

## Bei uns können Jung und Alt ...

- sich mit anderen treffen
- miteinander sprechen
- sich informieren und weiterbilden
- bei Projekten mitmachen oder eigene anbieten
- Kurse besuchen
- in gemütlicher Atmosphäre zu Mittag essen und Kaffee trinken
- die Freiburger Familiencard erwerben oder verlängern lassen
- einen Raum für Familienfeiern mieten

Schauen Sie doch einfach mal vorbei!



## Mittagessen

Montags bis donnerstags von 12 bis 13.30 Uhr bieten wir ein Tellergericht an – frisch gekocht zu fairen Preisen:

**Erwachsene:** 4,50 Euro, **Kinder:** 3,50 Euro

**Speiseplan:** unter [www.zaehringer-treff.de](http://www.zaehringer-treff.de)

## Offene Cafeteria

Mittwochs bis freitags gibt es von 14 bis 17.30 Kuchen im Zähringer Treff, manchmal auch Programm, siehe oben!

## Öffnungszeiten des Zähringer Treffs:

Mo 12–14 Uhr, Di bis Do 12–17.30 Uhr, Fr 14–17.30 Uhr

**Information und Anmeldung:** Ansprechpartnerin ist Jessica Thon, die Leitung des Zähringer Treffs

**Veranstalter:** Caritasverband Freiburg-Stadt e. V.

## Zähringer Treff – Senioren- und Familienzentrum

Zähringer Straße 346, 79108 Freiburg

Telefon (07 61) 50 31 29-50, Telefax (07 61) 50 31 29-51

[zaehringer-treff@caritas-freiburg.de](mailto:zaehringer-treff@caritas-freiburg.de), [www.zaehringer-treff.de](http://www.zaehringer-treff.de)

[www.caritas-freiburg.de](http://www.caritas-freiburg.de)

Wenn Sie sich mit einer eigenen Idee oder einem Kurs einbringen wollen, freuen wir uns über Ihren Anruf!

Caritasverband Freiburg-Stadt e. V.

# Zähringer Treff

Begegnung – Bildung – Begleitung –  
Beratung für Jung und Alt



## Programm

April bis September 2017

## Kleine Zirkusschule

Manege frei, hereinspaziert! In der kleinen Zirkusschule können die Kinder Zirkusluft schnuppern und Kunststücke ausprobieren. Die Kinder dürfen zaubern, auf dem Seil tanzen, „Raubkatzen“ dressieren, Zirkuskünste vorführen und vieles mehr. Die verschiedenen Zirkusnummern und Spiele regen die Fantasie und Spielfreude der Kinder an und fördern sie. Bitte bequeme Kleidung, Turnschlappchen und Vesper mitbringen.

**Für Kinder von 4 bis 8 Jahren**  
**Termine:** dienstags 14.30–16.30 Uhr, 21.3.–11.4.17, 4-mal  
**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Martina Sailer, Diplom-Sozialpädagogin und Theaterpädagogin  
**Kosten:** 20 Euro  
**Teilnehmerzahl:** 3–8 Kinder  
**Bitte anmelden!**

Bildungs-/  
Teilhabegutscheine  
gerne willkommen!

## Mutter-Kind-Pilates

Wir machen langsame, fließende Übungen für einen flexiblen, kraftvollen Körper. Intensive Bauchmuskelkräftigungen sowie Beckenbodentraining sorgen für Rumpf- und Beckenstabilität. Pilates ist für alle, jedoch vor allem für Frauen nach der Schwangerschaft sehr gut geeignet. Die Kinder machen mit oder sind einfach mit dabei.

**Für Mütter und ihre Kinder**  
**Termin:** montags 9.15–10.15 Uhr, ab 3.4.17, außer in den Schulferien, 10-mal  
**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Jutta Schreiber, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin  
**Kosten:** 7 Euro pro Termin  
**Information und Anmeldung:**  
jutta.freiburg@gmx.de  
oder Telefon (01 63) 175 62 42

## Buggy-fit

Nach Schwangerschaft und Geburt, als frischgebackene Mutter oder auch mit älterem Kind, können Sie sich in diesem Kurs mit Gleichgesinnten in der Natur bewegen und wieder fit und schlank werden. Wir walken mit den Kinderwagen und benutzen den Buggy, Parkbänke und Treppen sowie Yogamatten als Trainingsgeräte.

