

Vergnügliche Rhythmik mit Regula Balmer

Mit Maria Jörger und Annemarie Forster aus Udligenswil habe ich mich im Mai 2026 von Regula Balmer und ihrer Rhythmik mit Sturzprophylaxe und Hirntraining verabschiedet. 2013 haben wir 3 aus Udligenswil und Heidi Isaak aus Adligenswil und weiteren Frauen aus den beiden Gemeinden den ersten Rhythmikkurs bei Regula Balmer, Musikschul-Lehrerin in Adligenswil, angefangen und sind bis jetzt begeistert dabei geblieben.

Das Bewegen fiel uns mit Regulas Klavierbegleitung recht leicht. Wir haben viele Lieder gesungen, die wir von der Schule kannten. Die vielfältigen Übungen machten uns fröhlich, und wir lachten auch viel über uns, weil uns die „bubileichte“ Koordination von schnellen Hand- mit langsamen Fussbewegungen oft nicht gelingen wollte. Regula machte die Übungen mit grossen und kleinen Stecken, Rasseln, Tüchern und Bällen möglichst spannend.

Obwohl die Dalcroze-Gymnastik nicht geschlechtsspezifisch ist, nahmen stets viel mehr Frauen als Männer an den Kursen teil.

Auch Menschen mit altersbedingten Beeinträchtigungen können die Übungen mit Anpassungen ausführen, so auch Maria mit ihrem schmerzenden Rücken, andere mit Schwindel, oder ich mit meiner Polyneuropathie und mit Gehstock.

Anfänglich waren die Kurse ziemlich teuer, und nicht alle Krankenkassen – auch wenn sie Sturzprophylaxe sehr empfehlen – bezahlten Beiträge daran. Und gerade Stürze sind sehr oft der Auslöser für einen Heimeintritt. Heute kostet ein 12-teiliger Halbjahreskurs nur noch 50 Franken. Weil auch Hirntraining immens wichtig ist und in unseren Gemeinden der Anteil an Seniorinnen und Senioren recht hoch ist, könnte das Interesse an diesem tollen Angebot recht hoch sein. Wir langjährigen Teilnehmerinnen wünschen weiteren 60+ Personen so ein sinn- und freudvolles Zusammensein und danken Regula Balmer für ihre kompetente und fröhliche Kursleitung.

Sabine Wyssbrod
Mittendrin vom 3. Juni 2026