

schrit_tmacher just dance!

Interviews, tips en meer!

Dans op Recept

Danstherapie

Hospital Moves

Dansen tegen stress

**Themakrant
Dans &
Gezondheid**

2026
24.02. - 29.03.

schrit_tmacher *just dance!* 2026

Van 24 februari t/m 29 maart 2026 presenteert internationaal dansfestival schrit_tmacher in Heerlen, Kerkrade en Sittard (NL), Aken (DE) en Eupen (BE) een indrukwekkend programma met wereldpremières, coproducties en grensverleggende voorstellingen van internationale dansgezelschappen. Gedurende vijf weken is de kracht van dans en beweging te beleven op podia in drie landen.

Dans verschijnt op onverwachte locaties, op straat, in theaters en kerken, maar ook in films, exposities, workshops en gesprekken.

Het festival zet dit jaar nadrukkelijk in op embodiment: dans die ideeën, emoties en maatschappelijke vragen niet uitlegt, maar via het lichaam erfahrbaar maakt. Daarbij is er ook veel aandacht voor het thema Dans & Gezondheid.

Met diverse projecten wordt verkend hoe dans kan bijdragen aan welzijn en herstel. En in zorginstellingen wordt beweging ingezet als middel voor plezier, verbondenheid en veerkracht. In deze themakrant lees je er meer over.

schrit_tmacher *just dance!* 2026 nodigt uit om met het hele lichaam te kijken en te ervaren hoe dans grenzen overstijgt en mensen samenbrengt.



Colofon

Uitgave schrit_tmacher *just dance!* NL
Tekst Maaike Frencken, Fransien van der Putt
Eindredactie Tessa Reijnders, Maaike Frencken
Corporate design schrit_tmacher DDT2w
Vormgeving Judith Eurlings | Query Design
Opgemaakt op 02.2026
Oplage 7.000 stuks
Druk printproduction, Aachen

schrittmacherfestival.nl

Fotografie Pag 1. Open air dance workshop: Luc Lodder | Pag 2. Workshop danstherapie: Luc Lodder | Sevagram-project met Jordy Dik: Luc Lodder | Pag 4. R. OSA: Eleonora Radano | Ariane Puh: Chris van't Hoen | Pag 5. Tamara Aipassa: Rogier Chang | Pag 6. Workshop danstherapie: Luc Lodder | Héléne en Ton tijdens workshop Danstherapie: Luc Lodder | Pag 7. Sevagram-project met Jordy Dik: Luc Lodder | Minoe Bossink: Adelaide Rosina | Pag 8. Brankele Frank: Joris Casaer | Open air dance workshop: Luc Lodder



Talent

Visual Art

Workshops

Exchange

De beeldcredits zijn met zorg samengesteld; eventuele fouten of omissies zijn onbedoeld. Alle rechten voorbehouden.

Met dank aan Tamara Aipassa/Zuyderland, Minoe Bossink, Davy van Gerven, Ton Greten, Jorie van den Heuvel, Dahnée Homblen, Fransien van der Putt, Héléne Visbeek.

Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.

Dans op Recept: beweging en plezier

Dahnée Homblen is een van de docenten van 'Dans op Recept'. Ze gaf deze cursus onlangs bij een revalidatiekliniek en binnenkort tijdens schrit_tmacher Festival. Ook werkt ze voor SALLY Dansgezelschap Maastricht en diverse dansscholen in Limburg.

In haar danslessen aan kinderen legt Dahnée de nadruk op energiek bewegen en lekker springen. Bij 'Dans op Recept' nodigt ze mensen juist uit om dansend te bewegen op een stoel of in hun rolstoel. De cursus is speciaal ontwikkeld voor mensen met chronische pijn, niet-aangeboren hersenletsel en Parkinson. Dat maakt het voor haar zo interessant: "Ook dan kun je nog heel veel."