**Für Mütter und ihre Kinder**  
**Termin:** donnerstags 9.15–10.15 Uhr, ab 6.4.17, außer in den Schulferien, 10-mal  
**Treffpunkt:** Burgdorfer Weg beim Gemeindehaus St. Blasius  
**Leitung:** Jutta Schreiber, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin  
**Kosten:** 7 Euro pro Termin  
**Information und Anmeldung:**  
jutta.freiburg@gmx.de  
oder Telefon (01 63) 175 62 42

# Leben mit Kindern



## Singen für Schwangere – Wiegenlieder aus aller Welt

Singen tut gut: der Mutter, dem Vater und dem Kind. An Lieder, die in der Schwangerschaft häufig gesungen wurden, erinnert sich das Kind nach der Geburt, und sie können als beruhigendes oder anregendes Ritual für das Kind gesungen werden. Neben dem Erlernen und Singen von Schlafliedern aus aller Welt soll es darum gehen, beim Singen Körper und Atem zu spüren und zu erforschen sowie mit dem Kind in Kontakt zu kommen. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Im Vordergrund soll die Freude am Singen und Klingen stehen.

**Für werdende Mütter und Väter**  
**Termin:** dienstags 19–20 Uhr, 25.4.–30.5., 6-mal, und 20.6.–25.7.17, 6-mal  
**Samstags 17–19 Uhr, 13.5. und 1.7.17**  
**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Caroline Wagner, Sozial- und Kulturpädagogin sowie Musiktherapeutin  
**Kosten:** 10 Euro pro Dienstags-Termin, 18 Euro pro Samstags-Termin  
**Information und Anmeldung:**  
caroline.c.wagner@gmail.com  
**Bitte anmelden!**

## Rhythmuskinder, aufgepasst: jetzt geht's los!

Wir experimentieren mit Instrumenten, mit der eigenen Stimme und mit dem Körper als Klangraum: klatschen, patschen, schwingen, summen, brummen, stampfen, hüpfen, tippen. Denn Musik berührt Körper, Seele und Geist und drückt aus, was die Kinder beschäftigt. Sie bietet Raum für Rituale und Neuentdeckungen, Mutproben und Entspannung.

Die Eltern sind herzlich eingeladen, an den ersten beiden Kursterminen – bei Bedarf auch öfter – teilzunehmen, damit die Kinder sich in der Gruppe eingewöhnen können.

**Für Kinder ab 4 Jahren**

**Termin:** mittwochs 15–15.45 Uhr, außer in den Schulferien, ab 26.4.17

**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs

**Leitung:** Caroline Wagner, Sozial- und Kulturpädagogin sowie Musiktherapeutin

**Kosten:** 30 Euro für 6 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 5 Kinder

**Information und Anmeldung:**

caroline.c.wagner@gmail.com

**Bitte anmelden!**

Bildungs-/  
Teilhabegutscheine  
gerne willkommen!

## Musik – Bewegung – Entspannung

Ganzheitliche musikalische Förderung für Kinder. Musik tut gut, und Kinder können bei diesem Kurs spielerisch kleine Rhythmen kennenlernen und sich mit Instrumenten sowie deren Möglichkeiten vertraut machen. Sie können die Musik nutzen, um sich auszudrücken, Geschichten zu erzählen, ihre Stärken zu entdecken und dabei auch die eigene Stimme kennenzulernen. Das gemeinsame Musizieren und Experimentieren mit Spaß und Kreativität steht im Vordergrund.

**Für Kinder von 5 bis 7 Jahren**

**Termin:** mittwochs 16–16.45 Uhr, außer in den Schulferien, ab 26.4.17

**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs

**Leitung:** Caroline Wagner, Sozial- und Kulturpädagogin sowie Musiktherapeutin

**Kosten:** 30 Euro für 6 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 7 Kinder

**Information und Anmeldung:**

caroline.c.wagner@gmail.com

**Bitte anmelden!**

Bildungs-/  
Teilhabegutscheine  
gerne willkommen!

## Essen Kinder heute anders? – Vortrag

Säuglingsbreie, Gläschenkost, Kinderschokolade und Fruchtzwerge: Kinderessen ist bunt und süß, die Werbung schrill. Was können Eltern dabei beachten? Wie geht Kleinkindernahrung heute? Neben dem Vortrag gibt es viel Raum für Fragen und einen Austausch.

