

**WE
DANCE**

zeitgenössischer Tanz
von Kindern und Jugendlichen

**DAS
ZUKUNFTS-
PAKET**

für Bewegung, Kultur
und Gesundheit

"Zwischen Kunst und Risiko" – Verletzungsgefahr im Breaking: Häufige Ursachen erkennen, behandeln und vorbeugen

Alex Bernhardt (Jena)

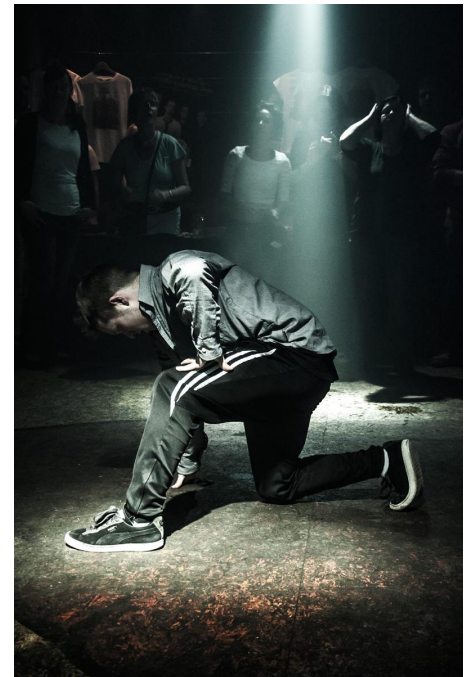
Ab 8 Jahren

Sonntag 20.10.2023 von 10:00 -12:30 Uhr

Ich bin Alex Bernhardt und bringe viel Erfahrung aus dem Bühnentanz und der Tanzpädagogik mit. Ich habe am Ballettförderzentrum Nürnberg e.V. studiert (bis 2014) und eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann abgeschlossen (bis 2017). Seit 13 Jahren ist Breakdance meine Leidenschaft, die ich aktiv praktiziere. Schon im Alter von 15 Jahren habe ich an ersten Wettbewerben teilgenommen und wertvolle Erfahrungen gesammelt – sowohl auf als auch hinter der Bühne.

Neben meiner Arbeit engagiere ich mich seit 2007 ehrenamtlich im Verein Bewegungsküche e.V., wo ich mein Wissen weitergebe und stetig erweitere.

In meinem Workshop "Zwischen Kunst und Risiko" beschäftigen wir uns intensiv mit der Verletzungsgefahr im Breakdance. Du lernst, wie du häufige Verletzungsursachen erkennst, richtig behandelst und ihnen vorbeugst. Mein Ziel ist es, dich bestmöglich auf die körperlichen Anforderungen des Breakings vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden.



Ort: Schwungfabrik Weimar, Milchstraße 22a
Anmeldung unter: anmeldung@we-dance.eu