



Gut gelaunt. Viel Spaß haben die Tanzdamen im Wirtshaus Müllendorf. Jeden Mittwoch genießen sie die gemeinsamen Stunden. Fotos: Doris Fischer



Vorgetanzt. Tanzleiterin Rita zeigt die einzelnen Bewegungen vor. Zum Abschluss wird auch sitzend getanzt.

### Treffpunkt Tanz

- Tanzend zu einem neuen Lebensgefühl
- Fördert Gemeinschaft und Geselligkeit
- Wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem
- Trainiert Gedächtnis und Konzentration
- Verbessert Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- Tanzen zeigt, wie das Leben leichter genommen werden kann
- Tanzen ab der Lebensmitte ermöglicht einfaches und lustvolles Tanzen.
- Beim Tanzen ab der Lebensmitte kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben.
- Informationen unter: [www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at)

# Tanzen hält fit

**Bewegung | Tanzen hält Geist und Seele zusammen. Einmal die Woche treffen sich dazu tanzbegeisterte Damen ab der Lebensmitte.**

Von Doris Fischer

MÜLLENDORF | Einmal die Woche treffen sich zehn tanzbegeisterte Damen – Männer sind leider Mangelware – im Wirtshaus Müllendorf zum gemeinsamen Tanzen.

Unter dem Motto „Tanzen ab der Lebensmitte“ ist nicht nur lebensfrohe Bewegung zu Musik, sondern kann in fortgeschrittenen Jahren auch wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness beitragen.

Getanzt werden unter der fachkundigen Anleitung der Tanzleiterin Rita Kreistanze,

Faartänze, Kontra, Line Dance und Square. „Die Musik besteht aus alten Schlägern, Walzern, Märschen, südamerikanischen Klängen und traditioneller Volksmusik“, beschreibt Tanzleiterin Rita die Tanzeinheiten.

### Konzentriert durch den Alltag

Einsteigen kann jeder. Vorkenntnisse sind nicht wirklich erforderlich. „Es muss einfach nur Spaß machen“, meint Rosemarie Harter, die erst vor Kurzem zu der Damenrunde dazugestoßen ist. Schwierig ist am

Anfang die Koordination. „Ich hatte Probleme mit links und rechts. Aber mit der Zeit wird das“, ist von einigen Tänzerinnen zu hören.

Nicht nur, dass das Tanzen fit hält, wird auch der Geist geschult. „Es müssen Schrittfolgen gemerkt werden, was viel Konzentration erfordert“, so Rita und ergänzt: „Tanzen hält fit und beseelt. Tanzen ist beschwingtes Glück.“

Und auch der Spaß darf nicht zu kurz kommen. Bei den Einheiten wird viel gelacht, aber genauso oft ist es still und konzentriert.

# Bildung als Chance

**Karibu Care | Der Verein hilft Kindern am Rande der Gesellschaft. Die Müllendorferin Jenny Zöchmeister flog vor Kurzem nach Kenia.**

MÜLLENDORF/PÖTTSCHEIM | Der im Juli 2006 von der Pöttschingerin Eva Knotzer gegründete Verein „Karibu Care“ kumuliert sich in der Nähe von Kenias Hauptstadt Mombasa um Waisenkinder. Er ermöglicht ihnen durch persönliche Unterstützung den Besuch der öffentlichen Volksschule und sorgt durch die Errichtung eines eigenen Kindergartens für Waisen,

Halbwaisen sowie körperlich beeinträchtigte Kinder für einen geregelten Tagesablauf, Zuwendung, Betreuung sowie eine warme Mahlzeit am Tag.

Jenny Zöchmeister ist heute als Mitglied im Vereinsvorstand vertreten. Sie flog am vergangenen Freitag mit Koffern voll bepackt mit Sachspenden nach Mombasa und mit dem Taxi ging es dann nach Mtwapa, wo

sich der Kindergarten befindet. „Vier Jahre nach der Vereinsgründung habe ich beim Verein Karibu Care einen Freiwilligeneinsatz absolviert. Damals habe ich auch Eva Knotzer kennengelernt, und die Chemie zwischen uns hat sofort gestimmt“, erzählt Jenny Zöchmeister, im richtigen Leben Kindergartenleiterin. Sie brachte den Kindern Kleider und Laptops.



Karitativ. Jenny Zöchmeister ist derzeit in Kenia für den Verein unterwegs. Foto: Zlvj