

Dansefitness Groove er perfekt til udviklingshæmmede

Borgere med udviklingshæmning har mindst lige så stort behov for motion som alle andre. Men de føler sig sjældent velkomne i idrætsforeninger og fitnesscentre, når såkaldt "almindelige" trænere.

Derfor er Groove Master Trainer og Instruktør Signe Naessing glad for, at hun nu tiltrækker udviklingshæmmede til arrangementer, hvor de danser Groove. (Groove er dansefitness, hvor deltagerne er forenet i en fælles rytme og bevægelse, men danser på deres egen måde. Fordelen sammenlignet med andre motionsformer som fx Zumba er, at her kan man ikke gøre det forkert).

Derfor søger hun nu fondsmidler til et projekt, der giver flere udviklingshæmmede muligheden for at danse Groove.

-Jeg har en dejlig flok udviklingshæmmede, som tit kommer, når vi danser Groove, og de er så glade. Fordelen ved Groove er, at der ikke noget, som er rigtigt eller forkert, og de skal ikke kopiere instruktøren. De skal bare danse alt, hvad den kan trække. Og de vil med sikkerhed være en succes lige fra starten, for det kræver kun nogle simple trin, så er du i gang. Vi guider deltagerne til, hvad de skal gøre, men vi siger ikke, hvordan det skal se ud. De kan gøre det på hver deres måde. Derfor er alle deltagerne forenet i samme rytme og den samme bevægelse, men de danser på deres egen unikke og individuelle måde, siger Signe Naessing.

Når man danser Groove, træner man hele bevægemønstret samt balance- og centralnervesystemet, ligesom kroppen bliver mere smidig. Og udviklingshæmmede har brug for at bevæge sig mere.

Landsforeningen LEV har lavet en stikprøve blandt 500 udviklingshæmmede, der viste, at fire gange så mange udviklingshæmmede som andre borgere var svært overvægtige, ligesom foreningen fandt kraftige indici på, at flere har sukkersyge. Herudover svarede flere i stikprøven, at de ikke følte sig så velkomne i de etablerede fitnesscentre og idrætsforeninger.

Derfor vil Signe Naessing fundraise 80.000 kroner til

- at uddanne 15 instruktører, som kan groove med de udviklingshæmmede. Målgruppen for denne workshop er pædagoger, som allerede nu arbejder med de udviklingshæmmede.
- at kunne tilbyde 15 gratis Groovetræninger på de forskellige bosteder/værksteder rundt om i landet

Hun vil blandt andet fundraise pengene ved at holde en fundraiserfest i Jylland og en på Fyn. Får hun rejst penge nok vil hun holde uddannelsesweekend for pædagoger weekenden 14. og 15. januar 2012.

For yderligere oplysninger:

Signe Naessing, Master Trainer The Groove Method: 61 27 82 42 eller 64 79 28 24 eller [signe@naessing.dk](mailto:signe@naessing.dk)

[www.grooveability.dk](http://www.grooveability.dk)