

Stimmgewaltige Chöre begeistern

Altenstadt. »Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?« Dieses Goethe-Zitat hätte gut als Motto über dem traditionellen Liederabend stehen können, den die Chorgemeinschaft Altenstadt wieder in der Altenstadthalle ausgerichtet hat. Die sechs befreundeten Gastchöre aus Altenstadt und nächster Umgebung – einzig die Gettenbacher hatten einen etwas weiteren Anfahrtsweg, gehören aber auch schon »zur Familie« – boten zusammen mit der Chorgemeinschaft aus Altenstadt ein vielfältiges Programm sehr guter bis hochkarätiger Chormusik.

Viel Beifall vom Publikum

Mit »Fröhlich klingen unsere Lieder ...« von Lorenz Maierhofer und der Jazz Cantate von Andy Beck, für die die Sängerinnen und Sänger viel Beifall vom Publikum erhielten, eröffnete die Chorgemeinschaft den Abend. Der Cantiamo-Chor, ein Frauenchor aus der Waldsiedlung, hatte zur Freude aller unter anderem »The Bare Necessities« (»Versuch's mal mit Gemütlichkeit ...« aus dem Dschungelbuch) und den top-



aktuellen Beatles-Song »When I'm sixty-four« mitgebracht. – wenn man die Altersstruktur der meisten Chöre und Zuhörer bedenkt. Der Volkschor aus Stammheim hatte ein Programm aus traditionellen deutschen Liedern in wunderschönen Ar-

rangements zusammengestellt. Ganz besonders beeindruckend waren eine kombinierte Komposition »Jäger und Kuckuck« und vor allem »Oh du stille Zeit« in einem Satz von Simon Wawer, so klar und sauber gesungen, so anrührend – großartig!

Der »Frohsinn Oberau« kam »runderneuert« mit neuer Chorleiterin und brachte »Island in the Sun« von Harry Belafonte und den beliebten Schlager »Wochenend und Sonnenschein« mit. Das hat richtig Spaß gemacht und viele Zuhörer haben wohl lei-

se mitgesummt. So war es auch bei den Vorträgen der Sängerlust Gettenbach, die seit einigen Jahren ebenfalls zu den regelmäßigen Gästen der Chorgemeinschaft zählt. »Sancta Maria« von Hans Reinhard und »Diana« von Paul Anka

machten richtig Laune. Die Ruth'schen Freien Sängerrinnen und Sänger aus Rommelhausen konnten mit »Halleluja« von Leonard Cohen und einem Medley aus Phantom der Oper von Andrew Lloyd Webber überzeugen. Klasse! Last but not least kamen die Sängerinnen und Sänger der »Eintracht Heegheim« auf die Bühne. Für den stimmgewaltigen Satz »Ewigkeit« aus Tanz der Vampire und ebenfalls ein Medley aus Phantom der Oper, allerdings in einem anderen Arrangement, erhielten sie donnernden Applaus – zu Recht.

Launige Kommentare

Die Chorgemeinschaft Altenstadt verabschiedete sich von ihren Gästen mit einem gesungenen Dialog aus Anatevka und »Goodnight, sweetheart« von Robert Sund. So ging ein gelungener Chor-Abend zu Ende. Die launigen Kommentare und Zwischentexte der Moderatorin – Gedichte von Heinz Erhardt – trugen mit bei zu der fröhlichen und äußerst angenehmen Atmosphäre im Saal. »Bei euch ist es immer so schön«, war das allgemeine Fazit. Foto: privat

- Anzeige -

Hockergymnastik und Zumba beim SC Rot-Weiß

Altenstadt. Der SC Rot-Weiß Altenstadt konnte am Tag der offenen Tür rund 70 Besucher und Sportinteressierte im Fitness-Gerätepark in Altenstadt begrüßen. Die Besucher nutzten die Gelegenheit, sich an Ort und Stelle insbesondere über das Angebot an REHA-Sport Orthopädie, über Krebsnachsorge, sowie auch über Geräte und Trainingsmöglichkeiten im Gerätepark zu informieren. Das Sportprogramm für jedermann, das mit Kundalini-Yoga unter der Leitung von Katja Hübner startete, sorgte für die gewünschten Mitmacheffekte. Unter der Leitung von Gudrun Jung zeigten 15 Teilnehmerinnen bei Sirtaki-Musik,

welche Bewegungen dem Alterungsprozess entgegenwirken.

Mitreibende Musik aus Lateinamerika

Dieses Training, auch als Hockergymnastik bekannt, das seit 2014 angeboten wird, kann auch mit kleinen Hanteln und »Redondo«-Bällen unterstützt werden. Beim anschließenden Zumba-Training wurden zwei Varianten bei mitreibender lateinamerikanischer Musik und aufkommender Party-Stimmung demonstriert: Zumba-Gold mit gelenkschonenden Bewegungen und Zumba-Fitness mit schnellen Drehungen. Unter der Leitung von Chris-

tine Sarac und Sandra Fleischer zeigten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie leicht die Zumba-Tanzschritte zu erlernen sind. Zu guter Letzt demonstrierte Sabine Kundtmann mit ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern Qigong als die hohe asiatische Kunst der Entspannung.

Unverbindlich reinschnuppern

Der SC Rot-Weiß Altenstadt lädt alle Sportinteressierten ein, in die jeweils passenden Sportprogramme unverbindlich reinschnuppern. Das gesamte Sportangebot des SC Rot-Weiß Altenstadt findet man online unter www.scrotweiss.de.



Spaß bei der Hockergymnastik beim Tag der offenen Tür des SC Rot-Weiß Altenstadt. Foto: Hermann Köhler

Sankt Martin im Benediktuspark



Im Curata Seniorenwohncentrum gab es traditionellen Gänsebraten. Fotos: privat

Ortenberg-Selters. Sankt Martin zu Gast im Curata Seniorenwohncentrum Benediktuspark: Einer Legende nach soll sich folgendes zugezogen haben: Und es begab sich zu der Zeit als der äußerst bescheidene und zurückhaltende Martin sich in einem Gänsestall versteckt haben soll, um der Wahl zum Bischof zu entgehen und sein Leben als Mönch weiterzuleben zu können. Doch die Gänse hätten ihn durch das laute Geschnatter verraten und so fanden die Bürger ihn doch noch und er wurde Bischof. Dies soll der Bischof den Gänsen übel genommen und daher die Gänse als Festessen für die seine Einsetzung bestimmt haben.

Traditionelles Essen

In Erinnerung an diese Legende wird auch traditionell am 11. November zum Mittagessen Gänsebraten serviert. Auch im Seniorenwohncentrum Benediktuspark wird dieser Tradition gefolgt.

Am diesjährigen Martinstag erschien der heilige Martin sogar persönlich, um die Bewohner und Bewohnerinnen zu Gänsekeule, Rotkohl und Klößen zu begleiten. Auch der gehaltvolle Regentrotwein wurde gerne als Ergänzung zum Essen genommen.

Die Bewohner und Bewohnerinnen waren helllauf begeistert und haben Essen und Wein sehr genossen und fröhliche »Rache« gefeiert. Für das nächste Jahr ist geplant auch wieder einen Laternenumzug mit anschließendem Aufwärmen zu veranstalten.



Auch St. Martin kam höchstpersönlich.



Leiter Jürgen Sturm begrüßt die Gäste.