Rhythmik nach Dalcroze mit Sturzprophylaxe und Hirntraining der Musikschule Adligenswil-Udligenswil

Mit Therese Halter aus Udligenswil ist wieder ein langjähriges Gspänli aus der wunderbaren Rhythmikgruppe mit der Musiklehrerin Regula Balmer gestorben. Bis zu ihrem Heimeintritt mit über 90 Jahren hatte Therese über lange Zeit viel Spass mit den Teilnehmerinnen, selten auch Teilnehmern, aus Adligenswil und Udligenswil. Heidi Isaak, Maria Jörger und ich waren bei der sehr eindrücklichen Abschiedsfeier in der reformierten Kirche in Meggen dabei.

Regula hat es in den letzten 12 Jahren verstanden, die Kursteilnehmenden mit einer grossen Vielfalt an Übungen zu überraschen, diese mit Liedern oder Klavierspiel zu begleiten. Viele Hilfsmittel wie Stecken, Ballone, Tücher, Bälle und Rasseln erzeugen zusätzliche Spannung. Im Wechsel bewegen wir uns auf oder an Stühlen und mit schnellen oder langsamen Schritten, tanzend zu fremdländischen Weisen, zu Zweit oder in Gruppen.

Oft scheint es einfach, langsames Gehen mit schnellem Händeklatschen zu kombinieren. Wir lachen auch oft, wenn dies nicht auf Anhieb gelingt.

Viele Jahre waren wir stets 12-14 Teilnehmende in der Gruppe. Erst in den letzten 2 Jahren wurde die Gruppe stetig kleiner, obwohl das Kursgeld massiv gesenkt wurde. Wir würden uns sehr freuen über neue Gspänli, denen Beweglichkeit von Körper und Geist wichtig ist und die das frohe Beisammensein geniessen.

Sabine Wyssbrod, Mittendrin vom 28. Mai 2025