

GEMEINSAM AKTIV SEIN

Abends über den Dächern der Stadt tanzen Am Kanonenplatz	12
Bergzeitfahren für jedermann Radrennen Schauinslandkönig	14
TIPP: Runter statt hoch auf der »Downinsland«-Strecke	17
Durch den Schnee stapfen Schneeschuhwandern am Feldberg	18
Wettrutschen auf Zeit »Galaxy Racer« im Badeparadies Schwarzwald	20
Spaziergang in luftiger Höhe Baumkronenweg Waldkirch	22
Austoben im Bällebad After-Work-Party in der Kinder Galaxie	24
Auf zur »Urwald«-Expedition! natURwaldpfad Ebringen	26
Den Tag sportlich ausklingen lassen Auf Rollen von Himmelreich bis Freiburg	28
Tanzen ohne Testosteron Bar Drei im Jos-Fritz-Café	30
Um Mitternacht schwimmen gehen Seepark	32
Ins Winterwunderland eintauchen Zwischen St. Märgen und St. Peter	34
TIPP: Die besten Hänge zum Schlittenfahren	37
Die deutsche Toskana beradeln Per Tandem auf dem Kaiserstuhlrادweg	38
Einfach mal abheben Tandemflüge der Gleitschirmschule Dreyeckland	40
Tanzen in der Stille New Heart Festival auf Freiburgs Plätzen	42
Im Schwarzwaldidyll Beeren sammeln Nonnenmattweiher	44
Im Stehen paddeln SUP-Tour auf der Alten Elz	46
In den Feierabend spazieren Weg nach St. Ottilien	48
Durch bunte Wälder streifen Herbsttour zum Feldsee	50
TIPP: Tolle Strecken für Herbstwanderungen	53
Joggen im Rudel Lauftreff am Schönberg	54
TIPP: Die besten Lauf-Events in und um Freiburg	56

Lass uns die Segel setzen! Segelschule Schluchsee	58
Im Wald-Gym trainieren Fitnessstudio im Sternwald	60
TIPP: Entspannen am Wasserschlössle	63
Die »Wölfe« anfeuern Echte Helden Arena	64
Besenreiten im Seepark Quidditch mit den »Freiburg Bowtruckles«	66
(Kräuter-)Wanderung mit Alpakas Bergtour mit den Hummelhof-Alpakas	68

ARM IN ARM DIE STADT ERKUNDEN

Frühstücken unter freiem Himmel Münstermarkt	72
Picknicken mit Panorama-Aussicht Ausflug zur Schneeberg-Ruine	74
TIPP: Packliste für ein Picknick auf der Schneeberg-Ruine	77
In Weihnachtsstimmung kommen Weihnachtsmarkt in der Ravennaschlucht	78
In den Sonnenuntergang knutschen Margret-Böhme-Bank am Schlossberg	80
Auf Schnäppchenjagd gehen Spinnwebe Second-Hand-Kaufhaus	82
Alte Schätze verhökern Flohmarkt am Alten Wiehre-Bahnhof	84
TIPP: Vom Gewinn in »Omas Küche« gegenüber essen gehen	87
Schaukeln über dem Wasser In luftiger Höhe über der Dreisam	88
TIPP: Freiburg kulinarisch entdecken: Das Beste vom Markt	91
Kleinstadt-Idylle genießen Tagesausflug nach Staufen	92
TIPP: Drei kulinarische Tipps für Staufen	95
Am kühlen Nass erholen Best of Bächle in der Innenstadt	96
Baden gehen wie früher Sommertag am Stausee	98
Mal eine ruhige Kugel schieben Retro-Minigolf am Moosweiher	100
In die Sterne schauen »Sternenhimmel des Monats« im Planetarium	102
Vinyl entdecken Urban Record Store im Kulturaggregat	104
Wir suchen das Schaf Schnitzeljagd de luxe im Sedanviertel	106

TIPP: Nach der Schafstour in die Spechtpassage	109
Wasserfälle bestaunen (fast) wie in Kanada Todtnauer Wasserfälle	110
Die Lichter der Stadt bewundern Abendstimmung auf der Eichhalde	112
Frühlingsgefühle wecken Die schönste Kirschblüte in der Wiehre	114
Den Frühling feiern Weinfest in St. Georgen	116
Bring mich hier raus! Maisfeldlabyrinth in Opfingen	118
Reisen wie in alten Zeiten Unterwegs mit der Sauschwänzlebahn	120
TIPP: Botanischer Garten	123
Schau mal, ein Schloss! Traumhaussuche in der Wiehre und Herdern	124

