

Kursinformation

10463045 Workshop: Gleichgewichts- und Koordinationstraining mit Tango für Generation 60+
Kursleitung: Mag.^a phil Sonja Hintermeier, MSc

Zeit: Di 2x, 07.-14.07.2020, 9-11 Uhr, 4 UE

Ort: VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt, 1060 Wien, Damböckgasse 4

Gruppengröße: 6-9 TN

Gebühr: 26 €

Zielgruppe: 60+

Die Argentinier zeigen es uns vor: Tangotänzen hält bis ins hohe Alter fit und beweglich!

Wie in einigen Studien bewiesen, fördert Tanzen nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten und das seelische Gleichgewicht. Regelmäßiges Tanzen macht beweglich und hält fit: den Körper ebenso wie den Geist.

Der Tango Argentino ist aufgrund der speziellen Musik und der speziellen Bewegungen dafür besonders gut geeignet.

In dem Kurs werden gezielte Übung von ausgewählten Schritten und Elementen des Tangos zur Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Fitness genutzt.

In den Kurseinheiten wird an Übungen für Gleichgewicht und Koordination gearbeitet und im Anschluss daran mit einfachen Schrittfolgen paarweise getanzt. Jede Kurseinheit wird mit Aufwärmübungen begonnen und mit Dehnungsübungen abgeschlossen.

Der Kurs kann einzeln oder paarweise besucht werden.

Der Kurs ist kein Tango-Tanzkurs, kann aber als Vorbereitung für einen solchen besucht werden.

Die Kursleitung besteht aus einer Psychotherapeutin mit langjähriger Tanzerfahrung, tanztherapeutischer Weiterbildung und einer Ausbildung zum Neurotango-Practitioner sowie einem/einer unterstützenden Assistent*in.

Datum	Uhrzeit	Kursort	Kursleitung
Di, 07.07.2020	9:00-11:00 Uhr	VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt, 1060 Wien, Damböckgasse 4	Mag.a phil Sonja Hintermeier, MSc
Di, 14.07.2020	9:00-11:00 Uhr	VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt, 1060 Wien, Damböckgasse 4	Mag.a phil Sonja Hintermeier, MSc

Kursinformation

10463046 Workshop: Gleichgewichts- und Koordinationstraining mit Tango für Generation 60+
Kursleitung: Mag.^a phil Sonja Hintermeier, MSc

Zeit: Di 3x, 11.-25.08.2020, 9-11 Uhr, 6 UE

Ort: VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt, 1060 Wien, Damböckgasse 4

Gruppengröße: 6-9 TN

Gebühr: 39 €

Zielgruppe: 60+

Die Argentinier zeigen es uns vor: Tangotänzen hält bis ins hohe Alter fit und beweglich!

Wie in einigen Studien bewiesen, fördert Tanzen nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten und das seelische Gleichgewicht. Regelmäßiges Tanzen macht beweglich und hält fit: den Körper ebenso wie den Geist.

Der Tango Argentino ist aufgrund der speziellen Musik und der speziellen Bewegungen dafür besonders gut geeignet.

In dem Kurs werden gezielte Übung von ausgewählten Schritten und Elementen des Tangos zur Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Fitness genutzt.

In den Kurseinheiten wird an Übungen für Gleichgewicht und Koordination gearbeitet und im Anschluss daran mit einfachen Schrittfolgen paarweise getanzt. Jede Kurseinheit wird mit Aufwärmübungen begonnen und mit Dehnungsübungen abgeschlossen.

Der Kurs kann einzeln oder paarweise besucht werden.

Der Kurs ist kein Tango-Tanzkurs, kann aber als Vorbereitung für einen solchen besucht werden.

Die Kursleitung besteht aus einer Psychotherapeutin mit langjähriger Tanzerfahrung, tanztherapeutischer Weiterbildung und einer Ausbildung zum Neurotango-Practitioner sowie einem/einer unterstützenden Assistent*in.

Datum	Uhrzeit	Kursort	Kursleitung
Di, 11.08.2020	9:00-11:00 Uhr	VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt, 1060 Wien, Damböckgasse 4	Mag.a phil Sonja Hintermeier, MSc
Di, 18.08.2020	9:00-11:00 Uhr	VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt, 1060 Wien, Damböckgasse 4	Mag.a phil Sonja Hintermeier, MSc
Di, 25.08.2020	9:00-11:00 Uhr	VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt, 1060 Wien, Damböckgasse 4	Mag.a phil Sonja Hintermeier, MSc