



## Liebe FreundInnen der IGRC!

In unserem 11. Newsletter findet Ihr, wie gewohnt, einen Überblick über Tanzworkshops, Kurse, Veranstaltungs-, sowie Literaturtipps.

Ich bedanke mich herzlich bei der Ernährungstrainerin und Tanzpädagogin **Eva Maria Kraft** BA aus Wien, die in unserem Blickpunkt Einblick in eines ihrer Fachgebiete "**Ernährung im Tanz**" gibt.

Ich wünsche einen guten Start ins Jahr 2012!  
Liebe Grüße, Martina Haager

I M B L I C K P U N K T

INTERNATIONALE  
GESELLSCHAFT  
ROSALIA CHLADEK

IGRC

## Bewegtes Leben – ausgewogene Ernährung

Ich freute mich sehr über die Einladung von Martina Haager, einen Artikel über „**Ernährung im Tanz**“ für den IGRC-Newsletter zu verfassen und entschied mich, diese Möglichkeit zu nutzen, um Zusammenhänge zwischen meiner Arbeit als Tanzpädagogin und Ernährungstrainerin herauszuarbeiten. Des weiteren stelle ich kurz die speziellen Anforderungen von TänzerInnen an die Ernährung dar.

Schon während meiner Ausbildung zur Tanzpädagogin kristallisierte sich für mich sehr bald der Wunsch heraus, Menschen ganzheitlich und individuell auf ihrem Weg begleiten und weiterbringen zu wollen, was meiner Meinung nach stark durch die Ausbildung im Chladek®-System und dessen Offenheit und Flexibilität im Denken und im Umgang mit Menschen beeinflusst wurde.

Bereits vor meinem Studium an der Konservatorium Wien PU war ich am Thema Ernährung interessiert und so stellte sich für mich bald die Frage nach einer adäquaten Ernährung speziell für TänzerInnen. Ich musste die Erfahrung machen, dass es schwierig war, zufriedenstellende Antworten zu bekommen und entschied mich eine Weile nach Studienende für eine Ausbildung zur Ernährungstrainerin. Meine Abschlussarbeit behandelte das Thema „Ernährung für TänzerInnen“, wobei ich kaum Literatur zu diesem Thema finden konnte (und leider nach wie vor sehr rar ist). Somit entschloss ich mich selber zu forschen und startete im Jahr 2010 eine Umfrage zum „Ernährungsverhalten von

TänzerInnen“ (243 TeilnehmerInnen, davon 81 Profis, 117 TanzstudentInnen und 45 Laien-TänzerInnen), damit ich Antworten auf meine Fragen, die sich für mich als Tänzerin und Tanzpädagogin ergeben hatten und die ich bei KollegInnen und SchülerInnen beobachten konnte, bekomme.

Heute, in meiner Arbeit als Tanzpädagogin und Ernährungstrainerin, ist für mich die Ernährung neben der Bewegung ein wesentlicher Indikator in der ganzheitlichen Betrachtung und Betreuung des Menschen. Ich begleite Dozenten, Internatsbetreuer, Eltern, Laien-TänzerInnen, TanzstudentInnen und professionelle TänzerInnen mit Bewegung und Gesprächen in ihrem physisch wie psychisch sehr bewegten Leben.

### **Warum eine spezielle Ernährung für TänzerInnen?**

Die Ernährung eines/r Tänzers/in spielt in Hinblick auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit während der Ausbildung und der aktiven Karriere eine wichtige Rolle. Um den hohen körperlichen Anforderungen des intensiven Trainings gerecht zu werden, die Erholungs- und Regenerationsphasen sinnvoll zu unterstützen und Nährstoffmängel im Körper zu umgehen braucht es ein Basiswissen um eine ausgewogene, ausreichende und nährstoffreiche Ernährung. Bei einem Trainingsaufwand von mehr als 10 Stunden pro Woche – der dem eines Leistungssportlers entspricht – ist die Aufklärung über eine adäquate Ernährung und die individuelle Integration in den Tagesablauf notwendig.

Die häufigsten Problem- und Fragestellungen im Bezug auf Ernährung, die sich für TänzerInnen ergeben, sind folgende:

#### **Zu wenig Zeit zum Essen:**

Der meist unregelmäßige Tagesablauf eines/r Tänzers/in mit nur kurzen Pausen zwischen Trainingseinheiten, Proben, Unterrichten und Auftritten bietet oft zu wenig Zeit für eine ausgewogene und ausreichende Nahrungsaufnahme, die allerdings dringend notwendig ist, um genug Energie zu sammeln und leere Speicher wieder aufzufüllen.

