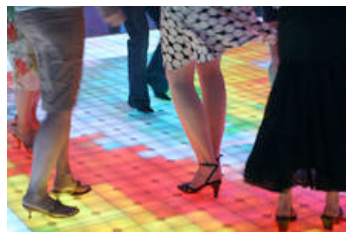
04.11.08, 07:21 Drucken

Gesundheit

Spezial-Tanzkurs für Senioren könnte Vitalität verbessern

Tanzen hält Körper und Geist fit. Neurowissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum wollen deshalb überprüfen, ob ein speziell für Senioren entwickelter Tanzkurs die Vitalität von sonst körperlich eher passiven älteren Menschen verbessern kann.



Tanzen hält Körper und Geist fit. Neurowissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum wollen deshalb überprüfen, ob ein speziell für Senioren entwickelter Tanzkurs die Vitalität von sonst körperlich eher passiven älteren Menschen verbessern kann.

Die rhythmische Bewegung zum Takt der Musik kombiniert sportliche Aktivität mit einer gesteigerten Anforderung an das Gehirn, um sich beispielsweise die Schrittfolgen zu merken. Zusätzlich macht das Tanzen Spaß, was die Motivation steigert, immer wieder einmal eine flotte Sohle aufs Parkett zu legen. In Studien hat sich gezeigt, dass der Tanzsport einen positiven Einfluss auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit von älteren Menschen hat. Neurowissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum wollen deshalb jetzt in einer weiteren Untersuchung überprüfen, ob ein speziell für Senioren entwickelter Tanzkurs die Gesundheit und Vitalität von sonst körperlich eher passiven älteren Menschen verbessern kann.

Der Kurs basiert auf dem sogenannten Agilando-Programm, das vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) entwickelt worden ist. Dabei soll gesundheitsfördernde rhythmische Gymnastik mit der Freude an der Bewegung verbunden werden. Der Kurs soll sechs Monate dauern und findet einmal pro Woche statt. Nach den Stunden wird ein komplettes körperliches und geistiges Fitnessprofil von jedem Teilnehmer erstellt. Dabei wollen die Forscher neben der Konzentration und Aufmerksamkeit auch das Reaktionsvermögen, die feinmotorische Leistung und den Tastsinn überprüfen.

Drucken

Foto: Foto: alexdecarvalho/Flickr

Copyright © 2008 by FOCUS Online GmbH