

The background features several black silhouettes of people in various dance poses. On the left, a couple is shown in a ballroom-style embrace. In the center, a couple is captured in a dynamic, expressive pose. On the right, a person is bent over in a dramatic dance move. The background is a dark grey with vibrant, glowing light streaks in shades of yellow, orange, red, and cyan. The text is overlaid in white, with the main title in a large, bold, sans-serif font and the subtitle in a smaller, bold, sans-serif font.

IM GEHIRN LERNPOTENZIAL
AKTIVIEREN
& SICH GESUNDHEIT UND
LEBENSQUALITÄT ANTRAINIEREN
Bedeutet Tanzen

Dr. Beata Williams für Grenzach – Wyhlen, Juli 2025

gettyimages
Credit: chipstudio

THEMEN

Gehirnaktivierung & Exekutive Funktionen

Definition & Selbsterfahrung

Wirkung des Paartanzes

Gedächtnis

Denken

Emotionale Beherrschung

Konzentration

Kreativität

Beziehungen

Mentale & Körperliche Gesundheit

Stressabbau

Lebensfreude

Prävention vor Krisen und psychischer Belastung

Selbstbewusstsein

Linderung von Krankheiten



WAS PASSIERT IM GEHIRN BEIM TANZEN?

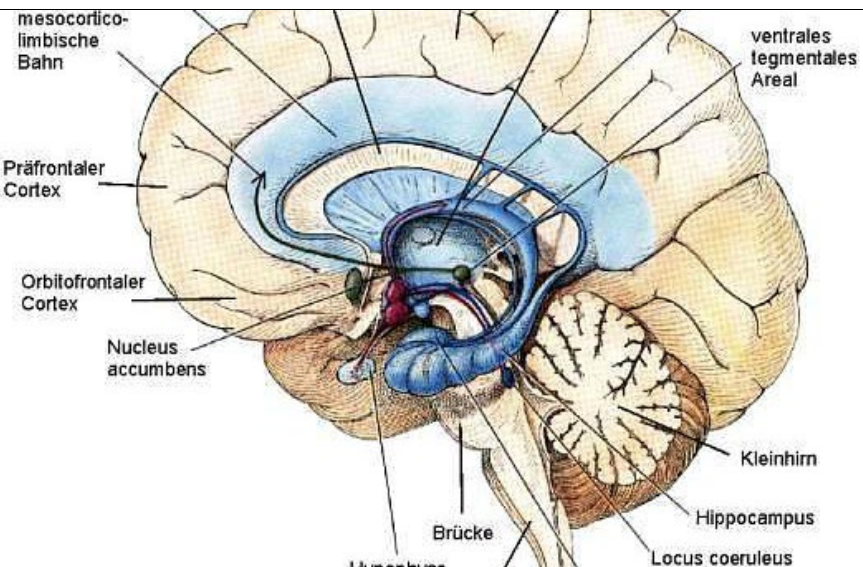
Präfrontaler Kortex: Planung, Inhibition, Aufmerksamkeit

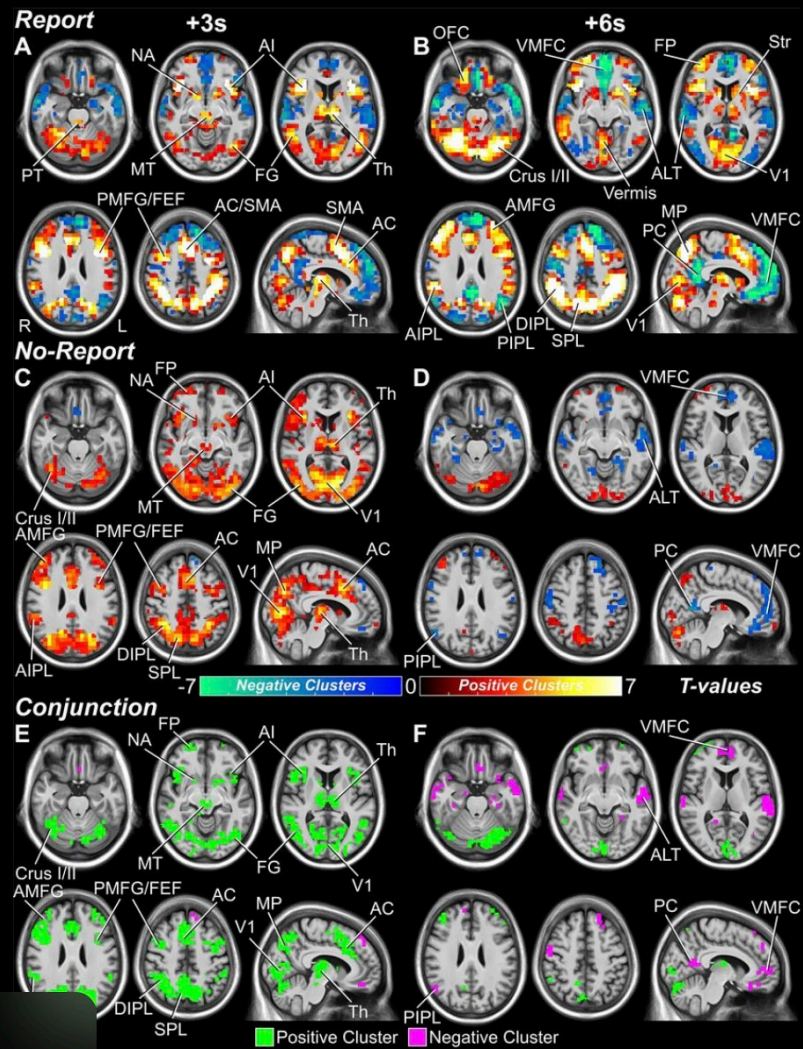
Kleinhirn & Basalganglien: Koordination, Rhythmus

