

# GANZHEITLICHES BEWEGUNGS- UND GEHIRNTRAINING MIT TANGOELEMENTEN (NEUROTANGO®)

für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen und psychischen Beschwerden  
aufgrund von (beginnender) Demenz

Es ist bekannt, dass regelmäßige Bewegung nicht nur für körperliche Fitness, sondern auch für die kognitive Leistungsfähigkeit und die psychische Befindlichkeit wichtig ist. Dieser Effekt ist im Alter, aber auch bei neurodegenerativen Erkrankungen wichtig. Wenn aufgrund einer Alzheimer- oder anderen Demenz-Erkrankung (erste) kognitive Einbußen auftreten, kann mit regelmäßiger, gezielter Bewegung einer Verschlechterung entgegengewirkt und zugleich die psychische Belastung reduziert werden.

Tanz, als Bewegung zu Musik, ist Studien zufolge besonders wirkungsvoll, da zur Bewegung auch noch der Musikgenuss und die soziale Komponente hinzukommt: Musik hat zahlreiche positive Wirkungen auf Gehirn und Psyche: sie aktiviert das Langzeitgedächtnis und hilft über emotionale Prozesse die Stimmung zu verbessern. Tango ist für einen „therapeutischen Einsatz“ besonders gut geeignet.

Bei Tango Therapie nach dem Neurotango®-Konzept werden zu schöner Tangomusik Schritt- und Tanz-Übungen gemacht, die über die Bewegung die Gehirnfunktionen anregen und damit die kognitive Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden fördern. Durch die Tangomusik werden Emotionen angesprochen und Erinnerungsprozesse gefördert. Miteinander im Hier und Jetzt zu tanzen, schafft Verbindungen zwischen den Gehirnzellen ebenso wie zwischen den Menschen.

Jede Kurseinheit wird mit körperlichen und mentalen Aufwärmübungen begonnen und mit Dehnungsübungen abgeschlossen. Nach einfachen Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden einzeln und paarweise Schrittabfolgen geübt und mit diesen dann gemeinsam „getanzt“.

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

## KURSLEITUNG:

**Mag. Sonja Hintermeier, MSc:** Psychotherapeutin, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Neurotango®-Practitioner, diplomierte Tanz- und Bewegungspädagogin mit Weiterbildung in Tanztherapie

**Erich Hubmann, MAS:** Coach & Supervisor, Neurotango®- Practitioner

## KURSDATEN:

**Termine:** Jeden MONTAG (außer in Ferienzeiten), von 14.30 bis 16.00

**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](mailto:sonjahintermeier@tango-therapie-wien.at) oder 0676/36 36 545

bei Erich Hubmann: [erichhubmann@tango-therapie-wien.at](mailto:erichhubmann@tango-therapie-wien.at) oder 0664/50 12 014

**NEUROTANGO® – TANGO (als) THERAPIE**