

# Gesund getanzt



© P. Gärtner

## Physiotherapie im Breaking

Tanzen ist eine der schönsten Sportarten, doch für die Physiotherapie war es bisher eher ein Stiefkind. Das möchten die vier Physiotherapeuten bei HE4DS ändern – durch Trainings und Coachings für Tänzer\*innen, vor allem aus dem Breaking.



„Im Jahr 2013 hatte ich eine Schulter-OP nach einem Subluxationstrauma“, berichtet Sophie Lindner, Physiotherapeutin, „Breakerin“ und eine der vier Gründerinnen von HE4DS.com. „Nach der zweiten OP hatte ich eine Vision. Ich habe mir ein Team gewünscht, mit dem ich solche Verletzungen vermeiden könnte.“ Speziell auf Tänzer\*innen und vor allem Breaker spezialisierte Physiotherapeut\*innen gab es bis dahin nicht. Und ihre Schulterverletzung war nicht die einzige, die sie in ihrer Karriere als Profitänzerin erlitten hatte.

Die Idee war geboren. Gemeinsam mit ihrem Partner Jens Nonnenmann und dessen Kollegen Bao Chau Nguyen – alle drei ausgebildete Physiotherapeuten und Tänzer – gründete Sophie Lindner 2019 die Stuttgarter HE4DS (Health Education for Dancers) GbR. Später stieß noch die Vierte im Bunde hinzu: Tänzerin und Kommunikationsspezialistin Luisa Möller. Auf ihrer Website [www.he4ds.com](http://www.he4ds.com) zeigen die vier bildhaft an ihren Körpersilhouetten, wo genau sie sich bereits verletzt haben. Gemeinsam

bringen sie ein großes Spektrum zusammen – Kopf, Schulter, Hüfte, Knie und Sprunggelenk.

**Flexibel durch die Coronakrise** → Doch kaum war die Firma gegründet, kam schon die erste Krise: Corona. Hatten sie zunächst vor allem Präsenzkurse und -coachings bei Breaking-Events geplant, mussten sie nun auf Online-Workshops umsteigen. „Das war ein großer Schritt. Anfangs waren wir skeptisch, aber dann haben wir gemerkt, dass man auch über den Bildschirm viel vermitteln kann“, erzählt Jens. Das neue Medium hatte einige Nach-, aber auch sehr viele Vorteile: Power-Point-Präsentationen ließen sich leicht einblenden, Suchergebnisse im Internet teilen. Vor allem aber erreichten die Coaches damit niederschwellig ein anderes, jüngeres und vor allem internationaleres Publikum. Um die zehn Nationen sind bei ihren Online-Workshops keine Seltenheit, erzählen sie. Wer würde wohl für einen einstündigen Kurs von London nach Stuttgart fliegen? Online hingegen hielten sich Kosten und Aufwand in Grenzen.



© P. Gärtner



© P. Gärtner

Alle vier sind nicht nur in Deutschland, sondern international schon lange in der Breaking-Szene unterwegs und gut vernetzt. Schon seit 2012 bietet Sophie Workshops und Gesundheits-Check-ups bei internationalen Tanzevents an und unterstützt professionelle Tänzer\*innen bei ihrer Arbeit. Chau ist seit 2002 international als Tänzer tätig. Und Jens gründete neben seiner internationalen Breaker-Karriere seit 2000 gemeinsam mit Sophie im Jahr 2014 die Non-Profit-Organisation „Urban Dance Health“ als Herzensprojekt, um mehr Tänzer\*innen verschiedener Stile weltweit Gesundheit und Prävention näherzubringen.

**Neue Chancen für B-Boys und B-Girls** → In Brasilien, Äquatorialguinea und auf den Philippinen, wo ein Teil von Jens' Verwandten lebt, boten die beiden jeweils einen Zertifikatskurs für Tanzmedizin an und organisierten ein Hip-Hop-Event für die lokale Community. Denn Hip-Hop-Events und -Wettbewerbe, so die Überzeugung der beiden, bieten den jungen

B-Boys und B-Girls in diesen Ländern nicht nur eine gute Möglichkeit, sich trotz Armut, Gewalt und fehlender Bildung auszudrücken. Sie helfen auch, Frieden unter rivalisierenden Gangs herzustellen. Nach dem Motto „Sharing is caring“ setzten Jens und Sophie daher auf

”

**Alle Gründer\*innen sind selbst im Breaking aktiv.**

Schulungen zu „Teachern“, in denen sie den Kids unter anderem Übungen zur Verletzungsprävention zeigten – damit diese anderen helfen können.