**Für Interessierte**

**Termin:** Mittwoch, 3.5.17, 20 Uhr

**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs

**Referentin:** Annette von Rath,

Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin/DGE

**Kosten:** keine

Gefördert durch die  
Stiftung  


## Kochen für die Familie

Das Lebensmittelangebot ist groß, doch weiß man oft nicht, was man der Familie kochen soll. Jeden Tag Nudeln mit Tomatensoße? An diesem Tag werden wir inspiriert durch neue Ideen und kochen zusammen. Auch erfahren wir, wie interessant Gemüse- und Getreidesorten sein können.

**Für Eltern und ihre Kinder**

**Termin:** Samstag, 13.5.17, 10–13 Uhr

**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs

**Leitung:** Annette von Rath,

Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin/DGE

**Kosten:** keine

**Teilnehmerzahl:** max. 10

**Bitte anmelden!**

Gefördert durch die  
Stiftung  


## Wunschtheater aus dem Koffer

Wir erfinden ein Märchen. Offener Spielraum zum Ausprobieren! Ein Koffer voller Kostüme, und die Kinder dürfen sich wünschen, welche Märchenfigur sie gerne spielen wollen. Wir erfinden selbst ein Märchen und machen daraus eine Fotogeschichte. Am Ende hat jedes Kind ein Märchenbuch.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschlappchen und Vesper mitbringen.

**Für Kinder von 4 bis 8 Jahren**

**Termine:** dienstags 14.30–16.30 Uhr, 20.6.–18.7.17, 5-mal

**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs

**Leitung:** Martina Sailer, Diplom-Sozialpädagogin und Theaterpädagogin

**Kosten:** 25 Euro

**Teilnehmerzahl:** 3–8 Kinder

**Bitte anmelden!**

Bildungs-/  
Teilhabegutscheine  
gerne willkommen!





## Filzen macht Spaß

An diesem Tag können Eltern zusammen mit ihren Kindern unter Anleitung das Filzen erlernen. Ob ganze Bilder oder wolige Kleinigkeiten, zum Verschenken oder für die eigene Familie: Der gemeinsamen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bitte jeweils eine Plastiktüte und ein Handtuch mitbringen.

Für Kinder und ihre Eltern

Termin: Samstag, 24.6.17, 10–14.30 Uhr

Ort: Zähringer Treff

Leitung: Brigitte Hagen, Kunsttherapeutin

Kosten: keine

Teilnehmerzahl: max. 10

**Bitte anmelden!**



## Baby- und Kleinkindtreff

In einem geschützten Rahmen können sich Eltern von Babys und Kleinkindern, die noch keine Kindertagesstätte besuchen, treffen oder Anschluss finden. Wir tauschen uns aus, lernen Fingerspiele und neue Kinderlieder, gehen auch mal gemeinsam spazieren und haben Spaß miteinander. Und das anschließende Mittagessen im Intermezzo erspart uns das Kochen ...

Für Babys, Kleinkinder und ihre Eltern

Termin: mittwochs 10.10–12 Uhr

Ort: Cafeteria des Zähringer Treffs oder Kreativraum

Leitung: Nicole Krewitt

Kosten: keine



## Elternfrühstück

Hier sind Eltern jeden Alters eingeladen, während eines Frühstücks, zu dem alle etwas mitbringen, alltägliche Themen zu besprechen, sich auszutauschen oder auch Tipps zu bekommen. Kinder können gerne mitgebracht werden.

Für Eltern

Termin: jeden 2. Freitag im Monat, 9–11 Uhr

Ort: Cafeteria des Zähringer Treffs

Leitung: Gabriele Dieterle und Jessica Thon

Kosten: keine



## Beratung für kurbedürftige Mütter und Väter

Eine Mutter/Vater-Kind-Kur kann eine Veränderung im Leben herbeiführen. Wir ermutigen Mütter und Väter dazu, eine Kur zu beantragen. Denn sie haben einen Anspruch darauf, wenn sie Beschwerden haben.

Wie kann man eine Kur in Anspruch nehmen? Welche Kurkliniken kommen in Frage? Melden Sie sich an und lassen Sie sich beraten.

Für Eltern

Termin: nach Vereinbarung

Beraterin: Silvia Kamleitner-Schuldt, Kurberatungs- und Vermittlungsstelle Freiburg

Kontakt: Telefon (08 00) 589 43 30, info@kurberatung-freiburg.de

Kosten: keine

**Bitte vereinbaren Sie telefonisch Ihren persönlichen Beratungstermin!**



## Philosophisches Café

In diesem Gesprächskreis geht es um Daseinsfragen, die sich über Jahrtausende nicht geändert haben: z. B. um die Themen „Ich und der andere“, die Begegnung, Freiheit, Liebe etc. Die Teilnehmenden entscheiden sich für ein gemeinsames Thema.