#### **Keine oder zu wenig Information über Ernährung:**

Viele TänzerInnen wissen gar nicht, was es in Theorie und Praxis bedeutet, sich sinnvoll zu ernähren, da sie im Rahmen ihrer Ausbildung keinerlei Informationen dazu erhalten haben. Durch die konkrete Fragestellung in meiner Studie konnte ich erfahren, dass 43% der TeilnehmerInnen niemals Fortbildungen zum Thema Ernährung erhalten haben. Auch in meiner aktiven Vortrags-Tätigkeit stelle ich fest, dass ich meist mit den Grundlagen der Ernährung beginnen muss, bevor ich überhaupt auf die spezielle Ernährung von TänzerInnen eingehen kann.

#### **Das „Figur-Ideal“ und die „Ideal-Figur“:**

Viele TänzerInnen werden bereits sehr früh mit dem Ideal einer möglichst schlanken Figur konfrontiert (je nach Tanzrichtung in unterschiedlicher Intensität). Der Druck wird entweder von Dozenten, Eltern, Choreografen, Kollegen oder von den TänzerInnen selbst auferlegt. Zudem werden oft gut gemeinte Ratschläge in Hinblick auf die Ernährung oder die „ideale Figur“ weitergegeben, die neben den bereits erwähnten Gründen zu einer zu geringen, unausgewogenen Nahrungsaufnahme und somit zu einer zu geringen Nährstoffzufuhr führen können. Auch kann hier der Grundstein für eine Essstörung gelegt werden (im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung ist laut meiner Studie die Anzahl an Essstörungen unter professionellen TänzerInnen um das fast 10-fache erhöht).

#### **Essen am Abend:**

Profis und Tanzpädagogen arbeiten oft am Abend oder bis in die Nacht. Vor der Vorstellung bzw. dem Unterrichten ist es nicht möglich große Mengen zu essen und danach meist zu spät. Dieser Tagesablauf stellt besondere Anforderungen an eine ausgewogene Ernährung und bedarf einer sorgfältigen, individuellen Planung.

#### **Geeignete Lebensmittel unterwegs:**

TänzerInnen und TanzpädagogInnen sind meist viel unterwegs und auch abseits von der eigenen Küche ist es wichtig zu wissen, wie und wo man hochwertige Lebensmittel (= Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte) findet. Sofern vorhanden, sollten Kantinen, Buffets und Restaurants in Ausbildungen und Studios auf den Bedarf der TänzerInnen abgestimmt sein.

Es ist mir ein großes Anliegen, das mitunter sehr emotionale und persönliche Thema Ernährung unter TänzerInnen und TanzpädagogInnen auf eine gesunde und umsetzbare Art und Weise zu verbreiten. Somit appelliere ich auch immer an alle TanzpädagogInnen und TänzerInnen, sich bei Unklarheiten zum Thema Ernährung so schnell wie möglich fachgerechte Informationen einzuholen bzw. sich fortzubilden und rate von „gutgemeinten Ernährungstipps“ an SchülerInnen und KollegInnen dringend ab.

Die inhaltlich detaillierte Ausführung der Ernährung für TänzerInnen würde den Rahmen des Newsletters sprengen, deshalb verweise ich an dieser Stelle auf mein **Infoblatt „Gesund Essen“** (siehe Literaturtipp unten).

Regelmäßige Workshops und Fortbildungen zum Thema „Ernährung im Tanz“: Informationen auf [www.evakraft.blogspot.com](http://www.evakraft.blogspot.com)



**Eva Maria Kraft, BA**

Eva-Maria Kraft arbeitet als Tanzpädagogin, Ernährungstrainerin und zeitgenössische Tänzerin in Wien. Sie tanzt seit ihrem dritten Lebensjahr, studierte „Pädagogik für Zeitgenössischen Tanz“ an der Konservatorium Wien PU und absolvierte ihre Ausbildung zur Ernährungstrainerin an der Vitalakademie Wien. Sie ist künstlerisch im freischaffenden Bereich (u.a. company homunculus) tätig. Seit 2002 unterrichtet sie im Ausbildungs- und Laienbereich die Fächer Zeitgenössischer Tanz, Improvisation, Zeitgenössisches Ballett und Chladek®-Technik (seit 2011 ist sie Zyklusleiterin und Dozentin für Körperbildung, Methodik und Theorie der Berufsbegleitenden Ausbildung im Chladek®-System).

Eva-Maria Kraft hält an diversen Tanzausbildungen Seminare zum Thema „Ernährung im Tanz“ und verfasste 2010 das Infoblatt „Gesund essen“ für die tamed (Tanzmedizin Deutschland). Im Herbst 2011 eröffnete sie ihr Tanzstudio „salon emmer“ in Wien.

