

MONTAG

Atem-Yoga

10–11:15 Uhr

mit Frau Keller

Kosten: auf Anfrage

Info: (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

Offener Spielenachmittag

Ab 14 Uhr

Kosten: Verzehr

keine Anmeldung erforderlich

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 der Gruppe gemeinsam musizieren!

kostenlos

keine Anmeldung erforderlich

Männergruppe

Termine auf Anfrage

mit Herrn Dr. Aurer

kostenlos

Anmeldung: 0174 9144857

Wochenprogramm Heinrich-Hansjakob-Haus

DIENSTAG

Yoga

9-10:30 Uhr

mit Frau Schäfer

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung erforderlich

Englische Konversation

(Sommerpause vom 1.8.-15.9.!)

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 Frank Leenen

Anmeldung: f.leenen@posteo.de

Aloha-Freu(n)de: Kreative Vielfalt

15-17 Uhr

kostenlos

keine Anmeldung erforderlich

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

Keine Rechtsberatung in den

Monaten von Juni bis

Oktober 2026

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

Aloha Freu(n)de: Offener Treff

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 Ponto

kostenlos

keine Anmeldung erforderlich

Sittanz & Linedance

17.00 –19 Uhr

jede 2. + 4. Woche

mit Sylvia

kostenlos

Anmeldung: 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: 0173 263 7787

Anmeldung:

(0761) 79 03 35 22

heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de

Talstraße 29, 79102 Freiburg (Hinterhaus)

oder direkt bei den Kursleitungen

01.07.2026

Achtung Sommerpause:
Das HHH bleibt komplett geschlossen
vom 3.8. – 28.8.2026!

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

Männer-Sprechstunde

Termine auf Anfrage

mit Herrn Dr. Aurer
kostenlos

Anmeldung: **0174 914 4857**

DONNERSTAG

Aloha-Tanz

19-20.30 Uhr

Einsteiger/Fortgeschrittene
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

jeden 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

Chinesische Tanzgruppe

ab 15 Uhr

kostenlos

keine Anmeldung erforderlich

SONNTAG

Heartfulness- Meditation

11-12 Uhr

Mit Susanne & Fabio
kostenlos

Anmeldung:

01525 857 2813 (Fabio)

0160 855 9411 (Susanne)

Sonntagscafé

ab 14 Uhr (1x/Monat)

Termine auf Anfrage

Kosten: Verzehr

Anmeldung erforderlich

Schlager – Evergreens - Oldies

14.30-17:30 Uhr (1x/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: 01573 8926335

Anmeldung:

(0761) 79 03 35 22

heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de

Talstraße 29, 79102 Freiburg (Hinterhaus)

oder direkt bei den Kursleitungen

01.07.2026