**Für Erwachsene**  
**Termine:** dienstags 18.15–20 Uhr, 4.4., 25.4., 16.5., 23.5., 20.6., 4.7., 18.7., 1.8., 12.9. und 26.9.17  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Marie-Laure Wieacker-Wolff  
**Kosten:** 3,50 Euro pro Termin

## Filmtreff

Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und angeregt durch Filmimpulse gemeinsam den Fragen nachspüren: In was für einer Welt will ich leben? Welches Umfeld möchte ich hier in Zähringen haben bzw. gestalten? Was kann mich bei der Umsetzung inspirieren oder unterstützen?

**Für Erwachsene**  
**Termine:** mittwochs 19 Uhr, 5.4., 17.5., 28.6., 12.7. und 20.9.17  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Margarete Jauernig  
**Kosten:** keine

## Pilates

Pilates sind langsame, fließende Bewegungen für einen kraftvollen, flexiblen Körper. Besonderes Augenmerk wird auf die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sowie auf die aufgerichtete Brustwirbelsäule gelegt. Haltung und Atmung werden immer mit einbezogen. Übungen für die Bein- und Gesäßmuskulatur sowie bekannte Stellungen aus dem Yoga runden das Training ab.

**Für alle**  
**Termin:** donnerstags 14.30–15.30 Uhr, ab 6.4.17, außer in den Schulferien, 10-mal  
**Ort:** Bewegungsraum der Kita Alban Stolz  
**Leitung:** Jutta Schreiber, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin  
**Kosten:** 7 Euro pro Termin  
**Information und Anmeldung:** jutta.freiburg@gmx.de oder Telefon (01 63) 175 62 42

## Komm, tanz mit!

Spaß und Freude an Bewegung und Musik stehen im Vordergrund. Wir tanzen Volkstänze, Kreistänze und Paartänze zu schwungvoller Musik. Sie können mit und ohne Partner kommen und einfach mitmachen.

**Für Erwachsene**  
**Termin:** donnerstags 19 Uhr, 6.4., 20.4., 4.5., 18.5., 1.6., 22.6., 6.7., 20.7., 14.9. und 28.9.17  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Karin Köpfer  
**Kosten:** 3,50 Euro pro Person und Termin; Paare 6 Euro

## Zen-Meditation am Abend

Wir meditieren eine Stunde Zazen unter Anleitung der Zen-Meisterin Yoshiko Oshima.  
Bitte bequeme Kleidung anziehen. Unterlagen und Sitzkissen sind vorhanden.  
Wer möchte, kann auch seine eigene Sitzunterlage mitbringen.

**Für Erwachsene**  
**Termin:** freitags, 19.30–20.45 Uhr, 7.4., 5.5., 9.6., 7.7., 4.8. und 1.9.17  
**Treffpunkt:** am Eingang des Zähringer Treffs – bitte pünktlich, denn danach ist die Tür wieder verschlossen  
**Leitung:** Yoshiko Oshima, Zen-Meisterin und Philosophin  
**Kosten:** 10 Euro, ermäßigt 5 Euro  
**Information:** (076 41) 932 76 84, o.heitzelmann@gmx.net

# Leben im Stadtteil



## Singen – schwingen – in Balance bringen

---

In diesem Kurs sind alle willkommen, die Lust haben, einfach zu singen. Abseits vom klassischen Chor soll es darum gehen, einfache Lieder und Kanons zu singen, die eigene Stimme, Melodien, Töne und Klänge zu erforschen, spielerisch sich selbst und den anderen Singenden zu begegnen. Gesang hat erstaunliche Wirkungen und kann u.a. als „Energie-spender“ und „Entspannungsförderer“ genutzt werden. Unser Motto: „Raus aus dem Alltag, rein in die Klang-Oase.“

**Für Erwachsene**

**Termine:** dienstags 20.15–21.15 Uhr, 25.4.–30.5.17, 6-mal, und 20.6.–25.7.17, 6-mal; samstags 10–12 Uhr, 13.5. und 1.7.17

**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs

**Leitung:** Caroline Wagner, Sozial- und Kulturpädagogin sowie Musiktherapeutin

**Kosten:** 10 Euro pro Termin

**Information und Anmeldung:**

caroline.c.wagner@gmail.com

## Klang-Oasen

---

Es sind alle eingeladen, die Welt der Musik und des Klangs spielerisch und improvisierend zu entdecken. Mit Instrumenten, Klangerzeugern und der eigenen Stimme in einen gemeinsam gestalteten Klang einzutauchen erfordert keine musikalischen Vorkenntnisse. Wir kreieren Klangreisen, musikalische Atmosphären sowie Klang-improvisationen oder malen zu Musik. Ganz nach dem Motto: „Nichts muss, alles darf.“ Der kreative Raum ist geöffnet!