Die Erfahrung aus diesem Projekt nutzen die vier jetzt für ihre Firma, die durchaus Geld bringen soll und muss, denn zwar haben alle noch ein zweites Standbein als Physiotherapeut\*innen in Teilzeit, doch das Herz, das

spürt man beim Gespräch ganz deutlich, hängt an HE4DS. Inhaltlich setzen die vier auf ein ganzheitliches Konzept aus den Bereichen „your body structure“ (Anatomie und Bewegung), „your body chemistry“ (Physiologie und Ernährung), „your mind“ (Psychologie und mentales Training) und „your soul“ (Kommunikation und Konfliktvermeidung). Neben funktionalem Training, Stretching, speziellen manuellen Techniken zur Selbstbehandlung und Tanztechniken lehren sie dabei auch Grundlegendes zu Ernährung, Physiologie, Erste Hilfe, Atem- und mentalen Techniken, Methodik/Didaktik und Tanzwissenschaft.

**Individuelles Training** → Tänzer\*innen und Tanzlehrende können online 60-minütige medizinische Einzelcoachings sowie „Performance Coachings“ in verschiedenen Sprachen buchen. Dass die vier selbst einen multikulturellen Hintergrund mitbringen und mehrere Sprachen sprechen, hilft ihnen natürlich dabei. In den Kursen erhalten die „Breaker“ neben einem



© P. Gärtner

körperlichen Check-up auch Therapiepläne, Videoanalysen und -tutorials sowie einen individuellen Trainingsplan mit speziellen Übungen für Tanzende. Zusätzlich gibt es (Online-)Workshops oder monatlich sich wiederholende Kurse etwa zur Triggerpunkt-Selbsttherapie. Neu ist aktuell ein E-Learning-Modul – 30-minütige Videos mit verschiedenen „Assessments“, um die eigene Beweglichkeit zu beurteilen. Darin sollen die Tänzer\*innen ihre Schwachstellen erkennen, einschätzen, durch Übungen korrigieren und in einem Post-Test evaluieren – coronakonform als „Do it yourself“.

In einem Blog berichten die vier von ihrer Arbeit. Auch in die Forschung sind sie involviert, indem sie wissenschaftliche Fachbeiträge schreiben und mit verschiedenen Forschungsinstituten zusammenarbeiten, darunter mit der Deutschen Sporthochschule Köln, dem Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft an der Universität Stuttgart und dem CIT Research Institute in Stuttgart. Sie haben bereits eigene Beiträge in wissenschaftlichen Journals veröffent-

licht. Dabei hilft ihnen ihre Erfahrung aus der Vergangenheit. Sophie etwa führte bereits klinische RCT-Studien mit über 250 B-Boys durch.

**Angewandte Forschung** → „Schon im Studium nach meinem Abitur mit Schwerpunkt Tanz

“

*In drei Jahren wird Breaking olympisch.*

in Österreich habe ich gemerkt, dass es so viel verschiedenes Wissen in der Sportmedizin gibt. Warum wissen wir beim Breaking darüber nicht Bescheid?, habe ich mich gefragt. Warum hat mir keiner diesen oder jenen Tipp gegeben und sein physiotherapeutisches Wissen auf meinen Tanzstil angewandt?“ Ihre Partner\*innen bei HE4DS kennen diese Gedanken. „Als Tänzer musste ich mich den Physios und Mediziner

immer erklären“, erzählt Chao. „Ich hatte auch nicht das Gefühl, dass mir deren Übungen etwas bringen. Diesen Schmerz möchten wir anderen ersparen.“ Als sich Sophie, Jens und Chao 2014 kennenlernten, waren sie überglücklich. Endlich hatten sie ein Team zum gegenseitigen Austausch, zur Behandlung und zur Durchführung von Studien gefunden. Seither arbeiten sie Schritt für Schritt daran, ihr Wissen an andere Tänzer\*innen überall auf der Welt weiterzugeben und globale Standards zu etablieren.

