

Caritasverband  
Freiburg-Stadt e.V.



# Heinrich- Hansjakob-Haus

Begegnung · Bildung · Beratung  
Begleitung · Beteiligung



Programm

Herbst

2018

bis Sommer

2019

*b*

**BILDUNGSWERK**  
der Erzdiözese Freiburg

## Öffnungszeiten

Heinrich-Hansjakob-Haus: Mo bis Fr 8.30–18 Uhr

Café: Mo bis Fr 9–18 Uhr

Mittagstisch: Mo bis Fr 12–13.30 Uhr

## Anfahrt

Straßenbahn Linie 1, Haltestelle „Schwabentorbrücke“; in die Schillerstraße, dann links in die Scheffelstraße gehen; rechts durch das St. Marienhaus in den Garten und zum Hinterhaus gehen.

Oder Straßenbahn Linien 2, 3 oder 5, Haltestelle „Johanneskirche“; in die Talstraße gehen, dann vor dem St. Marienhaus links in die Einfahrt einbiegen zum Hinterhaus.

## Konto für Kursgebühren „Bildung“

Bitte überweisen Sie Kursgebühren für den Bereich Bildung auf dieses Konto: Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg/Seniorenkolleg, Liga Bank eG, IBAN DE10 7509 0300 0007 1106 26

## Ansprechpersonen

Angela Huber (Leitung) und  
Wilhelm Pfaff (Bildungsreferent)  
Telefon (07 61) 70 31 30

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Heinrich-Hansjakob-Haus statt. Alle Kosten sind in Euro angegeben. Weitere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie im Heinrich-Hansjakob-Haus.

# Inhalt

Vorwort	4
<b>Begegnung</b>	<b>5</b>
Mittagstisch	6
Offene Bibliothek	6
Wöchentliche Angebote und Treffen	6
Weitere Angebote	8
Reihe Sonntagscafé	14
<b>Bildung</b>	<b>17</b>
Älterwerden	18
Musik	19
Gesundheit und Bewegung	21
Tanz	27
Malerei und Druck	30
Upcycling	37
<b>Beratung und Begleitung</b>	<b>40</b>
Reihe Vorsorge, Abschied und Trauer	45
<b>Beteiligung</b>	<b>49</b>
Engagement im Heinrich-Hansjakob-Haus	49
MOFA – Mobiler Freiburger Altenservice e.V.	50
Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.	51
<b>Anmeldung</b>	<b>53</b>

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Besucherinnen und Besucher unseres Hauses,

das Heinrich-Hansjakob-Haus steht für Begegnung, Bildung, Beratung, Begleitung und Beteiligung. Andere Interessierte treffen, alte und neue Kontakte pflegen, sich austauschen, neues kennenlernen, sich bewegen, sich informieren und beraten lassen: All das und noch viel mehr gehört dazu.

In dieser Ausgabe unseres Programmheftes finden Sie wie immer interessante wöchentliche, einmalige und regelmäßige Angebote. Das Besondere diesmal: Das Heft umfasst das Programm eines ganzen Jahres. Damit sind Sie also bis zum Sommer 2019 über die Aktivitäten unseres Hauses im Bilde. Da heißt es: Das Heft lange aufheben – oder zwischendurch gerne bei uns vorbeikommen und sich ein neues mitnehmen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Es grüßen Sie herzlich

### Angela Huber

Leitung des Heinrich-Hansjakob-Hauses

### Wilhelm Pfaff

Bildungsreferent

**Beachten Sie bitte auch unser  
aktuelles Monatsprogramm!**

# Begegnung

**... findet im Heinrich-Hansjakob-Haus  
einen Ort. Das Sich-Begegnen umfasst  
hier viele Facetten:**

- ermöglicht Kontakte, Gemeinschaft und Geselligkeit und Integration
- bringt Generationen zusammen
- kann Brücken bauen, Vorurteile abbauen und Toleranz vermitteln
- ist Austausch von Meinungen und Überzeugungen
- ist Umgang mit Widersprüchen
- ermöglicht es, Unterstützung zu erhalten und zu geben



## Mittagstisch

Das Heinrich-Hansjakob-Haus bietet unter der Woche täglich ein frisches und reichhaltiges Essen an. Guten Appetit!

**Termin:** Mo bis Fr 12–13 Uhr

**Anmeldung:** bis 9 Uhr des gleichen Tages

## Interessenpartner

Wenn Sie für Ihr Hobby eine Partnerin, einen Partner oder eine Gruppe suchen, versuchen wir gerne, Interessenpartnerinnen und -partner zu vermitteln – z. B. für Sport, Sprachen, Wanderungen, Radtouren, den Besuch kultureller Veranstaltungen, Spiele, Basteln, Handarbeiten, Kochen und vieles mehr!

**Informationen:** bei Angela Huber,  
Telefon (07 61) 70 31 30

## Offene Bibliothek

Besuchen Sie die offene Bibliothek im ersten Obergeschoss des Heinrich-Hansjakob-Hauses.

**Öffnungszeiten:** 9–17 Uhr

## Wöchentliche Angebote und Treffen

**Mo** 10.00 Offener Kegeltreff  
14.00 Spaziergang  
14.00 Kartenspiele

**Di** 10.00 Offener Kegeltreff  
14.00 Musik und Tanz im Rhythmus von Hawaii mit Dagmar Habermann  
14.00 Freude an Bewegung mit Musik mit Ulrike Günther

14.30 Dienstagsaktion mit FSJlern  
15.00 Christlicher Singkreis mit Elfriede Kunz  
16.45 Eutonie und Gymnastik mit Ursula Duffing  
19.45 Eutonie und Gymnastik mit Ursula Duffing

**Mi** 9.00 Gymnastik mit Dorothea Kistner  
9.00 Französisch plaudern mit Renate Pfister-Wiche  
10.00 Offener Kegeltreff  
10.15 Geistig fit bleiben mit Diana Seufert  
14.00 Kartenspiele (Skat, Canasta u. a.)  
14.00 Spielenachmittag  
15.00 Singkreis

**Do** 9.30 Heiteres Gedächtnistraining mit Waltraud Keller  
9.30 Bewegungstreff im Freien mit Ursula Duffing  
11.00 Leichtes Konzentrationstraining mit Waltraud Keller  
11.00 Kraft und Balance mit Carola Schark  
15.00 Offener Handarbeitskreis  
18.00 Schach mit Robert Huber  
20.00 Musik und Tanz im Rhythmus von Hawaii mit Dagmar Habermann

**Fr** 9.45 Sitz- und Haltungsgymnastik mit Carola Schark  
10.00 Offener Kegeltreff  
11.00 Kraft und Balance mit Carola Schark  
14.00 Kartenspiele (Skat, Canasta u. a.)  
18.00 Italienische Konversation mit Maria Luigia Wigand

## Weitere Angebote

Viele weitere regelmäßige Angebote – z. B. Tanz, Singen, Yoga und Malerei – finden Sie im

### Kapitel Bildung.

## Wanderungen

Mit: Harald Bernauer

Termine: Bitte erfragen im Heinrich-Hansjakob-Haus oder unter Telefon (07 61) 70 31 30

## Tanztheater-Workshop

Mit: Kindern der Betreuung der Turnseeschule und älteren Menschen

Termin: Oktober bis Dezember 2018

Information: Näheres bitte ab September im Heinrich-Hansjakob-Haus erfragen

## Englisch-Konversation

Mit: Marion Assaad Dib

Termin: Mo, 15.30–16.30 Uhr

## Offene Gruppe Qigong und Tai Chi: mehr Gesundheit, mehr Energie und Lebensfreude

„In der Ruhe liegt die Kraft“ – in der Abwechslung zwischen Ruhe und Bewegung entdecken Sie den Rhythmus Ihres Körpers, werden bewusster in der Atmung und klarer im Geist. Seit Jahrtausenden sind Qigong und Tai Chi in China ein ganzheitliches Bewegungssystem und eine philosophische Lebenseinheit. Hier lernen Sie diese Bewegungskunst kennen. Die medizinischen und

philosophischen Grundlagen werden mit Gedankengut traditioneller chinesischer Medizin und des Daoismus erklärt.

Leitung: Li-Hong Koblin, Taiji-Institut Freiburg, Telefon (07 61) 610 61 66

Termine: Di, 10.30–11.30 Uhr

Treffpunkt: im Garten des St. Marienhauses

## Smartphone-/Tablet-Einzelsprechstunde

Mit dem Smartphone können Sie telefonieren, E-Mails schreiben, fotografieren, Zeitung lesen, einkaufen, recherchieren und Musik hören ... Falls Sie Fragen zum Umgang mit Ihrem Smartphone haben, sind Sie hier genau richtig.

Leitung: Erika Tischer-Oberdorf und Claus Schmucker

Termine: Di, 10–12 und 14.30–16.45 Uhr, je 45 Minuten

Bitte anmelden!

## Bewegungstreff im Freien

Eingeladen sind alle, die sich gerne bei einfachen, angeleiteten Übungen im Freien bewegen und Koordination, Konzentration und Balance schulen wollen.

Leitung: Ursula Duffing

Termin: Do, 9.30 Uhr

Ort: Heinrich-Hansjakob-Haus (beim Turm im Garten, Durchgang durchs HHH)

### Spaziergänge für pflegende Angehörige

Hier können pflegende An- und Zugehörige einmal im Monat gemeinsam unterwegs sein – inklusive gemütlicher Einkehr.

**Termin:** Di, 14–16.30 Uhr, am 4.9., 2.10., 6.11., 4.12.18, 8.1., 5.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6., 2.7. und 6.8.19

**Dauer:** ca. 2,5 Stunden

**Treffpunkt:** Wechselnde Orte im VAG-Bereich Freiburg

**Kosten:** keine

**Information:** bei Paul Pfann,  
Telefon (07 61) 384 98 49

### Stammtisch für pflegende und betreuende An- und Zugehörige

Dieses monatliche Angebot ist offen und kostenfrei. Hier können sich Pflegende und Betreuende in vertrauensvoller Atmosphäre austauschen.

