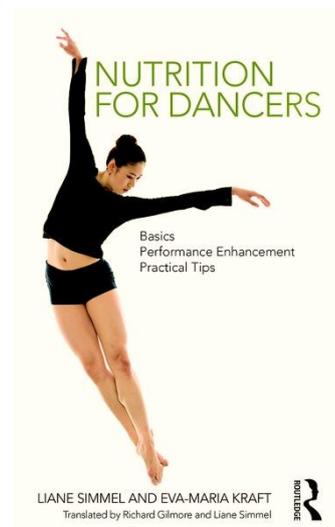


Workshop Ernährung für Tänzer*innen / Workshop Nutrition for Dancers



Termin/Date: Fr, 24.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Ort/Location: DANCERS:CARE, Kollergerngasse 4/8a, 1060 Wien

Vortragende/Lecturer: Eva-Maria Kraft, BA

Kosten/Price: € 45.- p.P.

Zielgruppe: Professionelle Tänzer*innen, Tanzvermittler*innen, Therapeut*innen, Sportler*innen und alle am Thema Interessierten / **For:** Professional dancers, dance educators, therapists, athletes and anyone interested in the topic

Workshop-Sprache/Language: Deutsch und/oder Englisch / German and/or English

Anmeldung und Einzahlung bis spätestens 17.11.2023 unter: mail@evamaria-kraft.at / +43 650 4343773
Registration and Payment until 17.11.2023 at: mail@evamaria-kraft.at / +43 650 4343773

Für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Tänzer*innen ist eine gesunde Ernährung und optimale Flüssigkeitsaufnahme wichtig, um den körperlichen Anforderungen ihres Berufs gerecht zu werden. Der meist unregelmäßige Tagesablauf mit nur kurzen Pausen zwischen Proben, Auftritten oder Unterricht macht es Tänzer*innen oft schwer, sich ausgewogen und vielseitig zu ernähren. Doch gesundes Essen ist notwendig um fit zu bleiben, einem Nährstoffmangel im Körper vorzubeugen und die Erholungsphasen sinnvoll zu unterstützen. In diesem Workshop werden die Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung veranschaulicht, Möglichkeiten im Umgang mit berufsspezifischen Problemstellungen angeboten und praktische Tipps für den Alltag mitgegeben.

In order to meet the demands of their profession, healthy eating and the ideal fluid intake are very important for dancers. Healthy eating is necessary in order to stay fit, prevent nutrient deficiencies and appropriately support phases of recovery. However, often an irregular daily routine makes it difficult to eat balanced and well-rounded meals. This workshop illustrates the basics of a balanced diet, offers possibilities of dealing with occupational problems and provides practical tips for daily life.

WORKSHOP LEITUNG / WORKSHOP LECTURER

Eva-Maria Kraft, BA:

Eva-Maria Kraft ist Zeitgenössische Tänzerin und Choreographin, Tanzpädagogin, Ernährungstrainerin mit dem Schwerpunkt Tanz und Cranio-Sacral Praktikerin. Sie tanzt seit ihrem 3. Lebensjahr, studierte an der Konservatorium Wien Privatuniversität und arbeitet seit 2005 als freischaffende Tänzerin. Eva-Maria Kraft leitet das Studio RAUM für TANZ und eine Praxis für Ernährung und Cranio Sacrale Körperarbeit in Wien. Tanzpädagogisch ist sie seit 2002 tätig und unterrichtet im Laien-, Ausbildungs- und Profibereich Zeitgenössisches Ballett, Zeitgenössischen Tanz, Improvisation und Chladek®-Technik. 2016 und 2018 sind ihre als Co-Autorin verfassten Bücher „Ernährung für Tänzer“ und „Nutrition for Dancers“ erschienen und seit 2010 hält sie regelmäßig Vorträge zum Thema „Ernährung im Tanz“ in professionellen Tanz-, Musical- und Schauspielausbildungen, auf Tanzkongressen und -festivals.

Eva-Maria Kraft is a contemporary freelance dancer, choreographer, dance teacher, a certified nutritional expert with specialization in dance and also a cranio sacral practitioner. Having started to dance at only 3 years old, she studied contemporary dance and dance pedagogy at the Conservatory of the City of Vienna (MUK – Music and Arts University of Vienna).

She runs her own dance studio, RAUM für TANZ and a practice for nutrition and cranio-sacral bodywork in Vienna and teaches amateurs and semi-/professionals in contemporary ballet, contemporary dance and improvisation and the Chladek®-Technique in Austria and abroad. Her co-authored books "Ernährung für Tänzer" and "Nutrition for Dancers" were published in 2016 and 2018. Additionally, she gives nutritional courses and seminars at universities and in professional training centres for dance, acting, and musical performance and is lecturing on the subject of nutrition in dance at dance congresses and festivals.



www.evamaria-kraft.at

www.nutrition-for-dancers.com