

Rumba tanzen mit Rollator

In Dietenheim tanzen Seniorinnen mit Gehhilfe Boogie, Walzer und Rumba. Der neue Kurs bringt mehr Lebensfreude und Bewegung in den Alltag der sechs Frauen, die es zusammen auf 526 Lebensjahre bringen. *Von Nadja Ruranski*

Seit Juni wird im Dietenheimer Don-Bosco-Heim getanzt: Claudia Mack leitet dort im Gemeindezentrum St. Martinus einen Rollator-Tanzkurs für Senioren. Eine Stunde lang stehen Boogie, Walzer, Rumba, Tango und Foxtrott auf dem Programm – mit viel Freude an der Bewegung. Zum Aufwärmen schwingen die Teilnehmerinnen pinkfarbene und grüne Puschel. Zu „Ob-La-Di-Ob-La-Da“ von den Beatles strecken sie die Arme nach oben, heben im Sitzen die Beine – Hacke, Spitze, hoch das Bein – und klatschen konzentriert im Takt. „Männer brauchen länger, bis sie sich trauen“, sagt die 42-jährige Kursleiterin schmunzelnd. „Es wäre super, wenn noch welche dazustoßen würden.“

Vom Geschlecht unabhängig täteten sich Menschen ab einem gewissen Alter schwerer, etwas Neues auszuprobieren. „Umso mehr freue ich mich über die Damen, die heute mitmachen“, sagt Mack. Doris Baur, 86, ist eine von ihnen. Sie kommt von zu Hause, also als Externe, ins Don-Bosco-Heim. „Bewegung nach Musik, das gefällt mir, vor allem der langsame Walzer“, sagt sie. „1-2-3-Wiegeschritt, schön.“ Auch Boogie mag sie gerne: „Da darf man mal stampfen.“ Ihr Mann habe Pflegestufe 2, erzählt sie, „viel Arbeit also“. Den Tanznachmittag alle vier Wochen gönne sie sich trotzdem. „Für meinen Mann ist es in Ordnung, weil er weiß, wie gut mir das tut.“ Mit viel Lebensfreude und leichten Schritten schwingen die Frauen mit ihrem Rollator das Tanzbein.

Gehirn auf Trab halten

Rosmarie Amann, 81, ist zum ersten Mal dabei und noch etwas zurückhaltend, betont aber: „Ich freue mich.“ Elisabeth Kirst, 90, besucht den Kurs dagegen seit Beginn. „Mir gefällt es, die Trainerin macht das gut“, sagt sie. „Das Tanzen ist anstrengend, aber es macht Spaß.“ Früher habe sie mit ihrem Mann gerne Walzer getanzt. Ge-



Mit ihrem Rollortortanzkurs bringt Claudia Mack Schwung in den Alltag der Seniorinnen.

meint ist Siegvard Kirst, der Bürgermeister Dietenheims von 1972 bis 1980. Auch Evelyn Brugger, 89, macht mit. Sie stammt aus Berlin und zog der Liebe wegen nach Dietenheim. „Tango tanze ich nicht so gerne. Mein Mann war viel größer, und dann hat das nicht so gepasst“, berichtet sie. Vor vier Jahren sei ihr Mann gestorben, seit zweieinhalb Jahren wohne sie im Seniorenzentrum. „Das war ein großer Schritt.“ Appropos: Schon geht es weiter mit den Schrittfolgen – diesmal zum Duett „Something Stupid“, gefolgt von „Lollipop“ – die nostalgischen Vibes sorgen für ausgelassene Stimmung.

Nach einem Trinkpäuschen, bei dem sich die Frauen unterhalten, wird weitergetanzt. „Los

geht’s, meine Damen“, ruft Mack in den Saal. Immer wieder zählt die 42-jährige Trainerin bis acht, sagt: „Schön geschmeidig bleiben, die Damen, lauf, lauf, Wechselschritt.“ Mack, die hauptberuflich Ergotherapeutin ist, kennt die po-

sitiven Effekte des Tanzens: „Der Sport schüttet Glückshormone aus, und die Koordination der Schrittfolgen hält die Gehirnhälften auf Trab.“ Das Training fördere die körperliche, seelische und geistige Fitness. „Mit 80 oder 90

Das Angebot Rollortortanz

Das neue Angebot

ist für Bürgerinnen und Bürger aus Dietenheim und Reggelsweiler. Die Teilnahme ist kostenlos, auf maximal 16 Personen begrenzt und richtet sich an Menschen, die sich nicht mehr frei auf der Tanzfläche be-

wegen können, aber nicht ausschließlich im Sitzen tanzen möchten.