**Leitung:** Ehrenamtliche aus dem Netzwerk pflege-Begleitung Freiburg

**Termine:** Mi, 14.15–15.45 Uhr, am 12.9., 14.11.18, 9.1., 13.3., 8.5. und 10.7.19; Di, 17–18.30 Uhr, am 21.8., 16.10., 18.12.18, 19.2., 16.4., 18.6. und 20.8.19

**Kosten:** keine

**Information:** bei Waltraud Keller, Telefon  
(07 61) 290 93 12

### Herbstausflug nach Tübingen

Wir fahren in die schwäbische Universitätsstadt mit liebevoll restauriertem mittelalterlichem Stadtkern. Hier teilten sich Friedrich Hölderlin, Friedrich Wilhelm Schelling und Friedrich Schlegel eine Studierstube – am Ufer des Neckars steht noch heute der Hölderlinturm.

Das moderne Französische Viertel wurde mit dem deutschen und dem europäischen Städtepreis ausgezeichnet, und im Wäldchen Elysium – mitten im Stadtgebiet – liegt der geografische Mittelpunkt unseres Bundeslandes. Im September lädt der umbrisch-provenzalische Markt zu einem Bummel ein.

**Leitung:** Anna Retsch und Anna Braun, Praktikantinnen

**Termin:** Di, 25.9.18

**Information:** Nähere Infos werden zeitnah im Heinrich-Hansjakob-Haus bekannt gegeben. Bitte anmelden!

### Freitags-Frühstück

**Leitung:** Maria Roth

**Termine:** Fr, ab 9.15 Uhr, am 28.9., 26.10., 30.11., 7.12. (adventliches Frühstück), 25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5., 28.6. und 26.7.19  
Bitte anmelden!

### Französisches Literaturcafé

Parler littérature! – französische Sprache und Literatur genießen

Gemeinsam sprechen wir auf Französisch (leichtes Konversationsniveau) über Ihre Lektüren und lesen schöne, kleine französische Texte und Gedichte.

**Leitung:** Marie-Laure Wieacker-Wolff

**Termin:** 14-täglich Do, 10 Uhr, am 4.10., 18.10., 15.11., 29.11., 13.12.18, 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 25.4., 9.5., 23.5., 6.6., 27.6., 11.7. und 25.7.19

### Erste Schritte mit dem iPad – Einfuhrenskurs

Sie haben bereits ein iPad oder Sie überlegen sich, eines zu kaufen oder Sie wollen sich einfach einmal ansehen, was damit möglich ist? An drei Nachmittagen erhalten Sie eine systematische Einführen in diese Geräte. Es sind sechs iPads vorhanden.

**Leitung:** Erika Tischer-Oberdorf

**Termine:** Di, 14–16 Uhr, 9.10., 16.10. und 23.10.18; 13.11., 20.11. und 27.11.18; 15.1., 22.1. und 29.1.19; 12.2., 19.2. und 26.2.19; 26.3., 2.4. und 9.4.19; 7.5., 14.5. und 21.5.19; 11.6., 18.6. und 25.6.19

**Kosten:** 15 Euro für drei Termine  
Bitte anmelden!

### Entdeckungsreise in die spannende Welt der Komponistinnen und Komponisten

1. Sie nannten ihn den „Teufelsgeiger“ – Niccol Paganini, die schillernde Ikone der Schwarzen Romantik
2. „Das Mädchen hat mehr Kraft als sechs Knaben zusammen ...“ – auf Spurensuche nach der romantischen Komponistin und Virtuosin Clara Schumann
3. „Hut ab, meine Herren, ein Genie!“ – Leben und Werk Frédéric Chopins
4. Partituren, wie von Licht übergossen – auf den Spuren von Claude Debussy und seiner Musik

**Mit:** Petra Kaiser, Pianistin

**Termine:** Mi, 15 Uhr, am 14.11.18, 23.1., 20.2. und 20.3.19

### Adventsnachmittag

mit Kindern des Jugendhilfwerks (JHW) Freiburg

**Termin:** Fr, 7.12.18, 16.30 Uhr

### Heiligabend gemeinsam erleben

Programm

15.00 Uhr Weihnachtlicher Gottesdienst mit  
Dompfarrer a. D. Erich Wittner

16.00 Uhr Gemütliches Beisammensein

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

**Termin:** Mo, 24.12.2018, 15–20 Uhr

Bitte anmelden!

## Reihe Sonntagscafé

Die Treffen dieser Veranstaltungsreihe beginnen jeweils mit gemeinsamem Kaffee und Kuchen, bevor dann später die eigentliche Veranstaltung beginnt.

Termin: 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen;

15.30 Uhr Veranstaltung (wenn nicht anders angegeben)

Ort: Café „Zur kleinen Oase“ im Heinrich-Hansjakob-Haus (wenn nicht anders angegeben)

Anmeldung: nicht erforderlich

### Theateraufführung

Es werden drei Stücke aufgeführt: „Omas späte Liebe“, „Mit oder ohne Mann – das ist die Frage“ und „Reisebüro“.

Mit: Carla Sacksen-Roth

Termin: 16.9.18

### Lesung: Treibgut der Gedanken

Mit: Katharina Scharlowski, Schriftstellerin, und Christian Salm am Piano

Termin: 14.10.18

### Swingmusik und Schlager

Mit: den Mundharmonika-Oldies

Termin: 11.11.18

### Adventlicher Nachmittag

Mit: dem Singkreis

Termin: 9.12.18

### Wir tanzen ins neue Jahr

Mit: Jürgen Werner, Tanzlehrer

Termin: 13.1.19

### Wintermärchen

Mit: Peter Pflug

Termin: 17.2.19

### Fastnachtsfest

Schiff ahoi – volle Kraft voraus!

Mit: Hildegard Vögele, Leiterin der Mundharmonikagruppe, und Dagmar Habermann, Leiterin der Hawaiigruppe

Termin: 3.3.19, 15 Uhr

### Weltmusik und Klassik

Mit: Schülern, Freunden und Band unter der Leitung von Katharina Mlitz-Husein, in Kooperation mit dem Marienhaus

Termin: 7.4.19, 15 Uhr

Ort: Foyer des St. Marienhauses



## Frühschoppen

Mit: der Bläsergruppe „yesterday 5“ in Kooperation mit dem St. Marienhaus

Termin: 12.5.19, 10 Uhr

Ort: Garten des St. Marienhauses

## „Es steht eine Mühle im Schwarzwälder Tal ...“

Volkslieder singen, in Kooperation mit dem Emmi-Seeh-Heim

Termin: 16.6.19

Ort: Emmi-Seeh-Heim, Runzstraße 77, Freiburg

## Sommer, Sonne, gute Laune

„Kaffeeklatsch“ mit süßen Köstlichkeiten

Termin: 14.7.19, 14.30 Uhr



# Bildung

Lernen und sich weiterbilden bedeutet, eigene Möglichkeiten zu entdecken. Dafür braucht es Zeit, Muße und Freiräume, in denen man sich gezielt seinen Anliegen widmet.

Die Kurse und Seminare im Heinrich-Hansjakob-Haus schaffen Raum und Zeit, sich mit den eigenen Fragen und mit der Welt, in der wir leben, zu befassen und sein Verständnis darüber zu vertiefen – in Gemeinschaft und im Dialog mit sich selbst. Sie ermöglichen, Fähigkeiten zu entfalten, und unterstützen dabei, mit dem erworbenen Wissen das eigene Leben zu gestalten.



# Älterwerden

## 1 Denkend bewegen – bewegt denken

### Gedächtnistraining in der Natur

Denken und Gehen tut den kleinen grauen Zellen richtig gut, das ist wissenschaftlich belegt. Bei Spaziergängen an verschiedenen Orten Freiburgs wollen wir uns bewegen und gleichzeitig unser Gehirn aktivieren. In entspannter Atmosphäre und fröhlicher Runde werden wir mit abwechslungsreichen Aufgaben z. B. Koordination, Konzentration, Merkfähigkeit und Wahrnehmung trainieren. Vor Ort finden wir alles, was wir benötigen. Sorgen Sie bitte für geeignete Kleidung, festes Schuhwerk und evtl. ein Getränk.

**Besonderheiten:** Treffpunkt ist die Holzskulptur am Betzenhauser Torplatz in der Nähe des Seeparks Freiburg.

**Leitung:** Diana Seufert, ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVG)

**Termin:** Di, 14.30–16 Uhr, ab 9.10.18, 3-mal

**Kosten:** 19,-

## 2 Jung und alt in einem Boot

### Wie das Zusammenleben gelingen kann

Es stimmt: Die Lebenswelten und Lebensweisen der Generationen der Jungen und der Alten einer Familie sind oft recht verschieden und führen dazu, dass man sich entfremdet, immer weniger gemeinsame Zeiten und Themen findet. Aber es gibt auch das Gegenteil: neue Formen des Zusammenlebens und -wirkens, die Neuentdeckung des Gemeinsamen. Davon wird der Kurs berichten und mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Wege finden, wie es wieder zu einer besseren

Verständigung zwischen Jungen und Alten kommen kann.

**Leitung:** Dr. Matthias Hugoth, Theologe und Pädagoge

**Termin:** Mo, 18.30–20 Uhr, ab 22.10.18, 4-mal

**Kosten:** 35,-

# Musik

## 3 Hansjakob-Frauenchor

### Im gemeinsamen Singen eine neue Kraft erleben

Singen befreit die Seele und erhöht die Lebensfreude! Wir beginnen unsere Proben mit ausführlichen Atem- und Stimmübungen, die unsere Stimme auf Dauer gesund und ausdrucksvoll erhalten. Wir singen Kanons, mehrstimmige Volkslieder sowie leichte klassische Stücke und führen das geprobte Programm zweimal im Jahr im kleineren Rahmen auf. Frauen, die Freude am Singen und auch schon etwas Chorserfahrung haben, sind zu einer Schnupperprobe jederzeit willkommen und können dann über eine Warteliste in unseren Chor kommen.

