

GLEICHGEWICHTS- UND KOORDINATIONSTRAINING MIT TANGOELEMENTEN (NEUROTANGO®)

für Menschen mit
alters- oder neurologisch bedingten Bewegungseinschränkungen

Das aufrechte Stehen und Gehen zeichnet uns Menschen aus. Sicher stehen und koordiniert gehen zu können, ist wichtig für unsere körperliche und seelische Gesundheit und unsere Selbstständigkeit. Wenn diese Fähigkeiten durch Altern oder eine neurologische Erkrankung wie Schlaganfall, Multiple Sklerose oder Parkinson beeinträchtigt werden, müssen diese Fähigkeiten ganz bewusst gehegt und gepflegt werden.

Tanz, als Bewegung zu Musik, ist Studien zufolge dafür besonders wirkungsvoll, da zur körperlichen Bewegung hierbei auch der Musikgenuss und die soziale Komponente hinzukommt: Musik hat zahlreiche positive Wirkungen auf Gehirn und Psyche, welche das subjektive Wohlbefinden fördern. Tango-Musik und Tango-Tanz sind für einen „therapeutischen Einsatz“ besonders gut geeignet.

Bei Tango Therapie nach dem Neurotango®-Konzept werden zu schöner argentinischer Tangomusik einzeln und paarweise Übungen gemacht, die Gleichgewicht, Beweglichkeit, Bewegungsplanung und Koordination fördern. Mit den Neurotango®-Übungen werden diese Fähigkeiten direkt über das Gehirn trainiert. Die gemeinsame Bewegung in der Gruppe und als Paar macht Freude und gute Stimmung.

Jede Kurseinheit wird mit körperlichen Aufwärmübungen begonnen und mit Dehnungsübungen abgeschlossen. Nach einfachen Gleichgewichts- und Rhythmusübungen werden einzeln in der Gruppe, einfache Schrittabfolgen und tänzerische Bewegungen geübt. Zum Abschluss jeder Kurseinheit wird mit den gelernten Schritten dann paarweise getanzt.

Der Neurotango®-Kurs kann einzeln oder paarweise besucht werden. Neueinsteiger:innen sollten allein stehen und (zumindest langsam) gehen können.

KURSLEITUNG:

Mag. Sonja Hintermeier, MSc & Erich Hubmann, MAS
Klin. und Gesundheitspsychologin Coach & Supervisor
Psychotherapeutin Neurotango®-Practitioner
Neurotango®-Practitioner
Tanz- und Bewegungspädagogin
(mit Weiterbildung in Tanztherapie)

ASSISTENZ:

Urania Höfler-Schönbrunn
Bowtech-Master-Practitioner
Emmet Practitioner

KURSDATEN:

Termine: Jeden MITTWOCH (außer in Ferienzeiten):
Basiskurs für Neueinsteiger:innen: 17.00 bis 18.30
Aufbaukurs für Fortgeschrittene: 14.30 bis 16.30

Ort: Salon Sechshaus (Seminarraum), Sechshauser Straße 48/1. Stock/ Top 2

Kosten: Einzeltermin (Schnuppern): € 22.- Euro pro Person
5 (+1)er Block: € 100.- / 10 (+2)er Block: € 200.- / 15(+3)er Block: € 300.-
Alle Preise gelten für 1 Person und sind umsatzsteuerbefreit.

INFO UND ANMELDUNG:

bei Sonja Hintermeier: sonjahintermeier@tango-therapie-wien.at oder 0676/36 36 545

bei Erich Hubmann: erichhubmann@tango-therapie-wien.at oder 0664/50 12 014

NEUROTANGO® – TANGO (als) THERAPIE