Opzet

Tijdens schrit_tmacher Festival volgen deelnemers aan 'Dans op Recept' vijf weken lang twee uur les op zaterdagmiddag onder begeleiding van Dahnée en collega Manuel Kiro Paolini. Er is ook een gezamenlijk koffie- en theemoment. "Dan luisteren we naar elkaars verhalen. Ik geniet altijd van de verbintenis die dan ontstaat", vertelt Dahnée enthousiast. De cursus wordt afgesloten met een eindpresentatie voor familie, vrienden en andere geïnteresseerden.

Dahnée kiest voor 'Dans op Recept' meestal een mix van liedjes uit de Top 40 en instrumentale muziek. Iedere les begint met het losmaken van het lichaam. "Daarna geef ik dansopdrachten, zoals de armen een bepaald aantal keren omhoog en omlaag bewegen. Ook is er veel ruimte voor improvisatie. Deelnemers mogen dan helemaal zelf verzinnen hoe ze bewegen. Ook doen we opdrachten met elkaar. In het begin vinden veel mensen het spannend om vrij te bewegen, maar naarmate de lessen vorderen, durven ze steeds gekkere dingen te doen. Dat levert ontzettend veel plezier en grappige momenten op."



Cursus Za 28.02. + 07.03. + 14.03. + 21.03. + 28.03.2026

13:00 - 15:00, **Luciushof, Heerlen** € 50,00

Presentatiemoment Za 28.03.2026

15:30, **Luciushof, Heerlen** € 5,00

schrittmacherfestival.nl/dance-on-prescription/

Bij 'Dans op Recept' ligt de focus op wat je wél nog kunt en niet op wat niet meer kan. "Iedereen doet mee naar eigen kunnen. Vaak hoor ik dat mensen hun pijn en klachten even kunnen vergeten als we aan het dansen zijn. Het is ook prima om te pauzeren en rustig in de kring te zitten. Zo blijft iedereen onderdeel van de groep, ook als je niet alles mee kunt doen." Dahnée en Manuel laten zich voor deze editie van 'Dans op Recept' inspireren door de voorstelling 'Momentum' van Leefmeesters, een nieuw dansgezelschap waarin professionele dansers samenwerken met mensen met een chronische ziekte. Dahnée: "Tijdens de eindpresentatie na de laatste les van 'Dans op Recept' op zaterdag 28 maart laten we een stukje choreografie hiervan zien."

Geluksgevoel

Dansen geeft Dahnée een geluksgevoel. "Als ik dans, ben ik blij en gelukkig. Voor mij is het een manier om in mijzelf te keren en zonder woorden te kunnen zeggen wat ik voel. Ik heb het idee dat ik daardoor gezond blijf." Ze ziet ook bij 'Dans op Recept' de deelnemers per les vrolijker worden. "Ze verheugen zich er iedere week weer op om lekker te bewegen op muziek. Dat is toch anders dan 'droge' oefeningen doen bij de fysiotherapeut. Door de opbouw in de lessen leren de deelnemers steeds iets nieuws en verbetert langzaam hun conditie. Allemaal op een heel laagdrempelige manier."



Oefening voor thuis



- Ga recht op een stoel zitten en zet je voeten op de grond.
- Zoek fijne muziek waarop je helemaal kunt ontspannen. Bijvoorbeeld: La Rumba D'el Jefe – Jesse Cook.
- Je gaat vanuit zitpositie de verschillende lichaamsdelen bewegen. Begin met het hoofd: kijk omhoog en omlaag, kijk opzij (rechts en links) en maak een rondje.
- Ga door naar de schouders: rol ermee, trek ze op en laat ze weer zakken.
- Strek, buig en draai de ellebogen.
- Doe datzelfde met de polsen.
- Beweeg daarna de vingers: omhoog en omlaag, om de beurt ('piano spelen'), enzovoort.
- Nu je hele armen: schouders, ellebogen, polsen en vingers.
- Ga naar de borstkas: duw hem naar voren en naar achteren, maak rondjes en beweeg ermee van rechts naar links.
- Doe datzelfde met de heupen.
- Ga door naar de knieën: til ze op, buig en strek ze en maak rondjes met de onderbenen.
- Daarna de enkels: draai ze rond, strek je voeten en laat weer los.
- Beweeg nu de tenen: trek ze op, laat ze samen bewegen en apart van elkaar.
- Daarna je hele benen: heupen, knieën, enkels, voeten en tenen.
- Neem tot slot je hele lichaam mee en beweeg zoals dat voor jou goed voelt. Maak er je eigen dansje van!