Hippocampus: Bewegungslernen, Gedächtnis

Belohnungssystem (Striatum): Motivation, Flow

Mirror-Neuron-System: Soziale Resonanz & Imitation





without overt

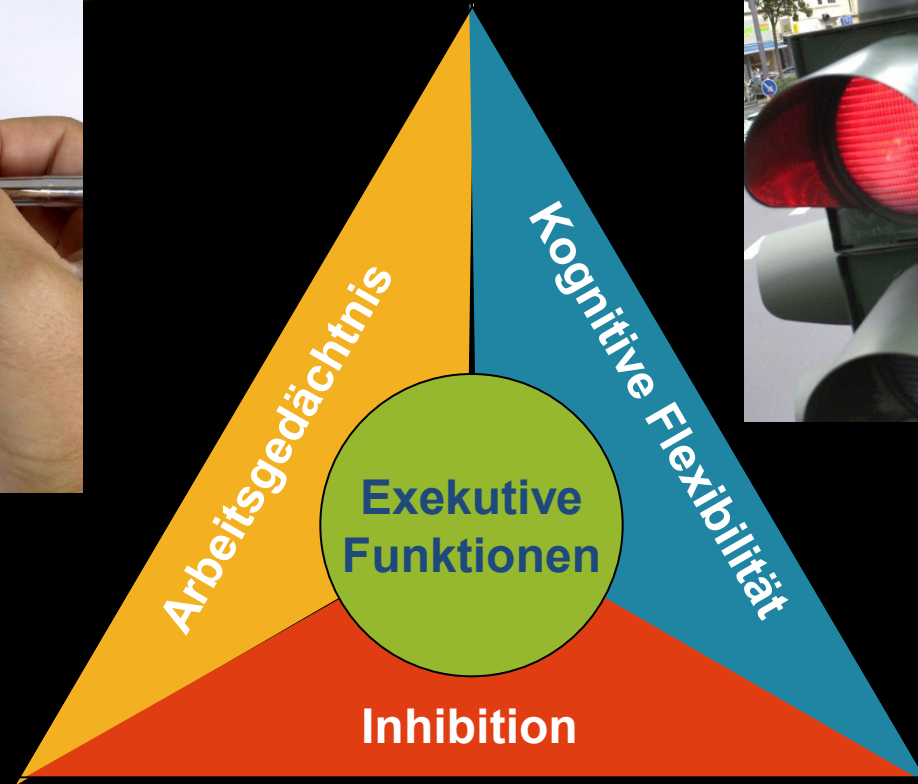
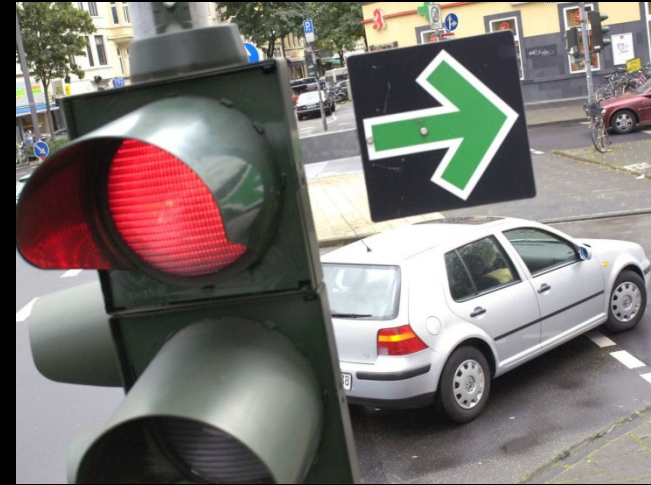


