



Arbeiterwohlfahrt
Begegnungsstätte
Tennenbacher Platz

PROGRAMM 2026

März

Tennenbacher Str. 38, 79106 Freiburg
Tel. 0761 / 28 79 38
www.awo-freiburg.de

Seniorenwohnanlage und Begegnungsstätte Tennenbacher Platz

Tennenbacher Platz 38

79106 Freiburg

 0761 / 28 79 38

 0761 / 28 79 17

 swa-tennenbacherplatz@awo-freiburg.de

B E R A T U N G U N D I N F O R M A T I O N

Leitung: Barbara Kemper

Sprechzeiten:	Montag	11:00Uhr – 12:00 Uhr
	Dienstag	nach Vereinbarung
	Mittwoch	13:30 Uhr. – 14:30 Uhr
	Donnerstag	nach Vereinbarung
	Freitag (14-tägig)	11:00 Uhr - 12:00 Uhr

WOHNUNGSVERMIETUNG

Sulzburger Straße 4
79114 Freiburg

Sprechzeiten (persönlich):

Montag 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Sprechzeiten (telefonisch):

Mittwoch und Donnerstag 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Cornelia Hochmuth

☎ 0761 / 4 55 77-27

💻 hochmuth@awo-freiburg.de

Manuela Stiefvater

☎ 0761 / 4 55 77-25

💻 stiefvater@awo-freiburg.de

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.awo-freiburg.de

Die Begegnungsstätte Tennenbacher Platz

bietet interessierten Senioren und Seniorinnen sowie anderen interessierten Bewohner/innen des Stadtteils die Möglichkeit zum Kontakt und Austausch, zum Besuch der Veranstaltungen und Angebote sowie zu Beratung und Information (während der angegebenen Sprechzeiten).

Wir bieten eine gemütliche Sitzecke im Eingangsbereich, in der es immer wieder zu spontanen Begegnungen und Gesprächen kommt.

Die **Veranstaltungen und Angebote sind in der Regel offen**, man kann nach Interesse jederzeit dazukommen.

Ideen für neue Angebote und Veranstaltungen werden im Rahmen der Möglichkeiten gerne aufgenommen und unterstützt, wir freuen uns über entsprechendes Interesse.

Ehrenamtliche Mithilfe jeglicher Art, sei es bei einzelnen Veranstaltungen oder gezielt als Angebot, ist sehr erwünscht und wird bei entsprechendem Bedarf gerne unterstützt.

Es gibt im Haus **keine Verpflichtung zu konsumieren**. Wir bemühen uns die Kosten für Verzehr möglichst niedrig zu halten. In der Regel geben wir nur die eigenen Unkosten weiter.

Zu **Fragen „rund um`s Alter“** stehen die Mitarbeiter/innen während der angegebenen Sprechzeiten sowie nach Vereinbarung gerne bereit.

... haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei!

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

Montag

14:30 Uhr „Treffpunkt Jung und Alt“ (1 x monatl.)

16:00 Uhr Religiöse Stunde mit Frau Schwaderer
(1x monatl.)

Dienstag

9:30 Uhr Sitzgymnastik
10:30 Uhr Gymnastik

Mittwoch

Sonderveranstaltungen,

z.B. Offene Cafes, Konzerte, Vorträge, Ausflüge etc.

Freitag

9.00 Uhr Offenes gemeinsames Frühstück (14 – tägig)

Samstag

14:00 Uhr „Triogami“ – Gruppe (2. Samstag im Monat)

EINZELVERANSTALTUNGEN

Bitte beachten Sie :

Aus organisatorischen Gründen gibt es im März nur ein eingeschränktes Angebot –

wir bitten um Verständnis!

Der „Treffpunkt Jung und Alt“

findet wieder regelmäßig **1x monatl.** statt.

Im Wechsel werden die Treffen entweder in der **Kita**

Hornusstraße oder in der **Seniorenbegegnungsstätte „Tennenbacher Platz“** stattfinden.

Es entstehen **keine Kosten** (auch nicht für die Fahrten mit der Straßenbahn), die Begegnungen werden über einen Fördertopf finanziert.

Kommen Sie gern dazu!

Der Termin für März kann leider erst zu Anfang des Monats bekannt gegeben werde.

