



Die Menogirls: Sophia Elmlinger, Naturmedizinerin, Simone Hauswald, Mentalcoach und Anke Faller, Bewegungsexpertin stehen am 22. März in Ballhaus Freiburg auf der Bühne. FOTO: THORSTEN STEIN

Von Frauen für Frauen

Menogirls: Mit Schwung und Humor durch die Wechseljahre

Freiburg (dt.) Drei Frauen, drei Mal geballte Kompetenz, eine Mission: „Endlich die Mythen über die Menopause aufbrechen und Tacheles reden. Wir begleiten Frauen auf ihrem Weg durch die Menopause - professionell, inspirierend und mit einer klaren Vision: Diese Lebensphase als Chance für Wachstum, Selbstbestimmung und Erneuerung bewusst nutzen und gestalten.“

Wer sind die Menogirls?

Simone Hauswald, Weltmeisterin, zweifache Bronzemedaillengewinnerin im Biathlon sowie Mentalcoach, Sophia Elmlinger, Inhaberin und CEO von IMIKO Blackforest Cosmetics, Naturmedizinerin und Anke Faller, Bewegungsexpertin und Nordic-Walking-Mastertrainerin.

Mit ihrer Unterhaltungs-Show - „Menogirls & Co.“ stehen die drei am Samstag, 22.3.2025 ab 19 Uhr im Ballhaus Freiburg auf der Bühne. Auf unterhaltsame, informative und humorvolle Art tauchen die drei Frauen im offenen Austausch mit

den Zuhörerinnen in die Welt rund um das Thema Wechseljahre ein. Der Talk soll die Frauen dabei unterstützen, die Menopause einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Mit ihrem Gemeinschaftsprojekt „FRAUlichkeiten“ setzen sich die Menogirls dafür ein, dass Frauen die Menopause nicht als Krise, sondern als eine Gelegenheit, sich neu zu erfinden, das Leben in seiner vollen Kraft zu genießen und das eigene Potenzial voll auszuschöpfen. Ein Abend der besonderen Art.

Beim Come-together laden Begrüßungscocktail und Minihäppchen dazu ein, in eine lockere Atmosphäre einzutauchen. Danach ist Showtime, in der die Expertinnen all ihr Wissen auf ganzheitlicher Ebene darbieten. Im Anschluss der Show lädt der womantalk zu einem offenen Austausch unter Frauen ein. Ende der Veranstaltung ist ca. 23 Uhr.

Tickets und weitere Informationen gibt es unter www.fraulichkeiten.de oder info@fraulichkeiten.de

Book-Speed-Date

Kirchzarten (dt.) Beim zweiten Samstag-Deluxe der Mediathek Kirchzarten am 15. Februar, at man die Möglichkeit seinem Gegenüber in einem 5-Minuten-Gespräch ein persönliches Lese-Highlight vorzustellen - danach ist die andere Person dran. Dann geht es reihum so weiter bis alle einmal mit jedem Teilnehmer sprechen konnten. Die

Buch-Auswahl ist frei überlassen. Die Bücher können aus jedem Genre sein. „Teilen Sie Ihre Lesefreude und sammeln Sie neue Lesetipps!“, so das Team der Mediathek Kirchzarten.

Anmeldung per Mail an mediathek@kirchzarten.de, Tel.: 07661 393-66 oder per PN auf Instagram [mediathek_kirchzarten](https://www.instagram.com/mediathek_kirchzarten).

Veranstaltungen im Dreisamtal:

Mittwoch, 05. Februar

- **KIRCHZARTEN Vortrag** zum Thema „Arthrose“ von **Oliver Schakols**, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, um 19.30 Uhr im Bürgersaal der Talvogtei-Scheune. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit dem Referenten Fragen zu stellen. Eine Anmeldung ist erforderlich Tel.: 07661/5821, Eintritt 5 Euro. Veranstalter: VHS Dreisamtal
- **KIRCHZARTEN-BURG Informations- und Austauschabend** zum Thema „Mutter-/Vater-Kind-Kur“, um 20 Uhr im Kindergarten Burger Kinderhaus, Keltenring 172. Einfach vorbeikommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Unterstützt wird der Abend vom Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe e.V.