**Leitung:** Marion Oerding, Sängerin, Chorleiterin

**Termin:** Di, 15.45–17 Uhr, fortlaufend

**Kosten:** 30,- pro Halbjahr

#### 4 Singen für Fortgeschrittene

##### Gesangsübungen und mehrstimmiges Singen kleiner Vokalsätze

Wir starten mit Atemübungen und aufbauenden Gesangsübungen für einen guten Stimmsitz. Wir machen Stimmtrainings nach der Werbeck-Gesangsschule für einen lockeren Kiefer, einen leichten Tonansatz, Erweiterung der eigenen Brust- und Kopfresonanzen, Mund-, Lippen- und Zungenmuskulatur und gut geformte Vokale. In der zweiten Hälfte erarbeiten wir uns mehrstimmige Vokalsätze aus Renaissance, Klassik, Romantik und internationale Traditionals.

Leitung: Marion Oerding, Sängerin, Chorleiterin

**4a** Termin: Do, 18.30–20 Uhr, ab 27.9.18, 10-mal  
Kosten: 65,-

**4b** Termin: Do, 18.30–20 Uhr, ab 24.1.19, 10-mal  
Kosten: 65,-

**4c** Termin: Do, 18.30–20 Uhr, ab 2.5.19, 9-mal  
Kosten: 59,-

#### 5 Singen macht frei – Singen gibt Kraft

##### Atem- und Stimmübungen – gesunde und ausdrucksvolle Stimme

Unsere Stimme ist Spiegel unserer Seele, und durch befreites, müheloses Singen können wir mit uns selbst in „Einklang“ kommen. In aufbauenden Atem- und Stimmübungen lernen wir die Resonanzräume unseres Körpers kennen und können unseren eigenen „Klangraum“ erleben und erweitern. Wir üben einen gleichmäßigen Atemstrom und klar geformte Vokale, durch die ein tragender Stimmklang entstehen kann. Die Übungen aus der Werbeck-Gesangsschule erhalten unsere Stimme auf Dauer gesund und ausdrucksvoll – bis ins hohe Alter.

Leitung: Marion Oerding, Sängerin, Chorleiterin

**5a** Termin: Fr, 16–17 Uhr, ab 28.9.18, 10-mal  
Kosten: 45,-

**5b** Termin: Fr, 16–17 Uhr, ab 25.1.19, 10-mal  
Kosten: 45,-

**5c** Termin: Fr, 16–17 Uhr, ab 3.5.19, 9-mal  
Kosten: 40,-

## Gesundheit und Bewegung

#### 6 Bewegung tut gut

##### Prävention vor Osteoporose – Arthrose – Beckenbodenschwäche

Durch gezielte Übungen trainieren Sie die Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers und schulen Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dadurch tragen Sie zur Prävention vor Osteoporose, Arthrose und Beckenbodenschwäche bei. Auch Übungen zur Sturzprophylaxe werden in den Stundeninhalt integriert. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte Sportkleidung und Schuhe, die guten Halt geben, mitbringen.

Leitung: Herta Eichin, Basisgymnastik- und Rückenschullehrerin

Kosten: 47,-

**6a** Termin: Mi, 9.30–10.30 Uhr, ab 12.9.18, 10-mal

**6b** Termin: Mi, 10.30–11.30 Uhr, ab 12.9.18, 10-mal

**6c** Termin: Mi, 9.30–10.30 Uhr, ab 9.1.19, 10-mal

**6d** Termin: Mi, 10.30–11.30 Uhr, ab 9.1.19, 10-mal

**6e** Termin: Mi, 9.30–10.30 Uhr, ab 3.4.19, 10-mal

**6f** Termin: Mi, 10.30–11.30 Uhr, ab 3.4.19, 10-mal

## 7 Fit und mobil bleiben – Venengymnastik

Dieser Kurs hilft Ihnen, müde, schwere und schmerzende Beine zu vermeiden. Auch dem Entstehen von Krampfadern kann mit dieser Gymnastik vorgebeugt werden. Durch gezielte Übungen wird der Kreislauf in Schwung gebracht, und durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining werden Kraft und Koordination geschult. Atem- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen und sorgen für Entlastung.

**Leitung:** Herta Eichin, Basisgymnastik- und Rückenschullehrerin

**Kosten:** 47,-

**7a** Termin: Mi, 11.30–12.30 Uhr, ab 12.9.18, 10-mal

**7b** Termin: Mi, 11.30–12.30 Uhr, ab 9.1.19, 10-mal

**7c** Termin: Mi, 11.30–12.30 Uhr, ab 3.4.19, 10-mal

## 8 Medizinisches Qigong in Theorie und Praxis

### Bewegung – Atem – Konzentration

Nach chinesischer Vorstellung ist der freie Qi-Fluss (Fluss der Lebensenergie) Grundlage für alle körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen des Menschen. Fließendes Wasser modert nicht. Das Qi folgt den Gedanken. Qigong ist eine Mischung aus Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen. Die Qigong-Übungen helfen, im Geiste und im Körper geschmeidig zu bleiben. Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen.

**Leitung:** Regina Sagmeister, Heilpraktikerin, Schwerpunkt TCM, Qigong-Lehrerin

**8a** – Anfänger – Termin: Mo, 11.15–12.15 Uhr, ab 24.9.18, 11-mal

**Kosten:** 50,-

**8b** – Mittelstufe – Termin: Mo, 10–11 Uhr, ab 24.9.18, 11-mal

**Kosten:** 50,-

**8c** – Fortgeschrittene – Termin: Mo, 8.45–9.45 Uhr, ab 24.9.18, 11-mal

**Kosten:** 50,-

**8d** – Anfänger – Termin: Mo, 11.15–12.15 Uhr, ab 21.1.19, 11-mal

**Kosten:** 50,-

**8e** – Mittelstufe – Termin: Mo, 10–11 Uhr, ab 21.1.19, 11-mal

**Kosten:** 50,-

**8f** – Fortgeschrittene – Termin: Mo, 8.45–9.45 Uhr, ab 21.1.19, 11-mal

**Kosten:** 50,-

**8g** – Anfänger – Termin: Mo, 11.15–12.15 Uhr, ab 29.4.19, 9-mal

**Kosten:** 41,-

**8h** – Mittelstufe – Termin: Mo, 10–11 Uhr, ab 29.4.19, 9-mal

**Kosten:** 41,-

**8i** – Fortgeschrittene – Termin: Mo, 8.45–9.45 Uhr, ab 29.4.19, 9-mal

**Kosten:** 41,-

## 9 Yoga für die ältere Generation

### Mit einfachen Übungen zu Achtsamkeit und Lebensfreude

Leicht auszuführende Übungen auf einem Stuhl helfen uns, Beweglichkeit, Vitalität und Wertschätzung für unseren Körper und Geist zu entwickeln. Entspannungsübungen und einfache Meditationen unterstützen unsere Fähigkeit loszulassen und im

gegenwärtigen Augenblick zu sein. Bitte Tuch oder Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

**Leitung:** Olaf Greifzu, Yogalehrer (Netzwerk Freiburger Yogaschule), staatlich anerkannter Masseur

**9a** Termin: Mo, 10.30–12 Uhr, ab 24.9.18, 12-mal  
Kosten: 78,-

**9b** Termin: Do, 10.20–11.50 Uhr, ab 27.9.18, 12-mal

Kosten: 78,-

**9c** Termin: Mo, 10.30–12 Uhr, ab 21.1.19, 10-mal  
Kosten: 65,-

**9d** Termin: Do, 10.20–11.50 Uhr, ab 24.1.19, 10-mal  
Kosten: 65,-

**9e** Termin: Mo, 10.30–12 Uhr, ab 1.4.19, 9-mal  
Kosten: 59,-

**9f** Termin: Do, 10.20–11.50 Uhr, ab 4.4.19, 9-mal  
Kosten: 59,-

---

## 10 Hatha-Yoga

Achtsamkeit, Lebensfreude und ein klarer Geist

Mit aufeinander aufbauenden Übungen entwickeln wir Beweglichkeit, Vitalität und Wertschätzung für unseren Körper und Geist. Wir „erarbeiten“ uns stabile Haltungen (Asana) und auch dynamische Übungsreihen. Entspannungsübungen und Meditationen unterstützen unsere Fähigkeit loszulassen und im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Bitte Tuch oder Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

**Leitung:** Olaf Greifzu, Yogalehrer (Netzwerk Freiburger Yogaschule), staatlich anerkannter Masseur; Renate Schäfer, Yoga- und Tai-Chi-Lehrerin

**10a** Leitung: Renate Schäfer

Termin: Mo, 18.15–19.45 Uhr, ab 24.9.18, 11-mal  
Kosten: 72,-

**10b** Leitung: Renate Schäfer

Termin: Di, 8.45–10.15 Uhr, ab 25.9.18, 11-mal  
Kosten: 72,-

**10c** Leitung: Olaf Greifzu

Termin: Do, 8.30–10 Uhr, ab 27.9.18, 12-mal  
Kosten: 78,-

**10d** Leitung: Renate Schäfer

Termin: Mo, 18.15–19.45 Uhr, ab 21.1.19, 11-mal  
Kosten: 72,-

**10e** Leitung: Renate Schäfer

Termin: Di, 8.45–10.15 Uhr, ab 22.1.19, 11-mal  
Kosten: 72,-

**10f** Leitung: Olaf Greifzu

Termin: Do, 8.30–10 Uhr, ab 24.1.19, 10-mal  
Kosten: 65,-

**10g** Leitung: Renate Schäfer

Termin: Mo, 18.15–19.45 Uhr, ab 29.4.19, 9-mal  
Kosten: 59,-

**10h** Leitung: Renate Schäfer

Termin: Di, 8.45–10.15 Uhr, ab 30.4.19, 9-mal  
Kosten: 59,-

**10i** Leitung: Olaf Greifzu

Termin: Do, 8.30–10 Uhr, ab 2.5.19, 9-mal  
Kosten: 59,-

---

## 11 Tai Chi

Sich bewegen, geschmeidig wie das Wasser

Tai Chi ist eine Bewegungskunst aus China, die die Lebensenergie anregt und zu mehr Stabilität und geistiger Ruhe führt. Entspannung und Konzentration auf die Körpermitte helfen dabei, in der Bewegung zu mehr Leichtigkeit und Geschmeidigkeit zu gelangen. Der Atem vertieft sich auf eine natürliche Art und die Gesundheit wird gestärkt. Die Verfeinerung der Körperwahrnehmung eröffnet immer neue innere Welten.

