

**Mi 01.04. Body Alignment Kurs** von 9 bis 12 Uhr mit dem Thema: Zehenzauber - entdecke die Kraft deiner Füße. Kreative Körperarbeit ohne Leistungsdruck. Mehr Infos unter [www.eva-braeutigam.de](http://www.eva-braeutigam.de); Kurs im Lichtraum, Vaubanallee 49. Einzeltermin 35 €, Anmeldung per Mail [post@eva-braeutigam.de](mailto:post@eva-braeutigam.de) oder Tel. 0761/1204765

**Sa 11.04. Reparaturcafé Vauban** um 14–17 Uhr im Familienzentrum Kita Wiesengrün, Wiesentalstraße 20: kommt bis 16 Uhr gerne mit euren defekten Geräten oder unfertigen bzw. beschädigten Textilien vorbei. Wir bieten Beratung und versuchen gemeinsam zu reparieren bzw. zu nähen. Weitere Infos auf [quartiersarbeit-vauban.de](http://quartiersarbeit-vauban.de)

**Di 14.04. WandelGarten** (gegenüber Endhaltestelle Tram 4 - Innsbrucker Straße). 2. Einführungstermin und Kennenlernen für neue Mitgärtnernde um 16:00–17:30 Uhr. Mit und ohne Gartenerfahrung, für Jung bis Alt. Kontakt: [welcome@wandelgarten-freiburg.de](mailto:welcome@wandelgarten-freiburg.de), <https://t1p.de/WandelGarten>

**Mi 15.04. Body Alingment Kurs** mit dem Thema: Locker lassen und stark machen – Schultern und Arme im flow. Kurs im Lichtraum, Vaubanallee 49. Weitere Infos s. oben beim 1. April

**Do 16.04. Dialoggruppe nach David Bohm** um 19:20–22 Uhr in den Räumen der Quartiersarbeit Vauban, Vaubanallee 11. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Gespräch – ohne festgelegtes Thema, ohne Leitung. Infos siehe: [www.plappert-freiburg.de/bohm-dialog](http://www.plappert-freiburg.de/bohm-dialog)

**Sa 18.04. Abenteurerhof Freiburg: Aktionstag** von 14-18 Uhr; 0 bis 100 Jahre am Dorfbach Vauban/St.Georgen. Bei leckerer Holzofen-Pizza, Kaffee, Tee + Kuchen Schafe und Ziegen erleben, Mitmachangebote, Arbeiten für Hof und Tier... DER Treffpunkt zwischen den Stadtteilen. Weitere Angebote auf [www.kinderabenteurerhof.de](http://www.kinderabenteurerhof.de). Folgt uns auf Instagram: [abenteurerhof.freiburg](https://www.instagram.com/abenteurerhof.freiburg)

**So 19.04. 4. Freiburger Regenwurmfest** von 15 bis 17.30 Uhr im WandelGarten (bei Haltestelle Innsbrucker Straße) in Kooperation mit Kind und Umwelt e.V.. Wir feiern und erforschen das Wirken der Regenwürmer. Kostenfrei, ohne Anmeldung: <https://t1p.de/Regenwurmfest>

**Fr 24.04. Las Ilronas** um 19:30 Uhr im Theater im Augustinum Freiburg, Weierweg 10. Reichhaltiger mehrstimmiger Gesang, Einflüsse aus Klezmer, Flamenco & Blues und poetische, kraftvolle, mehrsprachige Texte. Mit Amber In't Veld – Gesang, Gitarre | Marieke Werner – Gesang, Klarinette | Angels Asensi – Gesang, Violoncello. Eintritt: 22 Euro | ermäßigt 17 Euro



**Mi 29.04. Theatersport (Improtheater) mit "Impro Diem"** im Haus 37/ Saal A um 20:00 Uhr. Moderation: Christian M. Schulz (FREISTIL). Eintritt frei – wir sammeln freiwillige Spenden! Infos auf <https://theatersport-freiburg.de/auftrittstermine/>

**Do 30.04. /Fr 01.05. Vauban tanzt in den Mai – für einen guten Zweck**

ab 22 Uhr im Saal des Stadtteilzentrums Haus 37 im 1. OG. Quartiersarbeit Vauban, Haus 37 und das Team der ZOZIOLIZERZ laden ein: Tanzen, feiern und dabei Gutes tun. Eintritt: 5 €, Menschen mit Handycap haben freien Eintritt.



regelmäßige Termine: bitte wenden

**SONNENGRUSS**

### DAS LAGER

Lörracher Str. 37a im 2. Hinterhof  
Mo 10-18/Die, Mi 10-15 Uhr  
Yogamatten und Kissen, Klangschalen, Felle,  
Mineralien, Olivenölkampagne, Teekampagne.  
Tel. 0761 88 14 941  
[Sonnen-Gruss.de](http://Sonnen-Gruss.de)



*im augenblick jetzt*

Klangvolle Entspannung  
Klangmeditationen  
Klangmassagen  
Sound Healing & Sound Bath



Hannah Prinz [web im.augenblick.jetzt](http://web.im.augenblick.jetzt)

**Schöner Raum** (ca.55m<sup>2</sup>)  
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](mailto:info@raum-der-stille.de)  
oder 0176-96804024, Olaf Greifzu



**Schule für Kampfkunst  
Walter Ruder**



**Kung Fu • Tai Chi Chuan • Qi Gong**

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

## KULTURKALENDER VAUBAN - APRIL 2026 - Ausgabe 187

Kalendereinträge bitte bis zum 18. des Vormonats an: [kuka@stadtteilverein-vauban.de](mailto: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

**Yoga des Seins** mit Mahinur Ibis montags 9.30 - 12 Uhr im Lichtraum Vauban Allee 49 mit Maruma Mundhaas. [www.maruma.de](http://www.maruma.de) 0176-47628100, Anmeldung erbeten.

