Babyfrühstück gibt es ununterbrochen seit 15 Jahren. Viele hundert Mal konnten Mütter, Väter (selten!) und Kinder zusammen sein und sich beim Essen und Trinken austauschen, anschließend dann zusammen spielen – und oft auch Freundschaften fürs Leben schließen.

Unser wöchentliches Mittwochsfrühstück (jahrelang auch zusätzlich am Freitag) wurde die ganze Zeit über ehrenamtlich organisiert. Im Namen der Familien und unserer Gemeinde danken wir Frau Unglaub, Frau Rühland, Frau Auerbacher, Frau Dunphy, Frau Schaermann und Frau Siegmund.

Frau Siegmund ist seit über 15 Jahren der Anker des Mittwochs Treffs. Sie ist Weltmeisterin darin, immer das richtige Wort im Austausch mit den jungen Müttern zu finden und sich aus ganzem Herzen über jedes Kind zu freuen (sie sagt ja begeistert „kleine Ware“, wenn ein neues Baby zu uns kommt).

Für die Eltern gibt es immer große oder kleine Sorgen und Frau Siegmund gibt den Müttern dann den Rückhalt, den sie gerade brauchen. Es kann unheimlich helfen, wenn jemand sagt: „Du machst das richtig, dein Kind ist doch super so wie es ist!“

Frau Siegmund wird nun nach Ostern aufhören. Sie sagt, sie habe selber so viel profitiert vom Austausch mit den Müttern und mit der "kleinen Ware", sie brauche deswegen keine goldene Verdienstmedaille oder Ehrungen. Das passt auch genau zu ihr! Ich selber denke an eine der schönsten Einrichtungen in St. Markus zurück, wo ich jede Woche einen Kaffee bekam. Ina Lengsfeld war unser erster Gast am Anfang (mit ihrer Mama) – jetzt ist sie schon lange konfirmiert!

Wir wünschen uns, dass wir ab Ostern wieder ehrenamtlich Mitarbeitende finden, die sich mittwochs abwechselnd um unsere Gäste kümmern können. Ist sicher eine der schönsten ehrenamtlichen Aufgaben, die es bei uns gibt! Wäre also sinnvoll, wenn Sie sich melden!

*Manfred Müller*



## Gottesdienst mit Einzelsegnung und Salbung

Nicht nur für kranke Menschen ist die Salbung ein gutes Ritual. Sie ist ein Zeichen der Zuwendung Gottes, ein Zuspruch, eine spürbare Erfahrung. „Das war eine Energie- und Kraftspende in der Gemeinschaft“, so sagte es einmal eine Gottesdienstteilnehmerin. Zur Einzelsegnung und Salbung laden wir ein im Rahmen eines Gottesdienstes mit nachdenklichen Texten, Musik und Gebet: am 1. März um 9.30 Uhr in der Markuskirche und um 11.00 Uhr in der Alten Kirche Sinzing.

*Heidi Käbb mit Team*

## Steh auf und geh! – Weltgebetstag 2020 mit Frauen aus Simbabwe

„Ich würde ja gerne, aber...“ Wer kennt diesen oder ähnliche Sätze nicht? Die Frauen aus Simbabwe laden ein, über solche Ausreden nachzudenken. Die Autorinnen des Weltgebetstags 2020 wissen, wovon sie schreiben, denn ihre Situation in dem krisengeplagten Land im südlichen Afrika ist alles andere als gut. Überteuerte Lebensmittel, Benzinpreise in unermesslichen Höhen und steigende Inflation sind für sie Alltag und nur einige der Schwierigkeiten, die sie zu bewältigen haben.

Am 6. März 2020 um 19 Uhr feiern wir im Gemeindehaus Sinzing in ökumenischer Verbundenheit den Gottesdienst. Anschließend gibt es Kostproben aus der Küche Simbawwes. Ebenfalls um 19 Uhr treffen sich die Frauen im Gemeindezentrum St. Bonifaz, anschließend gibt es wie immer ein kleines Mahl mit Spezialitäten aus Simbabwe, zu dem alle herzlich eingeladen sind.