MIT EINANDER ENTSPANNEN

Übernachten im Baumhaus Naturcamp Schluchsee	128
Die Sonne begrüßen Yoga im Park mit Sarah Glück	130
TIPP: Yoga für alle Lebenslagen	133
Bötchen fahren Tretbootverleih Waldsee	134
Das Spielkind rauslassen Spieleabend im FreiSpiel	136
Kaffeetrinken in den Siebzigern Getränke und Friseur im JC Café	138
TIPP: Grilling me softly: Freiburgs schönste Grillplätze	140

ZUSAMMEN KREATIV WERDEN

Ein eigenes Parfum kreieren Sinneswerk	142
TIPP: Weingut mitten in der Stadt	145

Naturnah spielen und toben Kinderabenteuerhof Vauban	146
Kunst und Körper entdecken Aktzeichnen im VHS-Atelier	148
Gemeinsam Keramik bemalen Workshop im »Painty«	150
Euer eigenes Bier brauen Decker Bier Craftklub	152
Milchschaum-Herzen gießen Barista-Kurs Rösterei Schwarzwild	154
TIPP: Besondere Kaffee-Orte in Freiburg	157
Karten individuell gestalten Handlettering mit Miri	158
Kreativ und professionell heimwerken Offene Werkstatt FREILab	160
TIPP: 10 Heimwerkprojekte, die ihr an einem Tag fertig habt	163
An der Drehscheibe entspannen Töpfern in der Fabrik	164
Die eigene Schönheit inszenieren Fotoshooting mit Nikki Wagner	168
Aus Alt mach Neu! Upcycling-Workshops in Frida's Atelier	170
TIPP: Freiburger Läden für Selbstgemachtes	173
Ein Boot? Das bauen wir uns selbst! Grünholzwerkstatt im Waldhaus	174
Freiburgs Highlights festhalten Fotokalender-Tour in der Stadt	176

KÖSTLICHKEITEN TEILEN

Abendessen im Supermarkt Italiens Küche im Trattoria Primo Market	180
TIPP: In Freiburg fängt Italien an	183
Regional genießen: Schwarzwald meets Tapas Gasthaus Blume	184
Mordsspannung beim Abendessen Krimi-Dinner am Schlossberg	186
Kuchen essen und Landluft atmen Lilli's Café auf dem Ruhbauernhof	188
TIPP: Drei Backtipps von Lillis Omas – und ein Trick von Lilli	191
Wein trinken mit Venedig-Feeling Trotte Weinbar am Kanal	192
Frühstücken (fast) wie in Italien ZWAIS. Die Eismanufaktur	194
TIPP: Weitere besondere Frühstücks-Locations	197

Genießen wie in Frankreich Croissants und mehr im Café Marcel	198
Cocktail mit Beef Jerky schlürfen Drinks im One Trick Pony	200
TIPP: Cocktailrezept »Gin Capri«	203
Whisky trinken in der Kult-Kneipe Whisky-Tasting im Schlappen	204
Liebe geht durch den Magen Kochschule Ben Kindler	206
TIPP: Omas Spätzlerezept	209
Kulinarische Erkundungstour »Eat the World« im Stühlinger	210
TIPP: International Essen im Stühlinger	213
Kaffee trinken im Kleiderschrank Café Hinterzimmer	214
Kaffeeekränzchen wie früher Saisonales im Café Förster Max	216

SEITE AN SEITE KULTUR ERLEBEN

Lyrik lauschen beim Abendbier Laut & Lyrik im Litfass	220
Filme schauen unter Sternen Sommernachtskino im Schwarzen Kloster	222
Nachwuchsdichter anfeuern Poetry Slam im Räng Teng Teng	224
Ein bisschen Drama, please! Englisches Theater bei den maniACTs	226
Feministisch und erotisch PornoAbend bei »Feuerzeug« im Café POW ...	228
Gemischtes Doppel im Damenbad Sommerkonzert im Lorettobad	230
Sommerlicher Theaterabend Open-Air-Theater der Immoralisten	232
Literarische WG-Partys besuchen »zwischen/miete« in Privatwohnungen	234
TIPP: Freiburg in Buch und Fernsehen	237
Feiern wie in Schweden Sonnenwende auf dem Mundenhof	238
TIPP: So spricht man in Freiburg: Alemannisch für Anfänger	240