

„Beine rechts, Beine links“ – Rollator-Tanz bringt Bewegung und Freude

Die Musik erklingt, Hände gehen nach oben, die Beine setzen sich in Bewegung – die Aufwärmphase beginnt. Wir befinden uns in der Festhalle im Café Gesundbrunnen. Rund zwanzig Teilnehmende sitzen im Stuhlkreis, vor fast jedem steht ein Rollator. Einmal im Monat heißt es hier: „Rollator-Tanz für Senioren“. Auch Gerda Greipel macht mit. Mit ihren 86 Jahren ist sie nach dem Tod ihres Mannes vor Kurzem zu ihrer Tochter nach Hofgeismar gezogen. „Es ist richtig gut besucht“, sagt sie. Und die Gemeinschaft tut ihr gut.

Geleitet wird das Angebot vom Ehepaar Ralf und Iris Möller-Wetekam, zwei erfahrenen und engagierten Amateurtänzern. Das Besondere: Getanzt wird mit und am Rollator. Ob Walzer oder Rumba – im Kreis zeigen die beiden, wie sich Bewegungen sicher und rhythmisch umsetzen lassen. Zwei Pflegekräfte begleiten die Stunde und unterstützen dort, wo Hilfe benötigt wird.

Initiiert wurde das Angebot von Martina Kurth, Pflegefachkraft und Koordinatorin der Tagespflege, die den Rollator-Tanz an den Gesundbrunnen geholt hat. Teilnehmen können sowohl Gäste der Tagespflege als auch Bewohnerinnen aus dem Heimbereich.

Mit viel Freude und begleitet von bekannten Melodien üben die Teilnehmenden spielerisch den sicheren Umgang mit ihrem Rollator. „Mit dem Schneewalzer“, erinnert sich Gerda Greipel, „fing die erste Stunde an“ – ein gelungener Einstieg für sie.

Fachlich betrachtet sind diese Rollator-Tänze auch eine Form der „Sturzprophylaxe“. Das Ziel ist mehr Vertrautheit und Sicherheit mit dem Rollator zu trainieren. Und neben der Freude und der Gemeinschaft fördert jede Stunde die körperliche Fitness und die geistige Aktivität.

Das Angebot wird hervorragend angenommen. „Auch Männer sind dabei – Tanzmuffel gibt es hier nicht“, berichtet Martina Kurth.

Als der Freundes- und Förderkreis um finanzielle Unterstützung gebeten wurde, war die Zustimmung sofort da. Umso größer ist nun die Freude darüber, wie positiv das Angebot angenommen wird.

Dank der Unterstützung vieler Spenderinnen und Spender konnte dieses Projekt erfolgreich umgesetzt werden. Dafür sagen wir: **Herzlichen Dank!**