

# Dansmedische zorg bij Saskia de Badts Health Coaching

Als je als danser fysieke begeleiding nodig hebt dan ga je naar een fysiotherapeut of een arts, maar waar ga je naartoe als je mentaal vastloopt en het niet gaat om het verwerken van een trauma uit het verleden? Omgaan met teleurstellingen, afwijzing, lichaamsbeeld, geen werk hebben? Hoe eet je als je op tournee bent, hoe voorzie je je lijf van voldoende energie tijdens lange repetitiedagen?

**+31 6 20 57 30 02**

## Adres

Funenpark 394  
1018 AK Amsterdam

Ga naar de website (<https://saskiadebadtshealthcoaching.com/over-mij/>)

Zorg goed voor je lichaam maar vergeet niet je mentale gezondheid, het zal je sterker maken als danser. Bij Saskia de Badts Health Coaching (Well-being4dancers) kunnen dansers terecht voor een holistische benadering van gezondheid en welzijn, specifiek afgestemd op de eisen en uitdagingen van de danswereld. Mijn programma's zijn gericht op het bevorderen van evenwicht tussen training, voeding en mindset, waardoor dansers kunnen excelleren in hun vak. Ik mij richt op:

- Begeleiding op het gebied van voeding: ik help dansers zelf te begrijpen wat hun lichaam nodig heeft om optimaal te presteren, en hoe ze voeding kunnen integreren in hun dagelijkse leven zonder stress.
- Mentale veerkracht en zelfvertrouwen: via mijn coachingtrajecten werk ik aan het versterken van het zelfvertrouwen en de veerkracht van dansers, waardoor ze met meer zelfvertrouwen in de studio en op het podium staan. Om kunnen gaan met afwijzingen en teleurstellingen is enorm waardevol en belangrijk.
- Blijvende gezondheidsveranderingen: ik ondersteun dansers bij het maken van blijvende veranderingen, op het gebied van hun gezondheid, die niet alleen hun danscarrière bevorderen, maar ook hun algemene welzijn en geluk.

Ik heb meer dan 45 jaar ervaring in de danswereld. Als danser, als docent, oud-directeur van het Amsterdam Dance Centre, auteur van het boek 'SPITZ' en health coach voor dansers (NBCHWC). Ik werk samen met zowel amateur- als professionele dansers, waarbij ik individueel afgestemde programma's bied die specifiek ontworpen zijn om de fysieke en mentale uitdagingen waarmee dansers worden geconfronteerd te overwinnen. Ik ben medeoprichter van het Pre Professional Dance Coaching Programma dat jonge dansers begeleid bij de stap van middelbare school naar een dansopleiding.

## Wie is wie?

Saskia de Badts



### **Oprichter / Eigenaar**

Ik ben een ervaren professional in de wereld van dans en gezondheid. Na het succesvol afronden van mijn dansopleiding, heb ik vijf jaar lang mijn passie voor dans gevolgd in New York. Daar heb ik niet alleen gedanst, maar ook lesgegeven en een van de grootste dansstudio's mede gerund. Ik ben gecertificeerd als Simonson-jazzdocent, pilates docent, National Board Certified Health Coach en auteur. Mijn jarenlange ervaring in de danswereld heeft mij uitgebreide kennis en inzicht gegeven over alle uitdagingen die dansers tegenkomen waardoor ik ze optimaal kan coachen. Naast mijn coaching heb ik ook in 2022 mijn eerste boek uitgebracht, genaamd "Spitz!"

## Praktische informatie voor je afspraak

Code DMZ-066