Recklinghäuser Zeitung vom 27.02.2013

Recklinghäuser Zeitung

Seite:	16	**Gattung:**	Tageszeitung
Ressort:	Aus der Region	**Auflage:**	65.127 (gedruckt) 58.727 (verkauft) 60.537 (verbreitet)
Ausgabe:	Recklinghausen | Hauptausgabe	**Reichweite:**	0,14 (in Mio.)

Tanzen ist gut für Senioren

Bochum. (idr) Tanzen hält jung! Das bestätigt jetzt eine Studie der Ruhr-Universität Bochum. Die Forscher hatten ein speziell für Senioren entwickeltes Tanzprogramm getestet. Ergebnis: Nach sechs Monaten wöchentlichem Training hatte sich selbst bei zuvor inaktiven Senioren nicht nur die körperlich Fitness verbessert, sondern auch ihre Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit. Für die Studie hatten die Forscher 25 Teilnehmer eines Programms des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands über einen Zeitraum von sechs Monaten begleitet.

Wörter: 69

Urheberinformation: (c)Verlag J. Bauer KG

© 2013 PMG Presse-Monitor GmbH