



## DIE HAFERGLUCKER

### Bandnudeln Südtiroler Art

EINGESANDT VON  
INGRID LEHNER AUS REGENSBURG

➤ **Zutaten für vier Portionen:** 300 g Bandnudeln, 2 Schlottern, 1 bis 2 Knoblauchzehen, 100 g Südtiroler Speck, 200 g Sahne, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Kräuter (Thymian, Oregano), Olivenöl

➤ **Zubereitung:** Die Bandnudeln bissfest kochen. Inzwischen die Schlottern in feine Ringe schneiden, die Knoblauchzehen hacken, beides in Olivenöl kurz anbraten. Hitze auf ein Minimum reduzieren. Abgeseigte Bandnudeln in der Pfanne mit dem Speck, etwas Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, mit Sahne vermengen und sofort servieren.

➤ Im Netz unter [www.mittelbayerische.de/leserrezepte](http://www.mittelbayerische.de/leserrezepte)

➔ Sie wollen den MZ-Lesern eines Ihrer Rezepte vorstellen? Schreiben Sie an [rezept@mittelbayerische.de](mailto:rezept@mittelbayerische.de)!

## KIRCHENKALENDER

### Diakonissin Marie Schlieps

Marie Schlieps wurde 1881 in Lysva bei Perm in Russland geboren. Ihr Vater Wilhelm Ludwig Schlieps war Mathematiklehrer. Auch Marie ergriff den Lehrberuf, zunächst als Hauslehrerin, dann an einer Schule in Mitau (heute Jelgava/Lettland). 1912 wurde ihr die Leitung des dortigen Diakonissenhauses angeboten. Zur Vorbereitung reiste sie neun Monate nach Deutschland. In Neuendettelsau in Mittelfranken besuchte sie die Diakonissenanstalt, in Hannover lernte sie Krankenpflege. 1913 wurde Schlieps selbst Diakonissin und übernahm im Frühjahr 1915 endgültig die Leitung des Hauses in Mitau. Im Herbst 1918 besetzte die russische Armee die Stadt. Marie Schlieps wurde verhaftet, nachdem ein Kommissar der Bolschewiken im Krankenhaus gestorben war. Als die Rückeroberung Mitaus durch die baltische Landwehr bevorstand, wurden die Gefangenen im Schneesturm nach Riga getrieben. Auf dem Marsch wurde Marie Schlieps am 18. März 1919 erschossen. Der evangelische Namenkalender führt sie als Märtyrerin. (mzz)

## VOR 50 JAHREN

Was passierte am 18. März 1966 in Bayern und der Oberpfalz?

- **In Straubing muss sich** ein Apotheker vor Gericht verantworten, weil sich in von ihm selbst bereitgestellten Tabletten das 15-fache der vom Arzt verordneten Dosen an Colchicin, einem Gift aus der Herbstzeitlosen, befand. Daran verstarb ein junger Ingenieur aus Straubing.
- **Ein Nein zur Abschaffung** des 13. Schuljahres an Gymnasien, ein Ja zur Einführung der Fünftageswoche an allen Schulen. Die Oberstudienräte aus Niederbayern und der Oberpfalz diskutierten auf ihrer Tagung in Regensburg aktuelle Fragen.

## AKTUELL IM NETZ

### MZ-Serie!

In unserer Serie „Regensburger und Oberpfälzer Geheimnisse“ lüften Menschen aus der Region Geheimnisse aus ihrer Heimat.

➤ [www.mittelbayerische.de/geheimnisse](http://www.mittelbayerische.de/geheimnisse)



Der Spaß darf bei den Traumfabrik-Erlebnistagen nicht zu kurz kommen – wie hier vor zwei Jahren zur Showtime im Audimax.

Foto: altfoto.de

# „Traumfabrik lernen“ für jedermann

**FREIZEIT** Die Traumfabrik-Erlebnistage im April in Regensburg bieten für jeden Geschmack den passenden Kurs. Im Mittelpunkt stehen Kreativität und Bewegung.