Dienstag 03.03.2026  9:30 – 10:15Uhr 10:30 – 11:15 Uhr	Bewegungstraining für Senior:innen mit Beate Munz Gymnastik für alle, die ihren Körper, je nach Können, mit individueller Begleitung und Anleitung bewegen möchten! Sitzgymnastik Gymnastik (auch) im Stehen Teilnehmerbeitrag für eine Einheit (10x): Bewohner:innen der SWA: 10,00 € externe Teilnehmer:innen :15,00 € Kostenloses Ausprobieren ist jederzeit möglich
Donnerstag 05.03.2026 15:00 Uhr	Offene Spiele – Runde, ein Treffpunkt für alle, die Gesellschaftsspiele mögen. Eine große Auswahl an Spielen ist vorhanden, gern können auch eigene Spiele mitgebracht werden. Kommen Sie gern dazu!
Freitag 06.03.2026 9:00 Uhr 	„Offenes, gemeinsames Frühstück“ Den Tag in geselliger Runde, am liebevoll gedeckten Tisch beginnen ... Es gibt frische Weckle, ein Ei, Käse und Aufschnitt, Marmelade, Fruchtsaft, Obst nach Jahreszeit - dazu Kaffee oder Tee. <i>Das Frühstück wird von ehrenamtlichen Helfer:innen organisiert, sie laden herzlich dazu ein!</i> Kostenbeitrag: 3,00 € Eine Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag 10.03.2026 	Bewegungstraining für Senior:innen mit Beate Munz (s.o.)
Mittwoch 11.03.2026 18:00 Uhr	„Bewegungsangebot“ mit Nina Matthies Bewegungen - einfach und frei. Jeder / jede auf seine / ihre Art. Im Sitzen, im Stehen, im Gehen. Jeder/ jede wie er /sie kann und mag. Freude steht im Vordergrund. Kommen Sie gern dazumit einfachem Nicken im Takt fängt Bewegung schon an Das Angebot ist kostenfrei
Freitag 13.03.2026 14:00 – 16:00 Uhr 	„Wir tanzen durch die Stadt“ – es geht wieder los! Tanz – Musikveranstaltung in Kooperation mit der Tanzschule Gutmann. Eintritt frei! Buffet mit kleinen Speisen und Getränken sowie Willkommens- Freigeränk!
Samstag 14.03.2026 14:00 Uhr	Triogami – Gruppe Origami – Begeisterte aus Freiburg, dem Elsass und der Schweiz treffen sich zu gemeinsamen Aktivitäten. Neue Interessierte sind herzlich willkommen +

Montag 16.03.2026 16:00 Uhr 	Religiöse Stunde mit Frau Schwageter (Pfarrgemeinde St. Konrad und Elisabeth) In Begegnung, Austausch, Besinnung und Gebet wird Gemeinschaft gepflegt. <i>Diese besinnliche Stunde steht immer unter einem Thema zu einem Bibeltext und ist offen für alle Konfessionen</i>
Dienstag 17.03.2026 	Bewegungstraining für Senior:innen mit Beate Munz (s.o.)
Donnerstag 22.01.202 15:00 Uhr	Offene Spiele – Runde" (s.o.)
Freitag 20.03.2026 9:00 Uhr 	„Offenes, gemeinsames Frühstück" (s.o.) Kostenbeitrag: 3,00 € Eine Anmeldung ist erforderlich!
Freitag, 20.03.2025 11:00 Uhr	„Beratung zu Gesundheitsfragen"- Solidarische Stadtteilgesundheit Freiburg Die Mitwirkenden sind mit ihrem medizinischen und psychologischen Wissen vor Ort und beantworten (jegliche) Fragen zu Gesundheit und Prävention Das Angebot ist kostenfrei, kommen Sie gern dazu!

Dienstag 24.03.2026 	Bewegungstraining für Senior:innen mit Beate Munz (s.o.)
Freitag 27.03.2026 12:00 Uhr 	„Gemeinsames Mittagessen“ Ehrenamtliche Helfer:innen kochen gemeinsam und laden zum Mittagessen ein... Lassen Sie sich überraschen! Suppengutscheine können eingelöst werden. <i>Hausinterne Veranstaltung der angeschlossenen Seniorenwohnanlage</i>
Dienstag 31.03.2026 	Bewegungstraining für Senior:innen mit Beate Munz (s.o.)



**JETZT
ANMELDEN**

AWO-Hausnotruf

Die Sicherheit für zu Hause!

Tel. 0761 / 4 55 77-55

notruf@awo-freiburg.de

Wir beraten Sie gerne.

Montag bis Freitag
9:00 Uhr - 12:00 Uhr



Übersicht aller AWO Begegnungsstätten

WEINGARTEN

Sulzburger Straße 2 - 8
79114 Freiburg

Tel. 0761 / 4 55 77- 30
Linie 5 – Krozinger Straße
Linie 3 – Bugginger Straße
oder Am Lindenwäldle

LANDWASSER

Spechtweg 33-37
79110 Freiburg

Tel. 0761 / 13 27 99
Linie 1 – Diakoniekrankenhaus
oder Moosgrund

TENNENBACHER PLATZ

Tennenbacher Straße 38
79106 Freiburg

Tel. 0761 / 28 79 38
Linie 2 – Hauptfriedhof

IM GRÜN

Im Grün 5
79098 Freiburg

Tel. 0761 / 27 57 95
Linie 1,3,5,6,10 – Stadttheater
Linie 1,3,5,6,11 – Hauptbahnhof

BIFÄNGE

Weierweg 12
79111 Freiburg

Tel. 0761 / 47 38 36
Linie 11 – Innsbrucker Straße
Linie 3 – Vauban Mitte

HASLACH

Mathias-Blank-Straße 22
79115 Freiburg

Tel. 0761 / 4 70 16 68
Linie 14 – Markgrafenstraße
Linie 3,5 – Scherrerplatz oder
Dorfbrunnen

SENIORENZENTRUM „GRÜNER WEG“

Leipziger Straße 17 - 19
79211 Denzlingen
Tel. 07666 / 9 11 27 - 33
SBG-Busse – Sportbad

Sie wollen mehr über die AWO-
Freiburg erfahren?

Dann besuchen Sie uns!

www.awo-freiburg.de

