

Tausendfüßler bringt Schwung in die Wohnstätte

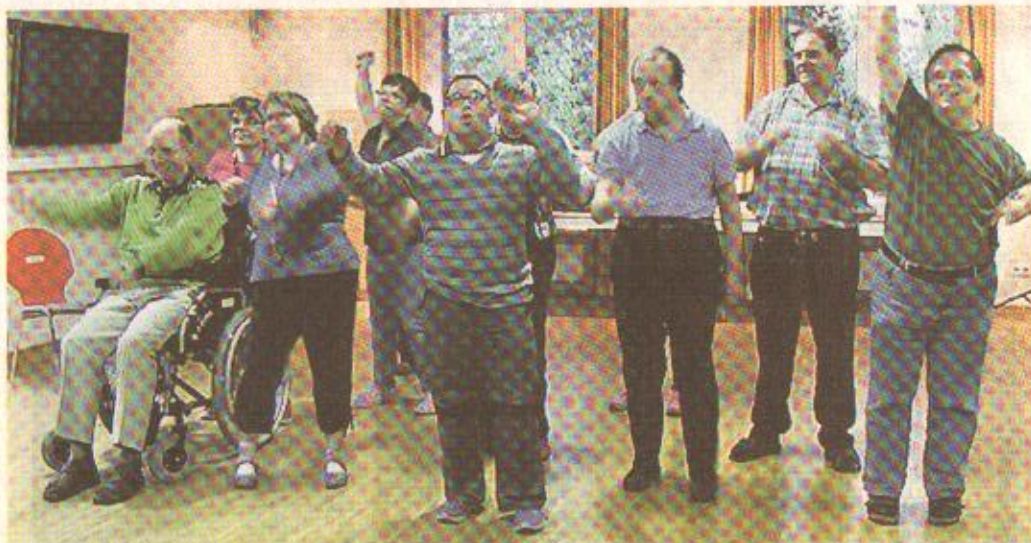
FREIZEITCLUB Menschen mit Behinderung werden mit lockeren und fröhlichen Tanzstunden zur Bewegung animiert

Von Agata Gozdalska

NIEDER-OLM. Aus der Wohnstätte der Lebenshilfe Mainz-Bingen dringt Musik. In einer großen Gruppe tanzen Menschen mit geistiger Behinderung zu verschiedenen Musikhits und haben sichtlich Spaß. Das Tanzen kommt dabei nicht von ungefähr. Aquya Eulenburg, Übungsleiterin des Tanz- und Freizeitclubs Tausendfüßler, besucht Wohnstätten und animiert Menschen mit Behinderung mittels lockeren und fröhlichen Tanzstunden zur Bewegung.

Video

Die Idee des Tausendfüßler-Clubs ist: Wenn der Mensch nicht mehr zum Sport kommen kann, kommt der Sport zum Menschen. Da beim Tanz motorische und koordinative Fähigkeiten gefördert werden, ist diese Art des Sports eine sanfte und damit ideale Art, Menschen mit verschiedenen Behinderungen fit zu halten.



Dass ihnen Tanzstunde viel Spaß macht, ist den Bewohnern der Wohnstätte der Lebenshilfe in Nieder-Olm deutlich anzusehen.

Foto: Agata Gozdalska

Neben Tanzstunden mit geistig behinderten Menschen werden auch aber Tanzstunden mit an Demenz erkrankten Menschen angeboten, da auch Demenz im fortgeschrittenen Stadium die Bewegungsmöglichkeiten einschränkt. Die Veranstaltungen sind dabei so konzipiert, dass jeder Tanz sowohl im Stehen

als auch im Sitzen ausgeführt werden kann. So können auch Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, an den Veranstaltungen teilnehmen und zusammen mit der Gruppe tanzen.

Eine Tanzstunde des Tausendfüßler-Clubs dauert in der Regel eine Stunde, wie auch an

diesem Mittwochabend am Ortsrand von Nieder-Olm. Am Anfang stellen sich dabei alle in einen Kreis und gehen die sanften Tanzschritte ohne Musik mit der Übungsleiterin durch. Dann wird die Musik gemacht und der Spaß beginnt für alle Beteiligten. Während Aquya Eulenburg die Bewegun-

SPORTVEREIN

► Der 1996 in Baden gegründete Tanz & Freizeitclub Tausendfüßler ist ein **Sportverein mit dem Schwerpunkt Tanzen, hauptsächlich für Menschen mit geistiger Behinderung und Demenz.** Mitglieder: 643, davon 367 im 2010 gegründeten Tausendfüßler Club Rheinland-Pfalz. Sportgruppen finden in Wohn- und Pflegeeinrichtungen statt.

gen vormacht, tanzen die Bewohner der Wohnstätte Lebenshilfe die Bewegungen nach. Der Abend beginnt zunächst mit einem sanften Pianostück und wird mit jedem Lied dynamischer und fröhlicher. Als Favoriten stellen sich schnell Schlager und Disco heraus, besonders die weltbekannten Lieder der Gruppe Dschinghis Khan haben es allen angetan.

Zum gleichnamigen Lied „Dschinghis Khan“ sowie dem Lied „Moskau“ tanzt die Gruppe so enthusiastisch, dass die

geistige Behinderung der Teilnehmer ganz und gar in den Hintergrund rückt. Es wird geklatscht, gelacht und motiviert mitgesungen.

Am Ende ist die Stimmung heiter und die Teilnehmer ausgepowert, fiebern der nächsten Tanzstunde aber schon entgegen. Diese findet für jede Wohnstätte, die Mitglied im Tausendfüßler-Club ist, jede Woche statt. Und nicht nur die Bewohner der Wohnstätten sind froh über die Tanzstunden. Auch die Wohnstätten selbst freuen sich über ein solches Angebot und Engagement des Tausendfüßler-Clubs, bei dem Menschen mit Behinderung sich im Rhythmus der Musik frei bewegen können.



QR-Code scannen und Videobeitrag zum Thema anschauen!

Mehr Informationen unter: www.tausendfuesslerclub.de

AZ 30.10.15