

WORKSHOP

TANZ

PRÄVENTION

DANCE

PREVENTION

23.11.2024 | 14:00-17:00

@DANCERS:CARE & ZOOM

(ENGLISH BELOW)

### **WORKSHOP INHALTE:**

Der Workshop beinhaltet theoretische Wissensvermittlung sowie praktische Tipps & Übungen:

1. Theoretische Wissensvermittlung über die Körperabschnitte
2. Einführung in tanzartspezifische Verletzungsmuster
3. Übungen zur Verletzungsprävention
4. Individuelle tanzartspezifische Inhalte nach Absprache
5. Handout für jede(n) Teilnehmer\*in

Die Lernziele unterstützen eine praxisorientierte Umsetzung für den Tanzunterricht:

1. Ursachen von Überlastungen und Schmerzen verstehen
2. Wahrnehmungsschulung für körperliche Limitationen verbessern
3. Trainingsalltag analysieren und Trainingsdefizite erkennen
4. Erste Hilfe Maßnahmen anwenden lernen
5. Verbesserung der individuellen Leistungsoptimierung

**Zielgruppe:** Tänzer\*innen, Tanzpädagog\*innen, Tanzstudent\*innen, Tanzinteressierte

**Kosten:** 50,- Euro p.P.

**Referentin:** Barbara Baumann, MA BSc.

**Ort:** DANCERS:CARE, Kollergergasse 4/8a, 1060 Wien (oder via Zoom)

## **WORKSHOP TOPICS:**

The Workshop includes theoretical knowledge transfer as well as practical tips & exercises:

1. Theoretical knowledge transfer about the body parts
2. Introduction to dance-specific injury patterns
3. Injury prevention exercises
4. Individual dance style-specific content by arrangement
5. Handout for each participant

The learning objectives support a practice-oriented implementation for dance lessons:

1. Understand the causes of overload and pain
2. Improve perception training for physical limitations
3. Analyze everyday training and recognize training deficits
4. Learn to use first aid measures
5. Improve individual performance optimization

**Target group:** dancers, dance teachers, dance students, dance enthusiasts

**Price:** 50,- Euro p.P.

**Lecturer:** Barbara Baumann, MA BSc.

**Location:** DANCERS:CARE, Kollergergasse 4/8a, 1060 Wien (or via Zoom)