Tip: Focus in deze oefening op wat je wél kunt en niet op wat niet (meer) lukt.

Expositie Dance & Body Image in Motion

'R. OSA – 10 Exercises for New
Virtuosities' Silvia Gribaudi
| 'Dansende man met mes'
Salomon Savery 1630-1665,
collectie Rijksmuseum

Tijdens schrit_tmacher worden in de foyer van Theater Heerlen, in boekhandel Van der Velden Van Dam en in een klein boekje uitgegeven door het festival, beelden getoond uit de collecties van SCHUNCK, het Rijksmuseum en het persarchief van schrit_tmacher.

De selectie, de montage van beelden en de vormgeving roepen vragen op over waar we naar kijken, hoe we kijken, wat er te zien is op de beelden, en wat deze greep uit verschillende verzamelingen zou kunnen oproepen. Heeft de manier van fotograferen, tekenen of schilderen invloed op hoe we kijken naar een lichaam? Bekijken we de lichamen anders als ze op het podium verschijnen of in een foto of een tekening?

Gaan onze gedachten met ons aan de haal, worden we overvallen door een gevoel, is er een bepaalde nieuwsgierigheid die door een voorstelling of een beeld wordt losgemaakt?

Wat voelen we bij de uitbundige performance van Claudia Marsicani in 'R. OSA - 10 Exercises for New Virtuosities'? Stelt Silvia Gribaudi ons als toeschouwers op de proef als ze een choreografie maakt voor haar voluptueuze lijf?

Hoe worden we beïnvloed door de beelden om ons heen? En hoe kijken we vervolgens naar onszelf in de spiegel of door de omgekeerde lens van onze telefoons? We sporten, rennen, wandelen en dansen ook om dichter bij ons zelf te komen. Door het lichaam hard aan te zetten kunnen we ons hoofd een beetje loslaten. Weg van de projecties van hoe het lichaam eruit zou moeten zien.

Dans, beweging en choreografie zijn iets van iedereen, overal en elke dag. Als je er zo over nadenkt. Het ene grijpt in het andere. Onze lichamen en die van anderen. De lichamen die we op het podium zien en die we daarbuiten tegenkomen.



Di 24.02. – zo 29.03.2026

Tijdens openingstijden

**Theater Heerlen (foyer) en Boekhandel
Van der Velden Van Dam**

gratis

De weldaad van aanraking

Op zaterdag 14 maart is psycholoog, psycho- en muziektherapeut en danseres Ariane Puhr te gast op schrit_tmacher. Zij geeft dan een lezing en een bewegingsworkshop rondom contactimprovisatie,

een dansvorm waarin je door aanraking en het delen van gewicht met elkaar communiceert en improviseert. Contactimprovisatie wordt vaak ervaren als een bron van veerkracht, groei, evenwicht en vreugde.

Ariane Puhr onderzoekt de psychologische effecten ervan en vertelt erover in haar lezing. In de workshop geeft ze begeleidde oefeningen om je lichaam te ervaren, de improvisatie in te gaan en contact te verkennen. Er is geen voorkennis of danservaring nodig.



Lezing
Za 14.03.2026
13:30 – 15:00
Centre Charlemagne, Aachen
€ 8,00

Bewegingsworkshop
Za 14.03.2026
16:00 – 18:00
Volkshochschule, Aachen
€ 28,00

ImproPerformance
Ariane Puhr laat samen met
ContactImpro Aachen zien
hoe divers dans zich in het
moment van ontmoeting
kan ontwikkelen.