„In drei Jahren wird Breaking olympisch“, sagt Sophie. „Wir möchten, dass die Athleten so trainieren, dass sie nicht nur gute Leistung bringen, sondern sich auch möglichst wenig verletzen.“ Die Tanzenden sollen verstehen, wie ihr Körper funktioniert. Sie sollen ihre funktionelle Anatomie kennen, ihre Muskelketten, ihren Atem und wie sie seine Effizienz steigern können. Sie sollen ein Grundverständnis der ganzen komplexen Zusammenhänge beim Tanzen erwerben. So, wie sich ihnen durch ihre eigene physiotherapeutische Ausbildung eine

# HE4DS

Health Education for Dancers

Die HE4DS-Gründer\*innen von links: Luisa Möller, Jens Nonnenmann, Bao Chau Nguyen und Sophie Lindner

neue Welt öffnete, sollen auch die anderen Profitänzer\*innen wissen, wie sie sich vor Verletzungen schützen können. Wichtig ist den vier HE4DS dabei, dass sie nicht nur aus ihrer eigenen Erfahrung plaudern. Sie beziehen sich dabei auch auf wissenschaftliche Inhalte und Studien.

**Auf dem Weg nach Olympia** → Dass die vier selbst Breaking-Profis sind, hilft ihnen, ihr Wissen an den Mann und die Frau zu bringen. Gegen die meisten WM- und künftigen Olympiateilnehmenden sind sie selbst schon angetreten. Dadurch, so sagen sie, wird ihnen von Anfang an mehr Vertrauen entgegengebracht als anderen Physios, und sie erhalten sofort das Feedback, ob und wie ihnen die Ratschläge geholfen haben. Sobald das wieder möglich ist, will das Quartett bei möglichst vielen Trainings, Wettbewerben und natürlich unbedingt auch bei Olympia 2024 in Paris vor Ort sein.

Doch nicht nur die Profiwelt liegt ihnen am Herzen. Auch für den Nachwuchs möchten sie Standards, Strukturen und Guidelines etablie-

ren, um frühe Verletzungen zu verhindern. Dass sie selbst so viel durchmachen und sich ihr Wissen in mühevoller Kleinarbeit beibringen mussten, soll künftigen Tanzgenerationen nicht mehr passieren. „Es gibt Kinder, die drehen sich schon mit vier Jahren auf ihrem Kopf,

”

*Wir wollen unser Wissen weitergeben.*

obwohl dort die Knorpel noch gar nicht fest genug sind“, sagt Sophie. Die Folgen dieser Deformierungen sehe man an den Tänzer\*innen der ersten Stunde, die heute um die 50 sind.

**Standards für jedes Lebensalter** → Dass die Kleinen tanzen möchten, wollen sie dabei nicht in Frage stellen, sondern sogar fördern. „Es gibt so viele verschiedene Ebenen beim Breaking,

mit unterschiedlicher Intensität“, sagt Jens. Für das Tanzen sei es nie zu früh und auch nie zu spät, wie man etwa an der als „Crazy Grandma“ bekannten 82-jährigen Breakerin sehen könne, die mit ihren Moves bei Events regelmäßig das Publikum zum Johlen bringt.

Haben die HE4DS Tipps für andere, die sich mit einem eigenen Projekt ihre Nische in der Physio-Welt suchen möchten? Das Wichtigste, darin ist sich die Gruppe einig, ist, dass man den eigenen Träumen folgt. Dann hat man auch das Durchhaltevermögen, um immer weiterzumachen. „Ich bin kein braver Schüler“, gibt Jens zu, „in der Schule habe ich viel gefehlt. Aber mein Examen habe ich mit Auszeichnung bestanden.“ Bei jedem Schritt im Prozess lerne man hinzu, bestätigt Sophie. Wenn sie nicht schon vor Jahren ihren Impulsen gefolgt und sich mit gemeinsamen Projekten auf den Weg gemacht hätten, wären sie jetzt nicht da, wo sie sind. Am Ende zählen Visionen und die Hingabe für die Sache, findet auch Chau. „Man muss im Herzen entscheiden, was man will.“ *Stephanie Hügl*