Donnerstag, 06. Februar

- **KIRCHZARTEN-BURG Aktiver Kreativnachmittag** mit aktivem und kreativem Gestalten in der Malwerkstatt, im Garten und am Kaffeetisch mit **Erika Graf**, ab 13.30 Uhr im Haus Demant, Generationen-Haus der Begegnung für Menschen mit und ohne Behinderung, neben der Tarodunum-Schule, Höfener Str. 109. Kontakt über Christel Kehrer Tel.: 07661/905312.
- **KIRCHZARTEN-BURG Informationsveranstaltung** zum Thema „Hausarztpraxen in Not“ mit der **SPD Dreisamtal**, um 18 Uhr in der Rainhofscheune, Höllentalstr. 96. Mit dabei die **Bundestagsabgeordnete Rita Schwarzelühr-Sutter** und der **Landtagsabgeordnete Florian Wahl**. Ärzte, Praxismitarbeiter und Patienten sind aufgefordert sich an der Diskussion zu beteiligen.
- **BUCHENBACH-IBENTAL Herz-Kreislauftraining** mit dem Titel „Fit Mix“, ein Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen, mit **Annette Reichmann**, von 18 bis 19 Uhr in der Ibbentalhalle. Der Kurs kostet 68 Euro für 10 angesetzte Termine. Anmeldung VHS Buchenbach, Maier Tel.: 07661/905764 oder E-Mail: buchenbach@vhs-dreisamtal.de
- **STEGEN-WITTENTAL Vortrag** zum Thema „Brandschutz im Alltag“, um 19.30 Uhr im Bürgersaal im Bürgerhaus Wittental. Veranstalter: Landfrauenverein Kirchzarten-Stegen
- **ST. PETER Führung durch Barockkirche und Rokokobibliothek** mit Treffpunkt um 15 Uhr an der Klosterpforte. Anmeldung möglich unter www.geistliches-zentrum.org/klosterfuehrungen oder Tel.: 07660/91010.

Freitag, 07. Februar

- **KIRCHZARTEN Wochenmarkt** von 8 bis 13 Uhr im Innerort auf dem Marktplatz mit regionalen Köstlichkeiten von einheimischen Produzenten.
- **KIRCHZARTEN-BURG Offener Freitagstreff** ein Spielenachmittag für Senioren ab 13.30 Uhr im Haus

Demant, Generationen-Haus der Begegnung für Menschen mit und ohne Behinderung, neben der Tarodunum-Schule, Höfener Str. 109. Kontakt über Liselotte Tritschler Tel.: 07661/99905.

• **KIRCHZARTEN Informationen zu allen Energiefragen** mit **Paul Frener**, Förderverein für energiesparen und Solar-Vorstand, von 20 bis 22 Uhr telefonisch unter 07661/4951 oder info@paul-frener.de

• **ST. PETER Jahreshauptversammlung der Katholischen Frauengemeinschaft**, um 20 Uhr im Pfarrheim. Auf der Tagesordnung stehen neben den üblichen Vereinsregularen auch Neuwahlen des Vorstandes.

• **BREITNAU Wassergymnastik für Jedermann**, von 9.15 bis 9.45 Uhr im Hallenbad Breitnau, Dorfstr. 3.

• **Gelenkschonende Übungen** im Wasser stärken das Herz- und Kreislauf-System und tragen somit zur Gesunderhaltung bei, Einzelpreis für Erwachsene 2 Euro.

• **OBERRIED Markt mit Regio- und Bioprodukten** von 15 bis 18 Uhr vor der Klosterschiire. Die **Tauschbücherei** ist geöffnet, der **Cego-Spieltreff** ist in der Riegelstube anzutreffen und die **Gartenstube** hält von 15 bis 17 Uhr geöffnet.

