

Sehr geehrte Kulturliebhaber*innen,

Freuen Sie sich auf sieben Tage voller Kultur, Begegnung, Spaß und besonderer Momente. Ob Kunstaussstellung, Bürgerdialog, Kinderfest oder Lesung – entdecken Sie, was Ihre Stadt in dieser Woche alles zu bieten hat.

Wir empfehlen Ihnen am **Donnerstag** den Gesundheits-Vortrag mit Danielle Herrnberger im Lazy Lads. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend mit alltagsnahen Impulsen rund um Körper, Geist und Wohlbefinden.

Auch für **Freitag** haben wir einen schönen Tipp für Sie: Erleben Sie bei der Stunde der Kirchenmusik, wie die Orgel ihre tänzerische Seite zeigt.

Am **Samstag** wird es bunt! Die *Mega Queere Faschingsparty 2026* lädt unter dem Motto „Flower Power“ zu einer farbenfrohen Partynacht im Jala Club ein.

Zum Ausklang der Woche bietet der **Sonntag** eine sportliche Abwechslung: Das Probetraining des Regensburger Cricket Clubs bietet die Möglichkeit den Cricketsport besser kennenzulernen.

Für **Montag** laden geführte „slow walks“ von Irena Frantal dazu ein, die Regensburger Innenstadt bewusst neu wahrzunehmen.

Am **Dienstag** steht ein Vortrag zur Entscheidungsfindung mit dem ehemaligen Bundesliga-Schiedsrichter Lutz Michael Fröhlich im Jahnstadion Regensburg auf dem Programm.

Ein neuer Pop-Abend erwartet Besucherinnen und Besucher am **Mittwoch** mit „Girlypop“ in der Alten Filmbühne.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann wünschen wir Ihnen eine inspirierende Kulturwoche voller spannender Erlebnisse und unvergesslicher Momente!

Gesundheits-Vortrag mit Danielle Herrnberger

Tauchen Sie ein in einen besonderen Abend rund um Ihre Gesundheit, ganz ohne Leistungsdruck. Die Expertin Danielle Herrnberger nimmt Sie mit auf eine Reise durch Themen wie Stressabbau, Ernährung, Gedanken und Körperbewusstsein. Sie erfahren, wie einfache Routinen, Atmung und Haltung im Alltag unmittelbar wirken können und wie sich Körper, Geist und Energie nachhaltig stärken lassen. Verständlich, wissenschaftlich fundiert und zugleich warmherzig vermittelt.

Ob Sie neue Impulse suchen oder sich mehr Leichtigkeit im Alltag wünschen: Dieser Vortrag ist ein einladendes, ehrliches Gespräch im Café Lazy Lads mit wertvollen Anregungen, die sich direkt in den Alltag integrieren lassen.

Sichern Sie sich [Tickets!](#)

Wann? Donnerstag, den 05. Februar 2026 | ab 18:30 Uhr, Dauer ca. 90 Min.

Wo? Café LAZY LADS, Gesandtenstraße 4, 93047 Regensburg

Kosten? 14€ der Preis eines Kinobesuchs. Nur bekommst Du anstatt Popcorn einen Abend voller Aha-Momente

[Mehr Informationen](#)



STUDIO DONAUSTERN

Was wäre, wenn Du gesünder, fitter und glücklicher werden würdest?

GESUNDHEITS Vortrag

GESUND DENKEN. GESUND LEBEN. GESUND ÄLTER WERDEN.

ERFAHRE, WIE DU NICHT NUR SYMPTOME BEKÄMPFST,
SONDERN WIRKLICH AN DIE URSACHEN GEHST.

VERSTEHE DEINEN KÖRPER BESSER,

NIMM SOFORT UMSETZBARE, ALLTAGSTAUGLICHE TIPPS MIT UND ENTDECKE,
WIE KLEINE VERÄNDERUNGEN GROSSES BEWIRKEN KÖNNEN

05.02.
18:30 BIS
20:00 UHR

von und mit Danielle Herrnberger

PREIS: 14,- €
Der Preis eines Kinobesuchs. Nur bekommst Du anstatt Popcorn einen Abend voller Aha-Momente

Aha-Momente

LAZY LADS
GESANDTENSTRASSE 4
93047 REGENSBURG

©Donaustern/Danielle Herrnberger

Stunde der Kirchenmusik

Die Orgel ist ein seriöses Instrument. Sie steht meistens in Kirchen und Konzertsälen und ist für die ernsten, überirdischen Klänge zuständig. Tanzmusik für die Orgel ist nicht gerade weit verbreitet, jedoch standen in der Renaissance und im Barock kleine Orgeln auch in manchem adligen Haus, mitten im Leben sozusagen.

