

Gesundheits- und Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren



Gemeinsam bewegen –



Spaß erleben – fit bleiben



Fotos von links nach rechts: Seniorengymnastik OV Königschaffhausen, Gymnastik DRK KV Emmendingen e.V., Seniorentreff OV Königschaffhausen, Andre Zelck, DRK e.V., DRK KV Essen e. V, Singkreis DRK KV Emmendingen e.V., Treff DRK KV Emmendingen e.V.

Gesundheits- und Bewegungsangebote – Fit und stark im Alter (Fitstar) –



Fotos links nach rechts: Seniorengymnastik OV Königschaffhausen, Andre Zelck, DRK e.V., Seniorengymnastik KV Emmendingen

Gymnastik

Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Bahlingen Ev. Gemeindehaus	Montag 09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr	Frau Ingrid Zeiser
Bleibach Unterkirche (großer Raum unter der Kirche)	Dienstag 09:45 – 10.30 Uhr	Frau Monika Franz
Emmendingen Paulusgemeinde Bleiche-Bürkle	Donnerstag 09:30 – 10:30 Uhr	Frau Christiane Jäger
Emmendingen Ev. Gemeindehaus	Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr	Frau Christa Sauter
Freiamt Ottoschwanden DRK-Heim	Mittwoch 15:00 – 16:00 Uhr	Frau Erika Ficzko
Gutach Feuerwehrgerätehaus	Dienstag 08:45 - 09.30 Uhr	Frau Monika Franz
Herbolzheim Feuerwehrgerätehaus	Montag 10:00 – 11:00 Uhr	Frau Doris Ewald
Herbolzheim Feuerwehrgerätehaus	Dienstag 16:00 – 17:00 Uhr	Frau Doris Ewald
Kenzingen Ev. Gemeindehaus	Freitag 09:30 – 10:30 Uhr	Frau Christiane Jäger
Königschaffhausen DRK-Heim	Mittwoch 09:30 – 10:30 Uhr	Frau Ingrid Zeiser

Malterdingen Feuerwehrgerätehaus	Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	Frau Christa Sauter
Prechtal Steinberghalle	Freitag	15:00 – 16:00 Uhr 16:00 – 17:00 Uhr	Frau Mathilde Wernet
Riegel Kath. Pfarrsaal	Mittwoch	09:00 – 09:45 Uhr	Frau Rosemarie Würstlin
Sasbach Gemeindehaus St. Martin	Montag	15:30 – 16:30 Uhr	Frau Anita Jungblut
Sasbach Gemeindehaus St. Martin	Freitag	09:30 – 10:30 Uhr	Frau Angelina Stehlin
Sasbach Limburghalle	Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Frau Angelina Stehlin
Siegelau Haus der Vereine	Dienstag	10:45 – 11:30 Uhr	Frau Monika Franz
Teningen Ludwig-Jahn-Halle	Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 12:00 Uhr	Frau Sandra Hodel
Kollnau Bürgersaal	Montag	09:00 – 09.45 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr	Frau Barbara Kuhny
Weisweil Gymnastikhalle	Donnerstag	10:00 – 11:00 Uhr	Frau Ingrid Zeiser
Wyhl Turnhalle	Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr	Frau Ingrid Zeiser

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren mit körperlichem Handicap

Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Emmendingen DRK Kreisverband	Freitag 09.30 – 10.30 Uhr	Frau Traute Hemmann

Für dieses Angebot kann ein Fahrdienst organisiert werden.

Yoga

Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Endingen Ev. Gemeindezentrum	Montag 17:45 – 19:15 Uhr 19:30 – 21:00 Uhr	Frau Brigitte Nadler
Endingen Ev. Gemeindezentrum	Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr	Frau Marianne Schwehr
Sasbach Gemeindehaus	Montag 17.00 – 18:00 Uhr	Frau Anita Jungblut

Die Yoga-Kurse finden nicht fortlaufend, sondern im Kurssystem statt, Termine auf Anfrage.

