

## Rückblick: Premiere für Tanzsport beim LSB-Gesundheitsforum



\_ Workshop "Durch Tanzen fit durchs Alter" - Foto: Christian Schneider

Sport wirkt positiv auf die Gesundheit - wer wissen wollte, wie zahlreiche Sportarten dabei helfen, der war beim LSB-Gesundheitsforum 2024 wieder genau richtig. Und erstmals durfte sich auch der Tanzsport den Teilnehmern dieses vom Landessportbund Berlin in Zusammenarbeit mit der Berliner Ärztekammer veranstalteten Informations- und Lehrtags präsentieren.

Bei der 16. Veranstaltung des Gesundheitsforums, die unter dem Thema „Fitter Körper - Fitter Geist – Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die kognitiven Fähigkeiten“ stand, bildeten sich 90 Teilnehmende aus dem Sport und Medizin in der Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB Berlin theoretisch und praktisch weiter.

Fitte Kinder zeigen gegenüber sportlich inaktiven Kindern bessere kognitive Leistungen. Studien belegen das. Beim Gesundheitsforum des Landessportbunds Berlin wurde deutlich herausgearbeitet, dass körperliche Aktivität schulische Leistungen von Kindern und Jugendlichen wesentlich verbessert. *„Sport und Bewegung sind deshalb ein unverzichtbarer und unersetzlicher Bestandteil einer lebendigen Bildungslandschaft und das geht deutlich über*

*den Schulsport hinaus. Bereits im Kindergartenalter geht es optimalerweise los, denn je früher Bewegungsförderung ansetzt, umso nachhaltiger ist die Wirkung*, sagt Anke Nöcker, Abteilungsleiterin Sportentwicklung im LSB Berlin.

Ebenso wichtig wie in jungen Jahren ist Bewegung im Alter. Selbst im hohen Alter können wir unser Gehirn mit Sport und Bewegung auf Trab halten. Jeder von uns möchte mit klarem Verstand und gutem Gedächtnis alt werden und das muss keine Wunschvorstellung bleiben. Durch regelmäßige körperliche Betätigung ist es möglich, Alterungsprozessen im Gehirn entgegenzuwirken und die Gehirn- und Gedächtnisleistungen bis ins hohe Alter zu erhalten oder sogar zu verbessern. *„Wer rastet, der rostet - und das auch im Gehirn“*, sagt Frau Rahel Eckardt-Felmsberg, Chefärztin der Klinik für Geriatrie im St. Joseph Krankenhaus Berlin.

Mit neurozentrierten Übungen oder kognitiv stimulierende Übungen (wie etwa koordinative, bi- und monolaterale, rhythmische oder auch feinmotorische Übungen) können Übungsleitende ihre Sportler\*innen unterstützen, um auch geistig beweglich zu bleiben. **Ärzt\*innen empfehlen ihren Patient\*innen unter anderem Tanzen, da koordinativ anspruchsvolle sowie neue Übungen nicht nur körperlich, sondern vor allem auch geistig fordern.**

Und hier, an der theoretischen, wissenschaftlichen Aussage setzte der Tanzsport-Workshop an. "Tanzen ist Lebensfreude pur!" war das Motto des von Michael Putzolu geleiteten Tanzsport-Workshops. Wie der Tanzsport praktisch bis ins hohe Alter sowohl den Körper als auch den Geist fit halten, mit viel Schwung und Rhythmus die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit verbessern und zugleich gemeinsam den Teilnehmenden ganz nebenbei jede Menge Spaß bringen kann, erlebten die Teilnehmenden sehr deutlich. Wie auch das fotografische Hauptmotiv der Berichterstattung beweist.

*„Sport und Bewegung wirken sich nicht nur auf die körperliche Fitness, sondern auch auf die geistige Fitness aus. Es ist nie zu spät anzufangen und sehr lohnenswert dranzubleiben. Unser Gehirn ist lebenslang in der Lage, neue Verknüpfungen anzulegen, wenn wir es herausfordern und anregen. Was Hänschen nicht lernt, kann Hans immer noch lernen, und dieses Lernen darf Spaß machen und spielerisch sein“*, fasste Anke Nöcker zusammen.

Bericht: LSB/red

[Zum Bericht auf der LSB-Homepage](#)

23.05.2024 12:00 von Thorsten Sufke