Kontakt: [eva.kraft@gmx.net](mailto:eva.kraft@gmx.net), +43 650 4343773, [www.evakraft.blogspot.com](http://www.evakraft.blogspot.com), [www.salonemmer.at](http://www.salonemmer.at)



#### **JÄHRLICHE GENERALVERSAMMLUNG der ÖARC:**

**Samstag, 18. Februar 2012**

**Ort:** chladek.tanzraum, Hahngasse 24-26, 1090 Wien  
**Zeit:** 16:00 bis ca. 18:00  
**Themen:** u.a. wird der Vorstand neu gewählt  
Geplant ist auch wieder ein Workshop am selben Tag davor,  
Details werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben.

#### **WORKSHOP:**

**Samstag, 3. März 2012** | und

**Sonntag, 4. März 2012**

**Zeitgenössischer Tanz im Chladek®-System**

**Leitung:** Martina Haager  
**Ort:** tanz.raum.homunculus, Praterstr. 25c, 1020 Wien  
**Zeit:** Sa 10.00 - 14.30h und So 10.00 - 14.30h  
**Kosten:** € 125,-  
**Info/Anmeldung:** Martina Haager, +43-(0)699-180 762 90, [office@rosalia-chladek.com](mailto:office@rosalia-chladek.com)

### **BeSt<sup>3</sup> - Messe für Beruf, Studium und Weiterbildung:**

**Donnerstag, 8. März 2012**

**Freitag, 9. März 2012**

**Samstag, 10. März 2012**

**Sonntag, 11. März 2012**

Die **ARC-Ö** wird heuer wieder im Auftrag der IGRC bei der **Messe für Beruf, Studium und Weiterbildung** einen Stand betreuen. Diese Messe ist eine der größten Informationsveranstaltungen Österreichs für Menschen jeden Alters, die nach einer für sie geeigneten Aus-, bzw. Weiterbildung suchen.

Der Eintritt ist frei, die Veranstaltung wird dem entsprechend sehr gut besucht.

**Wer gerne bei der Standbetreuung mithelfen möchte** – Verteilen von unseren neuen Foldern sowie zahlreiche Informationsgespräche mit Interessenten für das Chladek®-System, bzw. für die Berufsbegleitende Ausbildung – möge sich bitte bei Pia Brocza ([pia.brocza@rosalia-chladek.com](mailto:pia.brocza@rosalia-chladek.com)) melden.

Wir freuen uns über jede Mithilfe, egal in welchem zeitlichen Ausmaß!

**Ort:** Wiener Stadthalle, Voglweidplatz 14, 1150 Wien

**Zeit:** täglich 09.00 - 18.00h

**Eintritt:** frei

### **VERANSTALTUNGSTIPP:**

**Samstag, 24. März 2012**

**Sonntag, 25. März 2012**

**Dienstag, 27. März 2012**

**ballett/modern/tanzt # 7**

Die Studierenden der **Konservatorium Wien PU**, Abteilung Tanz - Studiengang Klassischer und Moderner Tanz präsentieren im Theater Akzent ein vielfältiges Programm mit zahlreichen Uraufführungen.

Auf dem Programm stehen unter anderem Choreografien von Manfred Aichinger, Georg Blaschke, Nicole Caccivio, Akos Hargitay, Leslie Hughes, Elena Luptak und Christina Medina.

**Ort:** Theater Akzent, Theresianumgasse 18, 1040 Wien

**Beginn:** 19.30h

**Karten:** [www.akzent.at](http://www.akzent.at)



### **Chladek®-TANZWERKSTATT/Berlin:**

**Samstag, 21. Jänner 2012**

**Samstag, 04. Februar 2012**

Bewegung erforschend genießen, Körper erfahren und Tanz lustvoll gestalten:

Interessierte, Anfänger, Fortgeschrittene, Übende und Neugierige sind herzlich willkommen!

