

# Gemeinsam bewegt durchs Jahr

## Kursprogramm erstes Halbjahr 2024



# Übersicht



**Musikalisch**  
Singkreis



**Erlebnistage**



**Freizeit**



**Kunstwerkstätten**

Winterwerkstatt, Maskenwerkstatt,  
Schmuckwerkstatt, Osterwerkstatt,  
Frühlingswerkstatt, Farbenfroh und  
Kunterbunt



**Freizeitprogramm**



**Sonstiges**

Anmeldeformular  
Sepalastschrift  
Einverständniserklärung

Termine unter Vorbehalt.

Bilder: Privat, DRK KV Emmendingen, pixabay.de, Adobe Stock

# Singkreis

## Singen ist...

... atmen, singen ist Balance, singen ist gesund.

Begleitet von Gitarrenklängen werden Volks- und Fahrtenlieder, Lieder aus verschiedenen Kulturen, Schlager und neue Lieder gesungen. Dieses inklusive Angebot richtet sich nicht nur an Seniorinnen und Senioren.

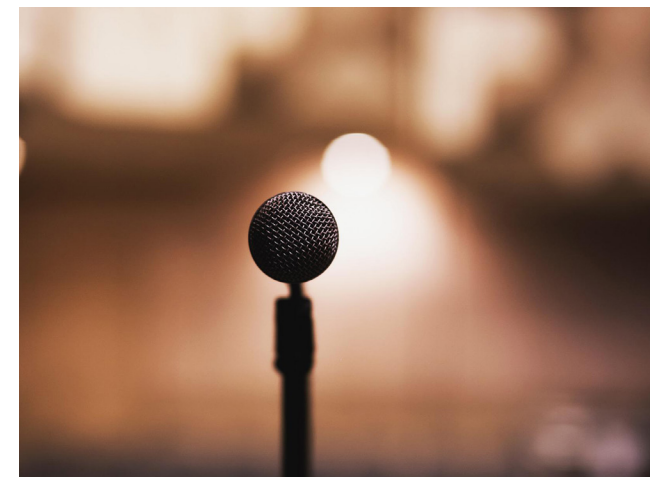
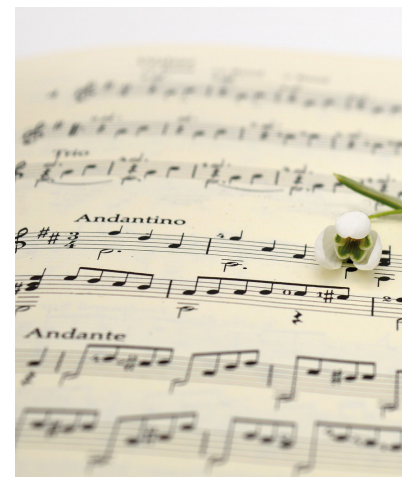
**Termine:** Mittwochs von 17:00 Uhr – 18:30 Uhr  
**17.1. | 31.1. | 14.2. | 28.2. | 13.3. | 27.3.  
10.4. | 24.4.**

**Ort:** DRK Emmendingen  
Freiburger Str. 12

**Leitung:** Thomas Ruppel

**Kosten:** € 2,00 je Termin

Für dieses Angebot ist keine Anmeldung erforderlich und es wird kein Fahrdienst angeboten.



## Theater erleben

Zusammen wollen wir Theater erleben. Dabei geht es nicht nur darum, sein inneres Kind wieder zu entdecken und neu aufleben zu lassen. Sondern auch darum, über den eigenen Schatten zu springen und sich selbst neu kennenzulernen. Mit Leichtigkeit und spielerischen Elementen wollen wir zusammen die Bühne erobern.

**Termine:** jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr  
im DRK-Kreisverband Emmendingen

08.02. | 22.02. | 07.03. | 21.03.

**Kosten:** 20 € gesamt

**Kursleitung:** Franziska Clementi

Es wird ein Fahrdienst angeboten.



## Ponyglück auf dem Reiterhof

Genießen Sie zwei Stunden in direktem Kontakt mit den Ponys und Pferden des Simmehof in Kappelrodeck. Gemeinsam erfahren wir viel Wissenswertes über das natürliche Verhalten der Tiere, wie man sie pflegt und führt. Wir werden die Ponys gemeinsam striegeln und hübsch herrichten für einen Ausflug ins Grüne. Im Anschluss stärken wir uns bei einem Imbiss und genießen die herrliche Aussicht ins Achertal.