Unter dem Titel „Die Orgel tanzt“ lädt die Regensburger Kantorei zur *Stunde der Kirchenmusik* in die Dreieinigkeitskirche ein. Im Mittelpunkt stehen Orgelwerke, die Bewegung und Rhythmus hörbar machen und zeigen, wie vielseitig das Instrument eingesetzt werden kann.

Zu hören sind Kompositionen aus unterschiedlichen Epochen, die den tänzerischen Charakter der Orgel in den Vordergrund stellen. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, Kirchenmusik in besonderer Atmosphäre zu erleben und die klanglichen Facetten der Orgel neu zu entdecken.

Wann? Freitag, den 06. Februar 2026 | ab 19:00 bis 20:00 Uhr

Wo? Dreieinigkeitskirche, Am Ölberg 1, 93047 Regensburg

Kosten? Keine

[Mehr Informationen](#)



©Regensburger Kantorei



©Regensburger Kantorei

Mega Queere Faschingsparty „Flower Power“

Unter dem Motto „Flower Power“ feiert Regensburg am Samstag die *Mega Queere Faschingsparty 2026* im Jala Club. Inspiriert von den 70er Jahren trifft ausgelassene Faschingsstimmung auf Disco-Klassiker, moderne Pop- und Dance-Beats sowie eine farbenfrohe Dekoration im Stil des Jahrzehnts der Liebe und Freiheit.

Als besonderes Highlight wird **Kelly Heelton**, bekannt aus *Drag Race Germany*, live auf der Bühne performen. Für den passenden Sound sorgen DJ Kerim (Neuraum München) und DJ Sam.ee! (Candylicious Regensburg). Ob Schlaghose, Blumenkranz oder Glitzer, alles kann, nichts muss. Der Abend steht ganz im Zeichen von Vielfalt, Musik und gemeinsamer Feierlaune.

Sichern Sie sich [Tickets!](#)

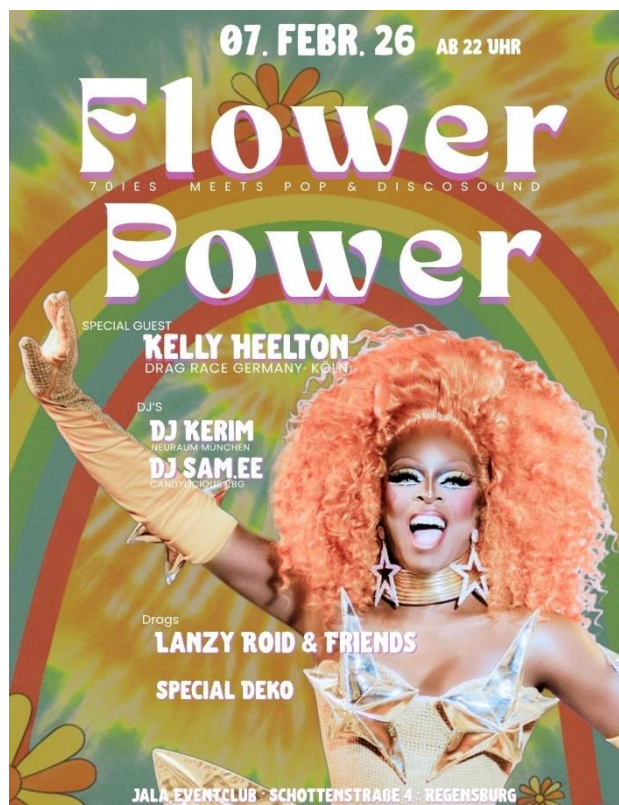
Wann? Samstag, den 07. Februar 2026 | ab 22:00 bis 05:00 Uhr

Wo? Jala Club, Schottenstraße 4, 93047 Regensburg

Kosten? 12€

Dresscode? Keine Dresspflicht! Flower Power, Hippie Chic, Disco Glam oder einfach bunt!

[Mehr Informationen](#)



Probetraining für Frauen & Mädchen Regensburger Cricket Club

Wer schon immer einmal wissen wollte, wie *Cricket* gespielt wird, ist am Sonntag beim Probetraining des Regensburg Cricket Club genau richtig. Der Verein lädt zu einem Schnuppertraining für Frauen und Mädchen ein, speziell für Anfängerinnen und alle, die Cricket zum ersten Mal ausprobieren möchten.

Keine Erfahrung? Kein Problem! Dieses Training ist ein spielerischer, freundlicher und entspannter Einstieg in den Cricketsport. Man lernt die Grundlagen des Schlagens, Werfens (Bowling) und Feldspiels, trifft neue Leute und hat Spaß an Bewegung in einer offenen und unterstützenden Teamatmosphäre. Die Trainerinnen und Spielerinnen begleiten Schritt für Schritt, damit man sich von Anfang an sicher fühlt.

Das Training findet im Winter in der Hallensaison im Werner-von-Siemens-Gymnasium (Eingang: Donaustauerstr.) statt und die Ausrüstung wird gestellt.

