

Ernährung und ihr Einfluss auf Verletzungen **Eva-Maria Kraft, Wien, AT**

Tänzer sind Hochleistungssportler der Bühne. Um leistungsstark zu sein und Verletzungen vorzubeugen, ist neben dem Training eine ausreichende und ausgewogene Ernährung essentiell.

Aufgrund des dicht getakteten Tagesablaufs und des meist notwendigen schlanken Körpers treten bei Tänzern oft Phasen von unausgewogener Ernährung auf. Auch Diäten und Essstörungen kommen häufig vor. Die verminderte Nahrungsaufnahme und der meist niedrige Körperfettanteil können rascher zu Verletzungen des Bewegungsapparats oder zu Zyklusunregelmäßigkeiten führen.

In diesem Workshop wird das Zusammenspiel dieser Faktoren anhand der „Triade der Tänzerin“ aufgezeigt und es werden weitere wichtige Nährstoffe für Tanzende und deren Auswirkungen beleuchtet.

Kurzbiografie des ersten Autors:

Eva-Maria Kraft, BA ist Tanzpädagogin, Tänzerin, Ernährungstrainerin, Cranio-Sacral-Praktikerin und Co-Autorin der Bücher „Ernährung für Tänzer“ und „Nutrition for Dancers“. Sie studierte „Pädagogik für Zeitgenössischen Tanz“ an der Konservatorium Wien PU und absolvierte im Anschluss ihre Ausbildungen zur Ernährungstrainerin und Cranio Sacral Praktikerin. Sie leitet das Studio RAUM für TANZ und eine Praxis in Wien. Seit 2012 ist sie Vorsitzende der Österr. Berufsvereinigung für Tanzpädagogik.