

MONTAG

Atem-Yoga
10–11:15 Uhr
mit Frau Keller
Kosten: auf Anfrage
Anmeldung/Info: Tel.: (0761) 290 93 12

Gruppe „Gedichte“
10:00–12:00 Uhr, jeden dritten Montag im Monat
mit Frau Kramer
kostenlos
keine Anmeldung erforderlich

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
Anmeldung unter:
patricia.schmidle@freenet.de

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

Chorsingen für Menschen mit und ohne Demenz
15–16 Uhr
Mit W.Keller und F.Leenen
kostenlos
Anmeldung: Waltraud Keller,
0761 290 93 12 oder
Netzwerk@demenz-freiburg.de

Aloha-Freu(n)de Kreative Vielfalt
15–17 Uhr. kostenlos

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

DIENSTAG

Jodeltreff für Erfahrene
18–20:30 Uhr, Termine auf Anfrage
mit Franziska
kostenlos, ohne Anmeldung

MITTWOCH

Gedächtnistraining
10–11:15 Uhr
mit Frau Seufert
Kosten: 3€
Anmeldung erforderlich

Rechtsberatung: offene Sprechstunde (ehrenamtl.)
Um 9:00 Uhr, jeden 1. Mittwoch im Monat
mit Frau Datz-Faulmann & Frau Kuthe
Spende erbeten

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 (auf Anfrage)
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

Sitztanz & Linedance
17.00 –19 Uhr, jede 2. + 4. Woche
mit Sylvia
kostenlos, Anmeldung unter:
Tel.: 01573 8926335

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, Kosten auf Anfrage
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.

26.01.2026

Die meisten
Kurse und Aktivitäten sind **kostenlos**, bei einigen wird ein geringer Unkostenbeitrag erhoben.

Caritasverband
Freiburg-Stadt e.V.



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 Schark
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

DONNERSTAG

Kaffee-Kuchen-Spiele
Ab 14 Uhr
Kosten: Verzeehr
keine Anmeldung erforderlich

Aloha-Tanz für
Einsteiger/Fortgeschrittene
19-20.30 Uhr
kostenlos
keine Anmeldung erforderlich

FREITAG

Sitzgymnastik
9:45–10:45 Uhr
mit Frau Schark
Kosten: 3 €
Anmeldung erforderlich

Kraft & Balance
11-12 Uhr
mit Frau Schark
Kosten: 3 €
Anmeldung erforderlich

Märchenkreis
15-17 Uhr, jeder 2.Freitag im
Monat
mit Herrn Ritter
kostenlos
keine Anmeldung erforderlich

Taiji
17:30 – 18:30 Uhr
mit Frau Schaefer
Kosten auf Anfrage
Anmeldung erforderlich

Digitalberatung
15:30-17:30 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
kostenlos
Anmeldung unter: 0151 510
89371

Chinesische Tanzgruppe
ab 15 Uhr
kostenlos
keine Anmeldung erforderlich

SONNTAG

Heartfulness- 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: Verzeehr
Anmeldung erforderlich

Schlager . Evergreens . Oldies
14.30-17:30 Uhr, 1x im Monat,
Termine auf Anfrage
mit DJane Dani Yvonne
kostenlos
Keine Anmeldung

Sitztanzen & Linedance
14:30–16 Uhr / 16:30-18 Uhr
Jede 2. + 4. Woche
mit Sylvia
kostenlos
Anmeldung unter:
Tel.: 01573 8926335

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.

26.01.2026

Caritasverband
Freiburg-Stadt e.V.