**Leitung:** Renate Schaefer, Yoga- und Tai-Chi-Lehrerin

**11a** Termin: Mo, 20–21.30 Uhr, ab 24.9.18, 11-mal  
Kosten: 72,-

**11b** Termin: Mo, 20–21.30 Uhr, ab 21.1.19, 11-mal  
Kosten: 72,-

**11c** Termin: Mo, 20–21.30 Uhr, ab 29.4.19, 9-mal  
Kosten: 59,-

## 12 Feldenkrais

### Bewusstheit durch Bewegung

Der erste Schritt, sich müheloser, kreativer und mit mehr Genuss bewegen zu können, ist, Bewusstsein für die Art und Weise unserer Bewegung zu entwickeln. Diese feine und mühelose Bewegungsarbeit lässt uns selbstbegrenzende Denk- und Bewegungsgewohnheiten aufspüren. Sie fördert die Entfaltung unseres Potenzials im Denken, Wahrnehmen, Fühlen und Tun.

Die Teilnahme am Kurs erfordert keine Vorerfahrung und ist für Menschen jeden Alters möglich. Bitte großes Handtuch und Decke mitbringen.

**Leitung:** Christiane Balzer, Feldenkrais-Practitioner, Gestaltberatung

**12a** Termin: Di, 10.30–12 Uhr, ab 25.9.18, 10-mal  
Kosten: 65,-

**12b** Termin: Di, 10.30–12 Uhr, ab 22.1.19, 10-mal  
Kosten: 65,-

**12c** Termin: Di, 10.30–12 Uhr, ab 14.5.19, 8-mal  
Kosten: 52,-

## 13 Atemkraft ist Lebenskraft

### Atemarbeit auf der Grundlage des „Gelassenen Atems“

Alle äußeren Vorgänge, die uns umgeben, und alle Gefühle, die uns bewegen, beeinflussen unseren Atem. Fördern wir die Wahrnehmungsfähigkeit für unsere Atembewegung, so finden wir einen

Weg, uns im Alltag bewusster wahrzunehmen, und werden wach für das, was in uns geschieht. Mit einfachen Körper- und Bewegungsübungen bringen wir unseren Atem ins Fließen und nehmen ihn bewusst wahr. Dadurch können sich Verspannungen und Beschwerden lösen. So wird aus Atemkraft eine uns begleitende Lebenskraft.

**Leitung:** Irmgard Haupt, Atempädagogin (AFA-Diplom)

**13a** Termin: Fr, 14.30–16 Uhr, ab 5.10.18, 10-mal  
Kosten: 65,-

**13b** Termin: Sa, 17.11.18, von 10–13 Uhr und 15–17.15 Uhr  
Kosten: 25,-

**13c** Termin: Fr, 14.30–16 Uhr, ab 25.1.19, 11-mal  
Kosten: 72,-

**13d** Termin: Fr, 14.30–16 Uhr, ab 3.5.19, 9-mal  
Kosten: 59,-

**13e** Termin: Sa, 23.3.19, 10–13 und 15–17.15 Uhr  
Kosten: 25,-

## Tanz

## 14 Musik – Bewegung – Tanz

Der Kurs bietet Raum für kreativen Umgang mit Musik und Bewegung und ermöglicht leicht und spielerisch das Erweitern des Bewegungsspertoires und die Freude am Entdecken eigener tänzerischer Ausdrucksmöglichkeiten. Anregungen zur Körperwahrnehmung, unterschiedliche Musik, aber auch Gegenstände und innere Bilder können uns dabei inspirieren. Entdecken Sie, wie wohltuend und einfach es ist, mit Musik und Tanz die eigene Beweglichkeit zu spüren, zu erweitern und neue Sinneserfahrungen zu machen.

**Leitung:** Ursula Villringer-Huber, Tanztherapeutin, Erwachsenenbildnerin

**14a** Termin: Di, 9.45–11.15 Uhr, ab 25.9.18, 9-mal

Kosten: 59,-

**14b** Termin: Di, 11.40–12.40 Uhr, ab 25.9.18, 9-mal

Kosten: 41,-

**14c** Termin: Di, 9.45–11.15 Uhr, ab 22.1.19, 10-mal

Kosten: 65,-

**14d** Termin: Di, 11.40–12.40 Uhr, ab 22.1.19, 10-mal

Kosten: 45,-

**14e** Termin: Di, 9.45–11.15 Uhr, ab 30.4.19, 8-mal

Kosten: 52,-

**14f** Termin: Di, 11.40–12.40 Uhr, ab 30.4.19, 8-mal

Kosten: 36,-

## 15 Stepptanz

### Anfänger I und II, Mittelstufe I und II

Lassen Sie sich mitreißen von den schwungvollen Rhythmen des Stepptanzes. In fröhlicher Atmosphäre werden Basisschritte erlernt und in einem kurzen Tanz kombiniert. Der Kurs bietet den Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig Freude am Steppen und ein sich erweiterndes Repertoire. Bitte flache Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

**Leitung:** Vivian Liebmann, M.A., Stepptänzerin, Tanzpädagogin

**15a** – Anfänger I – Termin: Do, 19–20 Uhr, ab 27.9.18, 11-mal

Kosten: 50,-

**15b** – Anfänger II – Termin: Mo, 16.45–17.45 Uhr, ab 24.9.18, 11-mal

Kosten: 50,-

**15c** – Mittelstufe I – Termin: Do, 18–19 Uhr, ab 27.9.18, 11-mal

Kosten: 50,-

**15d** – Mittelstufe II – Termin: Mo, 17.45–18.45 Uhr, ab 24.9.18, 11-mal

Kosten: 50,-

**15e** – Anfänger I – Termin: Do, 19–20 Uhr, ab 7.2.19, 9-mal

Kosten: 45,-

**15f** – Anfänger II – Termin: Mo, 16.45–17.45 Uhr, ab 21.1.19, 11-mal

Kosten: 50,-

**15g** – Mittelstufe I – Termin: Do, 18–19 Uhr, ab 24.1.19, 11-mal

Kosten: 50,-

**15h** – Mittelstufe II – Termin: Mo, 17.45–18.45 Uhr, ab 21.1.19, 11-mal

Kosten: 50,-

**15i** – Anfänger II – Termin: Mo, 16.45–17.45 Uhr, ab 29.4.19, 9-mal

Kosten: 45,-

**15k** – Mittelstufe I – Termin: Do, 18–19 Uhr, ab 2.5.19, 8-mal

Kosten: 40,-

**15l** – Mittelstufe II – Termin: Mo, 17.45–18.45 Uhr, ab 29.4.19, 9-mal

Kosten: 45,-

## 16 Offenes Malen

### Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, mit den unterschiedlichsten Materialien wie Acrylfarben auf Leinwand mit Spachtelmasse, Pappe und Stoffen abstrakte Bilder entstehen zu lassen. Zudem können mit Aquarellfarben realistische Bilder wie Landschaften erarbeitet werden. Wir arbeiten auch mit Pastellkreiden, Pastellölkreiden und Tusche in Mischtechniken.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

**16a Termin:** Mo, 9.30–11.30 Uhr, ab 24.9.18, 11-mal

**Kosten:** 96,-

**16b Termin:** Mo, 9.30–11.30 Uhr, ab 21.1.19, 11-mal

**Kosten:** 96,-

**16c Termin:** Mo, 9.30–11.30 Uhr, ab 29.4.19, 9-mal

**Kosten:** 78,-

## 17 Offenes Malen mit unterschiedlichen Techniken

### Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie die Faszination der Farben kennen und gestalten Sie Ihre eigenen Bilder in Aquarell, Acryl oder Mischtechnik. Die Teilnehmenden können Landschafts-, Blüten- oder Tiermotive unter fachlicher Anleitung erarbeiten. Möglich ist es auch, abstrakte Werke nach eigener Fantasie zu schaffen.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

**17a Termin:** Di, 9–11.15 Uhr, ab 25.9.18, 11-mal  
**Kosten:** 107,-

**17b Termin:** Di, 9–11.15 Uhr, ab 22.1.19, 11-mal  
**Kosten:** 107,-

**17c Termin:** Di, 9–11.15 Uhr, ab 30.4.19, 9-mal  
**Kosten:** 88,-

## 18 Blumen, Blätter, Früchte – der bunte Herbst

### Aquarell und Kreiden

Wir wollen uns von den leuchtenden Herbstfarben in der Natur zu einem freudigen, künstlerischen Ausdruck inspirieren lassen. Es geht nicht um das exakte, naturgetreue Erfassen der Blumen, Blätter und Früchte, sondern um den spielerischen Umgang mit Farben und Formen. Anhand von einfachen Bildvorgaben und später von mitgebrachten Blumen etc. bringen wir mit Ölkreide/Aquarellkreide- und Aquarellfarben unseren Ausdruck zu Papier. Auch Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen.

Materialliste bitte bei Anmeldung erfragen.