## Ein Abend mit Musik – zum Abschied von Pfarrer Müller

Das Trio FRENCH KISS und Pfarrer Müller laden Sie am Samstag, 14. März, ab 19.30 Uhr zu einer Abschiedsparty mit Musik ins Gemeindehaus ein. FRENCH KISS bestehen aus Mireille Vicogne, Philippe Matic Arnauld des Lions und Steffi Heelein.

Der Abend soll ein inoffizielles kleines Abschiedsfest für Pfarrer Müller und seine Familie sein, bei dem wir die vergangenen 17 Jahre durch ein paar Reminiszenzen beleuchten, letztendlich auch dankbar abschließen sowie gut gelaunt und optimistisch hinter uns lassen können.

FRENCH KISS, Pfarrer Müller & Co freuen sich über jede und jeden, die oder der gern kommen möchte, natürlich mit der ganzen Familie. Eintritt frei. Für Getränke ist gesorgt. Wenn Sie etwas in Richtung Nachtschicht mitbringen möchten, gern – wir werden das auf jeden Fall im Lauf des Abends wegputzen!

*Manfred Müller*

### Verabschiedung von Pfarrer Müller in der Markuskirche

Herzliche Einladung zur Verabschiedung von Pfarrer Müller durch die stellvertretende Dekanin Dr. Bärbel Mayer-Schärtel am 15. März im Gottesdienst um 9.30 Uhr in der Markuskirche mit anschließendem Empfang im Gemeindehaus.

### Ökumenischer Gottesdienst und Vortrag in Sinzing

Am Mittwoch, den 29. April, sind Sie herzlich eingeladen zum ökumenischen Gottesdienst um 19.00 Uhr in der Alten Kirche in Sinzing. Anschließend, ab 20 Uhr, gibt es im Gemeindehaus Sinzing einen Vortrag mit Diskussion „Woche für das Leben“ zum Thema Palliativversorgung.

### Jahreshauptversammlung des Fördervereins

Der Förderverein lädt alle Mitglieder und Interessierten zur diesjährigen Hauptversammlung am Dienstag, den 17. März, um 19.00 Uhr im Gemeindehaus herzlich ein. Auf der Agenda stehen, als wichtigster Punkt, die in diesem Jahr fälligen Vorstandswahlen. Daneben blicken wir auf das Jahr 2019 zurück und entscheiden über die Förderprojekte für 2020.  
*Ingrid Eiba, Vorsitzende des Fördervereins*

### Frauenfrühstück Sinzing

Jeden 4. Mittwoch im Monat von 9.00 bis 11.00 Uhr. Eingeladen sind Frauen jeden Alters und aller Konfessionen. Wir treffen uns im Gemeindehaus Sinzing, Bruckdorfer Str. 3. (Nicht in den Ferien)

### Der Gebetskreis...

...freut sich auf Sie. Immer montags um 16 Uhr im Gemeindehaus.

### Literaturkreis

Jeden 3. Dienstag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr im Gemeindesaal. Die nächsten Termine und Themen:  
17.03.: Benedict Wells, Vom Ende der Einsamkeit (auch Thema bei "Regensburg liest")  
21.04.: Denise Zintgraff, Die Frau aus Tausendundeiner Nacht  
19.05.: Franz Hohler, Das Päckchen; mit Karin Wildfeuer vom Literaturhaus Regensburg.  
Über Neuzugänge oder Teilnahme an einzelnen Terminen freuen wir uns! Info: Frau Runkel, Tel: 3810672

### Gedächtnistraining in St. Markus

Im Gemeindesaal findet wöchentlich freitags von 10.00 bis 11.30 Uhr ein Gedächtnistraining mit Klaus Enders statt; auch in den Ferien, soweit nicht Unterbrechungen durch Urlaub anstehen. Jedermann ist herzlich eingeladen. Der Kurs ist kostenlos, lediglich ein Beitrag für Papier und Ausdruck der Arbeitsblätter fällt an.

