



KRAFT – en seminariereserie för att främja hälsa o hållbara dansare

4 april 2023



Dansalliansen startar under 2023 upp en föreläsningsserie med fokus på psykiskt och fysiskt välmående riktat mot professionella dansare.

Tanken är att vi en gång i månaden ska erbjuda olika föreläsningar i förbyggande och rehabiliterande syfte, där vi vill introducera olika teman, så som kost, mindfulness, prehab träning, rehab och sömn med mera.

Föreläsningarna riktar sig till hela dansfältet och är utan kostnad där ingen föranmälan krävs.

Datum: 4/4 och 2/5
Plats: DA studio Gäddviken, Kvarnholmsvägen 56, Nacka
Tid: 17.00-19.00

Föreläsare:

Matthew Griffith *Den hållbara dansaren* - en inspirationsberättelse om hans prehab arbete under 7 år med GöteborgsOperans dansare.

Anna Taube Anna är Leg. naprapat och CST-certified sportsmedicine therapist och kommer beröra ämnen så som Fot/Höft

Daniel Ek Vänskapsrelationernas betydelse för vårt välmående

Eva Ageberg *Artros* – förbygga och leva med artros i sitt fortsatta yrkesliv. (4/4)
Eva är Professor, PhD, vid Lunds Universitet

Ewa Heidvall Ewa har arbetat som sjukgymnast /fysioterapeut sedan 1988. MSci, Specialist i idrottsmedicin och pratar om vikten av balans mellan höft och tå samt träning för äldre dansare

Ansök på <https://dansalliansen.se/w/243>

Ledare	Eva Ageberg
Startdatum	2023-04-04
Slutdatum	2023-04-04
Tider	17.00-19.00 (Tisdagar) 24/1, 7/2, 7/3, 4/4 och 2/5
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Studio Gäddviken
Adress	Kvarnholmsvägen 56