**Termine:** jeweils 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

27.04. | 22.06.

**Kosten:** 30 € pro Tag  
ein Abendessen im Wert von 17,50€ ist bereits im Preis enthalten

**Kursleitung:** Kerstin Lamm

Es wird ein Fahrdienst angeboten. Die Fahrt dauert ca. 45 Minuten.



## Plitsch platsch – alle nass!!!

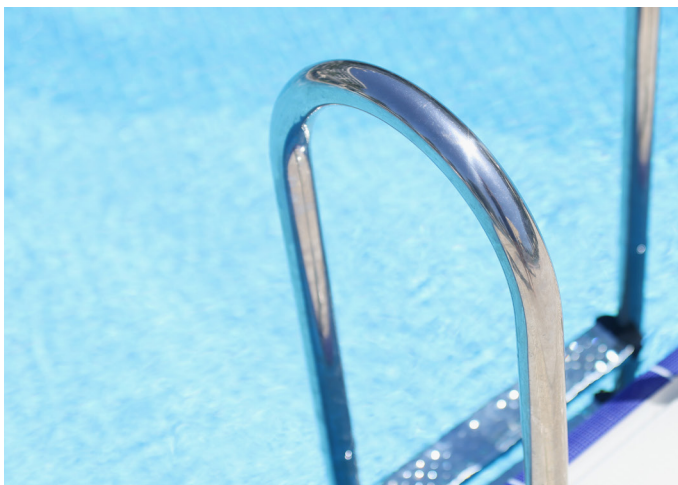
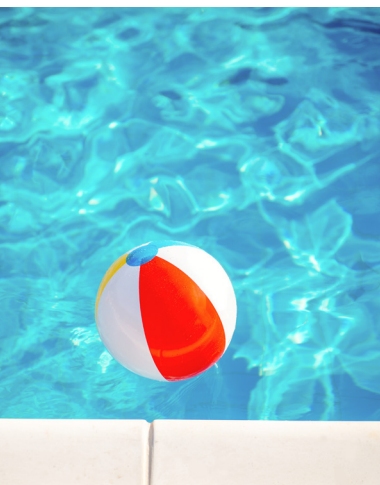
**Ladies aufgepasst:** Das ist das Motto unseres neuen (Wassergewöhnungs-)Kurses. Wasser - das wohl schönste und wichtigste Element für uns Menschen. Überlebenswichtig, um den Durst zu stillen, aber auch mit Vorsicht zu genießen, wenn man sich hinein begibt. Genau das möchten wir mit euch erlernen. Sanftes Herantasten und Entspannungsübungen im Wasser, lustige Wasserspiele und natürlich auch ein Pläuschchen im warmen Pool dürfen hierbei nicht fehlen. Jeder wie er kann und möchte, im eigenen Tempo. Dieser Kurs wird von Frauen für Frauen mit und ohne Handicap angeboten und findet in einem geschützten Rahmen statt. Ziel ist es, sich am Ende des Kurses angstfrei und sicher im nicht tiefen Wasser bewegen zu können, sich ohne Stress Wasser über den Kopf und Körper laufen lassen zu können und das richtige Ausatmen im Wasser zu beherrschen. Ein wichtiger Grundstein, um das Schwimmen erlernen zu können. Bei besonderem Unterstützungsbedarf bitte mit Begleitperson anmelden.

**Termine:** jeweils 16:30 Uhr bis 19:00 Uhr  
**23.02. | 1.03. | 8.03. | 15.03. | 22.03.**

**Kosten:** 35 € gesamt

**Kursleitung:** Biruta Kowatzky

Es wird ein Fahrdienst angeboten. Teilnehmerzahl auf 5 Personen begrenzt zuzüglich einer Begleitperson wenn erforderlich.



