

TANZEN –

das ultimative Gehirn- und Koordinationstraining

TANZEN hat großen Einfluss auf unser Nervensystem. Unser Gehirn und unsere Muskulatur sind gleichermaßen gefordert – wir halten uns aktiv um unsere vollen Fähigkeiten so lange wie möglich beizubehalten. Internationale Studien zeigen, dass Tanzen das Risiko für Altersdemenz und Alzheimer um bis zu 75% senken kann. *)

TANZEN ist das ideale Ganzkörpertraining, es hat viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Beweglichkeit, Gangsicherheit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtssinn, Orientierung im Raum, und weitere koordinative Fähigkeiten werden gefördert. Die Sturzhäufigkeit sinkt, denn Tanzen verbessert die Trittfähigkeit und Gangsicherheit und kann damit Unfällen entgegen wirken.

TANZEN macht glücklich, da dabei das Gehirn die Botenstoffe Endorphine und Serotonin ausschüttet, diese sorgen dafür, dass wir uns zufrieden und ausgeglichen fühlen. Durch Erfolgserlebnisse und soziale Kontakte wird das Selbstwertgefühl gestärkt, wir fühlen uns mit anderen Menschen verbunden und dadurch weniger einsam, weniger anfällig für Depressionen, die oft im Alter verstärkt auftreten können.

TANZEN baut auch Stress ab, denn beim Tanzen konzentriert man sich auf Musik, die passenden Schritte und vergisst dabei die Sorgen des Alltags. Eine TänzerIn muss den Raum und die anderen TänzerInnen erfassen, Signale des Partners verarbeiten, Rhythmen in oft komplizierten und neuen Schrittfolgen abbilden, und sich verschiedene Figuren merken. Dadurch treten die Alltagsorgen für ein paar Stunden in den Hintergrund.

Ob sie nun Paartanzen gehen, am Kreistanzen, Line Dance oder Seniorentanz ihre Freude haben, spielt dabei keine Rolle. Immer wieder finden neue Kurse statt, melden sie sich einfach an!

*) Quelle: Artikel von Sportwissenschaftlerin Mag. Uta Karl-Gräf

Informationen zu „**Tanzen ab der Lebensmitte**“

[Gerlinde Fuß](mailto:gerlinde.fuss@gmh.at)
[Seniorentanzleiterin](mailto:gerlinde.fuss@gmh.at)
[2013 Göllersdorf](mailto:gerlinde.fuss@gmh.at)
[+43680/2174801](mailto:gerlinde.fuss@gmh.at)

[gerlinde.fuss@gmx.at](mailto:gerlinde.fuss@gmh.at)
www.tanzenabderlebensmitte.at

