

Do 04.12. **Offenes Atelier des AK Kunst im Vauban** um 19 Uhr im Atelierraum von Haus 37 im 2. Obergeschoss. Die Teilnahme ist frei, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Weitere Infos auf www.akkunstvauban.de

Fr 05.12. **Der unzeitgemäße Zeitgemäße - Hanns-Dieter-Hüsch-Abend** von 20 Uhr bis 21:30 Uhr im Haus 37, Saal A. Von und mit Renate Obermaier, Heinzl Spagl unter anderen. Eintritt: 15-20 €, Veranstalter: Haus 37, aus der Reihe SOKU 37.

Mi 10.12. **Weihnachtlicher Vauban Bauernmarkt** von 14 Uhr bis 18.30 Uhr auf dem Alfred-Döblin-Platz: Am 10. Dezember wird es weihnachtlich-musikalisch: In guter Tradition spielt der Musikverein Merzhausen Weihnachtslieder. Der Bauernmarkt bietet regionale Produkte und persönliche Beratung und freut sich auf Ihren Besuch.

Do. 11.12. **Café für alle: Jahresabschluss** von 15:30 bis 17:30 Uhr. in der OASE, Vaubanallee 11, Offen für alle ohne Anmeldung, Eintritt frei.

So 21.12. **Ökumenischer Gottesdienst zum 4. Advent** um 10:30 Uhr in der OASE, Vaubanallee 11. Veranstalterin: Kirche im Vauban

* 2026 * 2026 * 2026 * 2026 * 2026 * 2026 * 2026 * 2026 * 2026 * 2026 * 2026 *

Sa 10.01. **Reparaturcafé Vauban** um 14-17 Uhr im Familienzentrum Kita Wiesengrün, Wiesentalstr. 20: kommt bis 16 Uhr gerne mit defekten Geräten oder unfertigen / beschädigten Textilien vorbei. Wir bieten Beratung u. versuchen gemeinsam zu reparieren bzw. zu nähen. Weitere Infos auf quartiersarbeit-vauban.de

Mi 28.01. **Impro-Theater mit der Gruppe "Spontan mit Plan"** um 20:00 Uhr im Haus 37/Saal A. Einlass ab 19:45. Eintritt frei - am Ende geht eine Hutkassette rum.

Fr 30.01. **iRest Yoga Nidra** - Tiefe Entspannung und Nervensystemregulation von 18 bis 20 Uhr. im Lichtraum in der Vaubanallee 49 mit Maruma Mundhaas, Kontakt: www.maruma.de 0176-47628100. Beitrag 35.-€. Anmeldung wird erbeten.

Mi 04.02. **Podiumsdiskussion zur Landtagswahl** ca.18 Uhr im Haus 37, Saal A mit Kandidierenden und dem Fokus auf Fragen der Inklusion sowie auf den politischen Willen zur Weiterentwicklung des Bundesteilhabegesetzes. Veranstalter: AK Inklusion Vauban

Kurse:
bitte wenden

Die Quartiersarbeit Vauban zieht um...

Über viele Jahre lang war das Quartiersbüro im 1. Stock des Stadtteilzentrums Haus 37. Doch zum Januar 2025 zieht die Quartiersarbeit um, und zwar...

...in die Vaubanallee 11.

Dazu gehört der bisherigen Kirchenraum „OASE“, und weiterhin Ort fürs Café für Alle. Damit wird die Quartiersarbeit Vauban endlich ebenerdig und niederschwellig erreichbar sein, zu den bekannten Bürozeiten (Mo 15 - 17 Uhr und Di 10 -12 Uhr).

Aktuelle Infos finden Sie auf www.quartiersarbeit-vauban.de

Hartmut Wagner (Hrsg.)
Faszination Steinbalance
Meditatives Gestalten am Schluchsee.
Land-Art im Hochschwarzwald von
Clara Weise-Wagner




Die Geschenk-Idee!
Signiert bestellen bei
hartmut.clara@gmail.com

Quartiersladen
der Bioladen im Vauban



Quartiersladen eG | Vaubanallee 18 | 79100 Freiburg
www.quartiersladen.de | info@quartiersladen.de

Natürlich & Bio! Natürlich

Schöner Raum (ca.55m²)
für Kreativ-Kurse vom Malen und Singen bis Yoga, Tanzen und Meditation.

<https://www.raum-der-stille.de/>
Anfragen unter: info@raum-der-stille.de
oder 0176-96804024, Olaf Greifzu

Praxis Caroline Tilch

Joyeux Noël 

Massage-Gutschein
60 Min. / 60 € (statt 75 €)

Paula-Modersohn-Platz 3 · 79100 Freiburg (Vauban)
Telefon 0761-45 70 813 · www.caroline-tilch.de

KULTURKALENDER VAUBAN - DEZEMBER 25 / JANUAR 26 - Ausgabe 184

Kalendereinträge bitte bis zum 18. des Vormonats an: kuka@stadtteilverein-vauban.de
 Preise pro Eintrag: 8 € gemeinnützig / 10 € privat / 15 € kostenpflichtige Kurse etc.
 Herausgeber ist der Stadtteilverein Vauban e.V. – Redaktion und Layout: Daniel Haas

