



Tanzen im Reha-Sport

Musik bringt in Bewegung

Von Katharina Justen

Foto: Gipp

Wir sind die Sport- und Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose in Mannheim. Im Jahr 2000 haben wir mit Unterstützung vom Gesundheitstreffpunkt unsere Selbsthilfegruppe gegründet. Wir treffen uns jede Woche, um uns auszutauschen und zu beraten. Danach haben wir immer unseren Reha-Sport. So motivieren wir uns zu regelmäßiger Bewegung.

Der Tausendfüßler-Club

Einige von uns haben die Erfahrung, dass Musik uns in Bewegung bringen kann. Also haben wir nach Liedern gesucht, die wir tanzen möchten. Wir hatten auch vom Tausendfüßler-Club erfahren. Der Tausendfüßler-Club bietet Tanzen als Reha-Sport für Menschen mit Behinderung an. Wir fragten dort an und fanden das, was wir suchten: einen Verein im Behindertensportverband, der auch Tanzen als Reha-Sport im Programm hat. Wir sind in den Tausendfüßler-Club eingetreten. Jetzt haben wir zusätzlich eine Stunde Tanzen. Unser Tanzlehrer Alexander Gipp hat im Jahr 2013 mit uns das Lied „Das bisschen Haushalt“ als Tanz im Rollstuhl eingeübt. Zuletzt konnten wir den Tanz vor größerem Publikum aufführen, so bei dem Mannheimer Neujahrsempfang des Oberbürgermeisters 2014 und 2015, bei „Sport und Spiel am Wasserturm“, auf dem Abschlussabend der Schönauer Kulturtage und bei der

Turnshow „Sport im Quadrat“ im November 2014. Außerdem haben wir mit unserem Putztanz Bewohner und Gäste beim Sommerfest im Pflegeheim Almenhof erfreut.

Aufführungen mit Unterstützung von vielen Seiten

Vor einer Aufführung sind wir ziemlich aufgeregt. Wenn wir dann die Unterstützung von vielen Seiten erleben, kommt Freude auf. Ja, dann möchten wir weitermachen. Bei solchen Veranstaltungen lerne ich andere Gruppen kennen und treffe alte Bekannte.

Mittlerweile trainieren wir das Tanzstück „One“, in dem wir uns mit einem Zylinder schwungvoll in Bewegung setzen. Das hört sich alles ganz leicht und lustig an. So einfach ist es nicht. Da steckt auch viel Arbeit, Geduld und Hilfe dahinter. Deshalb danken wir den Helferinnen und Helfern in der Selbsthilfegruppe. Sie helfen beim Schieben auf ebenen Flächen und beim Umkleiden. Wir danken den kräftigen Angehörigen und Freunden, die uns begleiten, schwere Türen öffnen, uns über Treppen und steile Wege helfen. Wir danken auch Hausmeistern und Helfern bei den Veranstaltungen.

Weitere Informationen unter:
www.tausendfuessler.club.de