Wann? Sonntag, den 08. Februar 2026

Damen und Mädchen ab 13 Jahren, Zeit: 10:30 - 12:30 Uhr

Wo? Halle Werner-von-Siemens-Gymnasium, Donaustauerstr., 93053 Regensburg

Kosten? Kostenloses Probetraining

[Mehr Informationen](#)



Irena Frantals geführte „slow walks“

Die kroatische Gastkünstlerin Irena Frantal lädt zu geführten „slow walks“ durch die Regensburger Innenstadt ein. Die entschleunigten Spaziergänge finden am Sonntag, den 8. Februar sowie am Montag, den 9. Februar statt und bieten die Möglichkeit, die Altstadt in kleiner Gruppe bewusst und aufmerksam wahrzunehmen.

Im Mittelpunkt stehen Details und Eindrücke, die im Alltag oft übersehen werden. Die „slow walks“ werden in englischer Sprache durchgeführt, dauern etwa eine Stunde und beginnen in den ruhigen Morgenstunden. Treffpunkt und genaue Startzeit werden nach der Anmeldung per E-Mail bekannt gegeben.

Anmeldung? Per E-Mail an irena.frantal@gmail.com mit dem Betreff „slow walk“

Wann? So 08.02. und Mo 09.02. | ab 09:30 bis 10:30 Uhr

Wo? Altstadt, 93047 Regensburg

Kosten? Keine, vorherige Anmeldung ist erforderlich

[Mehr Informationen](#)



©Irena Frantal



©Igor Brautović

Entscheidung vorbereiten, treffen, nachbereiten

Am Dienstag lädt der BME e.V. Region Regensburg, Oberpfalz/Niederbayern zu einem besonderen Vortrag im Jahnstadion Regensburg ein. Der ehemalige Bundesliga-Schiedsrichter und Chef der DFB Schiri GmbH, Lutz Michael Fröhlich, beleuchtet darin die Geheimnisse der Entscheidungsfindung.

Anhand von Sequenzen aus Bundesligaspielen zeigt Fröhlich anschaulich, wie Schiedsrichter auch unter Druck schnell richtige Entscheidungen treffen und welche Parallelen sich daraus für die Wirtschaft und den Berufsalltag ziehen lassen. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für Entscheidungsprozesse, Teamführung und strategisches Denken interessieren.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zum **Get-together und Networking**, um die gewonnenen Impulse weiter auszutauschen.

Melden Sie sich per [Link](#) an!

Wann? Dienstag, den 10. Februar 2026 | ab 17:15 Uhr

Wo? Jahnstadion Regensburg, Franz-Josef-Strauß-Allee 22, 93053 Regensburg

Kosten? Keine

[Mehr Informationen](#)



BME REGION
REGENSBURG –
OBERPFALZ/NIEDERBAYERN

Entscheidungen:

- vorbereiten
- treffen
- nachbereiten

Der BME e.V. Region Regensburg/Oberpfalz lädt ein, **Lutz Michael Fröhlich**, den ehemaligen **Bundesliga-Schiedsrichter** und ehemaligen **Chef der DFB Schiri GmbH**, live zu erleben. Lassen Sie sich inspirieren, wie Vorbereitung und Strategie den entscheidenden Unterschied machen können.

10. Februar 2026, ab 17:15 Uhr

Sportliche Insights	Networking
Get-Together	kostenlos für Mitglieder und Interessierte



Jahnstadion Regensburg

Franz-Josef-Strauß-Allee 22, 93053 Regensburg

kostenlose Anmeldung:

<https://regensburg.bme.de/veranstaltungen>

Girlypop in der Alten Filmbühne

Mit „Girlypop“ erwartet Besucherinnen und Besucher am Mittwoch ein neues regelmäßiges Veranstaltungsformat in der Alten Filmbühne. Auf dem Programm steht moderne Popmusik, die aktuelle Chart-Hits ebenso umfasst wie bekannte Popklassiker. Von A wie Adéla bis hin zu Z wie Zara Larsson ist alles dabei.

Begleitend zur Musik gibt es jeden Mittwoch Cosmopolitan-Cocktails zum Sonderpreis von 8€. Der Abend beginnt um 20:15 Uhr und richtet sich an alle, die Lust auf Popmusik, Tanz und eine entspannte Atmosphäre mitten in der Woche haben.

Wann? Mittwoch, den 11. Februar 2026 | ab 20:15 Uhr

Wo? Alte Filmbühne, Taubengäßchen 2, 93047 Regensburg

Kosten? Keine



©thetildaswifton



©thetildaswifton

Anstehende Veranstaltungen des Stadtmarketing Regensburg

Das Stadtmarketing-Team hält in den nächsten Monaten wieder aufregende Veranstaltungen für Sie bereit. Wir freuen uns, Ihnen einen spannenden Ausblick auf die bevorstehenden Events in Regensburg zu geben!

