

Dansmedische zorg bij (W)eetwatjedoet

(W)EET WAT JE DOET is een trainerscollectief dat trainingen geeft over hoe topsporters en dansers op een gezonde manier het maximale uit zichzelf kunnen halen.

+31 (0)6 42 48 51 49

Adres

Domselaerstraat 90b
Amsterdam

Ga naar de website (<https://www.weetwatjedoet.nl/>)

Het zoeken naar de balans tussen training, voeding en rust is bij iedere danser, dansklas, dansschool of company aan de orde. Wij kennen die zoektocht uit eigen ervaring en delen onze lessen graag. Met dansers, docenten, leraren, balletmeesters, artistieke leiding, gezondheidsteams, bestuur en/of ouders.

Gezond presteren kun je leren. Wij geven onze trainingen op locatie en online. Trainingen die eetproblematiek helpen voorkómen, voordat het misgaat. Als je meer hulp nodig hebt dan onze preventietrainingen kunnen bieden, is er een landelijke zorgkaart met zorgverleners die expertise hebben op het vlak van (beginnende) eetproblemen in sport en/of dans.

Onze werkwijze bestaat uit een wetenschappelijk bewezen effectieve methode die stimuleert tot een gezonde dansleefstijl en een gezond prestatieklimaat. Ook op de lange termijn.

Helaas is de sport- en danswereld nog té vaak een omgeving die negatief bijdraagt aan het ontstaan, verergeren of in stand houden van de eetproblematiek. Met het (W)EET WAT JE DOET project willen we een substantiële en structurele bijdrage leveren om eetproblemen bij sporters en dansers te voorkómen of vroegtijdig te signaleren.

Wie is wie?

A.P. (Karin) de Bruin

Oprichter van (W)eetwatjedoet, sport- en prestatiepsycholoog

"Sinds de start van mijn werk als sport- en prestatiepsychologe in 2000 heb ik aan uiteenlopende thema's en hulpvragen gewerkt met dansers en dansdocenten en professionals uit de gezondheidsteams van o.a. Lucia Marthas Dansacademie, Codarts, HKA, ArtEZ en het Nationaal Ballet. Het (W)eetwatjedoet project is actief (geweest) bij o.a. de 5 o'clock class van de Academie voor Theater en Dans en junior company van het Nationaal Ballet."

Praktische informatie voor je afspraak

