

ta.med e. V.

Datum: am 21.08.2020 um 18:00-20:00 Uhr

Titel: Online Classes - Nutrition for Dancers

Nutrition for dancers in times of the Corona pandemic.

Eva-Maria Kraft, BA

Online presentation (90 min + 30 min questions/discussion)

In this current situation dancers are affected in many ways. These times at home without regular training and rehearsals are raising many new questions, also concerning nutrition.

In the past months everyone was challenged to provide food for themselves, cook daily and taking care about one's own nutrition more than maybe normally. For some this may be joyous experience for others it might be connected to various difficulties.

For dancers this period is being shaped by unusual training routines, changed daily rhythms and new eating behaviour which can lead to changes in the body.

In this workshop the basics of a generally healthy diet for dancers are being highlighted. A focus will be on the current time, its problems like loss and gain of weight and increased consumption of semiluxury food like sweets or alcohol. Furthermore, topics like injury and regeneration, the advantages and disadvantages of complete self-subsistence will be covered and how these insights can be taken into the coming again more active future.

The 90-minutes presentation is followed by a Q&A session with discussion.

The seminar is organized via zoom. The meeting ID will be sent out 15 minutes before the start to your e-mail address.

Ernährung für Tänzer*innen während der SARS-CoV-2-Pandemie

Online-Vortrag (90 min + 30 min Fragen/Diskussion):

Tänzer*innen sind von der aktuellen Situation in vielerlei Hinsicht betroffen. Die Zeit zuhause ohne den gewohnten Trainings- und Probenalltag bringt häufig neue Fragen mit sich - nicht zuletzt was die Ernährung betrifft. Jede*r war in den letzten Monaten gefordert, sich selbst zu versorgen, täglich zu kochen und sich mehr als gewohnt um die eigene Ernährung zu kümmern. Für manche eine freudvolle Erfahrung, für andere mit unzähligen Schwierigkeiten verbunden. Für Tänzer*innen ist die Zeit geprägt von einem ungewohnten Trainingsalltag, einem oft veränderten Tagesrhythmus und -ablauf und einem neuen Ernährungsverhalten. Dies kann wiederum durch die anhaltende Dauer zu Veränderungen im Körper führen.

In diesem Workshop werden die Grundlagen einer allgemein gesunden Ernährung für Tänzer*innen aufgezeigt, mit dem Fokus auf die aktuelle Zeit und ihre Probleme wie Gewichtszu- und abnahme, erhöhter Konsum von Genussmitteln wie Süßigkeiten oder Alkohol, Verletzung und Regeneration, die Vor- und Nachteile von ausschließlicher Selbstversorgung und wie diese Erkenntnisse sinnvoll in die kommende aktive Zeit mitgenommen werden können.

Im Anschluss an den 90 minütigen Vortrag gibt es 30 Minuten Zeit für Erfahrungsberichte, Fragen und Diskussionen.

ta.med e. V.

Das Seminar wird via zoom veranstaltet. Die Meeting-ID wird 15 Minuten vor Beginn über E-Mail verschickt.
