

# Tanzen mit Rollator und Rollstuhl

Einmal in der Woche verwandelt sich der Aufenthaltsraum des Pflegeheims „Medicum“ in einen „rollenden“ Tanzsaal

Von Vanessa Glaschke

**HAMM** • Trotz hohen Alters und zittriger Beine noch zu tanzen, können sich sicherlich viele jüngere und ältere Menschen nicht vorstellen. Doch die Senioren der Medicum-Tagespflege an der Südstraße zeigen, dass es geht – sogar mit Rollator und Rollstuhl. Einmal in der Woche verwandelt sich unter Anleitung von Tanzlehrerin Anneliese Klocke von Annelieses Tanz- und Ballettschule der Aufenthaltsraum des Pflegeheims in einen „rollenden“ Tanzsaal.

Zu flotter Musik wärmen sich die Senioren erstmal mit ein paar Gymnastikübungen auf. Die Hände und Füße werden abwechselnd seitwärts und senkrecht gekreist, gestreckt und geschwungen. Schon bei diesen ersten Bewegungen zur Musik sieht man strahlende Gesichter. „Es tut den Senioren einfach gut“, beschreibt Julia Ramacher, Ergotherapeutin der Tagespflege, in klaren Worten die Wirkung von Musik und Bewegung dieses neuen Angebots auf die Senioren.

Und schon geht es weiter im Programm: Mit den Rollatoren laufen die Senioren im Kreis und Anneliese Klocke, die für diese Tanzstunde auch einen Gehwagen vor sich her schiebt, baut kleine Elemente in den Ablauf ein. Nach acht Schritten wird achtmal geklatscht, achtmal mit dem Fuß getippt und zum Schluss mit dem Po gewackelt – besonders der letzte Choreografierteil sorgt für viel Amüsement. Auch im Rollstuhl sitzende Senioren können die Bewegungen mit den Armen mitmachen und werden von den Pflegern geschoben.

Wie die Senioren an der Südstraße zeigen, bedeutet Rollortanzen viel Spaß – bisher gibt es das Angebot



Das Angebot an der Südstraße wird von den Senioren angenommen. Sogar einen Auftritt im Kurhaus hatten die „rollenden Tänzer“ schon. • Fotos: Glaschke, Wiemer, Mroß

nur im Medicum. „Hier geht es nicht um Leistung, sondern der Spaß steht klar im Vordergrund“, betont Klocke. Dennoch werden, sozusagen nebenbei, auch andere Fertigkeiten vermittelt und gestärkt.

„Neben der Bewegung erleben die Senioren etwas mit anderen gemeinsam und das Gleichgewicht wird geschult“, nennt Ramacher weitere positive Effekte. Und die Senioren werden nicht nur körperlich fitter, sondern

auch geistig, denn sie müssen die choreografischen Elemente behalten und auf die Anweisungen der Tanzlehrerin achten.

Natürlich werden zwischendurch immer wieder kurze Pausen gemacht, doch sobald Anneliese Klocke wieder zum Tanzen auffordert, sind die Senioren bereit. Den zweiten Teil der Tanzstunde füllt die Tanzlehrerin beispielsweise mit einem langsamen Walzer und rhythmischen Bewegungen im Sitzen, beispielsweise

mit einer seniorengerechten Abwandlung des „Letkiss“. „Wir haben so viel Spaß hier. Meine Kinder sagen immer, dass ich nach dem Tanzen richtig aufgewühlt bin“, strahlt Helene Leyer am Ende der Rollortanzstunde, die montags bis freitags zur Tagespflege ins Medicum kommt. Auch von ihrem ersten Rollortanz-Auftritt auf der Gesundheitsmesse am 9. Juni im Kurhaus schwärmt die 84-Jährige noch immer. „Die werden immer fitter“,

bemerkt Ramacher Veränderungen an den Senioren. Seit Ostern bietet Anneliese Klocke den Rollortanz in der Tagespflege an. „Wir hätten nicht gedacht, dass es so gut angenommen wird“, sagt Ramacher. Für Klocke ist klar: „Wir müssen etwas für die Älteren machen“, weshalb sie sich im vergangenen Jahr in Seminaren des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbandes speziell als Lehrerin für Rollortanz fortbilden ließ. Sie hat auch noch ei-

nige Ideen, sobald die Senioren fortgeschrittener sind, zum Beispiel Tango- und Sambaschritte oder das Tanzen mit Hüten und Tüchern.

Bei einem Fest vor den Sommerferien werden die Senioren ihren Familien und Interessierten zeigen, was sie in den Tanzstunden gelernt haben und wie das Tanzen mit dem Rollator funktioniert. „Es ist kein Abschlussball“, betont Klocke, da das Angebot aufgrund der guten Annahme fortgeführt wird.