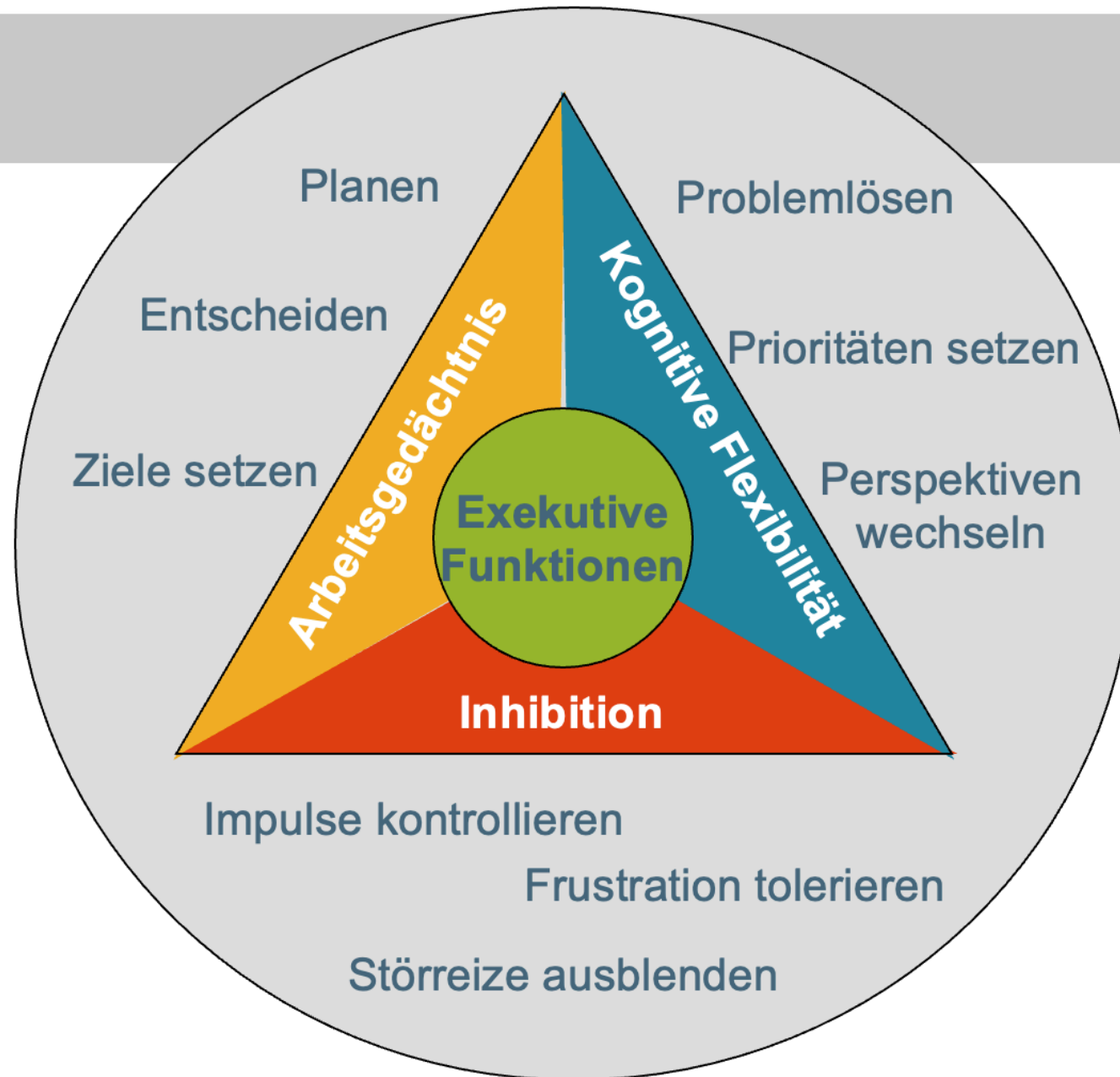
Trainer – Vorführung

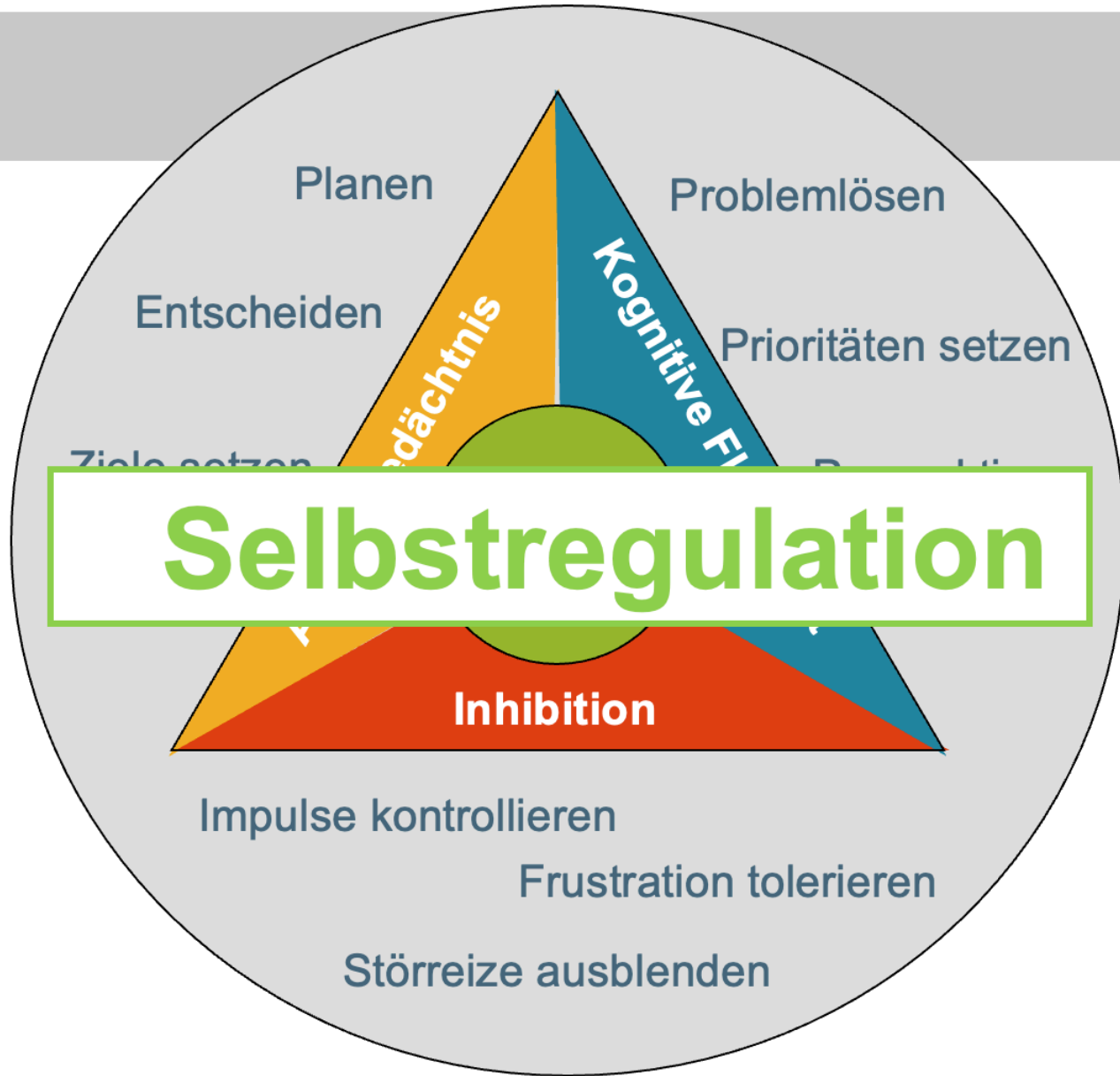
16515930

researchgate.net

Whole brain fMRI maps for conscious perception with and without overt ...