**Leitung:** Eva Brandt, Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Di, 15.45–17.45 Uhr, ab 25.9.18, 6-mal

**Kosten:** 53,-

## 19 Farbgespräche

### Förderung Ihrer persönlichen künstlerischen Entwicklung

Malen mit Aquarellfarben, Pastellkreiden, Eitempera: Hier ist Raum für freies Arbeiten an Ihrem eigenen Thema mit individueller Begleitung. Auch das Fertigstellen von bereits angefangenen Bildern wird unterstützt. Impulsgebende Übungen



inspirieren den eigenen Malprozess.

Bitte eigenes Material mitbringen.

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin,  
Kunstpädagogin

**19a Termin:** Mi, 17.30–19.30 Uhr, ab 26.9.18,  
7-mal, 14-tägig

**Kosten:** 63,-

**19b Termin:** Mi, 17.30–19.30 Uhr, ab 30.1.19,

5-mal, 14-tägig

**Kosten:** 45,-

## 20 Kreative Ölmalerei und Acrylmalerei

### Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet die Möglichkeit, kreativ in die Welt der Farben einzutauchen und eigene Vorstellungen malerisch zu verwirklichen. Im Kurs lernen Sie, mit den Grundfarben eine große Palette an Ölfarben zu mischen. Die Motivwahl bleibt den Teilnehmenden frei überlassen.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

**20a Termin:** Fr, 9–10.30 Uhr, ab 28.9.18, 10-mal

**Kosten:** 65,-

**20b Termin:** Fr, 9–10.30 Uhr, ab 25.1.19, 10-mal

**Kosten:** 65,-

**20c Termin:** Fr, 9–10.30 Uhr, ab 3.5.19, 9-mal

**Kosten:** 59,-

## 21 Ölmalerei – Acrylmalerei

### Anfänger und Fortgeschrittene

Malen mit Öl oder Acrylfarben ist das Thema. Wir lassen Bilder einfach entstehen, können aber auch ein Foto als Vorlage benutzen und dabei das Farbenmischen, die Bildaufteilung der Proportionslehre kennenlernen. Wir tragen auf kleinen oder großen Keilrahmen oder

Papier die Farben dick oder dünn auf.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

**21a Termin:** Fr, 10.45–12.15 Uhr, ab 28.9.18,  
10-mal

**Kosten:** 65,-

**21b Termin:** Fr, 10.45–12.15 Uhr, ab 25.1.19,  
10-mal

**Kosten:** 65,-

**21c Termin:** Fr, 10.45–12.15 Uhr, ab 3.5.19,  
9-mal

**Kosten:** 59,-

## 22 Aquarellmalen

### Schichten, Nass-in-nass-Technik, Komposition, Farbenlehre

Unbekümmert, spielerisch und mit Freude an der nassen Farbe tauchen wir in die Aquarellmalerei ein. In diesem Kurs entdecken wir die Leichtigkeit, Transparenz und unschlagbare Leuchtkraft der Aquarellbilder und experimentieren mit verschiedenen Techniken. Auch Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen.

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin

**22a Termin:** Di, 9.30–11.30 Uhr, ab 2.10.18, 9-mal

**Kosten:** 81,-

**22b Termin:** Di, 9.30–11.30 Uhr, ab 29.1.19, 8-mal

**Kosten:** 72,-

**22c Termin:** Di, 9.30–11.30 Uhr, ab 30.4.19, 7-mal

**Kosten:** 63,-

## 23 Malen mit Pastellkreide

### Farbklänge – Komposition – Strukturen

Im Kurs stehen sowohl die Freude am Malen und am Miteinander-tätig-Sein als auch die persönliche künstlerische Entwicklung im Vordergrund.

Bild-Beispiele können uns Anregung sein für unser eigenes Schaffen. In Absprache mit den Teilnehmenden werden interessante Themen malerisch vertieft, z. B. Gestaltung von Oberflächenstrukturen und Faltenwürfen; Wirkung von Farbklangen; kompositorische Gesetzmäßigkeiten u. v. m. Bildbesprechungen runden jede Malstunde ab. Bitte Material mitbringen.

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

**23a** Termin: Do, 14.30–16.30 Uhr, ab 4.10.18, 9-mal • **Kosten:** 81,-

**23b** Termin: Do, 14.30–16.30 Uhr, ab 31.1.19, 8-mal • **Kosten:** 72,-

**23c** Termin: Do, 14.30–16.30 Uhr, ab 2.5.19, 6-mal • **Kosten:** 54,-

## 24 Julius Bissier und Ostasien

Tuschen, Monotypien, Ei-Öl-Tempera-Miniaturen

Bezug nehmend auf die Ausstellung „Julius Bissier und Ostasien“ (im Augustinermuseum bis 23.9.18) begeben wir uns auf die Spuren seines Schaffens. Insbesondere untersuchen wir, wie die ostasiatische Kunst seiner Kreativität Impulse gab. Wir lassen uns davon inspirieren für eigene malerische Experimente: Tuschen, Monotypien, Ei-Öl-Tempera-Miniaturen.

Bitte Kalligraphiepinsel, schwarze Tusche, Flach- und Rundpinsel, Karton oder dickes Papier mitbringen. Pigmente und Bindemittel können im Kurs erworben werden (5,- Materialkosten).

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Sa, 20.10.18, 10–16 Uhr • **Kosten:** 25,-

## 25 Druckwerkstatt für Groß und Klein

... die Lust am Experimentieren ...

An diesem Samstag sind Omas und Opas mit ihren Enkelkindern, Mütter und Väter mit ihren Kindern und selbstverständlich auch Erwachsene ohne Kinder eingeladen, mit einfachen Drucktechniken auf verschiedenen Untergründen zu experimentieren: z. B. Stempeldruck, Rolldruck, Monotypie, Linoldruck ... Gezielt können Karten und Geschenkpapiere für Weihnachten hergestellt werden.

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Sa, 8.12.18, 13–16 Uhr • **Kosten:** 15,-

## 26 Schneebilder-Aquarelle

Schneelandschaften und Winterstimmungen

Wir tauchen in die Stille und Ruhe der Winterzeit ein. Mit einfachen Farbflächen und stehengelassenen Papierflächen zaubern wir unsere eigene Schneelandschaft. Je nach Farbklang ergeben sich andere Stimmungen. Ein grauer Himmel: Ein Schneesturm zog vorüber. Ein rosafarbener: Die Abendsonne wärmt unsere Szenerie ... Wir lernen durch einfache Bildvorgaben verschneite Bäume, Bäche, Häuser zu malen und möglicherweise mit Kreide zu ergänzen. Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen.

Bitte Materialliste bei der Anmeldung erfragen.

**Leitung:** Eva Brandt, Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Di, 15.45–17.45 Uhr, ab 5.2.19, 5-mal  
**Kosten:** 44,-

## 27 Maigrün, Smaragdgrün, Olivgrün, grüne Erde

### Malend in Grünwelten eintauchen

Keine andere Farbe ist so verbunden mit der Vorstellung von Natur, Pflanzenwelt und Wachstum wie Grün. Jedes Frühjahr ist das lichte Grün der ersten Blattspitzen eine Freude für die Sinne und Offenbarung.

In diesem Workshop tauchen wir in die vielfältige Palette der Grüntöne ein und erkunden malerisch das Spannungsfeld von kraftvoller Vitalität und sanfter Ruhe.

Bitte eigene Farben (Aquarell, Gouache oder Acryl), Papier, evtl. Leinwand und Pinsel mitbringen.

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Sa, 23.3.19, 10–15.30 Uhr

**Kosten:** 25,-

## 28 Mohnblumen

### Aquarell und Ölkreide

Mohnblumen berühren uns, wenn sich ihre Knospen aufrichten und ihre zarten, knittrigen Blütenblätter zum Licht entfalten. Sie inspirieren uns zu einem eigenen künstlerischen Ausdruck. Ölkreiden und Aquarellfarben eignen sich besonders, um ihre Leuchtkraft und Zartheit wiederzugeben. Es geht nicht um das exakte, naturgetreue Abbild, sondern um unseren frischen und freien Ausdruck und die Freude am Spiel mit Farben und Formen. Auch Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen.

Bitte Materialliste bei der Anmeldung erfragen.

**Leitung:** Eva Brandt, Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Di, 15.45–17.45 Uhr, ab 30.4.19, 5-mal

**Kosten:** 44,-

# Upcycling

## 29 Korbflechten mit Altpapier

### Zeitungen kreativ verwerten statt wegwerfen!

Werfen Sie zu Hause immer stapelweise alte Zeitungen und Werbeblättchen weg? Nach diesem Kurs ist Schluss damit. Wir stellen aus Altpapier unser eigenes Flechtmaterial her und flechten es in verschiedenen Techniken zu schönen neuen Körben. Beispielbilder gibt es unter [müllrettung.de](http://müllrettung.de) und im Heinrich-Hansjakob-Haus.

Bitte Zeitungen, Werbeblätter, Zeitschriften, Pappe (DIN A2–A3), Teppichmesser, Schere, verschiedene Stricknadeln (Nadelspiel), Klebestift, 2 Schraubgläser, Wasserflasche und viel Geduld mitbringen.

**Leitung:** Annette Gayer, Ergotherapeutin und Müllretterin

**Kosten:** 32,- zzgl. 4,- Materialkosten

**29a** Termin: Mo, 17–19 Uhr, ab 8.10.18, 4-mal

**29b** Termin: Mo, 17–19 Uhr, ab 12.11.18, 4-mal

**29c** Termin: Mo, 17–19 Uhr, ab 28.1.19, 4-mal

**29d** Termin: Mo, 17–19 Uhr, ab 11.3.19, 4-mal

## 30 Mosaik aus altem Geschirr und Kronkorken

### Buntes Upcycling für Haus und Garten

Nach einer kurzen Einführung in die Mosaiktechnik dürfen Sie gleich loslegen. Wir zerschlagen altes Geschirr und legen es auf Blumentöpfen, Kacheln und Kugeln zu schönen neuen Mustern zusammen. So entstehen tolle Blickfänge für Haus und Garten. Am zweiten Kurstag werden wir die Mosaikete wetterfest verfugen.