**Eltern-Kind-Kurse** "Musikgarten, Spiel, Bewegung und Tanz" montags im Vauban in 3 Altersstufen: 10.35 Uhr für Kinder 15 Mon. bis 3 Jahre; 11.45 Uhr: für Babys 5 Mon. bis 15 Mon.; 15.35 Uhr für Kinder von 2,2 bis 4,5 J.. Kursleitung: Petra Schätzle, Musikgartenleiterin, Dipl. Sozialpädagogin, kreative Tanztherapeutin. Infos: [www.petra-schaetle.de](http://www.petra-schaetle.de)

**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 um Körperbewusstsein, Flexibilität und Stabilität zu stärken. Lerne Deiner eigenen Körpersprache zu lauschen. Infos/Anmeldung bei Jennifer Dumke [info@jenniferdumke.de](mailto:info@jenniferdumke.de). 0151-27023585

**Yoga rückengerecht** dienstags 18.30 - 20 Uhr im Lichtraum, Vaubanallee 49 mit Maruma Mundhaas. [www.maruma.de](http://www.maruma.de), Tel. 0176-47628100, Schnuppern erlaubt!

**"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 Greifzu, [olaf.yogaraum@posteo.de](mailto:olaf.yogaraum@posteo.de), Tel. 0176-96804024

**Pilates-Präventionskurse** donnerstags 8:45-9:45 Uhr ab 16.4.26 oder montags 8:30-9:30 Uhr ab 27.4.26 mit je 10 Einheiten im Haus 37 im DG. Pilates fundiert kennenlernen, Fokus: Rücken- & Schulterbereich, Kraft/Stabilität/Beweglichkeit verbessern inkl. Beckenboden- und Atemübungen. Kosten: 150 €. Zuschuss gesetzl. Krankenkassen möglich Leitung: Iris Jacobs, Zertifizierte Pilates-Lehrerin. Kontakt: [info@pilatesraingjacobs.de](mailto:info@pilatesraingjacobs.de) / 0171 19 55508

**Bewegungstreff** donnerstags 9:30 Uhr, Treffpunkt: Grünspange 3 (Vauban-Mitte, 100m Richtung Abenteuerhof). Einfache angeleitete Übungen, um Kraft, Balance und Beweglichkeit zu erhalten u. sich gemeinsam an frischer 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 den Räumen der Oase (jetzt Quartiersarbeit) in der Vaubanallee 11. Ein ungezwungenes Treffen für Gespräche aller Art, oft mit eigenen Angeboten (Ausstellungen, Spielen, Impulsvorträgen...) Kooperation von Quartiersarbeit, Stadtteilverein Vauban e.V. und Kirche im Vauban.



**Hatha-Yoga** samstags/sonntags im Haus 37 im DG: offene einzelne 90-min. Einheiten. Termine: [pilatesraingjacobs.de](http://pilatesraingjacobs.de) / Einstieg jederzeit möglich / Kräftigen & Dehnen / Zur Ruhe kommen / Bei sich ankommen / Kurze Meditationen. Kosten: 15 €/90 min. Einheit. Kontakt: Iris Jacobs, zertif. Hatha-Yoga Lehrerin / [www.pilatesraingjacobs.de](http://www.pilatesraingjacobs.de) / [info@pilatesraingjacobs.de](mailto:info@pilatesraingjacobs.de) / T. 0171 19 55508

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

**Permakultur- Design-Kurs** in drei Teilen im Ökostadtteil: 16.-19.4. / 14.-17.5. / 4.-7.6.2026. Leadership-Training für Gestalter\*innen des Wandels und Hüter\*innen der Erde. Tiefe Naturverbindung erfahren und zukunftsfähige Lebensräume gestalten. Wie gelingt der Kulturwandel hin zur postfossilen Gesellschaft? Kontakt/Anmeldung: [kontakt@linden-institut.org](mailto:kontakt@linden-institut.org) und auf [www.linden-institut.org](http://www.linden-institut.org)

**Svadyaya Yoga - Yoga der Selbsterforschung** - sanft und gesundheitsorientiert mit Elisa im Licht Raum (Vaubanallee 49) immer Montags 18 - 19:30 Uhr. Infos und Anmeldung unter [www.deinyoga-deinweg.de](http://www.deinyoga-deinweg.de). Schnuppern jeder Zeit möglich (10 €).

## Anzeigen

**DIVA la musica**  
beflügelnder  
Gesangsunterricht  
Almut Schuster  
[www.gesang-freiburg.de](http://www.gesang-freiburg.de)

Musik wie eine Sprache  
lernen!

mittwochs zur Marktzeit  
Früherziehungs-Gruppen  
im Vauban

[www.kilemusik.de](http://www.kilemusik.de)



**vividanza**  
die Tanzschule im Vauban!  
... mehr als nur Standard- und Latein  
Lise-Meitner-Str. 12  
[www.vividanza.de](http://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

**Quartiersladen**  
der  
Bioladen  
im  
Vauban  
Quartiersladen eG | Vaubanallee 18 | 79100 Freiburg  
[www.quartiersladen.de](http://www.quartiersladen.de) | [info@quartiersladen.de](mailto:info@quartiersladen.de)  
natürlich & biologisch