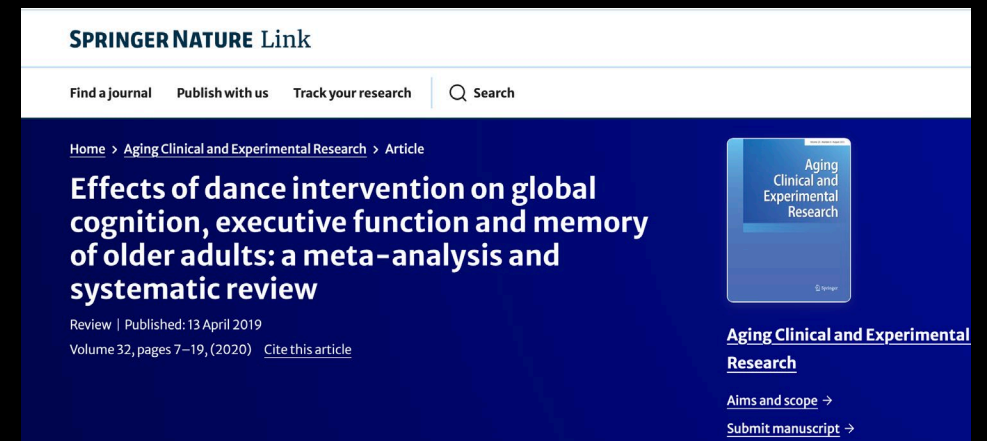




PAARTANZ - WIRKUNG AUF EXEKUTIVE FUNKTIONEN

Verbesserung von Arbeitsgedächtnis, Inhibition, Flexibilität und Aufmerksamkeit

Besonders wirksam bei Kindern und älteren Erwachsenen



The screenshot shows the Springer Nature website interface. At the top, there is a navigation bar with 'SPRINGER NATURE Link' and options to 'Find a journal', 'Publish with us', 'Track your research', and a search bar. Below this, the breadcrumb trail reads 'Home > Aging Clinical and Experimental Research > Article'. The main title of the article is 'Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review'. It is identified as a 'Review' published on '13 April 2019' in 'Volume 32, pages 7–19, (2020)'. A 'Cite this article' link is provided. On the right side, there is a journal cover for 'Aging Clinical and Experimental Research' and a sidebar with links for 'Aims and scope' and 'Submit manuscript'.

Kattenstroth et al. (2013), Rehfeld et al. (2018), Müller et al. (2017), Noguera et al. (2020)

Table 1 Executive functions (EFs) are important to

| Aspects of life | The ways in which EFs are related |
|------------------|--|
| Mental health | EFs are impaired in many mental conditions |
| | - Addictions |
| | - Attention deficit hyperactivity (ADHD) |
| | - Conduct disorder |
| | - Depression |
| | - Obsessive compulsive disorder (OCD) |
| Physical health | Poorer EFs are associated with obesity, substance abuse, and poor treatment adherence |
| | |
| Quality of life | People with better EFs enjoy a better quality of life |
| School readiness | EFs are more important for school readiness than are IQ or entry-level reading or math |
| School success | EFs predict both math and reading competence throughout the school years |
| Job success | Poor EFs lead to poor productivity and difficulty finding and keeping a job |
| Marital harmony | A partner with poor EFs can be more difficult to get along with, less dependable, and/or more likely to act on impulse |
| Public safety | Poor EFs lead to social problems (including crime, reckless behavior, violence, and emotional outbursts) |



Article

Shall We Dance? Dancing Modulates Executive Functions and Spatial Memory

Carmen Noguera ^{1,2} , Dolores Carmona ¹, Adrián Rueda ¹ , Rubén Fernández ^{2,3} and José Manuel Cimadevilla ^{1,2,*}

¹ Department of Psychology, University of Almeria, 04120 Almería, Spain; cnoguera@ual.es (C.N.); lola.cg@hotmail.com (D.C.); drilan@gmail.com (A.R.)

² Health Research Center, University of Almeria, 04120 Almería, Spain; rubenfer@ual.es

³ Department of Nursing, Physiotherapy and Medicine, University of Almeria, 04120 Almería, Spain

* Correspondence: cimadevilla@ual.es; Tel.: +34-950-214-637

Received: 17 February 2020; Accepted: 12 March 2020; Published: 17 March 2020



Riggs et al. 2010

Brown & Landgraf 2010, Davis et al. 2010

Blair & Razza 2007, Morrison et al. 2010

Borella et al. 2010, Duncan et al. 2007, Gathercole et al. 2004

Bailey 2007

Eakin et al. 2004

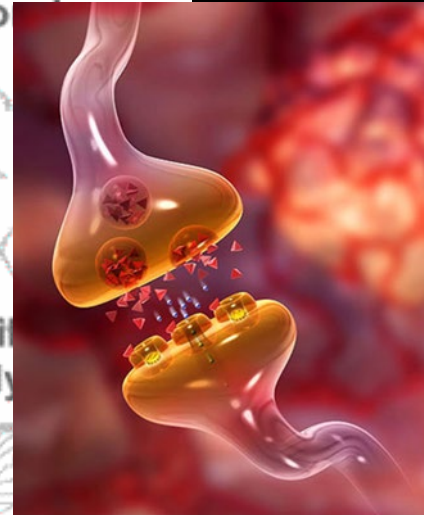
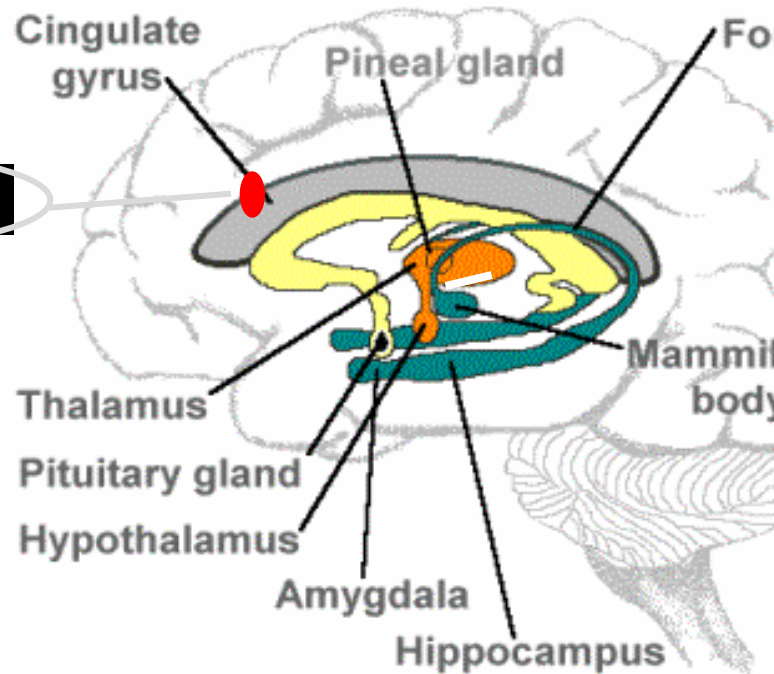
Broidy et al. 2003, Denson et al. 2011

