

Seniorenheim Bad Abbach: Sitztanz stärkt Leib und Seele

Im Seniorenwohnen Lugerweg gibt es eine neue therapeutische Freizeitbeschäftigung

20.06.2023 | Stand 14.09.2023, 22:53 Uhr



Ansgar Schabbel bringt Schwung ins Seniorenwohnen Lugerweg. Foto: Anke Hensel

Zu dem Lied „Kleine Schaffnerin“ von Ernst Mosch lassen die Bewohner rhythmisch die Arme kreisen, klatschen in die Hände, stampfen mit den Beinen und geben – passend zum Text des Songs – einen Handkuss. Kleine Tanzeinlagen, wie diese, versüßen einer Pressemitteilung zufolge den Alltag der Bewohner. Diesen Schwung bringt Ansgar Schabbel von der Tanzschule Ritmo regelmäßig mit seinem Sitztanz in die Einrichtung.

„Begonnen hat alles in der Pandemie“, so Ansgar Schabbel, Tanzlehrer und Inhaber der Tanzschule Ritmo. Denn zu dieser Zeit hilft Schabbel in Altenheimen im Umkreis als Corona-Tester aus. Und er sieht, wie er Senioren mit seinen Fähigkeiten unterstützen könnte. „Als die Besuchszeit gelockert wurde, kam dann im wahrsten Sinne Bewegung ins Projekt“, schmunzelt der leidenschaftliche Tänzer.

Seitdem besucht Schabbel das Seniorenwohnen Lugerweg alle 14 Tage für 60 Minuten, um mit den Bewohner sitzend zu tanzen. „Und das genau so, dass es die Bewohner nicht überfordert, aber trotzdem fördert“, freut sich Einrichtungsleiter Sebastian Halser. Ziel der Tanzstunden ist neben der Freude, die der Sitztanz bringt, auch eine gesteigerte Konzentration, Koordination und Durchblutung.

So tanzen Senioren in Bad Abbach

„Durch Tanzen bekommt man ein anderes Körpergefühl, egal in welchem Alter“, sagt Halser. Das Angebot kommt bei den Bewohnern super an. Schon eine halbe Stunde vor Beginn der Tanzstunde füllt sich der Saal. Fast alle kommen mit dem Rollator und platzieren sich im Stuhlkreis. Schabbel positioniert sich in der Mitte. „Zu Beginn gibt es aktivierende und aufwärmende Bewegungen für die Kopf und Schultermuskulatur mit bildlichen Übungen“, so Schabbel.

Lesen Sie auch: [Internationales Café in Bad Abbach feiert Geburtstag](#)

Beispielsweise schauen die Senioren nach links und nach rechts, ob die „Äpfel“ reif sind. Dann werden sie gepflückt und in den Korb gelegt. Scheinbar alltägliche Bewegungen, wie Strecken und Bücken, die im Alter schwieriger werden. Und daher trainiert werden müssen.

Angrüner Stiftung übernimmt Kosten

Bisher hat die Gruppe aus bis zu 14 Teilnehmern für drei Lieder aus den 50er-Jahren Choreografien eingeübt. Mit den ersten Klängen erkennen die Bewohnenden die altbekannten Songs und fangen an, die passenden Hand- und Armbewegungen zu machen. Auch die Füße und Beine müssen mitmachen, wenn sie an der Reihe sind. „Dafür müssen sich die Senioren sehr konzentrieren. Das ist gut fürs Gedächtnis“, weiß Halser.

Das aktuelle Highlight der Tanzgruppe ist der Song „Kleine Schaffnerin“ von Ernst Mosch. Wenn die Glocke ertönt, imitieren die Senioren verschiedene Bewegungen. So geben sie Fahrkarten aus, die Schaffnerin erhält einen Handkuss und dann heißt es „Einsteigen bitte“. Zu verdanken hat die Einrichtung das Projekt der Angrüner Stiftung, die alle Kosten übernimmt.