## Singen, tanzen, schauspieln!

Eine fantastische Kombination, bei der für jeden was dabei ist. Wir erarbeiten an drei Samstagen gemeinsam ein kleines Musical. Wenn Du schon immer davon geträumt hast, in eine Rolle zu schlüpfen, Dich dabei zu bewegen und mit anderen in einen musikalischen Dialog zu treten, bist Du bei mir genau richtig. Jeder kann alles - das ist mein Motto. Aber zusammen erreichen wir immer mehr. Freut Euch auf ein tolles Ergebnis mit wunderbaren Klängen und Gesängen, bunten Kostümen und Schminke, viel Bewegung und einer unvergesslichen, kleinen Abschlussshow.

**Termine:** jeweils von 11 -15 Uhr  
Show am 25.05.24 von 17-17.45 Uhr

**4.05. | 11.05. | 25.05.**

**Kosten:** 40 € gesamt

**Ort:** DRK KV Emmendingen

**Kursleitung:** Carina Ziegler

Es wird ein Fahrdienst angeboten.

# Freizeitwochenende

Wir freuen uns, in diesem Frühling wieder in einer barrierefreien Unterkunft, unsere Freizeit verbringen zu können. Der große Außenbereich lädt zum Grillen, zu Bewegungsspielen oder auch einfach zum gemütlichen Ausspannen ein. Die Nähe zur Natur eignet sich bestens für einen Spaziergang oder eine Wanderung. Die wunderschöne Umgebung bietet viele Ausflugsziele an. Und auch bei Schlechtwetter sind wir mit den gut ausgestatteten Gemeinschaftsräumen bestens untergebracht.

Freut euch auf spannende Ausflüge, tolle Angebote und Entspannung. Das Miteinander und die Geselligkeit stehen im Vordergrund.

Unser eingespieltes Team freuen sich auf euch!

- Termin:** 12. bis 14. April 2024
- Ort:** Ab-/Ankunft vom KV Emmendingen zum Haus Sonnenwald im Schwarzwald
- Start:** voraussichtlich 15:00 Uhr am DRK Kreisverband
- Ende:** gegen 15:00 Uhr Teilnehmer werden nach Hause gefahren
- Leitung:** Annette Krimmer/n.n.
- Kosten:** 200,00 €, Bitte Taschengeld für Eis oder Getränke mitbringen
- Anmeldung:** bis 11.03.2024, begrenzte Teilnehmerzahl  
Anmeldung per Mail oder Formular am Ende der Broschüre

**Detaillierte Informationen folgen nach der Anmeldung.  
Es wird ein Fahrdienst angeboten!**



# Winterwerkstatt

Das neue Jahr beginnt kreativ in unserer gemütlichen Werkstatt: Wir haben wieder viele Ideen für Euch vorbereitet: Für jede/n ist etwas dabei.

- Termine:** jeweils Dienstag 18.30h – 20.00h  
09.01.2024 | 16.01.2024 | 23.01.2024
- Ort:** DRK Emmendingen, Freiburger Str. 12, Werkraum
- Kosten:** € 20,00
- Leitung:** Nadja Stolp und Katerina Walter vom Team KunstWerk
- Fahrdienst:** Für Menschen mit Handicap wird ein kostenloser Fahrdienst angeboten



# Maskenwerkstatt

Jetzt kommt die bunte Zeit der Fastnacht: Fantasievolle Masken entstehen für Euch selbst oder Euer Zuhause.

- Termine:** jeweils Dienstag 18.30h – 20.00h  
30.01.2024 | 06.02.2024
- Ort:** DRK Emmendingen, Freiburger Str. 12, Werkraum
- Kosten:** € 15,00
- Leitung:** Nadja Stolp und Katerina Walter vom Team KunstWerk
- Fahrdienst:** Für Menschen mit Handicap wird ein kostenloser Fahrdienst angeboten



# Schmuckwerkstatt

Wir stellen unsere eigenen wunderschönen Perlenketten und Arm-  
bänder her! Wer will, kann auch eigene Haarspangen gestalten.

- Termine:** jeweils Dienstag 18.30h – 20.00h  
20.02.2024 | 27.02.2024
- Ort:** DRK Emmendingen, Freiburger Str. 12, Werkraum
- Kosten:** € 15,00
- Leitung:** Nadja Stolp und Katerina Walter vom Team KunstWerk
- Fahrdienst:** Für Menschen mit Handicap wird ein kostenloser  
Fahrdienst angeboten



# Osterwerkstatt

In der Osterzeit bemalen wir wieder Eier, gestalten Tischschmuck und  
Osternester, damit das Zuhause zum Fest kreativ dekoriert werden  
kann. Auch kleine Geschenke können entstehen.