**Für Erwachsene**

**Termine:** samstags 13–15 Uhr, 13.5. und 1.7.17

**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs

**Leitung:** Caroline Wagner, Sozial- und Kulturpädagogin und Musiktherapeutin

**Kosten:** 18 Euro pro Termin

**Information und Anmeldung:**

caroline.c.wagner@gmail.com

## Pfannkuchentag

---

An diesem Tag werden bei uns in der Küche leckere Pfannkuchen gezaubert. Im Angebot gibt es süße und herzhaftere Varianten von Pfannkuchen.

**Für alle**

**Termin:** Freitag, 2.6.17, 12–14 Uhr

**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs

**Leitung:** Andrea Eisenmann

**Kosten:** 3 Euro

**Bitte anmelden!**

## Sommerfest auf dem Platz der Zähringer

---

Kita Alban Stolz, Seniorenwohnanlage Zähringen und Zähringer Treff feiern gemeinsam auf dem Platz der Zähringer – mit Musik, Verpflegung, Flohmarktständen und Aktionen zum Mitmachen für Jung und Alt!

**Für alle**

**Termin:** Freitag, 30.6.17, 15–18 Uhr

**Ort:** Platz der Zähringer

**Witterungsabhängig!**

## Bewegungstreff im Freien

---

Haben Sie Lust auf sportliche Bewegung an der frischen Luft? Mit Freude und Humor werden Sie von geschulten Ehrenamtlichen angeleitet. Es werden keine sportlichen Anforderungen gestellt. Sie können ohne Anmeldung kommen. Sportbekleidung ist nicht erforderlich.

**Für Erwachsene**

**Termin:** montags 16–17 Uhr

**Ort:** Wiese hinter dem Zähringer Treff

**Leitung:** Angelika Drewniok und

Margarete Jauernig

**Kosten:** keine

## Sprachtreff mit Kinderbetreuung

---

Ohne lange Wege einfach da Deutsch lernen, wo man wohnt. Egal, ob Sie viel oder wenig Deutsch können: Hier sind Sie willkommen.

**Für Erwachsene**

**Termin:** dienstags 9–11 Uhr,

außer in den Schulferien

**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs

**Leitung:** Susanne Görner

**Kosten:** keine

## Café International im Zähringer Treff

---

Sich austauschen, informieren, singen, erzählen, spielen, gemeinsame Ausflüge machen ...

**Für Frauen**

**Termin:** dienstags 15–17.30 Uhr,

außer in den Schulferien

**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs

**Leitung:** Jessica Thon

**Kosten:** keine





## Handarbeit – gemeinsam sind wir kreativ

---

Hier sind alle herzlich eingeladen, gemeinsam zu häkeln, stricken oder nähen. Wir sind kreativ zu verschiedenen Anlässen; man kann auch sein eigenes Handarbeitsstück mitbringen, um einfach in der Gemeinschaft zu sein.

**Für alle**  
**Termin:** mittwochs 15–17 Uhr  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Kosten:** keine; Spenden für Wolle und Stoffe willkommen



## Tisch- und Brettspiele

---

Skat, Canasta, Halma, Kniffel und viele mehr... Wer hat Interesse am Spiel in der Gemeinschaft?

**Termin:** donnerstags 14–17 Uhr  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Kosten:** keine

## Tänze aus der Zeit des Empires

---

Jane Austen (1775–1817) liebte es zu tanzen. Die Tänze ihrer Zeit waren Country Dances, Cotillions und Quadrillen. Wir lassen diese Tänze wieder aufleben.

**Für Interessierte**  
**Termine:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 18.30 Uhr  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Martina Grossbaier  
**Kosten:** 3 Euro pro Termin  
**Informationen:**  
post@taenzer-des-empire.de,  
www.taenzer-des-empire.de

## Beratung

---

für Eltern sowie Seniorinnen und Senioren aus dem Stadtteil

**Termin:** nach Vereinbarung  
**Kosten:** keine

## Bücherei

---

Egal ob Kinderbücher, Romane oder Krimis: Hier finden alle das passende Buch. Einfach ein Buch mitbringen und es gegen eines aus unserem Regal tauschen!

