

Schulter-Moves und Popo-Klatscher

OEDHEIM Viel Applaus für flotten Rollortanz beim Sommerfest in der Wohnanlage Schönberg

Von Ute Plückthun

Das sechste Sommerfest in der Oedheimer Wohnanlage Schönberg lockte viele Besucher: „Tulpen aus Amsterdam“ und Lieder zum Schunkeln bot der Club 30 + des Akkordeonvereins Oedheim zu Kaffee und Kuchen, während das Seniorenblasorchester Bad Friedrichshall ganz auf „Musik ist Trumpf“, Polkas und Potpourris setzte. Geradezu ausgelassen wurde die Feststimmung beim flotten Rollortanz, den Betreuungskraft Stephanie Mitchell mit drei Seniorinnen eingeübt hatte.

Als die Rhythmen von „All about the base“ durch den Garten der Seniorenwohnanlage klangen, waren für Elfriede Kühner (82) und ihre beiden Mittänzerinnen Margaretha Bartenbach (92) und Gertrud Ringwald (89) in die Hocke gehen, Seitwärtsschritte und Hüftschwünge angesagt. Nur sicherheitshalber waren als Spickzettel die Bewegungsabläufe auf der Sitzfläche der Gehhilfe aufgeklebt.

Fleißig Coole Schulter-Moves und zum Abschluss die frechen Popo-Klatscher klappten aus dem Effeff. Immerhin hatten die Seniorinnen anderthalb Monate lang ein- bis zweimal wöchentlich fleißig trainiert. Elfriede Kühner hatte sogar jeden Morgen um 6 Uhr mit dem Rollator geübt.

„Bewegung ist ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung im Alter“, erläuterte Sozialdienstleiterin Corinna Kochner den Ansatz. Durch den Erhalt der Beweglichkeit könne Demenzerkrankungen sowie Stürzen vorgebeugt und dadurch mehr Lebensqualität geschaffen werden.

So fänden in der Einrichtung unterschiedlichste Angebote wie etwa unter Leitung von Ergotherapeutin



Für ihren flotten Rollortanz erhielten die Seniorinnen mit ihrer Trainerin Stephanie Mitchell viel Applaus und Zugaberufe.

Foto: Ute Plückthun

und Sozialdienst-Mitarbeiterin Mira Johann zu Sattel regelmäßige Sturzprävention, Bewegung im Sitzen durch Betreuungskräfte der Einrichtung oder die ehrenamtliche Mitarbeiterin Doris Kühner aus Degmarn sowie speziell für demenzerkrankte Menschen die Montag-Morgen-Gymnastik in Verbindung mit altem Liedgut statt.

„Man kann die Senioren besonders gut erreichen, wenn Musik und Bewegung in Kombination geboten werden“, unterstrich Stephanie Mitchell zum Tanzprojekt als erstmaligem Versuch. Corinna Kochner bestätigte: Tanzen fördere die Ausdauer, Konzentration, Koordination und Balance. Es stelle somit die perfekte Verbindung zwischen geistiger Leis-

tung, körperlicher Belastung und sozialer Interaktion mit anderen Bewohnern dar. Deshalb war auch Gertrud Ringwald gleich davon begeistert, die als ehemalige Patientin in der Kurzzeitpflege noch immer an Aktivitäten teilnimmt.

Fröhlich Bei Besuchern und Bewohnern kam der Rollortanz her-

vorragend an. So gut, dass die Seniorinnen ihn sogar noch ein zweites Mal zeigen mussten. „Herrlich, wie toll es geklappt hat und wie fröhlich sie ist“, freute sich Monika Knaack für ihre Mutter Elfriede Kühner. Auch Ursula Hirsch, Tochter von Margaretha Bartenbach, fand: „Sehr schön, dass so etwas angeboten wird.“