- Termine:** jeweils Dienstag 18.30h – 20.00h  
05.03.2024 | 12.03.2024
- Ort:** DRK Emmendingen, Freiburger Str. 12, Werkraum
- Kosten:** € 15,00
- Leitung:** Nadja Stolp und Katerina Walter vom Team KunstWerk
- Fahrdienst:** Für Menschen mit Handicap wird ein kostenloser  
Fahrdienst angeboten



# Frühlingswerkstatt

Es grünt und blüht wieder! Auch dieses Jahr haben wir uns wieder Schönes für drinnen und draussen rund um das Thema FRÜHLING ausgedacht. Gemeinsam kreativ sein ist das Motto der offenen Werkstatt.

**Termine:** jeweils Dienstag 18.30h – 20.00h  
23.04.2024 | 30.04.2024

**Ort:** DRK Emmendingen, Freiburger Str. 12, Werkraum

**Kosten:** € 15,00

**Leitung:** Nadja Stolp und Katerina Walter vom Team KunstWerk

**Fahrdienst:** Für Menschen mit Handicap wird ein kostenloser Fahrdienst angeboten



# Farbenfroh und Kunterbunt

WIR MACHEN KUNST! WILD UND FREI!

**Termine:** jeweils Dienstag 18.30h – 20.00h  
04.06.2024 | 11.06.2024 | 18.06.2024 | 25.06.2024

**Ort:** DRK Emmendingen, Freiburger Str. 12, Werkraum

**Kosten:** € 25,00

**Leitung:** Nadja Stolp und Katerina Walter vom Team KunstWerk

**Fahrdienst:** Für Menschen mit Handicap wird ein kostenloser Fahrdienst angeboten





# Freizeitprogramm

Ein vielfältiges Angebot, das den Alltag „bewegt“. Freut euch auf ein paar ausgelassene Stunden mit Dieter Idler.

**Termine:** Dienstags: Jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr  
Bei schlechtem Wetter alternativ Programm im Kreisverband

**19.3.24 Bowling Herbolzheim**

**16.4.24 Bewegung, Spiel und Spaß, Spiele  
drinnen und draussen (KV)**

**07.5.24 Walking und kleine Partnerspiele**

**Kosten:** 20 € gesamt

**Wichtige Infos:** Es wird ein Fahrdienst angeboten.

# Veranstaltung „40 Jahre auf Achse“

Wir wollen einen spannenden Vortrag von MUNDOLOGIA-Publikumsliebling Andreas Pröve besuchen: „**40 Jahre auf Achse**“.  
„Gegen den Strom: Ein Leben im Rollstuhl und doch voller Abenteuer. Seit 40 Jahren ist Andreas Pröve mit viel Neugier, Optimismus und Humor auf der Suche nach den Grenzen des Machbaren. In seiner neuen Reportage berichtet er von seinen großen Expeditionen zu den Quellen des Ganges, Mekong und Jangtsekiang und davon, wie er es geschafft hat, trotz zahlreicher Hindernisse seine Ziele immer zu erreichen.“


**Termine:** **Sonntag, 04. Februar**  
**um 14:30 Uhr**

**Ort:** Konzerthaus Freiburg

**Kosten:** 14 €

**Wichtige Infos:** Es wird ein Fahrdienst angeboten.



<b>Deutsches Rotes Kreuz</b>  Kreisverband Emmendingen e.V.	Formular	Verteiler: Kreisverband Emmendingen
	SEPA Lastschriftmandat	



## SEPA-Lastschriftmandat

<b>Zahlungsempfänger:</b>	
<b>Name und Anschrift</b>	DRK-Kreisverband Emmendingen e.V. Freiburger Straße 12 79312 Emmendingen
<b>Gläubiger-Identifikationsnummer</b>	DE75ZZZ00000766762
<b>Mandatsreferenz</b>	
<b>Zahlungsart:</b>	wiederkehrende Zahlung

