PluSport-Tag – das emotionale Sportfestival

Kommen auch Sie am 7. Juli 2019 nach Magglingen und erleben Sie, was Sie mit Ihrer Unterstützung für Menschen mit einer Behinderung alles möglich machen. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein. Wir freuen uns auf Sie!

Am 7. Juli 2019 reisen erneut 2000 sportbegeisterte Menschen mit und ohne Behinderung aus der ganzen Schweiz nach Magglingen zur Sportanlage «End der Welt».

An diesem grössten Behindertensport-Tag der Schweiz geben hunderte PluSportlerinnen und PluSportler mit unverbissenem Ehrgeiz ihr Bestes. Bei zahlreichen Disziplinen wie Hochsprung, Speerwurf, Fit+Fun, Ballweitwurf, Weitspringen, Schwimmen, Kugelstossen, Dreikampf, an Läufen oder Gruppenwettkämpfen wollen die Teilnehmenden ihre persönlichen Bestmarken übertreffen.

Am Ende des Tages erhalten ausnahmslos alle eine Medaille überreicht – alle sind verdiente Siegerinnen und Sieger. Überglücklich, müde und stolz fahren sie am Abend nach Hause und träumen womöglich in der Nacht schon wieder vom nächsten PluSport-Tag.

Die vollständige Übersicht über unser Angebot sowie Aktuelles aus der Welt des nationalen und internationalen Behindertensports finden Sie auf

→ **plusport.ch**

Impressum
Verlag und Redaktion:
PluSport Behindertensport Schweiz
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil
Druck: Cavelti AG, Gossau
Auflage: 50 000 Ex. / 4× jährlich
Abonnement: im Spendenbetrag ab CHF 5.– enthalten

PluSport
Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

2/2019

Persönlich

→ **plusport.ch**

Rhythmus – Freude – Freunde

Tanzen – sich frei und doch verbunden fühlen

Die Tanzgruppe «Dance4all» von PluSport beweist eindrücklich, dass Tanzen Menschen mit Beeinträchtigungen neben viel Lebensfreude auch Freunde fürs Leben schenkt. Stephanie und Aliko sind seit Jahren in der musikalischen Bewegung dabei.

Heller Parkettboden, Discokugeln, Kristallleuchter, ein professionelles Mischpult – und mittendrin eine muntere Gruppe von acht Frauen und drei Männern im Alter von 21 bis 36 Jahren. Die meisten von ihnen sind seit neun Jahren bei Claudia Romano, Projektleiterin bei PluSport, und ihrem Tanz-Projekt dabei.

Eine von ihnen ist Stephanie. Die 34-Jährige aus Aarau hat Epilepsie. Sie erinnert sich an die Anfänge: «Ich habe die Showgruppe an einem ihrer Auftritte in Bern gesehen und dachte mir: ‹Das will ich auch!›» Gesagt, getan – seither tanzt Stephanie mit grosser Leidenschaft bei «Dance4all» mit. Einmal pro Woche findet das Training in der Tanzfabrik im aargauischen Niederlenz statt. Für Stephanie ist Tanzen nicht nur ein Hobby, es umfasst noch so viel mehr.

«Dank des Tanzens kann ich meine Krankheit ausblenden», sagt die junge Frau. Die regelmässigen Trainings jede Woche sind für Stephanie ein wichtiger Ausgleich zu ihrer Arbeit im Gastgewerbe. Was Stephanie besonders freut, sind die Freundschaften, die sich unter den Teilnehmenden entwickelt haben. Früher war sie oft alleine. Die Krankheit und die damit verbundenen Einschränkungen haben sich auf ihr Sozialleben ausgewirkt. Mit dem Angebot von PluSport erfährt sie Freude an der Bewegung und für einen Schwatz hat es nach dem Kurs immer auch Platz. Die Rhythmen vereinen.

Nach dem Aufwärmen hallt die Filmmusik von «Sister Act» durch den Raum. Die meisten Tänzerinnen und Tänzer wissen genau, wo sie sich hinstellen müssen. Die komplette Choreografie ist einstudiert. Bei einem Auftritt von «Dance4all» ist Projektleiterin Claudia Romano aber immer in Sichtweite und begleitet die ganze Show mit geeigneten Hilfestellungen. Drei Assistenten sorgen mit den geübteren Tänzerinnen und Tänzern dafür, dass die Schwächeren in der Gruppe unterstützt werden – und nicht vor lauter Enthusiasmus in alle Bühnenrichtungen davonlaufen.

Die Gruppe präsentiert ihr Können auch der breiten Öffentlichkeit. «Dance4all» tritt bis zu sechs Mal im Jahr auf. Dazu gehören auch grössere Anlässe wie das Eidgenössische Turnfest, der PluSport-Tag in Magglingen oder die Swiss Handicap-Messe in Luzern.

Solche Auftritte sind Aliko, einem der wenigen männlichen Mitglieder der Gruppe, besonders wichtig. «Ich verpasse keinen einzigen», sagt der 36-Jährige stolz, «notfalls nehme ich auch frei, um bei einem Auftritt dabei sein zu können.» Der Produktionslogistiker aus Wettingen trat der Gruppe vor fünf Jahren bei. «Ich suchte eine Freizeitaktivität und bin auf das Anmeldeformular für die Showgruppe gestossen», sagt Aliko. Das Tanzen sei ihm schon immer wichtig gewesen: «Wenn ich nicht tanzen kann, geht es mir psychisch weniger gut», räumt er ein. Aliko, der bereits mit 12 Jahren Salsa getanzt hat, kann auf diese Weise die Alltagssorgen für einen Moment hinter sich lassen.

PluSport ist es ein grosses Anliegen, der Öffentlichkeit zu zeigen, dass Tanzen keine Grenzen kennt. «Dance4all» baut Vorurteile gegenüber Menschen mit Behinderung ab und ermöglicht sportliche Aktivitäten, Freundschaften und sorgt für gegenseitige Anerkennung.