WIRKUNG VOM PAARTANZ BEI JUNGEN UND MÄDCHEN

| Aspekt | Jungen | Mädchen |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------|
| Kognitive Wirkung | 👍 Gleich positiv | 👍 Gleich positiv |
| Motivation | 👎 Geringer (Peer-Druck) | 👍 Höher |
| Teilnahmewunsch | ↘ 41 % (JeKits) | ↗ 74 % (JeKits) |
| Barrieren | Stereotype, fehlende Vorbilder | Weniger Hindernisse |
| Förderansätze | Vorbildtänzer, sportliche Ansprache | Stärken fördern |

BELOHNUNGSZENTRUM - AKTIVIERUNG

Nucleus Accumbens



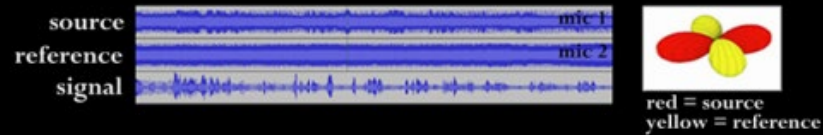
Speaker–listener neural coupling underlies successful communication

Greg J. Stephens^{a,b,1}, Lauren J. Silbert^{c,1}, and Uri Hasson^{c,d,2}

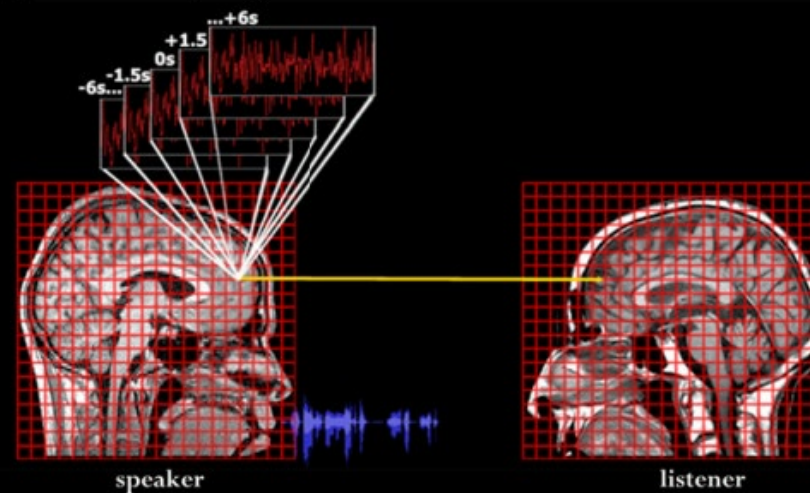
^aJoseph Henry Laboratories of Physics, Princeton University, Princeton, NJ 08544; ^bLewis–Sigler Institute for Integrative Genomics, Princeton University, Princeton, NJ 08544; ^cNeuroscience Institute, Princeton University, Princeton, NJ 08544; and ^dDepartment of Psychology, Princeton University, Princeton, NJ 08540

Communicated by Charles G. Gross, Princeton University, Princeton, NJ, June 18, 2010 (received for review April 30, 2010)

A fMRI Compatible Microphone



B Neural Coupling Model



SOZIALE GESUNDHEIT

Förderung sozialer Bindungen durch Partnerinteraktion

Reduktion von Einsamkeit im Alter

Inklusive Wirkung über Generationen hinweg

iStock™
Credit: Rawpixel

BEZIEHUNGSGLÜCK

Höhere Beziehungszufriedenheit bei gemeinsam tanzenden Paaren
- Synchrones Tanzen fördert Nähe und Empathie

