

Drehen im Walzertakt als Sturzprävention

Ein Rollator-Tanzkurs begeistert die Senioren / Körper und Seele profitieren gleichermaßen

Von unserer Mitarbeiterin
Martina Erhard

Schon zu Beginn ist die Stimmung richtig gut. Kein Wunder, denn das erste Lied, der gespielt wird, ist ein wahrer Evergreen: „Geb'n se dem Mann am Klavier noch en Bier“ tönt es aus dem Lautsprecher – und jeder der Teilnehmer am Tanzkurs kann diesen Paul Kuhn-Hit locker mitsingen. Doch das Singen steht bei der wöchentlichen Veranstaltung im Senioren- und Pflegeheim Schmitz nicht im Vordergrund – es geht um die Bewegung.

Alle zehn Senioren, acht Frauen und zwei Männer, wollen tanzen – auch wenn sie sich ohne Rollator kaum noch fortbewegen können. „Tanzen mit dem Rollator ist überhaupt nicht zu belächeln,

Mit Musik kommt der Spaß zur Bewegung

sondern eine tolle Art, auch im Alter aktiv zu sein“, meint Tanzlehrerin Ulrike Haupt, ausgebildete Senioren-Tanztrainerin im „TanzCentrum Ettlingen“. Einmal pro Woche kommt sie in die Karlsruher Einrichtung, um mit den Senioren zu tanzen.

Nach den Aufwärmübungen geht es auch schon an den Rollator: Auf dem Programm steht ein Formationstanz im Walzertakt. Damit die Choreografie leichter klappt, werden die Rollatoren mit roten und blauen Tüchern versehen. „Und wir gehen im Kreis. Immer schön im Takt der Musik“, sagt die Tanzlehrerin. „Alle Blauen gehen in die Mitte“, kommt die Anweisung. Und schon schwenkt die Hälfte der Gruppe ab. „Jetzt schaukeln wir im Walzertakt“, sagt Haupt. Diese Anleitung bedeutet nichts anderes, als dass nun die Kursteilnehmer abwechselnd das linke und das rechte Bein belasten.

„Mein Mann und ich tanzen gerne und sind im ‚TanzCentrum Ettlingen‘ auf den Flyer mit den Seniorenangeboten gestoßen“, erzählt Heimleiterin Judith Schoser. Der Rollator-Tanzkurs sei ideal, weil er zum einen dem Körper gut



AUCH MIT DEM ROLLATOR kann man noch gut tanzen: Bewohner des Seniorenheims treffen sich wöchentlich zu einem speziellen Tanzkurs. Angeleitet von Ulrike Haupt (Mitte) werden zum Takt der Musik Schritte geübt. Foto: jodo

tue, da man die Muskulatur kräftige, zum anderen aber sei er auch für die Seele gut, ist Schoser überzeugt.

Inzwischen steht für die Kursteilnehmer ein Foxtrott auf dem Programm. „Zwei kleine Italiener, die träumten von Napoli“ singt Conny Froboess. Ulrike Haupt und ihre Auszubildende Selina Pleier zeigen, welche Schritte gemacht werden sollen. Und schon kann es losgehen: Da wird im Takt geklatscht, man setzt die Füße vor und wieder zurück und bewegt sich im Wiegenschritt. „Ich weiß, das ist schon recht schwierig“, kommentiert Haupt den Tanz der Grup-

pe. „Aber so ein Tanzkurs ist ein hervorragendes Koordinationstraining und er dient auch der Sturzprävention“, unterstreicht Tanzlehrerin.

Das bestätigt die 87-jährige Hildegard Krebs. „Das macht großen Spaß und ist eine schöne Abwechslung“, erzählt sie. „Ich habe ja früher so gerne getanzt“, erinnert sie sich. „Aber heute machen halt die Beine nicht mehr mit.“ Der 85-jährige Roland Menetrier ist ebenfalls ein begeisterter Teilnehmer am Rollator-Tanzkurs. „Früher hat mir das Tanzen allerdings keinen Spaß gemacht“, gibt er zu. Er sieht den Kurs als speziel-

les Trainingsangebot: „Die Übungen machen mit Musik einfach mehr Spaß. Außerdem ist es schön, etwas in der Gruppe zu unternehmen“, sagt er.

Dass es bei den Tanzstunden auch mal etwas fetziger zugehen kann, beweist Ulrike Haupt indem sie den Udo Jürgens-Hit „Mit 66 Jahren“ auflegt. „Ein kleiner Boogie ist zwischendurch genau richtig“, sagt sie. Allerdings wird dazu im Sitzen getanzt. Man klatscht in die Hände, kreist mit den Schultern und singt natürlich den Refrain eifrig mit: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran.“

Schenken mit der Tüte

eki. Die roten Weihnachtstüten mit Geschenken für bedürftige Menschen gehören in Karlsruhe zur Adventszeit wie der Christkindlesmarkt in der Innenstadt oder die Leuchtsterne über den Einkaufsstraßen. „Für mich beginnt die Vorfreude aufs Weihnachtsfest jedes Jahr mit dem Austeilen der Tüten. Und viele werden von unseren Kunden auch mit viel Liebe gefüllt“, sagt Melitta Schöpf, Geschäftsführerin des Modehauses Schöpf am Marktplatz. Dort fiel gestern der Startschuss für die Weihnachtstütenaktion. Rund 7000 Tüten werden in den kommenden Tagen verteilt und können dann entsprechend gefüllt bis zum zweiten Adventssonntag am 7. Dezember zurückgebracht werden. Ausgabe- und Annahmestellen sind Modehaus Schöpf am Marktplatz, Modehaus Nagel in der Pfinztalstraße 57, Tabakwaren Heck in der Rheinstraße 57, Autovermietung Sixt in der Siemensallee 84, das Diakonische Werk in der Stephanienstraße 98, der Caritasverband in der Sophienstraße 33, die vier Secondhand-Läden des Diakonischen Werks sowie sämtlichen evangelische und katholischen Pfarrämter in der Fächerstadt.

Mitarbeiter von Diakonie und Caritas verteilen die Tüten in den Sozialeinrichtungen dann an Bedürftige. „Für viele ist dies auch das einzige Weihnachtsgeschenk“, betont Caritas-Vorsitzender Hans-Gerd Köhler. „In anonymen Zeiten sind solche persönliche Spenden umso wichtiger“, betont Wolfgang Stoll, Direktor des Diakonischen Werks.

Die meisten Tüten seien für Erwachsene gedacht und passende Geschenke seien Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Gebäck und Konserven sowie Hygieneartikel. Auch Spielzeug für Kindertüten ist willkommen. Tabu sind dagegen verderbliche Lebensmittel, Tabakwaren und Alkohol. Die Sachen sollen nicht in Geschenkpapier eingewickelt sein, da sie noch sortiert werden.