Beispielbilder gibt es unter [müllrettung.de](http://müllrettung.de) und im Heinrich-Hansjakob-Haus.

Bitte mitbringen: Altes Geschirr, Schürze, Gummihandschuhe, Schwamm, Lappen, Hammer; Blumentöpfe und Gartensteine zum Bekleben; falls vorhanden Gipsbecher, Kronkorken, altes Besteck, Mosaikzange

**Leitung:** Annette Gayer, Ergotherapeutin und Müllretterin

**Kosten:** 40,- zzgl. 8,- Materialkosten

**30 a Termin:** Fr, 13–17 Uhr, und Sa, 13–15 Uhr, am 19. und 20.10.18

**30 b Termin:** Fr, 13–17 Uhr, und Sa, 13–15 Uhr, am 29. und 30.3.19

### 31 Taschen aus alter Werbeplane

Von der Plane zur Tasche ohne Nähmaschine

In diesem Kurs stellen wir Taschen aus alter Werbeplane her. Diese Technik kommt ganz ohne Nähmaschine aus. Die Taschen werden nach einem besonderen Schnittmuster zugeschnitten und anschließend mit dem Tragegurt verwoben. Durch die Vielfältigkeit der verschiedenen Werbeplänen entstehen dabei tolle individuelle Einzelstücke. Dazu kann noch ein kleiner Geldbeutel gefertigt werden. Beispielbilder gibt es unter [müllrettung.de](http://müllrettung.de) und im Heinrich-Hansjakob-Haus. Bitte Schere, Cutter, Schneideunterlage, Stift und Lineal mitbringen.

**Leitung:** Annette Gayer, Ergotherapeutin und Müllretterin

**Kosten:** 13,- zzgl. 8,- Materialkosten

**31 a Termin:** Sa, 10.11.18, 14–17 Uhr

**31 b Termin:** Sa, 9.2.19, 14–17 Uhr

**31 c Termin:** Sa, 25.5.19, 14–17 Uhr

### 32 Weihnachtliches Upcycling

Neuer Advents- und Weihnachtsschmuck aus alten Dosen

In diesem Kurs zerlegen wir alte Dosen und machen daraus Sternketten, Rosen am Stiel, romantische Laternen und schnörkelige Kerzenständer. So entstehen zauberhafte Accessoires für die Vorweihnachtszeit. Beispielbilder gibt es unter [müllrettung.de](http://müllrettung.de) und im Heinrich-Hansjakob-Haus. Bitte Dosen (Konserven-, Getränke-, Keksdosen usw.), eine alte Bastelschere und falls vorhanden Heißklebepistole, Bleischere und Rundzange mitbringen. Im Kurs stehen ebenfalls Werkzeuge und Materialien zur Verfügung.

**Leitung:** Annette Gayer, Ergotherapeutin und Müllretterin

**Termin:** Mo, 10.12.18, 17–20 Uhr

**Kosten:** 13,- zzgl. ca. 3,- Materialkosten



# Beratung und Begleitung

Das Leben führt viele Menschen ab und zu in Situationen, die sie allein nicht bewältigen können. Dazu gehören beispielsweise persönliche Lebenskrisen wie Abschied und Trauer, gesundheitliche Einschränkungen oder der Verlust von Aufgaben. Oft tauchen Fragen durch Schreiben von Behörden, durch Wünsche von Angehörigen oder durch die eigene Lebensplanung auf. Pflegende Angehörige sind oft stark belastet und im Zweifel, wie viel Zeit sie für sich beanspruchen dürfen. In vertrauensvollen Beratungsgesprächen oder in einer auf Dauer angelegten Begleitung können Sie Ihre Fragen erörtern und die nötige Unterstützung finden.

## Information und Beratung zu Fragen des Älterwerdens

**Beraterin:** Angela Huber

**Termin:** Nach Vereinbarung, Mo bis Fr möglich

**Information und Anmeldung:** bei Angela Huber, Telefon (07 61) 7031 30

## Hilfen im Haushalt und Betreuung

Wenn Sie dauerhaft Unterstützung im Haushalt, bei Einkäufen oder bei Spaziergängen brauchen, ist die Nachbarschaftshilfe der Katholischen Sozialstation Freiburg i. Br. GmbH gerne für Sie da. Diese Einrichtung hat ihre Büroräume im gleichen Haus wie wir.

**Informationen:** bei der Nachbarschaftshilfe der Katholischen Sozialstation Freiburg, Telefon (07 61) 361 94-0

## Beratung für Senioren und deren Angehörige

Die Katholische Sozialstation Freiburg bietet Einzelberatungen zum Thema Unterstützung im Alter an. Dort können Sie besprechen, welche Unterstützung Sie in Ihrer Situation brauchen und welche Angebote es gibt. Auch Ihre Angehörigen können sich hier informieren und beraten lassen.

**Beraterin:** Mechthild Dürk, Leiterin der Beratungsstelle

**Informationen:** bei der Beratungsstelle für Senioren und deren Angehörige der Katholischen Sozialstation Freiburg, Telefon (07 61) 28 90 72

## Offene Gruppe für Menschen mit Depression

In dieser Gruppe können ältere Menschen mit Depression mit anderen Betroffenen in Kontakt kommen, sich austauschen und gegenseitig unterstützen. Der Einstieg in diese Gruppe ist jederzeit möglich.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Leben Freiburg e.V. (AKL)

**Leitung:** Ute Kirschkowski

**Termine:** Di, 10–12 Uhr

**Kosten:** keine

Bitte anmelden!

---

### Beratung in persönlichen Lebensfragen

und im Umgang mit Behörden

**Beraterin:** Isabel Datz-Faulmann, Rechtsanwältin

**Termin:** Mi, 10–12 Uhr

**Anmeldung:** nicht erforderlich

---

### Beratung im Umgang mit Behörden

sowie Hilfestellung bei schriftlichen Angelegenheiten

**Berater:** Job von Witzleben, Rechtsanwalt

**Termin:** Do, 10–12 Uhr

**Anmeldung:** nicht erforderlich

---

### Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Die Nachbarschaftshilfe der Katholischen Sozialstation Freiburg i. Br. GmbH bietet in unserem Haus eine Gruppe für Menschen mit Demenz an. Während die sonst betreuenden Angehörigen Zeit für sich und anderes haben, werden die Gäste in einer kleinen Gruppe liebevoll betreut und erleben entspannte und aktivierende Stunden.

**Termin:** Do, 14.30–17.30 Uhr

**Information und Anmeldung:** bei der Nachbarschaftshilfe der Katholischen Sozialstation Freiburg, Telefon (07 61) 361 94-0

---

### Psychologische und therapeutische Beratung und Begleitung

Das Angebot richtet sich besonders an ältere Bürgerinnen und Bürger, die unter seelischen Belastungen stehen oder sich in einer Krise befinden. Ursula Jaisle bietet Begleitung z. B. nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen durch Tod oder Scheidung, Beratung für Menschen, die

für chronisch kranke Angehörige sorgen, oder bei Konflikten und Krisen sowie Unterstützung bei der Inanspruchnahme psychologischer Dienste.

**Beraterin:** Ursula Jaisle, Diplom-Psychologin, Diplom-Sozialarbeiterin

**Termin:** Fr, ab 9.30 Uhr

**Kosten:** keine

Bitte anmelden!

---

### Medizinische Vortragsreihe

1. „Volkskrankheit Bluthochdruck“ – warum eine gute Blutdruckeinstellung so wichtig ist
2. Knie und Hüfte – Gelenkschmerz und Arthrose
3. Herzschwäche, Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen – die Folge der koronaren Herzkrankheit
4. Schlaganfall – Tipps zur Vorsorge

**Referent:** Jan Pennings

**Termine:** Mo, 17.30 Uhr, am 20.8., 27.8., 3.9. und 17.9.18

---

### Offene Sprechstunde für pflegende Angehörige

Hier haben Menschen, die einen anderen nahestehenden Menschen unterstützen bzw. pflegen, die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

**Termin:** in der Regel am 1. Mi im Monat, 16–17.30 Uhr, am 5.9., 10.10., 7.11., 5.12.18, 2.1., 6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6., 3.7. und 7.8.19

**Information:** bei geli.drew@web.de oder Waltraud Keller, Telefon (07 61) 290 93 12

**Kosten:** keine

---

## Vortrag: Zu Hause älter werden – was für Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

**Referentin:** Mechthild Dürk, Leiterin der Beratungsstelle für Senioren und Angehörige der Katholischen Sozialstation Freiburg

**Termin:** Mi, 15 Uhr, am 7.11.18 und 15.5.19

## Wickel und Auflagen – altbewährte Hausmittel in der Gesundheitsvorsorge

Wickel und Auflagen sind bei Befindlichkeitsstörungen und zur Vorbeugung von Krankheiten seit Urzeiten verbreitet. Einige dieser Anwendungen wollen wir für den Alltag praktisch nutzbar machen: zur Linderung von Arthrosebeschwerden, Erkältungssymptomen, funktionellen Verdauungsbeschwerden und zur Muskelentspannung. Zum Einsatz kommen Kartoffeln, Leinsamen, Kohlblätter, Beinwellwurzel und Ingwer.