Samstag, 08. Februar

- **BUCHENBACH Alemannische Mundart** mit der Gruppe „Rhinwald-sounds“ aus Kappel-Grafenhausen, um 20 Uhr im Hansmeyerhof. Ein heiterer stimmungsvoller Abend im urigen Stall mit Liedern in alemannischer Mundart für Groß und Klein.
- **STEGEN Musical** mit dem Titel „Jenseits der Freiheit“, eine Geschichte über Tilli einem kleinen Delphin, um 17 Uhr in der Kageneckhalle. Die Leitung obliegt **Hanna Daniels** und **Elke Schanz**, mit dabei sind Kinder des **Musical-Kreises Dreisamtal** und der **Grundschule Stegen**, begleitet von einer **Band junger Musiker**. Der Eintritt ist frei, Spenden werden sehr gerne genommen. Die zweite Aufführung wird am Sonntag, 09.02. gegeben.
- **EBNET Jubiläumsumfahnd** anlässlich **70 Jahre Zunft der Feurigen Salamander Ebneth**, ab 20.11 Uhr in der Dreisamhalle.
- **LITTENWEILER Konzert der Dreisam Symphonie Kirchzarten**, um 18 Uhr in der Auferstehungskirche. Zur Aufführung kommt die Ouvertüre zu Entführung aus dem Serail von W.A. Mozart, Violinkonzert G-Dur mit dem Solisten **Matthias Bundy** von der **Jugendmusikschule Dreisamtal** und die Symphonie Nr. 1 in C-Dur von Beethoven, unter der Gesamtleitung von Dirigentin **Gabriela Ortiz-Würth**. Der Eintritt ist frei, Spenden werden gerne genommen.
- **WIEHRE Vortrag mit Diskussion** mit dem Titel „**Tod am Schauinsland - Das Engländer-Unglück vom 17. April 1936**“, um 15.30 Uhr im Haus der Freiburger Burschenschaft Teutonia, Maria-Theresie-Str. 12. **Referent Rechtsanwalt Rolf G.A. Piechowicz**,

aus Sulzburg-Laufen, geht dem lokalhistorischen bedeutsamen Vorgang nach und ordnet das Geschehen nach neuestem Erkenntnisstand für heutige Betrachter umfassend ein. Anschließend besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Abendessen in der badischen Gastronomie, um Anmeldung wird gebeten bei Dr. Uttam Das unter: das@burschenschaft-teutonia.de

Sonntag, 09. Februar

- **KIRCHZARTEN Autorenlesung** mit **Holger Schmale** aus seinem Buch „**Wannsee - An den Ufern deutscher Geschichte**“, um 11.30 Uhr in der Kirchzartener Bücherstube, Freiburger Str. 6. Eintritt 10 Euro, Tickets können im Buchladen sowie online erworben werden unter info@ki-buch.de oder Tel.: 07661/2164.
- **KIRCHZARTEN Konzert** mit dem **Kammerorchester Freiburg**, um 17 Uhr im Evangelischen Gemeindezentrum, Schauinslandstr. 8. Vorgelesen wird von dem vorwiegend studentischen Orchester die Sinfonie Nr. 1 C-Dur von Ludwig van Beethoven und das Violinkonzert e-Moll von Felix Mendelssohn-Bartholdy unter der Leitung von Dirigent **Jacob Gröper**, Solist **Simone Schermi**. Der Eintritt ist frei, Spenden werden gerne genommen.



Solist Simone Schermi.

FOTO: RAMON SCHNEEWEIB

• **BUCHENBACH Patrozinium** ab 10.30 Uhr in der Pfarrkirche. **Festgottesdienst** unter Mitwirkung des **Cantatechores Buchenbach**. Im Anschluss **Pfarrfest** in der Sommerberghalle mit musikalischer Unterhaltung, Gelegenheit zum Mittagessen, Kaffee- und Kuchenangebot. Veranstalter: Seelsorgeteam der Seelsorgeeinheit Dreisamtal und Gemeindeforum Buchenbach

