

# GLEICHGEWICHTS- und KOORDINATIONSTRAINING mit Tangoelementen (Neurotango®) 1 - Basiskurs für Menschen mit alters- oder neurologisch bedingten Bewegungseinschränkungen

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.

Jede Kurseinheit wird mit körperlichen Aufwärmübungen begonnen und mit Dehnungsübungen abgeschlossen. Nach einfachen Gleichgewichts- und Rhythmusübungen werden einzeln in der Gruppe und paarweise einfache Schrittabfolgen und tänzerische Bewegungen geübt.

Im **BASIS-KURS** für **NEUROTANGO®-EINSTEIGERINNEN** liegt der Fokus auf einer Verbesserung von **GLEICHGEWICHT, KOORDINATION UND BEWEGUNGSPLANUNG** jeder **EINZELPERSON**. Es wird die **BEWEGUNGSSICHERHEIT UND DIE ORIENTIERUNG IM RAUM** gestärkt. Dazu werden individuell Übungen für Rhythmus-Erkennung, Gleichgewicht, Schrittsetzung, Koordination und Improvisation gemacht und diese im Anschluss paarweise erprobt.

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  
Tanz- und Bewegungspädagogin  
(mit Weiterbildung in Tanztherapie)

## ASSISTENZ:

**Urania Höfler-Schönbrunn**  
Bowtech-Master-Practitioner  
Emmet Practitioner

## KURSDATEN:

**Termine:** Jeden MITTWOCH AB 11.09.2024 (außer in Ferienzeiten und an Feiertagen):

**NACHMITTAGS-KURS: 14.30 bis 16.30, für Senior:innen und Menschen mit Tagesfreizeit**

In diesem Kurs wird eine längere Kaffeepause gemacht.

**Ort:** Salon Sechshaus (Seminarraum), 15., Sechshauser Straße 48/1. Stock/ Top 2

**Kosten:** Einzeltermine: € 25.- Euro pro Person  
5er Block: € 110.-, dieser Block gilt für 6 aufeinanderfolgende Kurs-Termine. Bei regelmäßiger Teilnahme gibt es eine 6. Teilnahme als Bonus.  
10er Block: € 200.-, dieser Block gilt für 12 aufeinanderfolgende Termine. Bei regelmäßiger Teilnahme gibt es eine 11. und 12. Teilnahme als Bonus.  
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**