



NACHHALTIG ESSEN UND TANZEN

*Workshop
und Show-Flowermarkt*

WWW.DANCEPRODUCTIONGRAZ.AT

Workshop

mit *Sophia-Theresa Steiner* und *Katrin Kallus*

Impulsvortrag "Essstörungen": Sophia ist unsere Kids-Stars-Trainerin. Nach Abschluss der ersten beiden paritätischen Prüfungen für Ballett in Wien musste sie abbrechen, weil sie unter anderem mit einer Essstörung zu kämpfen hatte. Sie spricht offen über ihre Erfahrungen und hält einen Impulsvortrag zum Thema Essstörungen mit einem Plädoyer für richtiges Essen und ein positives Körperbild.



Ernährungstipps für mehr Leistungsfähigkeit: Kati ist Showteam Mitglied und war bereits zweimal Profitänzerin bei Dancing Stars. Sie selbst steht mitten in der Masterarbeit ihres Studiums Ernährung und Sport und versorgt uns mit spannenden Infos zum Thema nachhaltige und leistungsfördernde Energieversorgung durch ausgewogene Ernährung.



Sonntag, 03.12.23

10:30-12:30 Uhr

Seminarraum Raiffeisen Sportpark

(1. Stock, Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz)

Kosten: 10 Euro (nur für Nicht-Vereinsmitglieder)

Verbindliche Anmeldung für den Workshop inkl. gesunder Jause bis 27.11.23 an tanzen@danceproductiongraz.at

Der Unkostenbeitrag für die Teilnahme ergeht auf das Konto der Dance Production Graz - Betreff "Nachhaltig Essen"

Kontodaten: Dance Production Graz
Steiermärkische Bank und SparkassenAG
IBAN: AT11 2081 5000 4383 2104
BIC: STSPAT2GXXX

Im Anschluss kann im **"Show-Flowmarkt"** gestöbert werden - unsere ehemaligen Bühnenkostüme, Accessoires, oder Stoffreste können dort gratis, oder zu günstigen Preisen erworben werden.

Der Kostümfundus steht allen Interessierten von 12:30-17:00 Uhr im Parterre des Raiffeisen Sportparks offen.

WWW.DANCEPRODUCTIONGRAZ.AT