Mehr tanzen für mehr Vitalität

RUB-Forscher suchen Senioren für Studie

Querenburg • Tanzen hält fit – möglicherweise sogar mehr als andere sportliche Aktivitäten. Das hat die letzte Studie der Bochumer Neurowissenschaftler um Associate Professor Dr. Hubert Dinse gezeigt. In einer neuen Studie untersuchen die Forscher jetzt, inwieweit ein speziell für Senioren entwickelter Tanzkurs dazu beitragen kann Gesundheit und Vitalität bei sonst eher inaktiven älteren Personen zu steigern.

Dafür suchen sie Interessierte über 60, die in den vergangenen fünf Jahren keinen regelmäßigen sportlichen Aktivitäten nachgegangen sind oder einen Tanzkurs besucht haben. Die Teilnehmer erhalten kostenlos einen sechsmonatigen Tanzkurs in einer zertifizierten Tanzschule in Gelsenkirchen und einen Überblick über ihre physische und psychische Fitness vor und nach dem Kurs. Das Kursprogramm wurde vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) konzipiert.

Interessenten (auch Einzelpersonen) können sich unverbindlich bei Jan-Christoph Kattenstroth unter Tel. (0234) 3 22 49 31 informieren.

Tanzen soll im Alter mehr als anderer Sport fit halten. Foto dpa