VON ANGELIKA LUKESCH, MZ

REGENSBURG. „Es ist jedermann zu den Erlebnistagen eingeladen“, sagt Rainer Pawelke, Gründer der Traumfabrik. Seit 1983 bietet die Traumfabrik einmal im Jahr Kurse an, in denen man „Traumfabrik lernen“ kann. Die ersten Kurse waren damals noch vor allem für Pädagogen und angehende Künstler konzipiert. Einige Jongleure und Artisten haben ihre Laufbahn auch in der Traumfabrik begonnen.

Im Laufe der Zeit jedoch hat sich das Zielpublikum gewandelt – und erweitert. Heute werden die Kurse für viele Zielgruppen angeboten, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen und für alle ab sechs Jahren. „Jeder, der Lust auf Bewegung, Theater und Musik hat, ist willkommen und kann mitmachen. Wir würden uns ganz besonders auf Regensburger Teilnehmer freuen“, sagt Pawelke.

### Welt des Sports voll ausschöpfen

Doch was soll mit den Erlebnistagen eigentlich erreicht werden? „Wir wollen die Welt des Sports, des Theaters und der Musik erweitern, denn es gibt mehr als Fußball, Sprechtheater und Gitarrenspiel. Und wir wollen Menschen aus sehr verschiedenen Bereichen zusammenbringen: Musik-Interessierte mit Theatermenschen und Sportbegeisterten“, sagt Pawelke.

Bei den Kursen, den Aktionen und dem Rahmenprogramm sollen die Teilnehmer Gelegenheit zum Auftanken bekommen. „Wir wollen Anregungen geben und Freude an der Bewegung erlebbar machen. Wir wollen Begeisterung auslösen, der Fantasie Flügel verleihen und ein Stück Traumfabrik-Kultur in die Welt hineintragen“, beschreibt Pawelke die Intention der Erlebnistage, die der Traumfabrik-Philosophie folgt und der er seit 33

Jahren treu geblieben ist. In jedem Jahr besuchen etwa 1000 Teilnehmer die Kurse – das bedeutet, dass im Laufe der Jahre mehr als 30 000 Menschen an den Erlebnistagen teilgenommen haben. Der jüngste aktive Teilnehmer war sieben Jahre alt, der älteste 78. Seit vielen Jahren kommen auch ganze Familien zu den Erlebnistagen angereist, deswegen gibt es auch Kurse für Kinder, zum Beispiel „Vertikaltuch“, „Tanztheater“, „Kreatives Lesen und Erzählen“ und das abenteuerliche Kursthema „Parkour“. Auch an eine kostenlose Kinderbetreuung wurde gedacht.

In diesem Jahr bieten die Macher der Erlebnistage einige ganz besondere Kurse an. „Samba Reggae Drums“ ist Trommeln für jedermann. Diese außergewöhnliche Mischung aus Samba und afrikanischen Pulsation-Rhyth-

men lässt den ganzen Körper unweigerlich mitgehen. Die Grooves werden mit Bewegungen begleitet. Die Regensburger Percussion-Ikone Reinhold Bauer lehrt die Teilnehmer, den Rhythmus mit dem ganzen Körper zu begreifen.

### Afrikanische Tänze im Programm

Auch beim „Ghana Dance Kurs Fume Fume“ sind keine Vorkenntnisse und auch keine besondere Begabung notwendig, um mitmachen zu können. Lediglich Begeisterung für fröhliche afrikanische Tänze ist für den Kurs vonnöten. „Fume Fume!“ heißt auf Deutsch „Bewegt euch!“. Referent Nu Ashley Nsotse ist bereits seit vielen Jahren Referent bei den Erlebnistagen und Mitbegründer des wohl bedeutendsten Musikfestival Ghanas. Durch seine Energie und Lebensfreude reizt

er jeden mit. „Ashley ist kein Referent, er ist ein Ereignis!“ sagt Rainer Pawelke.

