

## MONTAG

### Atem-Yoga

10–11:15 Uhr

mit Frau Keller  
Kosten: auf Anfrage  
Anmeldung/Info unter:  
Tel.: (0761) 2909312

### Chinesische Tanzgruppe

11:30–14:30 Uhr

mit Frau Nann  
kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Psychosoziale Beratung (ehrenamtl.)

Termine auf Anfrage

mit Frau Kalbreier  
kostenlos  
Anmeldung erforderlich

### Offener Lesekreis

ab 17 Uhr, alle 2 Wochen

Termine bitte erfragen  
kostenlos  
Anmeldung nicht erforderlich

### Yoga

18.15–19:45 Uhr

mit Frau Schaefer  
Kosten: auf Anfrage  
Anmeldung erforderlich

### Offener Musikertreff

17 – 19:45 Uhr

In offener Gruppe gemeinsam  
musizieren!  
kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Männergruppe

Termine auf Anfrage

mit Herrn Dr. Aurer  
kostenlos  
Tel.: 0174 9144857

# Wochenprogramm Heinrich-Hansjakob-Haus

## DIENSTAG

### Yoga

9–10:30 Uhr

mit Frau Schäfer  
Kosten: auf Anfrage  
Anmeldung erforderlich

### Englische Konversation

10:30–12 Uhr

kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Eutonie – Stressabbau

10–11 Uhr

mit Frau Duffing  
kostenlos  
Anmeldung erforderlich

### Gemeinsames Mittagessen

ab 12 Uhr

Mitbringbuffet von Ehrenamtlichen  
Kosten: auf Spendenbasis  
Anmeldung erforderlich

### Ukulele

12:30–14:30 Uhr

mit Susanne  
kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Aloha-Freu(n)de Kreative Vielfalt

15–17 Uhr

kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Jodeltreff für Erfahrene

18–20.30 Uhr, Termine auf  
Anfrage

Mit Franziska  
kostenlos, ohne Anmeldung

## DIENSTAG

### Sozialberatung

14–16 Uhr, Termine auf Anfrage

kostenlos  
Anmeldung erforderlich

## MITTWOCH

### Gedächtnistraining

10–11:15 Uhr

mit Frau Seufert  
Kosten: 3€  
Anmeldung erforderlich

### Rechtsberatung: offene Sprechstunde (ehrenamtl.)

Um 10:00 Uhr, jeden 1.  
Mittwoch im Monat

mit Frau Datz-Faulmann  
& Frau Kuthe  
Spende erbeten  
Anmeldung erforderlich

### Qigong

11–12 Uhr

mit Frau Herr  
kostenlos  
Anmeldung erforderlich

### Aloha Freu(n)de: Mittagspause & Handarbeit(en)

12:30–13:45

kostenlos  
Anmeldung unter: 0170 288 6066

### Singkreis

14–15 Uhr

kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

## MITTWOCH

### Offener Spielenachmittag

15–17 Uhr

Offener Treff: Aloha Freu(n)de  
14–20 Uhr

kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Digitalberatung

14–16 Uhr

mit Frau Tischer-Oberdorf  
kostenlos, Spende erbeten  
Anmeldung erforderlich

### Mehrgenerationen-Chor

17–18.30 Uhr

mit Frau Knapp  
kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Sittanz & Linedance

17.00 –19 Uhr, jede 2. + 4. Woche

mit Sylvia  
Anmeldung unter:  
Tel.: 0157 38926335

### Schaffenskreis

19–21 Uhr in den ungeraden  
Kalenderwochen

mit Flo & Matteo  
kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Hatha-Yoga

20:15 – 21:45 Uhr

mit Frau Albert  
Anmeldung unter:  
Tel.: 0173 263 7787

Wenn eine **Anmeldung erforderlich** ist, können Sie sich unter **Tel.: (0761) 79 03 35 22** oder **am Empfang des HHH** anmelden, falls nicht anders angegeben.

