## 11.8 Dansen is goed voor de hersenen

Sport is over het algemeen goed voor je hersenen, maar dansen is zeker efficiënt. Het houdt je niet alleen fit, het zet ook je hersenen aan het werk. Uit onderzoek blijkt dat dansen de beste manier is om dementie te voorkomen.

Ook verbetert het je evenwicht, houding en hand-oogcoördinatie. Volgens de onderzoekers stimuleren het onthouden van de pasjes en het corrigeren van de bewegingen de hersenen om nieuwe verbindingen tussen de cellen aan te maken. Omdat dansen een sociale activiteit is, is dit extra voordelig. (ep) (HLN 23/09/09)