„Sobald die Traumfabrik einen neuen Kurs anbieten möchte, suchen wir nach der Koryphäe auf diesem Gebiet. Auch bei Hula Hoop Dance ist es uns gelungen, die Beste in ihrem Fach für den Kurs zu gewinnen“, sagt Nicole Pawelke. Referentin Tasha Kundert, Gründerin von Deutschlands größtem Hula-Hoop-Forum, leitet diesen Kurs. Sie kombiniert Tanz, Theater und Hula Hoop zum Hula Hoop Dance, einer Form des freien Tanzes mit einem oder mehreren Reifen – und für Anfänger jeden Alters.

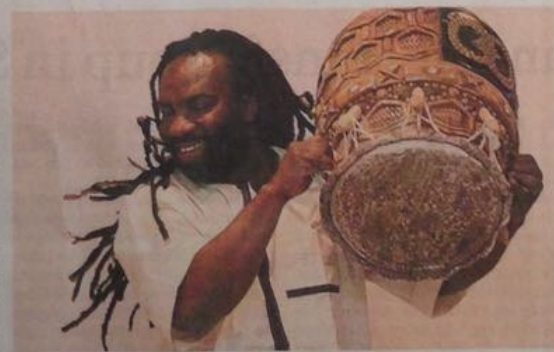
Auch Akrobatik-Yoga, Punjabi Dance, Garbage Music – gespielt wird mit Instrumenten, die aus ausrangierten Alltagsgegenständen gebaut wurden –, und Schwarzes Theater sind mit dabei – keine alltäglichen Themen für Kurse.

Bei den Traumfabrik-Erlebnistagen 2016 findet sich in 80 Kursen in der Regel für jeden Menschen etwas, das ihn interessiert. „Alle 80 Kurse vereint der Gedanke, dass jedermann daran teilnehmen kann und dass es Kurse sind, die dafür sorgen sollen, dass die Teilnehmer Neuland entdecken können“, beschreibt Nicole Pawelke die Erlebnistage.

### Ein Lob vom Oberbürgermeister

Auch der Regensburger Oberbürgermeister Joachim Wolbergs zeigt sich von den Erlebnistagen überzeugt: „Wenn eine Jonglier-Convention, Bewegungstheater und afrikanisches Trommeln in einem Atemzug genannt werden, kann das nur eins bedeuten: Die Traumfabrik ist wieder in Aktion. Jeder kann sich ausprobieren, bislang unbekannte Sportarten testen und so vielleicht die Freude an Bewegung, Musik, Tanz und Theater ganz neu entdecken.“

Die Kurse bei den Erlebnistagen finden in 19 Turnhallen in ganz Regensburg sowie in 16 weiteren Kursräumen statt. Neu ist in diesem Jahr, dass sich der zentrale Treffpunkt in den RT-Hallen befindet. Hier startet auch das umfangreiche Rahmenprogramm, das wie in jedem Jahr kostenlos ist.



Auch Trommeln und Tänze stehen auf dem Programm.

Foto: Traumfabrik

## EINTRITT UND TERMINE

- Die Traumfabrik-Erlebnistage finden von 1. bis 3. April in Regensburg statt.
- 80 Kurse für jedermann von sechs bis 76 Jahren werden angeboten.
- Die Kurse gehen jeweils über drei Tage. Jeder Teilnehmer kann einen, zwei oder drei verschiedene Kurse belegen.
- Zentraler Treffpunkt ist in den RT-Hallen in Regensburg. Dort gibt es Stände, eine Disco und kostenlose Shows. Der Eintritt ist frei.

- 48 Referenten aus 14 Ländern halten die Kurse ab.
- Die Kursteilnehmer kommen erfahrungsgemäß aus Deutschland, Österreich, Schweiz, Frankreich und Italien.
- Am 2. April um 11 Uhr und 14 Uhr findet ein kostenloser Volkstanzkurs (45 Minuten) mit Michael Weil von der „Biermösl Blossn“ statt.
- Weitere Infos und Anmeldung im Internet unter [www.traumfabrik.de/lla](http://www.traumfabrik.de/lla)