

13. Mai 2009

Riesenspaß beim Sitztanz

MAULBURG (BZ). Zu einem etwas anderen Seniorennachmittag lud unlängst das AWO-Team in die Begegnungsstätte ein. Nach Kaffee und dem Geburtstagsständchen überraschte Elke Szokoll vom Malteser Hilfsdienst, Ortsgliederung Wiesental, die Senioren mit einem Sitztanz. Sie erklärte, dass das Sitztanzen rhythmische Gymnastik mit Elementen des Tanzes kombiniert. Sitztanz ist für jedes Alter geeignet. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Gleichgewicht und die Konzentration. Zu Beginn erzählte Elke Szokoll eine amüsante Geschichte. Und mit Händen, Kopf, Schulter, Oberkörper und Füßen stellten die Senioren diese Geschichte bildlich dar. Volkstümliche Musik begleitete das Ganze und bald merkten die Gäste gar nicht mehr, wie spielerisch sie sich bewegten. Das machte eine Menge Spaß, auch bei den nächsten Geschichten. Das AWO-Team plant deshalb, Elke Szokoll regelmäßig zum Sitztanz einzuladen. Wer Interesse hat, sollte sich an Wilma Beauchoux, Tel. 07622/4602 (AB), wenden.
Autor: bz



Neuer Sport für Senioren: Sitztanz macht Riesenspaß.
| Foto: Verein