

## Hälsa för våra dansare

Det är viktigt för oss på Balettakademien att våra dansare är så skadefria som möjligt under sin utbildningstid. Att du får med dig kunskap om din kropp så att du får en lång och skadefri karriär.

### **Musikalutbildning, Teaterutbildning, Dansutbildning jazz/commercial, Dansutbildning modern/nutida**

En dag i veckan finns möjlighet att gå på en konsultation om din skada (Öppen Skade-dörr). Här kommer du att kunna träffa Malin Flinck som är Leg. Naprapat.

### **Yrkesdansarutbildningen**

Två dagar i veckan finns möjlighet att gå på en konsultation om din skada (Öppen Skade-dörr), här kommer du att kunna träffa Malin Flinck eller Anna Taube som är Leg. Naprapater. I början av terminen görs en kroppsanalys där du får veta vad just din kropp behöver. Därefter gör vi en uppföljning med kroppsscreening under dina klasser.

På vårt gym har du möjlighet att träna och en gång i veckan har du tillgång till Malin Flinck eller Adrienne Åbjörn. Två gånger om året gör vi ett konditionstest som är speciellt utarbetat för dansare. Den ger oss en möjlighet att analysera vad du kan behöva mer av och den ger dig en indikation på var du befinner dig i din kondition.

### **Övrigt**

Vi har kontakt med andra dansskolor till exempel Laban och Cod Artz. Vi är medlemmar i IADMS, Studenthälsan och Frisk och Fri.

Malin Flinck

Leg. Naprapat

Fysio koordinator

Adrienne Åbjörn

Dansare

Personlig tränare