**Leitung:** Ruth Schwerdt, Fachkraft für Wickel und Auflagen, Phytopraktikerin

**Termine:** Di, 15–16.30 Uhr, am 23.4., 30.4., 7.5., 14.5. und 21.5.19

**Kosten:** keine

## Reihe Vorsorge, Abschied und Trauer

### Einzelberatung für Trauernde

Hat Sie unerwartet großes Leid durch den Verlust eines Menschen getroffen? Oder kündigte sich durch einen langen Leidensweg an, dass der Abschied eines Angehörigen bevorstand? Vielleicht spüren Sie jetzt, wie groß die Lücke ist, die der Verstorbene in Ihrem Leben hinterlassen hat; vielleicht bedrücken Sie viele Probleme und Belastungen. Dann bieten wir Ihnen gerne Einzelberatungen an, die Sie unterstützen können. In der Einzelberatung kann es beispielsweise um den Umgang mit Behörden, finanzielle Fragen, psychisches Leid oder Ihre religiös-seelischen Anliegen gehen.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Informationen:** bei Angela Huber

### Trauergruppe – Abschied und Neubeginn

Der Tod eines geliebten Menschen hinterlässt eine große Lücke im eigenen Leben. Wir erleben uns in einem Chaos der Gefühle.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen und in einer vertrauensvollen Atmosphäre durch Gespräche, kreatives Gestalten und Rituale sich seinen Emotionen zu nähern und diesen Ausdruck zu geben. Neue Wege ins Leben werden möglich.

**Leitung:** Karin Berndt, zertifizierte Trauerbegleiterin und Kunstpädagogin

**Termine:** ab Oktober 18 und ab Februar 19, genaue Termine bitte erfragen

**Kosten:** nach Vereinbarung

---

### **Beruhigt und sicher zu Hause leben**

Lernen Sie bei einem Besuch der Zentrale des Hausnotruf-Dienstes GmbH die Angebote dieses Dienstes näher kennen.

**Termin:** Di, 15 Uhr, am 16.10.18 und 16.4.19

**Treffpunkt:** Eisenbahnstraße 52, Freiburg

Bitte anmelden!

---

### **Vortrag: „Wie schreibe ich mein Testament?“**

**Referentin:** Isabel Datz-Faulmann, Rechtsanwältin

**Termin:** Mi, 10–12 Uhr, am 17.10.18 und 20.3.19

---

### **Vortrag: Wenn das Leben zur Last wird ...**

Mehr als 10.000 Menschen sterben jährlich durch die eigene Hand. Für sie wird der Tod zur Not-Lösung. Doch welche Dynamik liegt einer suizidalen Handlung zu Grunde? Ist ein „Freitod“ immer eine wirklich freie Entscheidung? Muss ein „Selbstmord“ unter allen Umständen verhindert werden? Wie kann Suizidprävention aussehen? Oder ist Sterbehilfe nicht humaner?

**Referent:** Wolfgang Stich, Leiter des Arbeitskreises Leben Freiburg (AKL)

**Termin:** Mi, 24.10.18, 14.30 Uhr

---

### **Selbstverständnis des Hospizes „Karl Josef“**

An einem Nachmittag können Interessierte bei einem Besuch vor Ort das stationäre Hospiz Freiburg kennen lernen.

**Termin:** Di, 30.10.18, 15.30 Uhr, und Mi, 8.5.19, 15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Türkenlouisstraße 22, Freiburg  
(beim Wiehre-Bahnhof)

**Anmeldung:** Telefon (07 61) 70 31 30

---

### **Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

**Referentin:** Isabel Datz-Faulmann, Rechtsanwältin

**Termin:** Mi, 10–12 Uhr, am 14.11.18 und 26.6.19





# Beteiligung

## **Ehrenamtliches Engagement im Heinrich-Hansjakob-Haus**

Viele Angebote der Begegnung, Bildung, Beratung und gegenseitigen Unterstützung sind nur mit Hilfe von Ehrenamtlichen möglich. Sie sorgen dafür, dass unser Programm so vielseitig sein kann. Wir freuen uns, wenn auch Sie bei uns mitwirken und Ihre Talente, Ideen sowie Ihre Zeit einbringen, z. B. bei den Begegnungsangeboten, Ausflügen oder Kursen. So können Sie das Leben im Heinrich-Hansjakob-Haus verantwortlich mitgestalten.

Bitte melden Sie sich bei uns, dann sprechen wir persönlich darüber, wie Sie sich engagieren können.

Ansprechpersonen sind Angela Huber und Wilhelm Pfaff, Telefon (07 61) 70 31 30.

**Herzlich willkommen!**



## MOFA: Senioren helfen Senioren

### Wir suchen ...

... aktive Ruheständlerinnen und Ruheständler, die bei MOFA mitmachen und alte Menschen unterstützen möchten, z. B. durch Beratung oder bei kleinen Reparaturen im Haushalt. Vieles andere ist denkbar und richtet sich nach Ihren Kenntnissen, Wünschen und Fähigkeiten.

### Wir bieten ...

... für Seniorinnen und Senioren, die Unterstützung brauchen:

- Beratung beim Umgang mit Behörden und Banken
- Unterstützung beim Schreiben von Briefen
- Vorlesen, Begleitung bei Spaziergängen und kleinen Ausflügen
- Hilfe beim Einkaufen und Kochen
- Kleine Reparaturen im Haushalt
- MOFA arbeitet ehrenamtlich und überkonfessionell. Lediglich eine Fahrtkostenpauschale sowie der Ersatz von Auslagen werden berechnet. Wer sich als noch aktive Seniorin oder aktiver Senior engagieren möchte, ist herzlich willkommen – ebenso wie alle, die Unterstützung brauchen.

## MOFA Mobiler Freiburger Altenservice e. V.

Hermannstraße 10 • 79098 Freiburg

Telefon (07 61) 319 13-147

**Bürozeiten:** dienstags und donnerstags 10–12 Uhr



Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.

## Liebe Besucherinnen und Besucher,

- Ein sozialer Treffpunkt, der Begegnung und Austausch ermöglicht,
- ein Ort, eigenes Wissen und eigene Fähigkeiten einzubringen,
- Möglichkeiten, mitzugestalten und Unterstützung und Beratung zu erfahren,
- das Zusammenkommen verschiedener Generationen

... für das und noch vieles mehr steht das **Heinrich-Hansjakob-Haus** seit über 35 Jahren in Freiburg.

Der Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V. will mithelfen, dass für möglichst viele Menschen, ob jünger oder älter, dieses große Angebot bestehen kann. Mit seinen über 170 Mitgliedern unterstützt er das Haus ideell und materiell.

## Helfen auch Sie mit durch Ihren Beitritt zum Freundeskreis!

Sprechen Sie uns an oder füllen Sie einfach die umstehende Beitrittserklärung aus! Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und Ihr Interesse.

Herzliche Grüße

### Maria Roth

1. Vorsitzende des Freundeskreises  
Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.

Talstraße 29, 79102 Freiburg

Telefon (07 61) 70 31 30

heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de

## Beitrittserklärung zum Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.

Name .....

Vorname .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Förderbeitrag: ..... Euro

Mindestbeitrag pro Jahr (15,- Euro)

Die Mitgliedschaft endet durch eine schriftliche Kündigung zum Ende des Kalenderjahres. Spendenbescheinigungen werden ab 100,- Euro ausgestellt, ansonsten gilt der Überweisungsträger als Spendenquittung.

Datum .....

Unterschrift .....

## Kontoverbindung – auch für Spenden

Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.,  
Liga Bank ▪ IBAN DE25 7509 0300 0007 1066 70

# Anmeldung

## So können Sie sich zu den Angeboten, bei denen das erforderlich ist, anmelden:

- persönlich im Heinrich-Hansjakob-Haus
- telefonisch unter (07 61) 70 31 30
- per E-Mail unter  
heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de
- schriftlich an Heinrich-Hansjakob-Haus,  
Talstraße 29, 79102 Freiburg
- Zu den Angeboten aus dem Bereich Bildung können Sie sich zusätzlich online unter [www.erwachsenenbildung-freiburg.de](http://www.erwachsenenbildung-freiburg.de) anmelden. (Um den entsprechenden Kurs zu finden, geben Sie bitte in das Suchfeld den Namen des Kurses oder der Kursleitung ein.)

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Zu den Angeboten aus dem Bereich Bildung (im Rahmen des Bildungswerks der Erzdiözese Freiburg/Seniorenkolleg)

### 1. Anbieter

- (1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für die Veranstaltungsangebote der Ökumenischen Erwachsenenbildung Freiburg.
- (2) Die AGB gelten nicht für E-Learning-Veranstaltungen, bei denen besondere Bedingungen gelten.
- (3) Diese AGB gelten nicht für (Studien-)Reisen. Hier findet grundsätzlich nur eine Vermittlung zum jeweiligen Reiseveranstalter statt. Es gelten allein dessen Vertragsbedingungen. Soweit ausnahmsweise eigene Bildungsreisen veranstaltet werden, gelten besondere Bedingungen.
- (4) Für Veranstaltungen von Kooperationspartnern gelten gegebenenfalls deren AGB.
- (5) Für KEK- und EPL-Kurse gelten gesonderte AGB.

### 2. Anmeldung und Vertrag

- (1) Anmeldungen können grundsätzlich schriftlich, per Fax, telefonisch, per E-Mail, über die Homepage oder persönlich erfolgen. Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung.
- (2) Eine Eingangsbestätigung ist keine verbindliche Zusage. Der Vertrag kommt mit der Anmeldebestätigung zustande. Anmeldebestätigungen erfolgen stets vorbehaltlich des Erreichens der Mindestteilnehmerzahl.

### 3. Mindestteilnehmerzahl

- (1) Soweit ein Kurs eine Mindestteilnehmerzahl voraussetzt, findet eine Veranstaltung nicht statt, soweit diese nicht erreicht wird. Die Teilnehmenden werden hiervon rechtzeitig per E-Mail, Fax, Telefon oder Post unterrichtet.
- (2) Soweit die Teilnehmenden einverstanden sind, kann ein Kurs bei Unterbelegung dennoch gegen Entgeltaufschlag oder – sofern sachlich möglich – mit verkürzter Kursdauer durchgeführt werden.