Zo 01.03.2026
15:00 – 16:00
Alter Schlachthof, Eupen
Zo 15.03.2026
15:00 – 16:00, **Elisenbrunnen,
Aachen** (rotonde)
gratis





Hospital Moves

Op dinsdag 10 maart brengt schrit_tmacher dans naar het Zuyderland Medisch Centrum Sittard-Geleen, samen met de Mosa Ballet School uit Luik. Tijdens 'Hospital Moves' kunnen patiënten, bezoekers en medewerkers even ontsnappen uit de medische realiteit. Door lekker mee te bewegen, staand of zittend, of gewoon te kijken.

Samen met jonge balletdansers van de Mosa Balletschool kun je werken aan je spierkracht, lenigheid en evenwicht. Bovendien breng je extra vreugde in je dag door samen te dansen.

Iedereen is welkom bij 'Hospital Moves', of het nu voor twee minuten of een half uur is. Aanmelding of speciale kleren zijn niet nodig.

Di 10.03.2026

11:00 + 13:30, Zuyderland Medisch Centrum Sittard-Geleen gratis



Kleine bewegmomenten, groots effect

Tamara Aipassa werkt als cardioloog bij Zuyderland. Door haar ervaringen in de spreekkamer en op de operatietafel groeide haar interesse in preventie en leefstijl. "Ik zag wat overgewicht, roken en te weinig beweging met iemands hart en bloedvaten konden doen. Daardoor kreeg ik steeds meer het gevoel dat we óók 'aan de voorkant' moesten werken."

Ze vertelt dat de meeste mensen wel weten wat gezond voor hen is, maar dat de uitdaging zit in het doen én volhouden. "Onze maatschappij maakt het ons wat dat betreft niet makkelijk. We worden dagelijks verleid met ongezonde voeding en het gemak van roltrappen en boodschappen die je thuis kunt laten bezorgen, zetten ook niet bepaald aan tot bewegen."

Toch moeten we echt meer bewegen, zo benadrukt Tamara, die zelf een achtergrond heeft in de topsport – als atleet en als bobsleeër. "Het is belangrijk om minimaal 150 minuten per week matig tot intensief te bewegen. Met zijn allen zitten we heel veel en dat is een risicofactor voor onder andere je cholesterol en bloeddruk. Door ieder half uur een paar minuten te bewegen, ga je dat tegen. Dat kan heel eenvoudig. In de spreekkamer doe ik vaak voor hoe je bijvoorbeeld een squat, een krachtoefening, kunt doen als je opstaat van je stoel."

Dansen

Volgens de cardioloog denken veel mensen dat ze niet goed kunnen bewegen of ze voelen zich er ongemakkelijk bij. Mede daarom is ze ambassadeur van Snaxercise: een kort bewegmoment als tussendoortje. Haar favoriete Snaxercise is dansen. Ze deelt daar op Instagram (@cardiotamara) regelmatig filmpjes van, bijvoorbeeld in duet met een bloeddrukmeter, hakkend op housemuziek of zwierend op klassieke muziek. "Ik geef vaak als tip aan mijn patiënten: zet je favoriete muziek op en dans lekker mee. Het hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn en iedereen kan het op zijn of haar eigen manier. Als je de muziek leuk vindt, is het zelfs moeilijk om níet te bewegen. En de duur van één liedje, is de ideale lengte van een Snaxercise."

Tamara vindt het mooi dat dansen een extra effect heeft, boven op de fysieke voordelen. "Onderzoek laat zien dat dansen je geheugen en coördinatievermogen verbetert en stress vermindert. Als je samen met anderen danst, ben je extra goed bezig. Eenzaamheid is namelijk per definitie slecht voor je gezondheid."