27.8.25

# Wochenprogramm Heinrich-Hansjakob-Haus

## DONNERSTAG

### Bewegungstreff im Freien

**10–10:30 Uhr**

mit Frau Duffing  
im Garten des Marienhauses  
kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Kraft und Balance

**11–12 Uhr**

mit Frau Scharck  
Kosten: 3€  
Anmeldung erforderlich

### Musik, Bewegung, Tanz

**11–12:30 Uhr, Termine auf Anfrage**

mit Frau Villringer-Huber  
kostenlos  
Anmeldung erforderlich

### Mundharmonika

**ab 15:00 Uhr**

kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

## AUF ANFRAGE

### Männer-Sprechstunde

**Termine auf Anfrage**

mit Herrn Dr. Aurer  
kostenlos  
Anmeldung unter:  
0174 914 4857

Caritasverband Freiburg-Stadt e. V.  
**Heinrich-Hansjakob-Haus**  
Talstraße 29 (Hinterhof) . 79102 Freiburg

[www.der-inklusionsverband.de](http://www.der-inklusionsverband.de)

## DONNERSTAG

### Gestalte mit uns ein Ort zum Wohlfühlen

**14-16 Uhr**

mit Lara Osterrieder  
kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Sozialberatung

**14-16 Uhr, Termine auf Anfrage**

kostenlos  
Anmeldung erforderlich

### Kaffee-Kuchen-Spiele

**ab 14 Uhr**

Kosten: Verzehr  
keine Anmeldung erforderlich

### Aloha-Tanz für Einsteiger/Fortgeschrittene

**19–20:30 Uhr**

kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

Wenn eine **Anmeldung erforderlich** ist, können Sie sich unter **Tel.: (0761) 79 03 35 22** oder am **Empfang des HHH** anmelden, falls nicht anders angegeben.

## FREITAG

### Sitzgymnastik

**9:45–10:45 Uhr**

mit Frau Scharck  
Kosten: 3 €  
Anmeldung erforderlich

### Gemeinsames Mittagessen ab 12 Uhr

Mitbringbuffet von Ehrenamtlichen  
Kosten: auf Spendenbasis  
Anmeldung erforderlich

### Kraft & Balance

**11–12 Uhr**

mit Frau Scharck  
Kosten: 3 €  
Anmeldung erforderlich

### Märchenkreis

**15–17:00 Uhr, jeder 2. Fr. im Monat**

mit Herrn Ritter  
kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

### Taiji

**17:30–18:30 Uhr**

mit Frau Schaefer  
Kosten auf Anfrage  
Anmeldung erforderlich

### Digitalberatung

**14–16 Uhr, alle 2 Wochen**

mit Herrn Osorio  
kostenlos, Spende erbeten  
Anmeldung erforderlich

### Literaturkreis

**19–20:30 Uhr, letzter Freitag im ungeraden Monat**

mit Frau Haberl  
kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

## SAMSTAG

### Pilates

**10-11 Uhr**

mit Verena Bücheler  
auf Spendenbasis  
Anmeldung unter: 0151 510 89371

### Chinesische Tanzgruppe

**ab 15 Uhr**

kostenlos  
keine Anmeldung erforderlich

## SONNTAG

### Heartfulness – Herz Meditation

**11-12 Uhr**

kostenlos  
Anmeldung unter: 01525 857 2813 (Fabio) o. 0160 855 9411 (Susanne)

### Sonntagscafé

**ab 14 Uhr, 1 x im Monat, Termine auf Anfrage**

Kosten: Verzehr  
Anmeldung erforderlich

### Schlager . Evergreens . Oldies

**14.30-17:30 Uhr, 1x im Monat, Termine auf Anfrage**

mit DJane Dani Yvonne  
kostenlos  
Keine Anmeldung

### Sitztanz & Linedance

**14:30–16 Uhr / 16:30-18 Uhr**

Jede 2. + 4. Woche  
mit Sylvia  
kostenlos  
Anmeldung unter:  
Tel.: 0157 38926335

27.8.25

Caritasverband  
Freiburg-Stadt e.V.