### Spielenachmittag

Wer Freude an Karten- und Brettspielen hat oder Gesellschaft und Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen sucht, ist zum Spielenachmittag des Fördervereins St. Markus mit Frau Eiba herzlich eingeladen: Vierzehntägig sonntags von 15.00 bis 17.00 Uhr im Gemeindehaus. Die nächsten Termine: 23.02., 08.03., 22.03., 05.04.

### Meditation

Jeden Mittwoch 20.00–21.20 Uhr. In den Schulferien nach Absprache. Keine Anmeldung erforderlich. 6 Euro pro Termin. Leitung: Dr. Bernd Janele, Qi Gong-, Tai Chi-, Meditations-Lehrer, Trainer (Lehrtrainer DVNLP)  
Meditation wirkt sehr gut gegen Stress, Ängste, Depressionen und Schmerzen und verstärkt Konzentration und Empathie. Insbesondere gilt das schon für relativ kurze Übungen grundlegender Techniken. Wir meditieren im Stehen, in Bewegung und im Sitzen. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe oder dicke Socken mitbringen. Matten, Decken und Sitzkissen vorhanden.

### Qi Gong

Jeden Mittwoch 18.45–19.45 Uhr, Leitung: Dr. Bernd Janele, s. o.  
Inhalte: nacheinander klassische Übungsreihen des Qi Gong, viele Heiltechniken zur Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung der Gesundheit, z.B. Akupressur und Mudras, individuelle Übungsempfehlungen, Energiearbeit (Nei Gong). Kosten pro Termin 6 Euro, keine Anmeldung, keine weitere Teilnahmeverpflichtung; in den Schulferien nach Absprache, bitte bequeme Kleidung tragen.

### Mittag in St. Markus. Gemeinsam essen und miteinander reden

Jeden Mittwoch ab 12.30 Uhr kommt eine andere Runde zusammen, um das zu verbinden, was zusammengehört: Essen und sich austauschen. Es kostet 7 Euro und ist offen für jeden. Anmeldung bitte bis Montag davor, 12 Uhr, im Pfarrbüro.

### MISS

Die Aktion MISS steht unter dem Motto „Jeder kann was, jeder wird gebraucht“. Wir setzen auf Aktivitäten, die Spaß machen, und gemeinsame Mahlzeiten. Wir freuen uns über jeden neuen Gast. Informationen bei Wolfgang Heidenreich, Tel. 0171-5545876. Immer am ersten Samstag im Monat von 11 bis ungefähr 15 Uhr im Gemeindehaus.

Pfarrbüro:  
Killermannstr. 58a,  
93049 Regensburg  
Tel: 32917, Fax 3782373  
kontakt@markuskirche-  
regensburg.de  
Öffnungszeiten:  
Mo. – Do. 8.30–12.30 Uhr  
Do. 13.00–17.00 Uhr

Konto der Kirchengemeinde  
St. Markus:  
Sparkasse Regensburg  
IBAN:  
DE6775050000000195511  
BIC: BYLADEM1RBG

Konto des Ev. Baufördervereins  
Sinzing e. V.:  
Raiffeisenbank Sinzing  
IBAN:  
DE53750690780000233366  
BIC: GENODEF1SZV

Konto des Fördervereins  
St. Markus e. V.:  
Sparkasse Regensburg  
IBAN:  
DE93750500000008493975  
BIC: BYLADEM1RBG

[www.markuskirche-regensburg.de](http://www.markuskirche-regensburg.de)



Verantwortlich für den  
Inhalt: Pfr. Petr Chamrád

## Behörden, Krankenkassen, Sorgen und Nöte

Der ehrenamtliche Stadtteilkümmerer für den Äußeren Westen, Dr. Thomas Kühlhorn, berät Sie und hilft beim Kontakt zum richtigen Amt oder dem passenden Service für Ihr Anliegen. Kostenlos und vertraulich. Vielen Menschen konnte schon geholfen werden. Terminvereinbarungen bitte über das Pfarrbüro.