Danstherapie

Bij de opleiding Dans- en Bewegingstherapie van Zuyd Hogeschool in Heerlen worden studenten opgeleid om mensen vooruit te helpen met dans en beweging. Tijdens schrit_tmacher Festival 2025 lieten zij bezoekers kennismaken met danstherapeutische methodieken. Dat was zo'n succes dat dit jaar wederom een workshop plaatsvindt, in een nieuw jasje.

Bij danstherapie dient het (creatieve) bewegingsproces als basis voor ontwikkelingsprocessen. Een danstherapeut werkt samen met een cliënt aan de oplossing of acceptatie van zijn problemen. Door te bewegen voelt iemand waar zijn blokkades zitten en kan hij deze letterlijk te lijf gaan.

In de workshop tijdens schrit_tmacher maak je via lichaam, beweging en dans contact met jezelf. Je ontdekt hoe fysieke, sociale en expressieve aspecten samenkomen. In de manier waarop jij beweegt, wordt zichtbaar wie je bent en welke patronen jou beïnvloeden. Door dit te onderzoeken, ontstaat ruimte voor persoonlijke groei. Iedereen is welkom – ook zonder danservaring.

Vr 06.03.2026

15:00 - 16:30, **Cultuurhuis Heerlen** € 5,00
schrittmacherfestival.nl/dance-therapy/

Met dank aan Zuyd Hogeschool.



Van dansen word ik blij én minder stijf

Hélène Visbeek (76) uit Heerlen danste vroeger stiekem, omdat ze dacht dat ze het niet kon. Toen haar dochter Marieke op 4-jarige leeftijd op ballet wilde, werd bij Hélène het dansvuurtje opnieuw aangewakkerd. "Vanaf toen gingen we jaarlijks naar de voorstellingen van onder andere Scapino Ballet. Ook thuis dansten we volop, zelfs tijdens de afwas", vertelt Hélène.

Helénè's dochter werd danstherapeut bij Zuyderland. Zelf danst ze tweewekelijks in de cursus 'Dans je vrij' bij SCHUNCK. Bovendien gaat ze vaak naar moderne dansvoorstellingen en is ze al jaren een trouwe bezoeker van schrit_tmacher. Vorig jaar deed ze voor het eerst mee aan dansworkshops van het festival, namelijk de driedaagse van Annemarie Labinjo en Andrew Greenwood en de workshop Danstherapie.

Hélène: "Andrew en Annemarie hebben me geleerd dat je veel meer met je lichaam kunt dan je denkt. De verbinding die ontstond met elkaar en het feit dat je écht gezien werd, vond ik ontroerend mooi. In de workshop Danstherapie werd ik aangemoedigd om bewegingen te maken die ik zelf nooit zou kunnen bedenken. Die aanwijzingen en de concentratie vond ik heel fijn. Hoe meer tips en tools je hebt, hoe sneller je thuis ook gaat bewegen."

Volgens Hélène blijf je door te dansen lichamelijk fit en is het ook goed voor de geest. "Ik word er vrijer en blijer van. Bovendien groeit je zelfvertrouwen. Op mijn leeftijd wordt alles wat stijver, maar door te dansen blijf ik soepel en voel ik beter wat mijn lijf aankan. Dat is de beste valpreventie die er is."



Een kasplantje dat bleef dansen

Ton Greten (61) uit Kerkrade richtte dansschool Dans2Move op en werkte als docent, danser en choreograaf in binnen- en buitenland. Na een hersentumor leverde zijn lichaam behoorlijk in. Zijn danservaring hielp hem bij het herstel.

"Ik heb drie operaties, chemotherapie en bestralingen moeten ondergaan en werd gewaarschuwd voor het achteruitgaan van mijn brein", vertelt Ton. Het vormde voor hem de aanleiding om zijn hersenen te blijven trainen, onder andere door onderzoek te doen naar een nieuwe, holistische dansmethode. "Dat resulteerde in mijn eerste boek: 'De GEM'. Inmiddels ben ik met een tweede boek bezig, over de invloed van taal en klanken op beweging."