Bewegungsritual nach Anna Halprin jeden 2./4. Dienstag im Monat/Raum der Stille 20-21 Uhr. Im Zentrum steht die Freude und Lust an Bewegung. Geführte Bewegungssequenzen dienen als Boden Körperbewusstsein, Flexibilität und Stabilität zu stärken. Lerne Deiner eigenen Körpersprache zu lauschen. Infos/Anmeldung Jennifer Dumke info@jenniferdumke.de. 0151-27023585

“LeNa singt” mit Almut Schuster dienstags von 17 bis 18 Uhr. Miteinander singen tut gut und macht Freu(n)de! LeNa steht für Lebendige Nachbarschaft. Für die ältere Generation. Ort: DIVA la musica, Lise-Meitner-Str.12, EG links, Unkostenbeitrag 5 €

Yoga mit Olaf auf und mit dem Stuhl - Yoga für ältere und bewegungseingeschränkte Menschen. Dienstags von 9:45 bis 11:15 Uhr im „Raum der Stille“, Alfred-Döblin Platz 1, Kontakt: Olaf Greifu, olaf.yogaraum@posteo.de, Tel. 0176-96804024

Tai-Chi, Qigong, Meditation - Regelmäßig neue Einsteigerkurse. Termine auch nach Absprache: MO - FR zwischen 8 und 15 Uhr. Einstieg jeder Zeit möglich. Keine Vorkenntnisse notwendig. Kurse auch für/bei Firmen möglich. Kosten: 55 € für 5 Termine, Schnupperstunde kostenfrei. Kontakt: Ágota Hölzel-Kiss, terugras@gmail.com, 0152-01974 894, 0761-21409287

Bewegungstreff donnerstags 9:30 Uhr, Treffpunkt: Grünsponge 3 (Vauban-Mitte, 100m Richtung Abenteuerhof). Einfache angeleitete Übungen, um Kraft, Balance und Beweglichkeit zu erhalten und sich gemeinsam an der frischen Luft zu bewegen. Leitung: Hanne Irion mit Team. Kostenlos, keine Anmeldung. Veranstalter: AK Älter werden / Quartiersarbeit

Café für alle donnerstags von 15.30 bis 17.30 Uhr in der Oase, Vaubanallee 11. Ungezwungenes Treffen für Gespräche aller Art, manchmal mit eigenen Angeboten. Eine Kooperation von Quartiersarbeit., Stadtteilverein Vauban u. Kirche im Vauban.



Pilates-Präventionskurse montags 8:30-9:30 Uhr ab 12.01. oder donnerstags 8:45-9:45 Uhr ab 08.01. mit je 10 Einheiten im Haus 37 im DG. Kosten: 150 €. Zuschuss gesetzl. Krankenkassen mögl. UND: Schnupper-Pilates einzelne Einheit am Mo, 15.12. / Do, 18.12. – 12 €/60 min. Ort und Zeit s.o. Pilates fundiert kennenlernen, Fokus: Rücken- & Schulterbereich, inkl. Beckenboden- und Atemübungen. Leitung: Iris Jacobs, Zertifizierte Pilates-Lehrerin. Kontakt: info@pilatesraingiacobs.de / 0171 19 55508

Hatha-Yoga samstags / sonntags: offene einzelne 90-minütige Einheiten. Termine siehe bitte auf www.pilatesraingiacobs.de / im Haus 37 im DG / Einstieg jederzeit möglich / Kräftigen & Dehnen / Zur Ruhe kommen / Bei sich ankommen / Kurze Meditationen. Kosten: 15 €/Einheit. Kontakt: Iris Jacobs, zertifizierte Hatha-Yoga Lehrerin. / info@pilatesraingiacobs.de / 0171 19 55508

vividanza
 die Tanzschule im Vauban!
 ... mehr als nur Standard- und Latein
 Lise-Meitner-Str. 12
www.vividanza.de
 Viviane Amann
 2148571

Schöner Raum im Vauban

ca. 50 qm mit Parkettboden, Stühle etc. vorhanden, stunden- / tageweise oder regelmäßig, z.B. für Kurse, Gruppen, Versammlungen u.ä. zu vermieten.

Tel. 0163-1382336 mit AB

DIVA la musica
 beflügelnder
 Gesangsunterricht
 Almut Schuster
www.gesang-freiburg.de

Musik wie eine Sprache
 lernen!

mittwochs zur Marktzeit
 Frühziehungs-Gruppen
 im Vauban

www.kilemusik.de



“The Moonwalkers” suchen neuen Probenraum

Die inklusive Band aus dem Quartier sucht neuen Probenraum, da die Wiesentalstr. 25 zum Jahresende nicht mehr zur Verfügung steht.

Wir üben sehr leise am Donnerstag von 18:30 bis 20:30 Uhr. Raummiete/Nebenkosten sind kein Problem; Benefiz-Konzerte möglich. Außerdem suchen wir einen kl. Lagerraum fürs Equipment (max. 3 qm).

Kontakt: www.moonwalkers.de
 01575/0439347 oder
 01525/758 0926



Schule für Kampfkunst
 Walter Ruder

Kung Fu • Tai Chi Chuan • Qi Gong

Marie-Curie-Str. 1 - Villaban - Tel. 2853022



Schöne Festtage
 &
 frohes neues Jahr