Der nächste Rollortortanz-Termin findet am Montag, 3. August, von 14 bis 15 Uhr im Dietenheimer Don-Bosco-Heim statt.

Weitere Termine sind am 31. August, 28. September, 26. Oktober, 23. November und 21. Dezember. Informationen und Anmeldung gibt es unter stadtverwaltung@dietenheim.de oder Tel.: (07347) 96 960.

noch so tanzen zu können wie die Teilnehmerinnen, das wäre schon großartig.“ Im Vordergrund stünden aber vor allem gute Laune, Gemeinschaft und Abwechslung im Alltag. Neben all diesen Vorteilen stärke der Kurs auch den sicheren Umgang mit dem Rollator.

Pfarrer hat Tanzlehrer besorgt

Einige der Frauen waren schon früher in der Tanzschule aktiv. Daran knüpfen sie nun wieder an. Erna Tanner, 86, erinnert sich gut: „Der Pfarrer hat uns damals einen Tanzlehrer besorgt.“ Aufregend sei das gewesen. Sie bewege sich gerne zur Musik. Ebenso Ilse Fackler aus Dietenheim, stolze 94 Jahre alt. Zu „La Cucaracha“ schwingt sie lächelnd die Hüfte. Eine Altersgrenze gibt es im Kurs nicht – und als verlässlicher Tanzpartner begleitet der Rollator die Tänzerinnen bei jedem Schritt. „Eine Hand bleibt immer am Rollator“, sagt Mack. „Und lächeln, meine Damen, damit trainieren sie 32 Muskeln auf einmal.“ Die Frisuren sitzen und die Gesichter strahlen, als ein Foxtrott erklingt. Mack gibt die Anweisung: „Wir tanzen acht Schritte vor, dann tippen.“

Die Trainerin bringt Schwung in den Alltag der Seniorinnen. Zusammen bringen es Doris, Rosmarie, Elisabeth, Evelyn, Erna und Ilse auf 526 Lebensjahre. Nach dem Tango, der es choreografisch in sich hat, sagt Mack: „Als Joachim Lambi würde ich zehn Punkte vergeben.“ Die Dietenheimerin wurde von der Stadtverwaltung gefragt, ob sie den Kurs leiten möchte. Sie hat dafür eine Fortbildung in der Tagespflege absolviert, besitzt fünf Trainerscheine, darunter für Zumba Fitness und Zumba Gold, und ist seit Kurzem auch noch vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband zertifiziert. „Ich tanze eben für mein Leben gerne.“ Ihr Ansporn: die Teilnehmer tänzerisch an ihre Grenzen bringen. Am Ende der Stunde sagt sie: „Jetzt habt ihr den Rhythmus im Blut, so könnt ihr nach Hause laufen.“

FOTO: NADJA RURANSKI

Gudrun Dürr und ihr Herzensauftrag in Kenia

Die Frau hat im ostafrikanischen Land das Kinderdorf Nice View aufgebaut. Ein Buch gibt dazu Einblicke.

Ingstetten. Als Gudrun Dürr kürzlich nach einer Shoppingtour zu ihrem Sohn nach Ingstetten kam, traute sie ihren Augen nicht. Zahlreiche Familienangehörige und Freunde hatten sich im Garten versammelt, auf einem kleinen Terrassentisch lag ein Paket. Der Inhalt: die ersten Exemplare des Buchs „Herzensauftrag“.