In de periode dat Ton ziek was, leefde hij negen maanden lang als een kasplantje. "Wat me toen hielp, was om heel bewust 'in' mijn lichaam te gaan zitten. Door de stand van mijn lichaam in ruimte en tijd te observeren. Hoe lig ik in bed? Hoe stap ik uit bed? Kan ik kracht zetten met mijn vingers? Als een soort mindfulness waarin je alles terugbrengt tot één moment in het nu. Het is wonderlijk hoe me dat geholpen heeft." Pas na de derde operatie ging het beter. "Toen kon ik weer langzaam gaan bewegen en dansen. Ik vroeg een groep leerlingen van mijn dansschool of ze mee wilden doen aan Holland's Got Talent. Dat gaf mij weer een doel om fit te worden." En dat lukte. Ton is net terug van Rusland, waar hij een dansvoorstelling maakte rondom bekende schilderijen, en hij danste in de Medammecour on Tour 2026.

In 2025 nam Ton deel aan de workshop Danstherapie tijdens schrit_tmacher. "Ik vond het geweldig en zag veel raakvlakken met mijn eigen dansmethode, waarin ook lichaam en geest samenkomen. Door je ledematen te buigen, strekken en roteren en daarmee te spelen in tijd en ruimte, ontstaat al snel een dans. Ik wens iedereen toe om op die manier zichzelf te ontdekken."

Herinneringen, hoop en dansplezier

Minoe Bossink studeerde in 2024 af als **Docent Dans** aan de **Fontys Academy of the Arts**. In haar afstudeerjaar danste ze op **schrit_tmacher** in Co-Lab. Dit jaar is haar eigen dansinstallatie 'Trial' te zien op **schrit_tmacher** én gaat ze aan de slag met ouderen van zes locaties van zorginstelling **Sevagram** naar aanleiding van haar voorstelling 'Morgenzon'.

De aanleiding voor Minoe om 'Morgenzon' te maken is de angst die ze bij veel leeftijds-genoten ziet om ouder te worden. "We vragen ons vaak af of we wel genoeg uit het leven halen en zijn bang om fysiek af te takelen. Zeker in de danswereld is ouder worden best een issue", vertelt Minoe, "want je lichaam gaat op een gegeven moment grenzen aangeven."

Met 'Morgenzon' wil ze juist een positief perspectief bieden op ouderdom. "Ik heb veel gesprekken gevoerd met ouderen, die mij lieten inzien dat het er helemaal niet om gaat welk hoofdstuk van je leven het beste was.

Terugkijkend kun je uit elke periode van je leven positieve herinneringen halen. En op je tachtigste zijn er ook nog veel mooie dingen om mee te maken. De belangrijkste boodschap die ouderen mij meegaven is: je moet nú genieten."

Morgenzon

Vr 06.03.2026

11:15, Sevagram Plataan Heerlen

Vr 06.03.2026

15:45, Sevagram Parc Douvenrade Heerlen

Vr 20.03.2026

11:00, Sevagram Scharwyerveld Maastricht

Vr 20.03.2026

15:15, Sevagram Campagne Maastricht
€ 5,00

schrittmacherfestival.nl/morgenzon/

Dit project is mede mogelijk gemaakt door Sevagram Verenzorg en Cultuurmakers Maastricht.



Levenslessen

Minoe gaat 'Morgenzon' uitvoeren op Sevagram-locaties in Heerlen en Maastricht. Overall gaat ze twee dagen aan de slag met ouderen. Op vier locaties geven ze een eindvoorstelling waarbij ook familie, vrienden en ander publiek mogen komen kijken. "Ik ga de ouderen hun voorliefde voor dans laten herontdekken. Samen kijken we terug naar vroeger en de mooie momenten die zij toen hebben beleefd. Die vertalen we naar bewegingen en zo ontstaat een korte choreografie. Bovendien toon ik met mijn twee dansers de voorstelling 'Morgenzon', waarin het contrast tussen heden en verleden centraal staat."

