

### Aktuelle Kurse

„Selbst die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt“  
(chinesische Weisheit)

- Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf, wenn Sie unverbindlich zu einer Schnupperstunde kommen möchten.
- Die Gymnastik- und Yogastunden dauern, wenn nicht anders angegeben, je 60 Minuten.
- Bei Kraft & Balance bitte in rutschfesten Straßenschuhen kommen.

---

### Kraft & Balance:

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>Begegnungsstätte Runzstraße im Seniorenzentrum</b> |                            |
| <b>Emmi-Seeh-Heim</b>                                 | <b>, Kurs „Hanteln II“</b> |
| <b>Montag, 15.00 Uhr</b>                              |                            |
| Runzstr. 77   Freiburg-Oberau                         |                            |
| <i>Haltestelle Alter Messplatz</i>                    |                            |
| Kosten: 29 € für 10 Stunden                           |                            |
  
- |  |        |
|--|--------|
| <b>Eugen Keidel-Haus</b>               |        |
| <b>Kurs „Hanteln VII“</b>              | (Saal) |
| <b>Dienstag, 14.00 Uhr</b>             |        |
| Johanniterstr. 3   Freiburg-Neuburg    |        |
| <i>Haltestelle Tennenbacher Straße</i> |        |
| Kosten: 29 € für 10 Stunden            |        |
  
- |  |             |
|--|-------------|
| <b>Seniorenwohnanlage Landwasser,</b>  |             |
| <b>Kurs „Hanteln XII“</b>  | (Cafeteria) |
| <b>Mittwoch, 16.30 Uhr</b>   |             |
| Spechtweg 33-37   Freiburg-Landwasser  |             |
| <i>Haltestelle Diakonienkrankenhaus</i>  |             |
| Kosten: 29 € für 10 Stunden  |             |
| (Dieser Kurs wird seit Januar 2019 von Frau Isabella Wirbel geleitet. Ich werde als Vertreterin nur in |             |

Urlaubs- und Krankheitsfall die Gruppe leiten)

- **Heinrich-Hansjakob-Haus,**  
**Kurs „Hanteln V“** (Begegnungsraum)  
**Donnerstag, 11.00 Uhr**  
Talstr. 29 | Freiburg-Wiehre  
*Haltestelle Johanneskirche*  
Kosten: 29 € für 10 Stunden

- **Seniorenwohnanlage Kreuzsteinäcker,**  
**Kurs „Hanteln IX“** (Speisesaal)  
**Donnerstag, 14.00 Uhr**  
Heinrich-Heine-Str. 10 | Freiburg-Littenweiler  
*Haltestelle Lassbergstraße*  
Kosten: 29 € für 10 Stunden

- **Heinrich-Hansjakob-Haus,**  
**Kurs „Hanteln III“** (Vortragsraum)  
**Freitag, 11.00 Uhr**  
Talstr. 29 | Freiburg-Wiehre  
*Haltestelle Johanneskirche*  
Kosten: 29 € für 10 Stunden

---

## **Allgemeine Gymnastik,** **Herrengruppe**

- **Haus der Jugend, Offenes Angebot „Herren I“**  
**Donnerstag, 09.30 Uhr**  
(Sporthalle)  
Uhlandstr. 2 | Freiburg-Wiehre  
*Haltestelle Johanneskirche*  
Achtung, in den Schulferien findet diese Gymnastik im Vortragsraum des Heinrich-Hansjakob-Haus  
Kosten: 2 € pro Teilnahme

## **Sitzgymnastik**

- **Heinrich-Hansjakob-Haus, offenes Angebot**

<b>„Sitz III“</b>	(Vortragsraum)
<b>Freitag, 09.45 h</b>	
(immer am letzten Freitag im Monat	
Thema Rücken)	
Talstr. 29 (im Hof des Marienhauses)	
Freiburg-Wiehre	
<i>Haltestelle Johanneskirche</i>	
Kosten: 2,50 € pro Teilnahme	