Dieses hatte Dürr zusammen mit der Journalistin Wiebke Bromberg geschrieben. „Ich war sehr überrascht, weil ich dachte, dass das Buch erst einige Tage später aus der Druckerei kommt“, sagt sie und fügt hinzu: „Das war ein emotionaler Moment für mich.“

Die 66-Jährige hält sich derzeit für zwei Monate in ihrer schwä-



Gudrun Dürr präsentiert ihre Biografie „Herzensauftrag“.

bischen Heimat auf. Denn ihr Lebensmittelpunkt ist in Kenia, wo sie vor knapp 30 Jahren in das Fischerdorf Msambweni das Kin-

derdorf Nice View gründete. Die Idee zu dem Projekt entstand bei zwei Urlaubsaufenthalten: Trotz Warnungen machte sich die Familie mit einem Mietwagen auf, um die Umgebung zu erkunden. Der krasse Gegensatz der faszinierenden Natur zu den Lebensumständen in einer der ärmsten Regionen Kenias, vor allem aber die auffallend vielen Straßenkinder bewegten die Familie, ihr Leben komplett zu verändern.

„Ich verspürte den Wunsch, etwas Soziales zu machen“, sagt Dürr, die früher als Verkäuferin arbeitete und zudem einen Autohandel hatte. „Von dem ganzen Business wollte ich nichts mehr wissen, es hat mich einfach nicht erfüllt.“

Gesagt, getan: Die Familie kaufte im Jahr 1997 ein Grundstück mit 8000 Quadratmetern, 2006 kam ein noch größeres Grundstück hinzu. „Ursprünglich wollte ich fünf bis sechs Kindern dort ein Zuhause geben, inzwischen sind es über 80 geworden“, berichtet Dürr.

Biografie als Vermächtnis

Der Neubeginn in Kenia Ende der 90er Jahre und der Aufbau des Kinderdorfs gehören zu den Schwerpunkten des Buchs „Herzensauftrag – Wie ich in Kenia Mutter von über 80 Kindern wurde“. Weitere Kapitel sind ihren eigenen Kindern, den kenianischen Waisenkindern, ihrem Mann Edi und engen Mitarbeitern gewid-

met. Die Biografie versteht Dürr als „Vermächtnis für meine eigene Familie und meine Familie in Kenia. Die Leser sollen verstehen, warum ich dieses Projekt gemacht habe“. Das Buch erscheint im Weißenhorner Konrad Verlag und kostet 25 Euro. Der Gewinn geht an den gemeinnützigen Förderverein Projekt Schwarz-Weiß. Auch wenn das Buch nun nach 15-jähriger Arbeit veröffentlicht wird, ist die Geschichte der Schwäbin in Kenia noch lange nicht zu Ende erzählt. Anfang August geht es für sie zurück nach Nice View, wo sie wieder völlig für die Kinder da sein möchte. „Das mache ich so lange es geht“, betont sie.

Matthias Sauter

Ideen für Bucher-Areal in Thal

Was genau soll mit dem Gelände geschehen? Das Rathaus bietet eine öffentliche Info-Veranstaltung am 18. Juli.

Vöhringen. Wie soll das ehemalige Bucher-Areal in Thal künftig aussehen? Das möchte die Stadt Vöhringen gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern in einer öffentlichen Beteiligungsveranstaltung besprechen. Die findet statt am Samstag, 18. Juli, von 10 bis 13 Uhr direkt vor Ort, Untere Hauptstraße 7 in Vöhringen-Thal.

Das Gelände des ehemaligen Reiterhofs liegt seit einiger Zeit brach. Nachdem die Stadt das Grundstück erworben hat, soll die Fläche nun einer „zukunftsorientierten Nutzung zugeführt“ werden, heißt es in der Einladung weiter. Ein Schwerpunkt der Planungen sei die Schaffung von Wohnraum.

Konzept im Stadtrat vorgestellt

Mit der Entwicklung eines städtebaulichen Konzepts wurde das Büro Studio Stadtlandschaften aus Stuttgart beauftragt, das im Oktober 2025 im Stadtrat vorgestellt wurde. Inzwischen wurden diese Ansätze im Rahmen einer vertieften Machbarkeitsstudie ausgearbeitet.

Bei der Info-Veranstaltung werden die bisherigen Planungen vorgestellt. Anschließend besteht die Möglichkeit, sich über Aspekte wie Bebauungsdichte, Nutzungen, Fassadengestaltung und Freiräume zu informieren, wie es weiter heißt. Zudem können Anregungen und Ideen eingebracht werden. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Diskussionsforum.

