

**Break your Barriers – Breakdance meets Physiotherapy**  
**Sophie Manuela Lindner, Stuttgart, DE**

"Break your Barriers" ist ein interaktiver Workshop für Tänzer aus allen Tanzstilen, der neue Bewegungsideen und -möglichkeiten erschließt. Durch grundlegende Elemente aus dem urbanen Tanz, insbesondere Breakdance, werden dem Tänzer neue Bewegungsebenen zugänglich gemacht und die individuelle Bewegungsvielfalt erweitert. Dazu werden Improvisationstechniken und Konzepte zur Bewegungsfindung angewandt. Durch physiotherapeutisches und trainingswissenschaftliches Know-how werden die neu erarbeiteten Bewegungen analysiert, das Körperbewusstsein und die Eigenwahrnehmung werden verbessert und somit wird langfristig das Verletzungsrisiko des Tänzers minimiert.

Kurzbiografie des ersten Autors: Sophie Manuela Lindner ist studierte Sportphysiotherapeutin (BSc MA) in der Haid Gesundheitswerkstatt in Stuttgart, Gründerin von Urban Dance Health (eine Organisation zur Förderung der urbanen Tanzmedizin), wissenschaftliche Mitarbeiterin im CIT Research Institute und seit mehr als 10 Jahren urbane Tänzerin. Als Physiotherapeutin spezialisiert auf Tänzer gibt sie auf internationalen Tanzevents Urban Dance Health Workshops, Health Check-ups und betreut professionelle Tänzer, unter anderem Red Bull BC One All Stars und Flying Steps, bei ihrer Karriere.