---

### Yoga

- **Begegnungsstätte Runzstraße, offenes Angebot**  
im Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim (großer Saal)  
**Montag, 16.30 h**  
Runzstr. 77 | Freiburg-Oberau  
*Haltestelle Alter Messplatz*  
Kosten: 3,50 € pro Teilnahme  
(Dieser Kurs wird seit Juli 2016 von Frau Eleonore Jacob geleitet. Ich werde als Vertreterin nur im U

### Osteoporosegymnastik

- **Begegnungsstätte Runzstraße,**  
**Kurs „Osteo“** (großer Saal)  
im Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim  
**Dienstag, 9.00 h**  
Runzstr. 77 | Freiburg-Oberau  
*Haltestelle Alter Messplatz*  
Kosten: 39 € für 10 Stunden

---

### Venengymnastik

- **Begegnungsstätte Runzstraße, Kurs „Venen“**  
im Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim (großer Saal)  
**Dienstag, 10.15 h**  
Runzstr. 77 | Freiburg-Oberau  
*Haltestelle Alter Messplatz*  
Kosten: 39 € für 10 Stunden

### Allgemeine Gymnastik

- <b>Begegnungsstätte Runzstraße, Offenes</b>
<b>Angebot „Gymnastik für Aktive“</b>
im Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim
(großer Saal)
<b>Mittwoch, 11.00 h</b>
Runzstr. 77   Freiburg-Oberau
<i>Haltestelle Alter Messplatz</i>
Kosten: 3,00 € pro Teilnahme

---

## Rückenschule

- <b>Turnhalle der Hansjakobschule</b>
Gymnastiksaal 1. OG
<b>Freitag, 17.30 - 19.00 h (außer Schulferien)</b>
Wannerstr. 2   Freiburg-Stühlinger
<i>Haltestelle Eschholzstraße</i>
Veranstalter ist der Eisenbahner-Sportverein (ESV)
<b>Bitte rufen Sie mich an, wenn Sie eine Schnupperstunde nehmen möchten.</b>
Kosten: sind abhängig von der Art der Mitgliedschaft.
Für Mitglieder des ESV gibt es Sonderkonditionen; auch
Nicht-Mitglieder können teilnehmen.

## Bewegungstreff im Freien

- <b>Begegnungsstätte Runzstraße, Offenes</b>
<b>Angebot „Bewegungstreff im Freien“</b>
Treffpunkt Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim
(Parkplatz)
<b>Mittwoch, 9.30 h</b>
Runzstr. 77   Freiburg-Oberau
<i>Haltestelle Alter Messplatz</i>
Kosten: gratis

## Hospitationen?

- sind in allen Gruppen gerne möglich. Anmeldung mit Kontaktdaten erforderlich.  
Weitere nicht öffentliche Gruppen mit Hospitationsmöglichkeit:

### **Im Emmi-Seeh-Heim für Bewohner:**

Sitzgymnastik ("Sitz I")  
montags 09.20 - 10.10 h  
Saal

Sitzgymnastik ("Sitz II")  
montags 10.15 - 11.00 h  
Saal

Kraft & Balance ("Hanteln I")  
dienstags 15.45 h  
Fitnessraum

Kraft & Balance ("Hanteln XIII")  
donnerstags 15.45 h  
Fitnessraum

Runzstr. 77 | Freiburg-Oberau  
*Haltestelle Alter Messplatz*

Kosten: Hospitationen sind grundsätzlich kostenlos.

## Privatstunden?

- nach Terminvereinbarung möglich. Auch Hausbesuche möglich (innerhalb Freiburgs).  
Kosten: 40 €/Stunde

- **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!**
- Bitte beachten Sie, dass jede sportliche Tätigkeit mit einem – zumindest geringfügigen – Risiko behaftet sein kann. Es ist daher unbedingt erforderlich, dass Sie mir für Bewegung relevante Krankheiten mitteilen. Hierzu zählen z.B. neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall oder die Parkinson-Krankheit, aber auch Herzinfarkte, Polyneuropathie oder Beeinträchtigungen des Gleichgewichtsorgans. Im Zweifel sollen Sie vor Kursbeginn stets Ihren

Arzt befragen.