**Leitung:** Margit Szlezak

**Ort:** Kreuzberg - Obentrautstr. 35, Hinterhaus, 4. OG, 10963 Berlin

**Zeit:** 11.00 - 14.00h

**Kosten:** € 35,-

**Info/Anmeldung:** Margit Szlezak, +49 (0)30 - 321 52 71, [arc.tanz@gmx.de](mailto:arc.tanz@gmx.de)

**VERANSTALTUNGSTIPP:**

**Freitag, 9. März 2012**

**Samstag, 10. März 2012**

**Sonntag, 11. März 2012**

**OK - Ein Theatertanztraum um Oskar Kokoschka und Alma Mahler**

**Mitwirkende:** Miguel Bejarano Bolivar, Eva Lajko, Gabriele Bernstein

**Ort:** Theater im Viertel, Landwehrplatz 2, 66111 Saarbrücken

**Zeit:** 19.00h

**Info:** [www.mutanth.de](http://www.mutanth.de)



**Chladek®-TANZWERKSTATT:**

**Samstag, 21. Jänner 2012**

**Leitung:** Daniela Schmid

**Samstag, 24. März 2012**

**Leitung:** Annalies Preisig

**Ort:** Gemeinschaftszentrum Riesbach, Gymnastiksaal 1. Stock, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

**Zeit:** 11.00 - 15.00h

**Kosten:** CHF 70,- /mit Kursbestätigung

**Info/Anmeldung:** Annalies Preisig, Tel. +41 - (0)44 - 422 96 26 , [annalies.preisig@rosalia-chladek.com](mailto:annalies.preisig@rosalia-chladek.com)

Bitte rechtzeitig anmelden!

**WORKSHOP:**

**Samstag, 10. März 2012**

**Kreativen Kindertanz choreografieren - aber wie?**

Die Teilnehmenden entwickeln Mut und Sicherheit in der Gestaltung von altersgerechten Choreografien in ihrer Kindertanzklasse. Sie verstehen die Bedürfnisse der **4 – 7 jährigen Kinder** und können sie entsprechend motivieren und lenken. Sie sind in der Lage, mögliche „Geschichten-Tänze“ und „Abstrakte Tänze“ in der Arbeit mit Kindern zu verwenden.

**Inhalte:** Den Bewegungsdrang junger Kinder lenken und unterstützen, ohne dass die Gruppe im Chaos untergeht. Einfache Musikstücke hören, analysieren und die Teile mit tänzerischen Elementen füllen. Wie kann der Tanz aufgezeichnet werden? Wieviel ist möglich, aus den Kindern heraus zu locken – was ist unser Beitrag? (Formen) Sinnvolle Bewegungsspiele austauschen.

**Leitung:** Annalies Preisig, Tanzpädagogin BGB/SBTG

**Ort:** Bewegungsräume Brugg, Stapferstr. 29, 5200 Brugg

**Zeit:** 09.30 - 17.00h

**Kosten:** CHF 170,- (5% Rabatt für ARC-Mitglieder) / CHF 220,-

**Info:** Annalies Preisig, Tel. +41 - (0)44 - 422 96 26, [annalies.preisig@rosalia-chladek.com](mailto:annalies.preisig@rosalia-chladek.com)

**Anmeldung:** BGB-Schweiz, [www.bgb-schweiz.ch](http://www.bgb-schweiz.ch)

**ANKÜNDIGUNG:**

**Samstag, 23. Juni 2012**

**Chladek Tanztag: 40 Jahre Ausbildung im Chladek-System**

Ein Tag mit 6 Workshops, Demonstrationlecture mit Eva Lajko und künstlerischen Beiträgen im Theater am Gleis in **Winterthur**. Details im nächsten Newsletter!

**Infoblatt Nr. 10 „Richtig Essen“**

**Autorin: Eva-Maria Kraft, BA** bei tamed (Tanzmedizin Deutschland)

Erhältlich direkt bei der Autorin oder zum Download bei

<http://www.tamed.de/shop/infoblatt.html>

Kosten: € 3,50

**Informationen über die Hauptnährstoffe und praktische Ernährungstipps für TänzerInnen**

Für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit eines Tänzers sind eine gesunde Ernährung und optimale Flüssigkeitsaufnahme (s. tamed Infoblatt Nr. 4 ›Richtig trinken‹) genauso wichtig wie das regelmäßige Training. Der unregelmäßige Tagesablauf mit nur kurzen Pausen zwischen Training, Proben, Unterrichten und Auftritten sowie das Ideal einer möglichst schlanken Figur machen es Tänzern oft schwer, sich ausgewogen und vielseitig zu ernähren. Doch gesundes Essen im Tanz ist notwendig, um den hohen körperlichen Anforderungen gerecht zu werden, die Erholungs- und Regenerationsphasen sinnvoll zu unterstützen und einem Nährstoffmangel im Körper vorzubeugen.

**IGRC** - Internationale Gesellschaft Rosalia Chladek

ZVR: 164200685

1090 Wien, Porzellangasse 20/29

Management: Martina Haager +43 - (0)699-180 762 90

e-mail: [office@rosalia-chladek.com](mailto:office@rosalia-chladek.com)

[www.rosalia-chladek.com](http://www.rosalia-chladek.com)

Sollten Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, senden Sie bitte eine e-mail

an [office@rosalia-chladek.com](mailto:office@rosalia-chladek.com)