„Die Entwicklung des Bucher-Areals bietet die Chance, ein neues Quartier zu schaffen, das den Bedürfnissen der Menschen gerecht wird und sich harmonisch in den Ortsteil Thal einfügt. Deshalb ist uns die Meinung der Bürgerinnen und Bürger besonders wichtig“, betont die Stadt Vöhringen. *sft*

Opferstock aufgebrochen

Diebe stehlen Geld aus der Pfarrkirche im Illertisser Stadtteil Au.

Illertissen. Dreiste Diebe haben in der Pfarrkirche in Au zugeschlagen: In der Zeit zwischen Mittwoch, 8. Juli, 8.30 Uhr, und Freitag, 10. Juli, 8.30 Uhr, brachen Unbekannte in der Pfarrkirche in Au den Opferstock auf. Das teilt die Polizei mit.

Wie hoch der tatsächliche Schaden ist, muss noch in Erfahrung gebracht werden. Allein der Sachschaden wird auf rund 150 Euro geschätzt. Mögliche Zeugen werden gebeten, sich bei der Polizeiinspektion Illertissen zu melden – und zwar unter Tel. (07303) 965 10.

Unverfrorener Autofahrer flüchtet

Illertissen. Am Freitagabend hat sich gegen 18.25 Uhr bei einer Einfahrt zu einem Verbrauchermarkt im Saumweg in Illertissen eine laut Polizei unverfrorene Tat ereignet. Ein bislang unbekannter Fahrer eines schwarzen Pkw, Marke Hyundai, stieß gegen einen E-Scooter-Fahrer, der sich bei dem Unfall Schmerzen am Sprunggelenk zuzog. Der Autofahrer hob als „Entschuldigung“ seine Hand und setzte seine Fahrt einfach weiter, ohne sich um den Unfall zu kümmern.

Alpenrock und Blasmusik beim Stadtfest in Vöhringen

Vöhringen. Das Stadtfest ist am Freitagabend mit einer wilden Alpenrock-Party der „Bätscher Buam“ gestartet. Das Festzelt in Vöhringen war an diesem Abend randvoll mit zumeist jüngeren Besucherinnen und Besuchern, die für ausgelassene Stimmung sorgten. Den Samstag prägte hausgemachte Musik der Blaskapellen aus der Stadt und den Ortsteilen. Die Darbietungen kamen nicht nur beim Publikum, sondern auch bei den Vertretern der Partnerstädte Venaria Reale (Italien) und Vizille (Frankreich) gut an.

Der Gottesdienst am Sonntagmorgen war bei strahlendem Son-



Die Trachtenkapelle Illerzell sorgte am Sonntag für Unterhaltung.

nenschein gut besucht. Freiwillige Helferinnen und Helfer der Vereine sorgten mit Spezialitäten wie Krustenbraten, Schnitzel oder Schupfnudeln für das leibliche Wohl der Gäste. Am Nachmittag forderte die Hitze die Besucher etwas heraus, bevor das Fest am Sonntagabend mit Musik vom Musikverein Thalfingen endete.

Bürgermeister Michael Neher bewertete den Verlauf der 47. Auflage des Stadtfests positiv. Möglich gemacht haben dies die Vereine der Stadt, die sich zusammengetan haben, um eine gelungene Veranstaltung für Alt und Jung auf die Beine zu stellen. *pf*

Prävention: Reihe „Sport im Park“ in Weißenhorn

Weißenhorn. Es gibt weitere Termine für die Reihe „Sport im Park“ im Rahmen der Gesundheitsvorsorge im Landkreis Neu-Ulm im Stadtpark hinter dem Theater in Weißenhorn: am 13. Juli, 18 Uhr Yoga mit Michaela Imbrogno, 19.05 Uhr Dance Out mit Ramona Springer; 14. Juli, 18 Uhr Tabata mit Conny Zacher-Link, 19.05 Uhr Sportabzeichen mit Spaß: Schnuppertraining mit Jürgen Bischof; 15. Juli, 18 Uhr Fullbodyworkout mit Katharina Lehner, 19.05 Uhr Pilates & Stretch.