



Aktive Bewegung mit Gesellschaftstanz

Zum Tanzen ist niemand zu
und niemand zu jung!

Tänze aus aller Welt

- im Reigen oder
- Line-Dance, auch mit
- Partner-Aufstellung

Am 22.2.2022 gehen wir's wieder an:
Im Kulturstadl in St. Aegy
Jeden Dienstag um 18:00 Uhr



Bild: Gerd Altmann

Hat das Tanzen auch einen langfristigen Effekt auf das Gehirn und die Gesundheit?

Viele Menschen tanzen gern, und in der Gruppe macht das Leben auch mehr Spaß. Das nütze wir: **das regelmäßige Tanzen hält in jedem Alter fit** und kann im fortgeschrittenen Alter das Demenzrisiko reduzieren. In einer neuen Studie haben 38 Teilnehmer zwischen 63 und 80 Jahren ein halbes Jahr neue Choreografien außerhalb der Komfortzone trainiert. Danach wurden ihre Gehirne mit denen einer Gruppe verglichen, die nicht getanzt hatte. Auffällig waren die anatomischen Unterschiede zwischen beiden Gruppen, die in dieser kurzen Zeit entstanden waren. Vor allem Gehirnstrukturen, die zum Netzwerk der kognitiven Kontrolle gehören, waren dichter und stärker geworden, aber auch motorische Areale. Im **Klartext: Tanzen ist gut für das Multitasking und die Motorik** und ist auf jeden Fall empfehlenswert. Oder auch: **Tanzen ist eine Wohltat für das alternde Gehirn.**



Steh auf und tanze!

Die Studie zeigte Vorteile des Tanzes, die weit über die Stärkung der Gedächtnisregion (Hippocampus) des Gehirns hinausgehen. Die Forschung zeigte auch, dass **choreographierte Tanzbewegungen auch die Ausdauer, das Flexibilitäts-Training und das Gleichgewicht fördern**. Wenn unser Körper und unser Gehirn älter werden, wird das Gleichgewicht in vielen Fällen der Schlüssel zur Erhaltung von Gesundheit und Sicherheit. Besonders für diejenigen, die älter sind, kann die Erhaltung des Gleichgewichts entscheidend sein, um sich nicht schwer zu verletzen.

Tanzen kombiniert aerobe Fitness, sensomotorische Fähigkeiten und kognitive Anforderungen und hat gleichzeitig ein geringes Verletzungsrisiko. Aus diesem Grund scheint Tanzen eine Aktivität zu sein, die verspricht, das Gleichgewicht und die Gehirnstruktur zu verbessern.

“Tanzen scheint eine vielversprechende Möglichkeit zu sein, sowohl das Gleichgewicht, als auch die Gehirnstruktur bei älteren Menschen zu verbessern. Es kombiniert aerobe Fitness, sensomotorische Fähigkeiten und kognitive Anforderungen, während gleichzeitig das Verletzungsrisiko gering ist”, so die **Studie**.

Die Forscher glauben, dass die Verbesserungen des Gleichgewichts mit der Schwierigkeit der Koordination von Schritten und Armbewegungen zusammen mit der Geschwindigkeit und den Rhythmusänderungen, die beim Erlernen von Choreographie stattfinden, zusammenhängen.

Jetzt wissen wir, dass **Tanz ein großartiger Weg sein kann, um viele Gehirnfunktionen zu erhalten und zu verbessern**.

**Es gibt keinen besseren Zeitpunkt,
um mit dem Tanzen anzufangen, als JETZT!**

Dein Gehirn wird es dir später DANKEN!!!!!!