

Ernährungs- und Trinkverhalten

Dozentin: Eva-Maria Kraft, BA

Tänzer*innen sind Hochleistungssportler*innen der Bühne – um leistungsstark zu sein und Verletzungen vorzubeugen, ist neben dem Training über die gesamte Karriere hinweg eine ausreichende und ausgewogene Ernährung essentiell. Aufgrund des dicht getakteten Tagesablaufs und des meist notwendigen schlanken Körpers kommt es unter Tänzer*innen oftmals schon in jungem Alter zu Phasen von unausgewogener Ernährung, auch Diäten und Essstörungen können die Folge sein. Häufig sind Tanzpädagog*innen und Trainingsleiter*innen in Ernährungsfragen die erste Anlaufstelle. Hier ist es wichtig, grundlegende Informationen über Ernährung zu haben und zu wissen, welche Ernährungstipps im Rahmen des Tanzunterrichts weitergegeben werden können oder wann an Experten weitervermittelt werden soll.

Diese Themen stehen auf der Agenda:

- Basis einer ausgewogenen Ernährung für Tänzer*innen: Makro- und Mikronährstoffe
- Trinkverhalten: Trinken, Schwitzen, Das richtige Getränk
- Was, wann und wie Essen und Trinken?
- Viel dreht sich um's Gewicht: Kalorien, Diäten, Essstörungen

Vorgehensweise:

Neben der Wissensvermittlung stehen auch die Fragen, Erfahrungen und die eigene Ernährung der Teilnehmer*innen im Mittelpunkt. Zu jedem theoretischem Input wird gleichzeitig die konkrete Umsetzung in die Praxis angeboten.

Outcome:

Die Teilnehmer*innen erhalten praktisch anwendbare Orientierungshilfen, Tipps für den Ernährungs-Alltag und einen Überblick über den aktuellen Stand einer ausgewogenen Ernährung, speziell aufbereitet für das bewegte Leben von Tänzer*innen.