

● Das Produktionszentrum, als zentrale Anlaufstelle für die freie Tanz- und Performance-szene in Stuttgart, sieht seine Pflicht darin die **Gesundheit von darstellenden Künstler*innen zu fördern**.

Zwischen Projektphasen, wechselnden Anforderungen und unsicheren Strukturen fehlt es oft an **Raum für Gesundheit** und einem **passenden Angebot zur Prävention**.

Mithilfe des Förderprogramms **Entwicklungstreiber Kultur** der Stadt Stuttgart wurde 2025 im Produktionszentrum die Initiative **Gesundheitsförderung für die freie Tanz- und Performanceszene** ins Leben gerufen.

Im Förderzeitraum konnten fünf Workshops mit Expert*innen aus dem Tanz- und Gesundheitsbereich umgesetzt werden. Ziel war es, das **Gesundheitsbewusstsein der Künstler*innen zu schärfen, hilfreiche Tools zur Selbstfürsorge an die Hand zu geben und ein Netzwerk aufzubauen**.

Das Projekt galt als Startschuss für eine **langfristige Etablierung** der Gesundheitsförderung im Produktionszentrum.

● Es werden regelmäßig **Workshops und Trainingsangebote mit Expert*innen** aus u. a. Tanzmedizin, Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft und Psychologie im Produktionszentrum stattfinden.

Um die Gesundheit freier Tanz- und Performancekünstler*innen individuell zu fördern, vermittelt das Produktionszentrum tanzmedizinische Beratungen bei der Expertin Dr. med. Cindy Keller.

Zudem werden auf der **Webseite** des Produktionszentrums wichtige Anlaufstellen, Kontakte und weiterführende Links veröffentlicht.

● www.produktionszentrum.de

Disclaimer: Die bereitgestellten Informationen dienen zur Wissensvermittlung und können keine medizinische Beratung ersetzen. Die Autoren der Inhalte übernehmen keinerlei Haftung.



Anlauf- und Beratungsstellen

Ta.med e.V. – Gemeinnütziger Verein für Tanzmedizin (DE, AT, CH)

- Netzwerk, Online-Vorträge, Verzeichnisse, Kompetenz-Teams
- www.tamed.eu

HE4DS – Health Education for Dancers by Urban Dance Health e.V.

- Coaching, Workshops, Education Program
- www.he4ds.com

European Dance Development Network

- Digitale Bibliothek
- www.ednetwork.eu/news

International Association for Dance Medicine & Science

- Ressourcen, Publikationen, Netzwerk
- www.iadms.org

EMERGING DANCE ARTIST

- Wissensplattform, Workbook
- www.emergingdanceartists.de/home

Stiftung TANZ – Transition Zentrum Deutschland

- Beratung bei Karriereende, Stipendien, Workshops
- www.stiftung-tanz.com

Bühnenmütter* e.V.

- Vereinbarkeit von Bühne und Care, Empowerment, Sensibilisierung
- www.buehnenmuetter.com

TGR The Green Room gUG

- Spendenbasierte psychologische Beratung, Workshops, Ressourcen
- www.thegreenroomforartists.de



Dr. med. Cindy Keller

Expertise:

Fachärztin für Allgemeinmedizin, ärztliche Osteopathin nach DAÄO, zertifizierte Manualtherapeutin (MWE), Faszientherapeutin nach Laban, zertifizierte Bio- und Neurofeedback-trainerin und langjährige Dozentin für das Fach *Angewandte Anatomie und Tanzmedizin* im Rahmen des Tanzmedizinischen Zertifikats von ta.med e.V.

Workshopthema:

Einführung in die Tanzmedizin, Schwerpunkt Prävention, Faszientraining

Kontakt:

tanzmedizin.stuttgart@gmail.com

TIPP

Was Faszien lieben? Biete ihnen vielfältige Bewegung, insbesondere **Vibration**. Trinke **ausreichend Wasser**, damit sie funktionsfähig bleiben. Schenke ihnen deine **Wahrnehmung**, um ihre bewegungsintelligente Funktion voll ausschöpfen zu können. **Atme** tief in den Bauch, um die Faszien zu massieren. Gib ihnen Zeit zur Regeneration und behandle sie nur mit **sanftem Druck**. Ein entspanntes Fasziennetzwerk führt zu verbesserter **Bewegungsqualität**, einem funktionsfähigen Organsystem und ausgeglichenen Nervensystem.

Luísa Saraiva

Expertise:

Choreografin und Performerin, Psychologie (M.A. Universität Porto), Tanz (B.A. Folkwang Universität der Künste), Workshops und Panels zur psychischen Gesundheit im Tanz

Workshopthema:

Stressing out and burning on, Erschöpfung, Vagusnerv-Übungen

Kontakt:

luisamsaraiva@hotmail.com

Website:

www.luisasaraiva.com

TIPP

Performance am Abend?

- › **ausgiebiges Frühstück**, um ausreichend Kohlenhydrate und Fett zu speichern
- › **zwei weitere Hauptmahlzeiten**, zum Beispiel eine mit ausreichend Abstand vor und eine nach der Performance
- › **Mahlzeiten gut timen** und individuell an Performance- und Vorbereitungszeiten anpassen
- › **je näher zur Performance**, desto kleiner die Portionen (= weniger Verdauungszeit, mehr Energie)
- › **eiweißreiches Abendessen** für gute Regeneration
- › **letzte Mahlzeit 2–3 Stunden** vor dem Zubettgehen

Eva-Maria Kraft

Expertise:

Zeitgenössische Tänzerin und Choreografin, Tanzpädagogin, Ernährungstrainerin mit dem Schwerpunkt Tanz, Cranio-Sacral Praktikerin, Co-Autorin des Buchs *Ernährung für Tänzer*

Workshopthema:

Ernährung im Tanz

Kontakt:

mail@evamaria-kraft.at und +43 650 43 43 773

Website:

www.evamaria-kraft.at

Anja Ofenstein

Expertise:

Sportwissenschaftlerin (M.Sc. TUM) und sportpsychologische Expertin (asp), Dozentin für das Modul „Zusatztraining für Tanzende“ im Rahmen des Zertifikats Tanzmedizin von ta.med e.V., Coachin für Bühnenkünstler*innen

Workshopthema:

Mentale Gesundheit im Tanz (Stressmanagement & Bewältigungsstrategien, Mentale Gesundheit und Mentaltraining)

Kontakt:

info@anja-ofenstein.de und +49 177 7229767

Website:

www.anja-ofenstein.de

TIPP

When you sing or hum, you activate your vagus nerve – so it’s no wonder that **“those who sing put their sorrows away.”**

Heike Scharpff & Alina Gause

Expertise Heike:

Diplom-Psychologin, Regisseurin, bis 2019 Projektleiterin der Stiftung TANZ – Transition Zentrum Deutschland, Transitioncoaching

Expertise Alina:

Diplom-Psychologin, Schauspielerin und Sängerin, Autorin, Intendanz des THEATER IM PALAIS BERLIN, Künstler*innenberatung

Workshopthema:

Stark für die Kunst – mehrgleisige Karrieremodelle in den künstlerischen Berufen, Transitionprozesse, Kompetenzen, Empowerment

Kontakt:

Heike: post@heikescharpff.de und +49 178 4554579

Alina: info@artists-way.de und +49 30 70764684

Website:

Heike: www.transition-coaching.net
Alina: www.artists-way.de