• **BUCHENBACH Matinee** mit dem Titel „**Ins Neuland - eine musikalisch-literarische Reise**“ mit **Sylvia Oelkrug** (Violine) und **Cordula Sauter** (Akkordeon) auf Spurensuche durch inneres und äußeres Neuland, um 11 Uhr im Raphaelsaal der Friedrich-Husemann-Klinik. Vorgetragen wird Tango, Klezmer, Musette und Swing Manouche-Musik, die ihren Ursprung überwiegend im Neuland hat. Der Eintritt ist frei, Spenden werden gerne genommen. Veranstalter: Kulturkreis Dreisamtal

• **BUCHENBACH Klassikkonzert** mit Mozarts Ouvertüre zur Einführung aus dem Serail, ein Violinkonzert Nr.

3 G-Dur und Beethovens 1. Symphonie mit der **DreisamSymphonie Stegen** unter Beteiligung der **Jugendmusikschule Dreisamtal**, um 16 Uhr im Raphaelsaal der Friedrich-Husemann Klinik. Solist **Matthias Bundy**, Dirigentin **Gabriela Ortiz-Würth**. Der Eintritt ist frei, Spenden werden gerne genommen.

• **STEGEN Musical** mit dem Titel „**Jenseits der Freiheit**“, eine Geschichte über Tilli einem kleinen Delphin, um 17 Uhr in der Kageneckhalle. Die Leitung obliegt **Hanna Daniels** und **Elke Schanz**, mit dabei sind Kinder des **Musical-Kreises Dreisamtal** und der **Grundschule Stegen**, begleitet von einer **Band junger Musiker**. Der Eintritt ist frei, Spenden werden sehr gerne genommen.

• **ST. PETER A-Capella Winterkonzert** mit der **Band „Shanty Peter“**, um 17 Uhr in der Pfarrkirche. In der einmaligen Akustik der Barockkirche entführt die Band in Klänge zwischen wiegenden Wäldern und wogenden Wellen, in winterliche Sehnsucht nach weiter Ferne und warmen Kamin. Der Eintritt ist frei, Spenden werden gerne genommen. Weitere Infos unter www.shantypeter.de

Montag, 10. Februar

- **KIRCHZARTEN-ZARTEN „Stricken, Häkeln, Schwätze, Lache“**, ab 19 Uhr in geselliger Runde im Alten Rathaus mit den **Landfrauen Kirchzarten-Stegen**. Bitte eigene Projekte mitbringen, auch Anfänger sind willkommen.
- **KIRCHZARTEN Diavortrag** von **Frowald Janzer** mit dem Titel „**Winterzauber - die Schönheiten des Winters** - die Schönheiten des Winters“, um 19.30 Uhr im Quartierstreff 20, Bahnhofstr. 20. Der Vortrag ist kostenfrei, Spenden werden gerne genommen.

Dienstag, 11. Februar

- **KIRCHZARTEN-BURG Gedächtnistraining** ab 13.30 Uhr im Haus Demant, Generationen-Haus der Begegnung für Menschen mit und ohne Behinderung, neben der Tarodunum-Schule, Höfener Str. 109. Kontakt über Martina Meier Tel.: 07661/1590.

Mittwoch, 12. Februar

- **KIRCHZARTEN Kurs** mit dem Titel „**Fitnessstraining fürs Gehirn**“, mit **Linda Feist** vom **Kneippverein Kirchzarten e.V.**, von 10 bis 11.30 Uhr im Evangelischen Gemeindezentrum Schauinslandstr. 8. Kostenbeitrag für Mitglieder 75 Euro, Nichtmitglieder bezahlen 90 Euro für 10 angesetzte Termine. Anmeldung erbeten Tel.: 07661/62326 oder E-Mail: Linda.Feist@t-online.de
- **ST. PETER Vortrag** zum Thema „**Mikrokosmos Kuhfladen oder was Kuhkacke mit Biodiversität zu tun hat**“, um 20 Uhr mit den **LandFrauen** in der Begegnungsstätte.

IMMO

Die Messe rund um Ihre Immobilie

8.-9. Februar 2025

Messe Freiburg

10 - 17 Uhr | Halle 1