### 4. Veranstaltungsinhalte

Der Inhalt und die Durchführung der Veranstaltungen sind im jeweiligen Veranstaltungsprogramm niedergelegt. Der Veranstalter behält sich vor, einzelne Inhalte aus fachlichen Gründen abzuändern, soweit der Kern der Veranstaltung nicht berührt wird.

### 5. Zahlung

- (1) Zahlungen erfolgen in der Regel per Vorkasse (Überweisung) und in bestimmten Fällen bar bei Kursbeginn. Kartenzahlung ist nicht möglich.
- (2) Inhaber des „Freiburg-Passes“, Empfänger von Arbeitslosengeld oder Hartz-IV-Leistungen erhalten eine Ermäßigung von 30 Prozent auf die Teilnahmegebühr.
- (3) Ein Nichterscheinen von Teilnehmenden entbindet diese nicht von der Zahlungsverpflichtung. Bei kurzfristiger Zahlung ist der Veranstalter berechtigt, vor Zulassung zur Veranstaltung einen Zahlungsnachweis (z. B. Überweisungsbeleg) zu verlangen.

### 6. Stornierung/Rücktritt

- (1) Hinweis: Es besteht kein fernabsatzrechtliches Widerrufsrecht (§ 312g II Nr. 9 BGB).
- (2) Die Teilnehmenden können unter den nachfolgend genannten Bedingungen vom Vertrag zurücktreten:
  - Bei Intensivkursen „Deutsch als Fremdsprache“ bis zum Kursbeginn, wenn nachweislich kein Visum erteilt wurde. Es wird eine Stornierungsgebühr von 25 Euro fällig.
  - Bei Sprachkursen ist ein Rücktritt vor dem zweiten Kurstag möglich. Es wird eine Stornierungsgebühr von 25 Euro fällig.
  - Bei Wochenendseminaren ist ein kostenfreier Rücktritt bis 14 Kalendertage vor Kursbeginn möglich. Bei einem Rücktritt bis 7 Kalendertage vor Kursbeginn ist die halbe Kursgebühr zu entrichten. Bei späterem Rücktritt ist die Kursgebühr voll zu bezahlen.
  - Bei allen anderen Veranstaltungen ist ein Rücktritt bis 7 Kalendertage vor Kursbeginn möglich. Es wird eine Stornierungsgebühr von 5 Euro fällig. Bei späterem Rücktritt ist die Kursgebühr voll zu bezahlen.
- (3) Eine Abmeldung muss schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail erfolgen. Maßgeblich ist der Zeitpunkt des Eingangs beim Veranstalter.
- (4) Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt und entbindet nicht von der Pflicht zur Zahlung des Entgelts.
- (5) Die Teilnehmenden können eine Ersatzperson stellen, der an ihrer statt an der Veranstaltung teilnimmt. Diese treten in den Vertrag ein, soweit keine Gründe in der Person der Ersatzteilnehmenden dagegen sprechen.

### 7. Ausfall der Veranstaltung

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung von einer bestimmten Veranstaltungsleitung durchgeführt wird. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltungsleitung mit namentlich angekündigt wurde.
- (2) Der Veranstalter kann aus wichtigem Grund (z. B. Erkrankung der Veranstaltungsleitung oder bei Exkursionen schlechte Wetterbedingungen) einen Termin kurzfristig absagen oder verlegen. Den Teilnehmenden steht in diesem Fall das Recht zu, an einem eventuellen Ersatztermin teilzunehmen. Alternativ können sie vom Vertrag zurücktreten und das Tagungsentgelt erstattet erhalten.
- (3) Soweit bei einer Veranstaltungsreihe einzelne Termine ausfallen, steht den Teilnehmenden, wenn keine Ersatztermine angeboten werden oder sie an diesen nicht teilnehmen können, eine anteilige Erstattung des Entgelts zu.
- (4) Außer in Fällen vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhaltens steht den Teilnehmenden keinerlei Schadensersatz wegen des Ausfalls einer Veranstaltung zu.

### 8. Urheberrecht

- (1) Ton- und Bildaufzeichnungen sind in den Veranstaltungen nicht gestattet.
- (2) Alle Rechte am Lehrmaterial sind vorbehalten. Das ausgeteilte Lehrmaterial darf ohne Genehmigung des Veranstalters insbesondere nicht vervielfältigt, online gestellt oder anderweitig verwertet werden. Wird Lehrmaterial zum Download bereitgestellt, ist die Weitergabe der Zugangsdaten ebenso untersagt.

### 9. Kündigung

Das Recht zur außerordentlichen Kündigung insbesondere eines Vertrages über eine mehrtätige Veranstaltung aus wichtigem Grund bleibt unberührt.

### 10. Hausordnung

Die Hausordnung der jeweiligen Unterrichtsstätte ist einzuhalten. In allen Gebäuden besteht Rauchverbot. Das Mitbringen von Haustieren ist untersagt.

### 11. Online-Zugang

Sofern die Teilnehmenden für den Zugriff auf Lehrmaterial ein Passwort erhalten, haben sie dieses vertraulich zu behandeln und gegen unbefugten Zugriff zu sichern. Eine Weitergabe an Dritte ist untersagt. Sollte den Nutzern und Nutzerinnen das Passwort abhanden kommen oder ihnen ein Missbrauch ihres Zugangs bekannt werden, haben sie den Veranstalter hiervon unverzüglich zu unterrichten. Ihnen wird dann ein neuer Zugang zugewiesen.

### 12. Nutzung von Computern

- (1) Der Umgang mit technischem Gerät hat pfleglich zu erfolgen.
- (2) Den Teilnehmenden stehen keine Rechte an auf den Computern befindlichen Programmen und Daten zu. Diese dürfen insbesondere nicht vervielfältigt oder verändert werden. Die Nutzung ist nur im Rahmen der Veranstaltung und nach Maßgabe des Veranstaltungsleiters gestattet.

- (3) Das Installieren anderer Software oder das Abspeichern von Daten auf den Computern ist untersagt, sofern es nicht ausdrücklich im Rahmen der Veranstaltung erforderlich oder vereinbart ist. Die Teilnehmer haften, soweit sie von ihnen mitgebrachte Datenträger verwenden, die Malware (Viren, Trojaner etc.) enthalten.
- (3) Bei Kursen zur Internetnutzung haben die Teilnehmenden besondere Sorgfalt im Hinblick auf die Gefahren von Malware walten zu lassen. Der Besuch von Webseiten mit illegalem Inhalt (insb. betreffend fremde Urheberrechte an Filmen oder Musik) ist untersagt.
- (4) Soweit die Teilnehmenden bei Veranstaltungen eigene Daten abspeichern, sind diese jeweils am Ende der Veranstaltung zu löschen. Die Teilnehmenden haben keinen Anspruch darauf, dass die Daten erhalten bleiben.

### 13. Teilnahmebestätigung

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgter Teilnahme auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung. Dies gilt nicht, soweit dies den Umständen nach unangemessen ist (z. B. bei Einzelvorträgen oder Exkursionen). Soweit ein Zertifikat Teil des Angebots ist, wird dieses gemäß den Anforderungen des Kurses (Anwesenheitsnachweis, ggf. Abschlussprüfung) ausgegeben.

### 14. Haftung

- (1) Eltern haften für ihre Kinder. Dies gilt auch dann, wenn die Eltern nicht mit diesen zusammen an den Veranstaltungen teilnehmen.
- (2) Auf Garderobe und Gepäck haben die Teilnehmenden selbst zu achten.
- (3) Sport, Tanz, Gymnastik sowie andere körperliche Aktivität betreffende Veranstaltungen setzen eine entsprechende Gesundheit der Teilnehmenden voraus. Soweit die Teilnehmenden gesundheitlichen Einschränkungen unterliegen, haben sie sich vor der Anmeldung nach den Möglichkeiten und Risiken einer Teilnahme zu erkundigen. Sie haben die Veranstaltungsleitung ggf. nochmals darauf hinzuweisen. Eine Teilnahme geschieht stets auf eigene Gefahr.
- (4) Bei Exkursionen haben die Teilnehmenden umstände- und wettermäßig angemessene Kleidung zu tragen. Dies gilt auch bei Veranstaltungen, bei denen ein kurzfristiges Verlassen des Einrichtungsgeländes zu Schulungszwecken angekündigt ist.
- (5) An- und Abreise obliegen den Teilnehmenden in eigener Verantwortung.

### 15. Datenschutz

- (1) Die Daten der Teilnehmenden werden vom Veranstalter zur Kursverwaltung verwendet. Die freiwillige Angabe von Alter und Geschlecht wird im Übrigen allein zu statistischen Zwecken erhoben. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.
- (2) Teilnehmende von Veranstaltungen werden, solange sie dem nicht widersprechen, gelegentlich über aktuelle Veranstaltungen per Post bzw. E-Mail informiert.

### 16. Salvatorische Klausel

Sollte eine Klausel dieser Bedingungen unwirksam sein, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bedingungen unberührt.

## Anmeldung zu den Kursen im Bereich Bildung

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

Ich melde mich verbindlich für folgende(n) **Kurs(e) aus dem Bereich Bildung** an. Die Kursgebühren überweise ich unter der Kursnummer an Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg/Seniorenkolleg, IBAN DE10750903000007110626.

Name .....

Vorname .....

Straße, Nr. ....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Datum .....

Unterschrift .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Caritasverband  
Freiburg-Stadt e.V.



Unterstützt vom



Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.

Mitglied der  
Arbeitsgemeinschaft



Ökumenische  
Erwachsenenbildung  
Freiburg



Rollstuhlgerechter Eingang,  
Zugang zu den Räumen  
und zur Toilette

**Caritasverband Freiburg-Stadt e.V.**  
**Heinrich-Hansjakob-Haus**



Talstraße 29, 79102 Freiburg  
Telefon (07 61) 70 31 30  
heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de  
www.heinrich-hansjakob-haus.de  
www.caritas-freiburg.de