Selbst-Entfaltung durch gemeinsame neue Erfahrungen

Verbesserte nonverbale Kommunikation

Positive Wirkung auf Konfliktbewältigung und Intimität

iStock™
Credit: Goran13

Kritik und Vorwurf

Rechtfertigung und Verteidigung

Verachtung

Rückzug und Kommunikationsverweigerung

Gottmann et al. 2006

WENN PAARE
IHRE ZIELE
BEACHTEN
UND
APOKALIPTISCHE
REITER MEIDEN

JA – NEIN



Stimmung

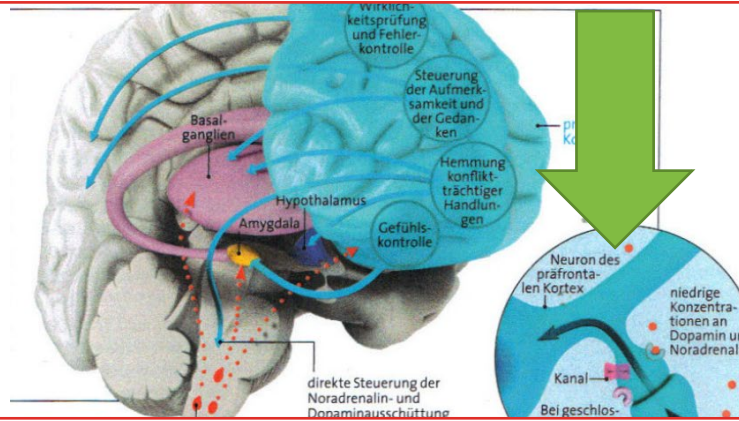
Situation

Persönlichkeit

neutral

Einschätzung der Situation
ANFORDERUNGEN RESSOURCEN

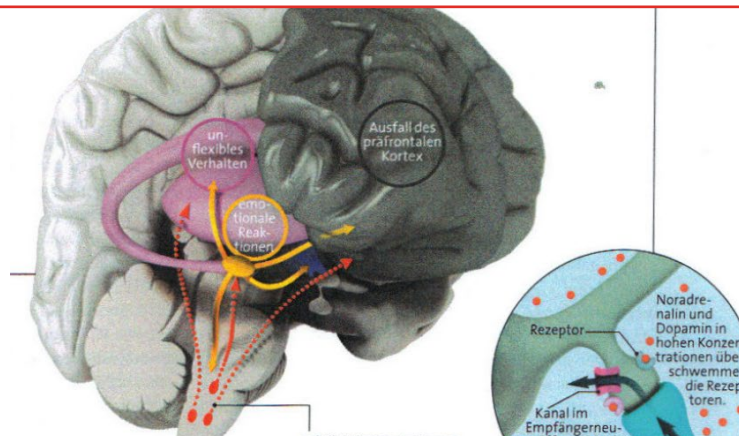
positiv



Bedrohung

VERLUST

Provokation



Archival Report
 Frontolimbic Morphometric Abnormalities in Intermittent Explosive Disorder and Aggression

Emil F. Coccaro^{a,*,} Daniel A. Fitzgerald^{b,c,} Royce Lee^{a,} Michael McCloskey^{d,} K. Luan Phan^{b,c,e,f}

