

## Erlebnisbericht Balgrist Skoliotherapiewoche 2017

*Dominic Iseli*



Alles begann an einem Sonntagnachmittag. Es war kalt, feucht und dunkel, nicht gerade der perfekte Einstieg in ein fünftägiges Sportlager. Ich hatte drei Stunden Fahrt hinter mir, die mir mühsam und endlos vorkamen. Ich war nicht gerade motiviert ans andere Ende der Schweiz zu fahren und dort, ohne jemanden zu kennen, fünf Ferientage zu opfern.

Nun nachdem diese Woche vorbei war denke ich total anders. Ich habe diese Skoliotherapiewoche sehr genossen und danke, dass ich diese Erfahrung machen durfte.

Neue Freunde waren nach wenigen Tagen schon gefunden und auch das frühe Aufstehen wurde mit der Zeit wieder zur Gewohnheit. Dank der Abwechslung zwischen Therapie und Vergnügen, konnte ich mich besser für das Lager motivieren, da man sich jeden Tag auf etwas freuen konnte. Durch die neuen Übungen, die wir kennenlernen durften, ist es nun einfacher mit der Krankheit Skoliose umzugehen und damit auch zu wissen, was man tun kann, wenn man Rückenschmerzen hat.

Ein weiterer Höhepunkt dieser Woche war bestimmt der gemeinsame Ausflug auf den Kerenzerberg. Nach einer kurzen Aufwärmung am kleinen Talalpsee, radelten wir mit einem trottinettähnlichen Gefährt den Berg wieder herunter. Eine perfekte Abwechslung, neben den vielen Übungen und dem Sport allgemein.

Aber schon bald endeten diese fünf Tage und wir mussten uns wieder voneinander verabschieden. Ich finde, dass wir uns in der Gruppe sehr gut verstanden haben und wir uns auch schnell gern hatten. Man konnte gemeinsame Leidenschaften entdecken oder sich einfach über die Skoliose unterhalten, ohne dass man sich dafür schämen oder sich zurückhalten musste.

Ein tolles Erlebnis, das ich gerne in einem Jahr wieder erleben möchte.