In eerdere projecten deed Minoe ervaring op in het werken met mensen met een fysieke beperking. "Ook als je in een rolstoel zit kun je prachtige bewegingen maken. Ik vind het belangrijk dat dans ontstaat vanuit oprechte gevoelens en impulsen. Dan zie je vanzelf iemands kracht en persoonlijkheid weer spiegeld. Iedereen draagt een mooie rugzak aan verhalen en levenslessen met zich mee en daar gaan we voor 'Morgenzon' uit putten."

Uitlaatklep

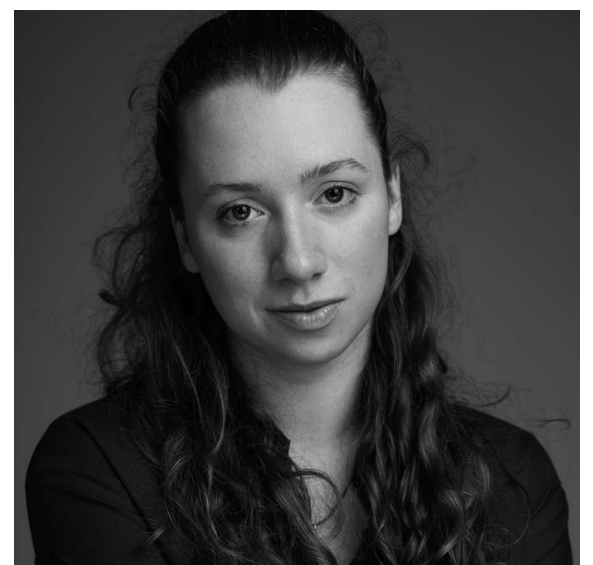
Volgens Minoe is dans de meest persoonlijke kunstvorm, omdat het eigen lichaam centraal staat. "In dans kun je alle emoties en frustraties kwijt, zeker als woorden lastig zijn. Het is een uitlaatklep waarin je helemaal jezelf kunt zijn." Ze merkt juist bij mensen zonder danservaring veel dansplezier. "Dansers maken het zichzelf soms te moeilijk, omdat ze alles artistiek willen maken. Dit soort projecten herinneren mij eraan hoe simpel het eigenlijk is: samen bewegen en genieten op muziek. Dat is pure ontspanning en geeft energie. Ik ben dankbaar dat ik vanuit schrit_tmacher de kans krijg om dit te doen en hoop dat de deelnemende ouderen nog lang zullen nagenieten."

Trial

Naast 'Morgenzon' presenteert Minoe 'Trial'. Dit vindt plaats tussen het winkelende publiek in het centrum van Heerlen. De voorstelling nodigt uit tot ontmoeting – met jezelf en met anderen – in kleine momenten van menselijkheid: ongemak, vreugde, schaamte en moed. Daar, in de drukte van alledag, wordt kwetsbaarheid een vorm van kracht en ontstaat verbinding op onverwachte manieren. Minoe: "Ik stuur twee dansers als 'aliens' de openbare ruimte in om het mens-zijn te leren door anderen te observeren en te imiteren. Voorbijgangers gaan beseffen dat 'normaal' eigenlijk best bijzonder is en dat iedereen wel iets heeft wat hem of haar uniek maakt."

Za 07.03. + za 21.03.2026

13:30 + 15:30, Promenade Heerlen
gratis





Dansen tegen stress



Wil jij weten hoe dans je brein beïnvloedt? Kom dan naar de lezing van neurobioloog en schrijver Brankele Frank. Hierin laat zij zien hoe beweging, waarneming en het brein met elkaar verbonden zijn. Zo ontdek je hoe dans ons allemaal kan verrijken. Brankele Frank is onder andere bekend als winnaar van de Slimste Mens 2025 en schrijver van het boek 'Over de kop'. Hierin legt zij aan de hand van haar persoonlijke ervaring met burn-outs én haar kennis als neurobioloog uit hoe stress het lichaam en het brein beïnvloedt. Ze beschrijft ook hoe beweging en contact maken met je lichaam bijdragen aan het herstel van een burn-out.