Die Vorkonfis – Mittagessen mit den Senioren

## Kindergottesdienst

Jeden 2. Sonntag im Monat geht es rund in der Markuskirche! Beim Kindergottesdienst wird gesungen, gebetet, gebastelt und eine spannende Geschichte erzählt! Immer um 10.30 Uhr in der Markuskirche:

- 08. März: „Meins!“ – „Ich brauche das!“ Fastenzeit für Kinder erklärt: Was brauche ich wirklich? (Bringt ein Spielzeug mit, das ihr nicht mehr braucht...)
- Ostern – kein extra Kindergottesdienst, Kinder sind aber im Hauptgottesdienst sehr willkommen!
- 10. Mai: Was Hände alles können – Kindergottesdienst zum Muttertag (wir stellen selbst „Seedballs“ für die Mütter her)
- 14. Juni: Biblisches Erzähltheater – wir erleben eine Bibelgeschichte mit Bildern

## Musikgarten

Verschiedene Kurse für Kinder von 4 Monaten bis 4,5 Jahren im Musikraum, Markuskirche, 1. Stock; neue Kurse beginnen nach den Osterferien. Vereinbarung einer kostenlosen Schnupperstunde und Infos bei der Leiterin der Kurse, Manuela Melzl, Tel: 0170-8480858 oder unter musikwerkstatt-regensburg.com. Anmeldung im Pfarrbüro.

## Das KinderReich

Das Programm mit allen Kursen finden Sie im Internet: [www.markuskirche-regensburg.de](http://www.markuskirche-regensburg.de) unter "Kinder und Jugend".

## Ihre Ansprechpartner

Pfarrbüro, Dörte Neumann, Tel. 32917,  
d.neumann@markuskirche-regensburg.de  
kontakt@markuskirche-regensburg.de

Pfarrer Petr Chamrád, Tel. 09403-9697889,  
in Notfällen: 0151-28263964 (privat),  
p.chamrad@web.de

Pfarrerin Heidi Kääb, Klinikseelsorge Krankenhaus  
Barmherzige Brüder, Tel. 3691049 od. 0162-2417274,  
heidi.kaeaeb@barmherzige-regensburg.de

Vertrauensmann des Kirchenvorstands, Vorsitzender  
Bauförderverein Sinzing, Wolfgang Heidenreich, Tel.  
36400 oder 0171-5545876, wosro@freenet.de

### Kirchenpfleger

Dr. Thomas Kühlhorn, Kontakt über Pfarrbüro,  
t.kuehlhorn@t-online.de

Vorsitzende des Fördervereins St. Markus, Ingrid Eiba,  
Tel. 32989, ideiba@web.de

### Leitung des Kindergartens St. Markus

Natalie Christoph, Killermannstr. 56b, Tel. 38100679,  
kindergarten@markuskirche-regensburg.de

### Leitung der Kinderkrippe St. Markus

Jutta Vogel, Killermannstr. 56c, Tel. 87037878,  
kinderkrippe@markuskirche-regensburg.de

### Leitung der Kinderinsel St. Markus

Bettina Schulz, Wernerwerkstr. 20, Tel. 78033407,  
kinderinsel@markuskirche-regensburg.de

### Leitung des Kinderhauses St. Markus in Sinzing

Sabrina Lohmeier, Bruckdorfer Str. 3, 93161 Sinzing.  
Tel. 30757611, kinderhaus@markuskirche-regensburg.de

### Verwaltung Kindertagesstätten

Ramona Stummer, Tel. 0173-1519088, r.stummer@  
markuskirche-regensburg.de

### Kirchenchor

Isabel Rodriguez, Tel. 0151-22269401,  
irodriguez@gmx.de

### Mesnerin

Anne Bretz, Tel. 36519