



27 Teilnehmerinnen treffen sich im Gemeinschaftsraum des Horber Seniorenheims Ita von Toggenburg – zum Tanzen im Sitzen.

Foto: Morlok

Die Mühle klappert mit zwei Nussschalen

Wie sich mit einfachen Mitteln die Lebensfreude steigern lässt: »Tanzen im Sitzen« in Horb und Freudenstadt

Von Peter Morlok

Horb/Freudenstadt. »Das ist eine tolle Investition in die Zukunft unserer Senioren«, erklärte eine der Teilnehmerinnen des kreisweit ausgeschriebenen Seminars, das derzeit vom der baden-württembergischen Gruppe im Bundesverband Seniorentanz abgehalten wird.

In dieser Woche trafen sich die 27 Teilnehmerinnen jeweils am Donnerstag und

Freitag im Gemeinschaftsraum des Horber Seniorenheims »Ita von Toggenburg« und in der kommenden Woche geht es in Freudenstadt, im Martin-Haug-Stift, weiter.

Claudia Bronner, die Landesvorsitzende des Verbandes, hat mit ihrem Tanzleiterinnen-Team zum Seminar »Tanzen im Sitzen« eingeladen. Auf ihre Initiative hin wird auch im Schwarzwald diese eigenständige Tanzform angeboten, und vor wenigen Wochen haben sie und ihr Team mit diesem Angebot den »VitalPokal 2013 Baden-

Württemberg«, der von Vital in Deutschland, einer gemeinnützig ausgerichteten Initiative der Deutschen Post, kurz ViD genannt, ausgerichtet wird, mit weitem Abstand gewonnen.

»Tanzen im Sitzen« ist eine speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmte Bewegungsform, die unter anderem die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit fördert.

Es ist eine besondere Form, die neben der rehabilitieren-

den Wirkung auch viel Spaß an der Bewegung bietet und zudem unbewusst, so ganz nebenbei und spielerisch, die bessere Koordination von Bewegungsabläufen unterstützt. Angeboten wird dieses »Tanzen im Sitzen« meist bei Seniorennachmittagen oder bei anderen Treffs, in denen sich ältere Menschen für ein paar Stunden begegnen.

»Es hört sich vielleicht komisch an, wenn man sagt, wir tanzen im Sitzen – aber zur Musik, die vom Walzer bis zum Foxtrott reicht, bewegt es sich nun mal, auch im Sitzen,

leichter«, weiß die Tanzleiterin aus mehrjähriger Erfahrung.

Neben viel Theorie gab es im Kurs, der überwiegend von Mitarbeiterinnen unterschiedlicher Seniorenheime aus dem Kreis besucht wurde, zwischendurch auch immer mal wieder praktische Übungen. So ließ man am Freitag beispielsweise die »Mühle am rauschenden Bach« mittels zweier Nussschalen klappern, die auf einen Kartonstreifen geklebt waren.

Es sind einfache Mittel, die man für wenig Geld be-

kommt, oder Dinge, die man sich einfach nur vorzustellen braucht. Päckchen packen, das fertige Produkt dann auch noch zur Post bringen, das ist ein weiteres Beispiel, das sich prima für tänzerische Bewegungsübungen im Sitzen eignet.

Was die Teilnehmerinnen aus dem Seminar mitnehmen, das wird in ihren Einrichtungen relativ schnell viele Senioren erfreuen. Auch wenn sie vielleicht nicht mehr die Beweglichsten sind, ein Tänzchen in Ehren sollte ihnen niemand verwehren.

Für die Stadt Horb Flagge gezeigt

CDU-Stadtratsabordnung bei der Landes-CDU-Veranstaltung

Horb/Fellbach. Die beiden Horber CDU-Stadträte Andreas Bronner und Michael Laschinger waren als Abordnung der Gemeinderatsfraktion beim politischen Aschermittwoch in der Kelter in Fellbach unter den 2000 begeisterten Zuhörern dabei. Die politischen Reden standen im Zeichen der am 25. Mai stattfindenden Kommunal- und Europawahlen. Landesvorsitzender Thomas

Strobl und der 43-jährige ehemalige Ministerpräsident von Niedersachsen, heute Spitzenkandidat der CDU auf Bundesebene für die Europawahl, David McAllister, stimmten mit kräftigen Tönen auf die noch rund 80 Tage dauernde heiße Wahlkampfphase ein.

Im Anschluss ging's zur Einkehr in einen »Besen« in Obertürkheim, um Kontakte zu intensivieren und die Geselligkeit zu pflegen. Ein recht

interessanter Tag mit Bierzeltnachklang, wie Bronner und Laschinger recht zufrieden feststellten.

Die beiden Stadträte waren übrigens mit dem Bus des CDU-Stadtverbandes Sulz in bester Gesellschaft unterwegs. Zu verdanken hatten die beiden die Fahrt ins politische Zentrum dem Sulzer Stadtrat und pensionierten Kripo-Mann aus Freudenstadt, Robert Trautwein.



Die Stadträte Andreas Bronner (links) und Michael Laschinger haben für die Region Horb am CDU-Aschermittwoch in Fellbach Flagge gezeigt. Foto: CDU

Sprache der Musik verbindet

»Frauen feiern ohne Grenzen« heute in der Gemeinschaftsschule

Horb. »Frauen feiern ohne Grenzen« ist das Motto der Kulturbrücke Horb am heutigen Internationalen Frauentag. Das Fest beginnt um 19 Uhr in der Mensa der Gemeinschaftsschule auf dem Hohenberg.

Im Mittelpunkt steht die fröhliche Begegnung von Frauen, die aus ganz vielen Ländern der Welt gekommen sind und jetzt in Horb und Umgebung leben. Jede Frau kann etwas für das Internationale Büfett mitbringen und auch kulturelle Beiträge sind willkommen. Das kann ein Lied, ein Gedicht, ein kurzer Textbeitrag zum Thema Frau-

en, eine Geschichte oder ein Tanz sein.

DJ Arzu wird gern auch mitgebrachte Musik-CDs zum Tanzen auflegen. »Musik hören mit den Beinen« ist angesagt: Viele Frauen tanzen sehr gern; der Partner hingegen ist leider häufig ein Tanzmuffel. In Anwesenheit von Männern trauen sich viele Frauen nicht, aus sich heraus zu gehen. Unter Frauen ist es unproblematisch.

Das Organisationsteam der Kulturbrücke will – wie erstmals 2013 – den Internationalen Frauentag nutzen für die Begegnung von Frauen. Gespräche und Veranstaltungen

werden – oftmals unbewusst – von Männern dominiert. Bei »Frauen feiern ohne Grenzen« dürfen Frauen einmal unter Frauen bleiben. Im Alltag ist es einfach gut, nützlich und schön, wenn »frau« sich kennt, auch das schafft ein Gefühl von Heimat. Einige Programmpunkte sind vorbereitet. Die Geschichte des Internationalen Frauentags wird betrachtet, es gibt ein Theater zum Mitmachen und Tanzvorführungen. Frauen jeden Alters sind eingeladen, der Eintritt ist frei. Für Getränke ist gesorgt. Parkplätze gibt es vor der Schule und bei der Hohenberghalle.

Das Sparkassen-Finanzkonzept: Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.



Kreissparkasse Freudenstadt

Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden. Machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei der Kreissparkasse Freudenstadt. Gemeinsam mit Ihnen analysieren wir Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.ksk-fds.de/finanzcheck. Wenn's um Geld geht - Kreissparkasse Freudenstadt.