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

<b>Zahlungspflichtiger (Kontoinhaber):</b> ⇒ bitte komplett ausfüllen:	
<b>Name</b>	
<b>Straße und Hausnummer</b>	
<b>Postleitzahl und Ort</b>	
<b>IBAN</b>	
<b>BIC (8 oder 11 Stellen)</b>	
<b>Ort:</b>	
<b>Datum:</b>	
<b>Unterschrift:</b>	

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich / uns der Zahlungsempfänger (Name siehe oben) über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

## Einwilligungserklärung

**Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Emmendingen e.V.**,  
Freiburgerstr. 12, 79312 Emmendingen  
vertreten durch den Vorstand

Hiermit erkläre ich mich ausdrücklich damit einverstanden, dass der Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK) die am \_\_\_\_\_ entstehenden Foto-/Videoaufnahmen für folgende Zwecke unentgeltlich anfertigen und verwerten darf:

- Berichterstattung über die Veranstaltung
- zur Verwendung in der Broschüre
- zur Verwendung in der Publikation
- auf der Internetseite
- Social Media (Facebook/Instagram, Youtube, etc.)

Dies umfasst auch die Weitergabe an die Presse. Ich bin damit einverstanden, dass die Bilder mit anderen Bildern, Texten oder Grafiken kombiniert, beschnitten, verändert oder modifiziert werden können. Die Namensnennung der abgebildeten Person steht im Ermessen des DRK.

**Diese Einwilligung ist freiwillig. Ich kann sie ohne Angabe von Gründen verweigern, ohne dass ich deswegen Nachteile zu befürchten hätte. Ich kann diese Einwilligung zudem jederzeit in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Mein Foto wird dann unverzüglich aus dem Angebot des DRK e.V. entfernt und nicht mehr für neue Drucksachen verwendet.** Mir ist bewusst, dass das DRK nicht über seinen tatsächlichen Herrschaftsbereich hinaus sicherstellen kann, dass Fotos, insbesondere ins Internet gestellte, nicht von Dritten kopiert oder weiterverarbeitet werden.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Volljährig (ja/nein): \_\_\_\_\_

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Für Minderjährige:  
Mit der Unterschrift bestätige ich, dass ich mit meinem Kind über die Veröffentlichung der Bilder gesprochen habe und mit der oben abgegebenen Erklärung einverstanden bin.

Vor- und Nachname (Erziehungsberechtigte/r): \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anlage:

- Datenschutzerklärung
- Aufstellung, der von der Einwilligung betroffenen Bildern/Grafiken/Filmausschnitten

# Anmeldeformular

Ich melde mich für folgende Veranstaltung(en) verbindlich an:

X	Datum	Veranstaltung	Anmeldeschluss
	Start 08.02.2024	Theater erleben	11.01.2024
	27.04. und 22.06.	Ponyglück Reiterhof	01.04.2024
	Start 23.02.2024	Plitsch Platsch - Alle nass!!!	25.01.2024
	Start 04.05.2024	Singen, Tanzen, Schauspielern!	08.04.2024
	12.04.-14.04.2024	Freizeitwochenende	11.03.2024
	Start 09.01.2024	Winterwerkstatt	21.12.2023
	Start 30.01.2024	Maskenwerkstatt	12.01.2024
	Start 20.02.2024	Schmuckwerkstatt	02.02.2024
	Start 05.03.2024	Osterwerkstatt	16.02.2024
	Start 23.04.2024	Frühlingswerkstatt	27.03.2024
	Start 04.06.2024	Farbenfroh und Kunterbunt	17.05.2024
	Start 19.03.2024	Freizeitprogramm	01.03.2024
	04.02.2024	Vortrag MUNDOLOGIA	08.01.2014

Ich benötige einen Fahrdienst

Ich bin mit Fotos zur Verwendung auf der Homepage, im Programmheft  
Sozialen Medien und für Presseartikel einverstanden

Bitte füllen Sie uns das beigefügte Sepa-Lastschriftmandat aus, sonst  
erhalten Sie eine Rechnung.

Vor- u. Zuname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ruf-/Mobilnummer od. E-Mail

Bitte zurücksenden an: Kreisverband Emmendingen, Freiburger Str. 12, 79312 Emmendingen oder per Mail an: freizeit-programm@drk-emmendingen.de.

Gerne können Sie uns auch telefonisch kontaktieren: Bettina Lügger Tel.: 0175 5294318