**Öffnungszeiten:** wie Zähringer Treff  
**Ort:** Zähringer Treff  
**Kosten:** keine

## Computer und Internet

---

Sie haben keinen Computer und möchten einen nutzen? Wir bieten Ihnen einen PC mit Internetzugang.

**Termin:** Freitag, 21.4.17, 15 Uhr  
**Öffnungszeiten:** wie Zähringer Treff  
**Ort:** Zähringer Treff  
**Kosten:** keine

## Wie kam der Osterhase ins Osternest?

Ein Vortrag zu Gedanken über unser Osterbrauchtum vorbereitet von Marlis Rummel.

**Termin:** Freitag, 21.4.17, 15 Uhr  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Marlis Rummel und Jessica Thon  
**Kosten:** für Verzeehr

## Sicherheit im Straßenverkehr – Vortrag

Mobilität bringt Lebensfreude und beweist, dass man noch dazugehört und mitten im Leben steht. Auch wenn im Alter berufliche Mobilität nicht mehr nötig ist, bleiben viele alltägliche Aufgaben zu erledigen. Erfahren Sie, was für eine sichere Mobilität im höheren Lebensalter nötig sind. Dabei wird auch auf spezielle Bedürfnisse und Probleme eingegangen.

**Termin:** Mittwoch, 10.5.17, 15 Uhr  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Referentin:** Leonie Meyer, Polizeihauptmeisterin  
**Kosten:** keine

## Maiausflug auf den Lindenberg in St. Peter

Traditionelle Busfahrt zur Maiandacht in den Schwarzwald – mit Kaffeepause und abschließendem Vesper.

**Termin:** Freitag, 19.5.17, 14 Uhr  
**Treffpunkt:** vor dem Haus Alban-Stolz-Straße 14  
**Leitung:** Marlis Rummel  
**Kosten:** 10 Euro (Busfahrt) und für Verzeehr  
**Anmeldung:** im Zähringer Treff

## Sommerlieder

Sommerliedersingen mit Familie Wittmann

**Termin:** Freitag, 16.6.17, 15 Uhr  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Marlis Rummel und Jessica Thon  
**Kosten:** für Verzeehr

## Ein Nachmittag im Pfarrgarten der Gemeinde St. Blasius

Wer ihn noch nicht erlebt hat, hat etwas verpasst. Im romantischen Garten gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

**Termin:** Freitag, 21.7.17, 15 Uhr  
**Ort:** Wildtalstraße 8, Freiburg

## Besuch im Kräutergarten

Wir machen eine Führung durch den berühmten Kräutergarten des Klosters St. Lioba in Freiburg- Günterstal.



**Termin:** Freitag, 15.9.17, 15 Uhr  
**Treffpunkt:** 13.45 Uhr vor dem Zähringer Treff; gemeinsam fahren wir mit der Straßenbahn  
**Leitung:** Jessica Thon  
**Kosten:** ca. 4 Euro (Straßenbahn) und 3 Euro (Führung)  
**Anmeldung:** im Zähringer Treff  
**Witterungsabhängig!**

## Sitztanz

Auch im Sitzen kann man tanzen! Dabei wird Tanz mit rhythmischer Gymnastik kombiniert. Das hält fit, denn es trainiert Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl, Koordination und Konzentration. Probieren Sie es aus!

**Termin:** montags 16.10–17 Uhr  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Christa Irion  
**Kosten:** keine

## Senioren-gymnastik

Auch und gerade im Alter hält regelmäßige Bewegung körperlich und geistig fit.

**Termin:** donnerstags 9–9.45 Uhr  
**Ort:** Cafeteria des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Heike Jäger  
**Kosten:** 3 Euro pro Termin

## Gedächtnistraining

Hier bringen wir Ihren Kopf auf Trab! Gemeinsam mit anderen macht das umso mehr Spaß.

**Termin:** donnerstags 10.15–11.15 Uhr  
**Ort:** Cafeteria  
**Leitung:** Heike Jäger  
**Kosten:** 3 Euro pro Termin

## Gottesdienste

Jeweils einmal im Monat finden eine Eucharistiefeier und ein katholischer Wortgottesdienst statt. Die Kommunion wird im Sitzen verteilt. Klaviermusik begleitet das Singen.

**Termin:** freitags 15 Uhr  
**Jeden 2. Freitag im Monat:** Eucharistiefeier  
**Jeden 4. Freitag im Monat:** Wortgottesdienst