ANGST

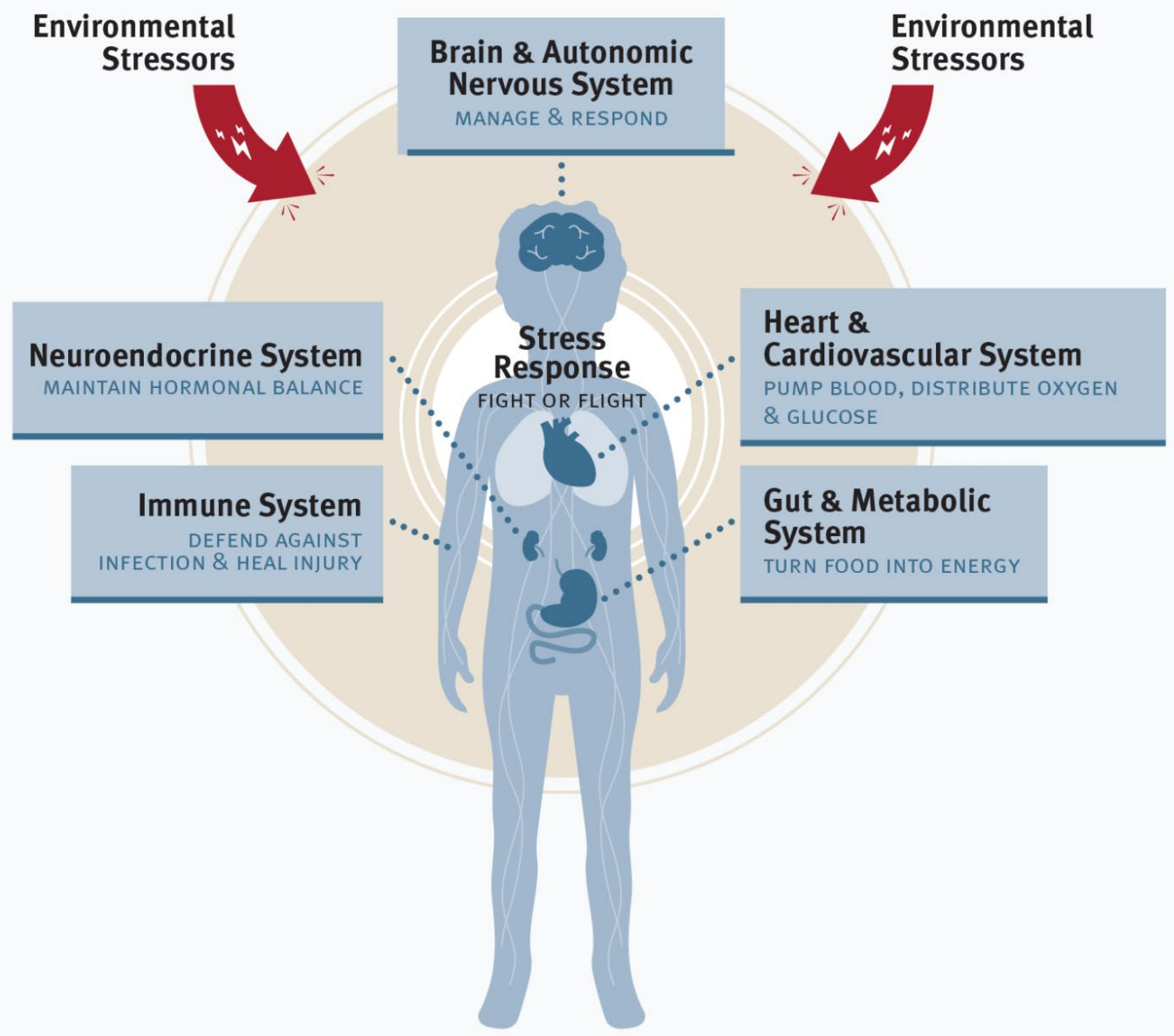
TRAURIGKEIT

Ärger

BLOCKADE

LÄHMUNG

WÜTEN, Nörgeln



WIE ÄUßERN SICH BELASTUNGEN BEI KINDERN UND ERWACHSENEN

Kopf- und Bauchschmerzen

Schwindelgefühle

Verspannungen

Abgeschlagenheit, Trägheit

Appetitverlust

Heißhunger auf Schmackhaftes

Gewichtszunahme bzw.
Gewichtabnahme

Angst

Erhöhte Schreckhaftigkeit

Nervosität

Reizbarkeit

Gereiztheit

Streitlust

Schlafprobleme

Interessenverlust

Rückzugsverhalten

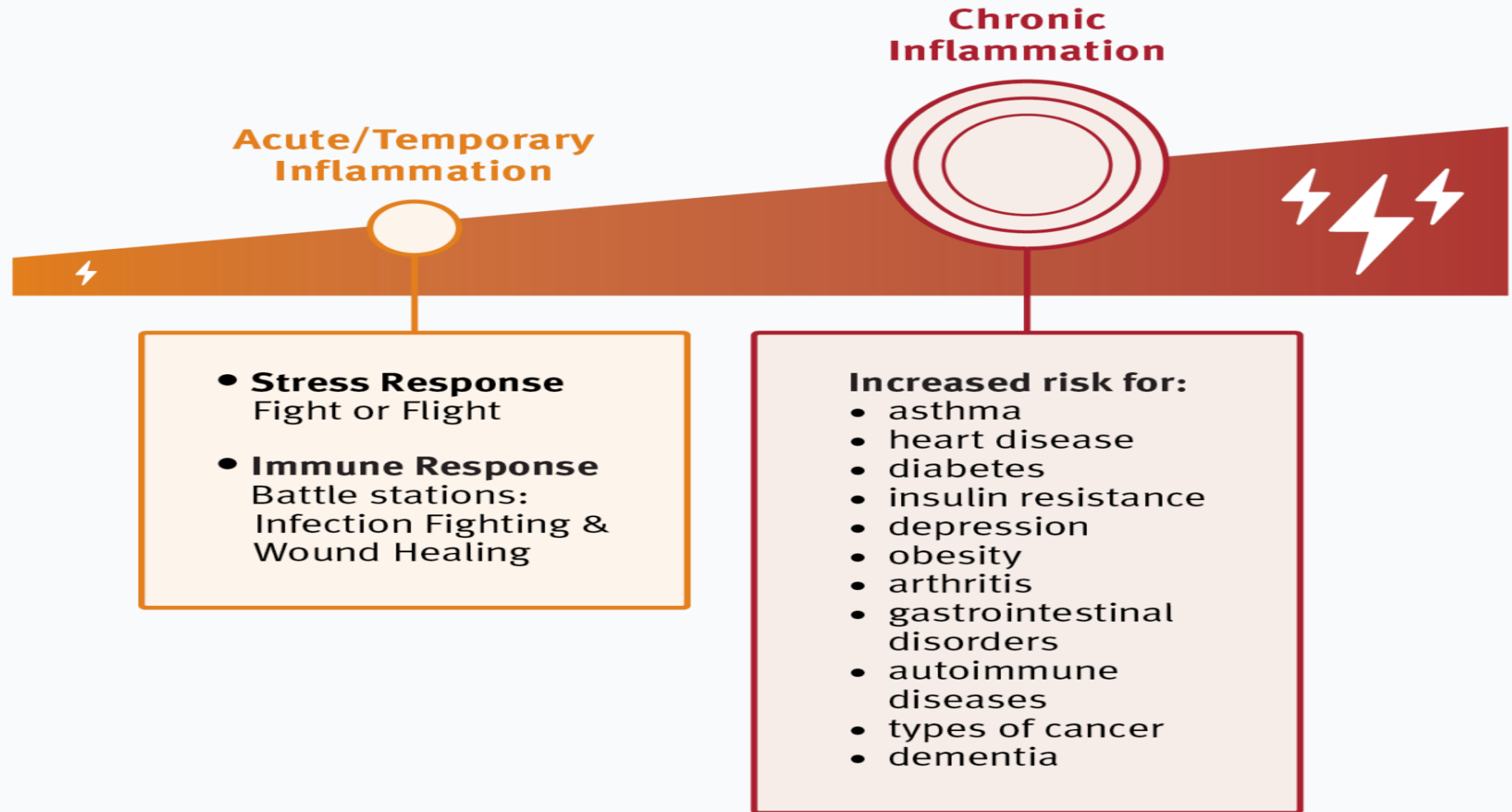
Hilfslosigkeit "Ich kann nichts tun"

Verminderter Selbstwert !!!

Ich-Bezogenheit „Die anderen sind mir egal!“

Normale Reaktion auf eine nicht normale Situation

Acute to Chronic Inflammation



TANZÜBUNG – GRUPPE

Denken Sie an eine Herausforderung, leichtes Problem ...

iStock™
Credit: bernardbodo

Reduktion von Stress und Depressionssymptomen

Steigerung von Lebensfreude, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden

Senkung des Demenzrisikos (bis zu 76 % laut Verghese et al., 2003)

Erhalt und Förderung von Hirnplastizität

Koch et al. (2019), Quiroga Murcia et al. (2010)

PSYCHISCHE GESUNDHEIT


[Home](#) > [Sports Medicine](#) > Article

The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis

Systematic Review | [Open access](#) | Published: 25 January 2024

Volume 54, pages 1179–1205, (2024) | [Cite this article](#)

[Download PDF](#) 

