

## „Self Care für Tanzpädagogen/innen“

„Keiner ist unverletzlich“

„Keiner ist unersetzlich“

*Jonas Kaufmann*

Die Arbeitsinhalte von Tanz vermittelnden Berufsgruppen sind sehr variabel und vielschichtig. Gleiches gilt für die mit der Vermittlung verbundenen tanzspezifischen und darüberhinausgehenden tanzunspezifischen Belastungen. So werden in Abhängigkeit vom Tätigkeitsfeld bestimmte Gelenks- bzw. Körperregionen unterschiedlich stark beansprucht. Die Herzkreislaufbelastung kann maximal sein und die Haut ist hohen Belastungen ausgesetzt. Aber auch die Psyche wird stark gefordert. Arbeitsmittel des Tanzpädagogen ist der eigene Körper, erleichternde Arbeitsmittel sind nur wenige vorhanden. Tanzpädagogen eine hohe Verantwortung für sich und andere. Daher ist sind gute Kenntnisse zu Prävention und somit Gesunderhaltung von großer Bedeutung.

Dieser Workshop stellt den Tanzpädagogen in den Mittelpunkt.

In Theorie und Praxis werden unter anderem folgende, für Berufsausübung und Prävention wichtigen, Inhalte behandelt:

- *Auf der Suche nach der 25. Stunde:* Herausforderungen – Zeit- und Stressmanagement
- *Wenn der Boden zu glatt und die Pausen zu kurz:* Gefährdungen, Verhalten, gesundheitliche Probleme und wie ich damit umgehe
- *Wenn das Herz bis zum Hals schlägt:* leistungsfähig bleiben und werden
- *das „wann, wo, warum, wie und wie nicht:* Warm-up, Cool-down, Stretching und andere Begleiter
- *Mit Haut und Haaren:* Hautschutz und -pflege
- *2 Beine und 10 Zehen:* Grundzüge der Anatomie und Physiologie

Dr. med. Eileen M. Wanke

Abteilung Tanzmedizin, Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

Goethe-Universität Frankfurt am Main

wanke@med.uni-frankfurt.de