

NEUROTANGO® - TANGO Tanzen als THERAPIE für Menschen mit PARKINSON

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 eine Erkrankung wie Parkinson beeinträchtigt werden, wollen diese Fähigkeiten ganz bewusst gehegt und gepflegt werden.

Tango Therapie nach dem Konzept Neurotango® hilft in lustvoller Art und Weise dabei! Dabei 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 und paarweise Schrittabfolgen und tänzerische Bewegungen geübt. Dabei wird auf die speziellen Problemlagen (wie Tremor, Rigor, Hypokinese und posturale Instabilität) und daraus resultierenden Bedürfnissen von Parkinson-Betroffenen eingegangen. Zum Abschluss jeder Kurseinheit wird mit einfachen Schritten paarweise getanzt.

Der Neurotango®-Kurs für Parkinson Betroffene sollte möglichst paarweise (mit Partner oder Partnerin, einem oder einer Angehörigen) besucht werden. Im Bedarfsfall kann eineR von uns LeiterInnen oder eine Assistentin als Tanzpartner/in fungieren.

KURSLEITUNG:

Mag. Sonja Hintermeier, MSc & Erich Hubmann, MAS
Klin. und Gesundheitspsychologin Coach & Supervisor
Neurotango®-Practitioner Neurotango®-Practitioner
Tanz- und Bewegungspädagogin

Termine: Jeden Mittwoch ab 21.9.2022 (außer Ferienzeiten)

Zeit: 18.00 bis 19.30

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

Kosten: 20.- Euro pro Person pro Einzel-Termin,
10er Block: 180.- Euro pro Person, gültig für 1 Semester (Halbjahr)

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 0664/5012014

www.tango-therapie-wien.at