 You have full access to this [open access](#) article



[Sports Medicine](#)

[Aims and scope](#) →

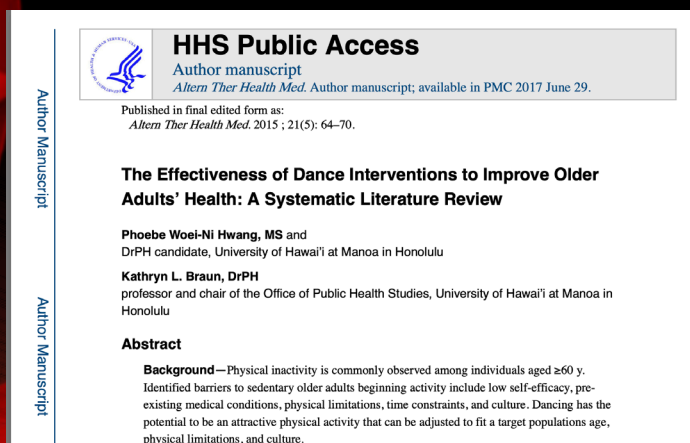
[Submit manuscript](#) →

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Verbesserung von
Gleichgewicht, Mobilität
und Ausdauer

Sturzprävention bei älteren
Menschen

Positive Effekte auf Herz-
Kreislauf-System
(Belardinelli et al., 2008)



NEUSTE STUDIEN (2023–2024)

AdapTango verbessert Balance & exekutive Funktionen bei Krebspatient:innen

Meta-Analyse: Tanz = mindestens so wirksam wie andere Sportarten

Online-Tanzprogramme fördern soziale und mentale Gesundheit (BMC Geriatrics, 2024)

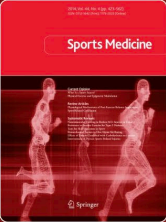
SPRINGER NATURE Link

[Find a journal](#) [Publish with us](#) [Track your research](#) |

[Home](#) > [Sports Medicine](#) > Article

The Effectiveness of Dance Interventions on Physical Health Outcomes Compared to Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis

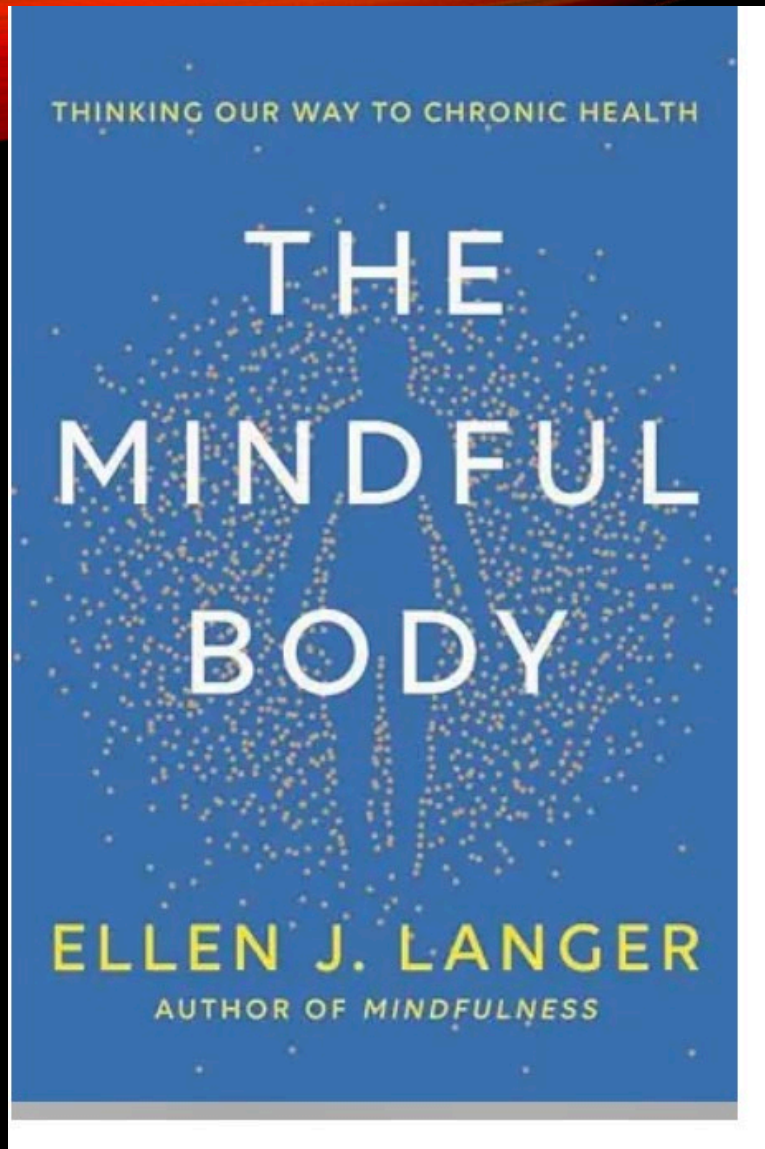
Systematic Review | Published: 21 December 2017
Volume 48, pages 933–951, (2018) [Cite this article](#)



Sports Medicine

[Aims and scope](#) →
[Submit manuscript](#) →

WIRKUNGSBEWUSSTSEIN



Effekte sind umso
höher umso
bewusster wir uns
deren werden

Grund für den
Vortrag!

TAKE IT HOME

- Regelmäßiges Paartanzen stärkt unsere Lernfähigkeiten, unsere Leistungsfähigkeit, unsere Beziehungen und unsere Gesundheit
- Beobachtbare Wirkung können wir bei Kindern und älteren Erwachsenen besonders erwarten
- Regelmäßiger Paartanz und das Training (immer wieder Neues erlernen) können unsere Lebensbewältigung und Lebensqualität maßgeblich beeinflussen