Tanz

Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Denzlingen Karl-Höfflin Gemeindehaus	Dienstag 17:00 – 18:30 Uhr	Frau Anita Lehmann
Emmendingen DRK OV Emmendingen	Donnerstag 14:30 – 16:00 Uhr	Frau Traute Hemmann
Herbolzheim DRK-Heim bzw. Feuerwehrgerätehaus	Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr	Frau Christiane Jäger
Kollnau Festhalle	Montag 17:00 – 18:30 Uhr	Frau Doris Huber
Teningen DRK-Heim	Montag 14:30 – 16:00 Uhr	Frau Jutta Fuchs
Kollnau Bürgersaal	Donnerstag 10:00 – 11:30 Uhr	Frau Lucia Ketterer

Hirnleistungstraining

Ort	Zeit	Übungsleiter/-in
Emmendingen DRK	Dienstag 09:30 – 11:00 Uhr 1 x im Monat	Frau Doris Metzger
Sasbach Gemeindehaus	Donnerstag 09.30 – 11.00 Uhr Termine auf Anfrage	Frau Angelina Stehlin
Teningen DRK-Heim	Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr Fortlaufender Kurs Pause in den Sommerferien	Frau Christa Stelzer

Gesundheitswandern

Ort	Zeit	Leitung
Teningen Treffpunkt: Parkplatz am Teningen Trimm- dich-Pfad	Termine auf Anfrage	Herr Kurt Armbruster

Bitte feste Schuhe sowie bequeme Freizeitbekleidung mitbringen

Singen und Geselligkeit für Seniorinnen u. Senioren



Fotos: Singkreis DRK KV Emmendingen e.V., Seniorentreff OV Königschaffhausen, Seniorentreff DRK Emmendingen

Singkreis für Jung und Alt, Menschen mit und ohne Migrations- hintergrund und Menschen mit und ohne körperlichem Handicap

Ort	Zeit	Leitung
Emmendingen DRK	In den geraden KW (außer Juni) Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr	Herr Thomas Ruppel

Geselligkeit für Seniorinnen u. Senioren in den Ortsvereinen

Die Ortsvereine:

Jechtingen

Kollnau

Königschaffhausen

Riegel

Wyhl

bieten ebenfalls Seniorennachmittage an.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Ortsvereinen. Gerne stellen wir den Kontakt her.

DRK-Reisen für Seniorinnen u. Senioren



Angebote über den Kooperationspartner DRK Kreisverband Freiburg

Anmeldung und nähere Informationen bei:

Frau Verena Sumser, Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Freiburg, Tel.: 0761 88508-682,

E-Mail: verena.sumser@drk-freiburg.de

Für weitere **Informationen zum Kursangebot** können Sie sich an den DRK Kreisverband Emmendingen, Frau Tanja Balduin wenden.

Tel.: 07641/4601-31, E-Mail: [balduin\(at\)drk-emmendingen.de](mailto:balduin(at)drk-emmendingen.de)

Stand März 2019; Änderungen vorbehalten!

DRK Kreisverband Emmendingen Ihr verlässlicher Partner:

- **Rettungsdienst**
- **Krankentransport**
- **Gesundheitsprogramm: Gymnastik, Tanzen, Yoga, Gedächtnistraining**
- **Fahrdienst für Menschen mit Handicap**
- **Hausnotruf**
- **Menüservice**
- **Service-Wohnen in Waldkirch**
- **Pflegeheim in Kollmarsreute**
- **Tagespflege in Waldkirch-Kollnau**
- **Pflegedienst in Waldkirch**
- **Erste Hilfe-Ausbildung**
- **Rotkreuz-Kleiderläden in Emmendingen, Endingen und Herbolzheim**
- **Jugendrotkreuz: Schulsanitätsdienst, Juniorhelfer**
- **Vielfältige Aufgaben in unseren Ortsvereinen**

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

**DRK-Kreisverband Emmendingen e. V.
Freiburger Str. 12
79312 Emmendingen
Tel.: 07641/4601-0
info@drk-emmendingen.de
www.drk-emmendingen.de**



Deutsches Rotes Team

WIR BRAUCHEN DICH, UM UNSER
HELFERTEAM ZU VERSTÄRKEN.