Lezing Brankele Frank
Vr 13.03.2026

13:00 – 14:30, Theater Heerlen € 10,00
schrittmacherfestival.nl/dancing-and-the-brain/

DESIRE

Na de lezing van Brankele Frank kun je de inclusieve danscreatie 'DESIRE' bezoeken. Het 'DESIRE'-project stimuleert inclusieve dans in de Euregio. Tijdens schrit_tmacher presenteren studenten van de Mosa Ballet School en dansers met een beperking uit Luik korte danswerken waarin ritme, oogcontact en aanraking centraal staan. Het programma start met een introductie en wordt na elk optreden gevolgd door een nagesprek over inclusie en samenwerking.

Vr 13.03.2026

15:00 – 16:00, Swing Inn Heerlen
€ 5,00 schrittmacherfestival.nl/desire/



Wat zegt de stress- en burn-outcoach?

Jorie van den Heuvel heeft haar coachpraktijk in Heerlen en helpt mensen te herstellen van stress-klachten of een burn-out. Beweging speelt hierbij een belangrijke rol. "Maar wel zonder enige vorm van prestatiedruk", benadrukt ze. "Het gaat er niet om, om moeilijke dansjes uit je hoofd te gaan leren, maar om lekker te bewegen."

Jorie: "Mensen met een burn-out hebben langdurig roofofbouw gepleegd op hun lichaam. Als je niet voldoende luistert en reageert op de signalen van je lichaam, zoals vermoeidheid en een onrustige ademhaling, raakt je zenuwstelsel overbelast."

In onze maatschappij heerst de overtuiging dat we alles met ons hoofd moeten oplossen, maar een burn-out dwingt je om te leren uit je hoofd te gaan. Leren luisteren naar je lichaam en de grenzen die het aangeeft, kan via beweging. Het is belangrijk een betere balans te krijgen door je stresshormonen omlaag te brengen en je gelukshormonen omhoog. Ik adviseer mijn cliënten dan ook om prikkels die stress geven, zoals het nieuws, een tijdje te vermijden. Ook helpt het om iedere dag één geluksmomentje, hoe klein ook, op te schrijven. Verder is het belangrijk om licht te bewegen, bijvoorbeeld rustig wandelen of dansen. Zo kom je weer in contact met jezelf en kun je ontspannen. Zet thuis je lievelingsmuziek op en ga lekker meebewegen. Je wordt er vanzelf vrolijk van."



Ga zelf lekker los

Zin gekregen om je dagelijkse stress weg te dansen? Kom dan naar een van onze open air dansworkshops. Internationale dansgezelschappen verruilen het schrit_tmacher-podium voor een openbare les in de stad. Trek comfortabele schoenen aan, laat je leiden door de choreograaf en ervaar hoe dans mensen verbindt – op elk moment en elke plek. De workshops duren 60 minuten, zijn gratis toegankelijk en geschikt voor iedereen. Meld je wel vooraf even aan.

Miller de' Nobili
Vr 27.02.2026

14:00, Elisenbrunnen, Aachen (rotonde)

Dickson Mbi Company
Wo 18.03.2026

13:00, Markt, Kerkrade

Humanhood Dance Company
Za 21.03.2026

14:00, Elisenbrunnen, Aachen (rotonde)

Akram Khan Company
Wo 25.03.2026

13:00, Promenade II, Heerlen
[schrittmacherfestival.nl/
open-air-dance-workshops/](http://schrittmacherfestival.nl/open-air-dance-workshops/)

