



Sophie Manuela Lindner.

Sportphysiotherapeutin, BSc MA * Curriculum Vitae.

generelle info.

adresse: Waldwiesstr. 11
70619 Stuttgart

telephon: +49 1522 35 35 213

mail: sophie@he4ds.com

web: www.he4ds.com

geburtsdatum: 28. Dezember 1988

geburtsort: Oberndorf; Österreich

nationalität: Österreich

SPRACHEN

Englisch Level C1

Spanisch Level C1:

Hauptwohnsitz in Spanien: 2007/2008 & 2013/2014

biographie.

Sophie Manuela Lindner studierte Sportphysiotherapie (BSc MA) und ist professionelle Tänzerin. Sie arbeitet als Lehrkraft am Institut für Tanz und Bewegungskultur der Deutschen Sporthochschule Köln.

Durch Fortbildungen in myofaszialer Osteopathie und Tanzmedizin hat sich Sophie auf Tänzer*innen spezialisiert. Seit 2012 gibt sie regelmäßig Gesundheits-Workshops und Gesundheits-Check-Ups auf internationalen Tanzveranstaltungen und unterstützt professionelle Tänzer*innen in ihrer Karriere.

Seit 1999 tanzt Sophie Ballett, Jazz und Contemporary, seit 2002 verschiedene urbane Tanzstile mit dem Schwerpunkt Hip Hop und seit 2007 Breaking. Mit ihren Tanzgruppen Skill Sisters aus Stuttgart und M.O.T. Crew aus Salzburg nimmt sie an zahlreichen Battles teil und ist auf internationaler Bühne erfolgreich.

erfahrung.

ARBEITSERFAHRUNG.

- 2022-
aktuell** Lehrkraft am 'Institut für Tanz und Bewegungskultur' der Deutschen Sporthochschule (Köln)
- 2019-
aktuell** CEO & Head of Management bei HE4DS UG, Gesundheits- und Performance Coach, Dozentin (weltweit)
- 2019-
aktuell** Medizinische Tanzpädagogin, Gesundheits- und Performance Coach an der 'Professional Dance Academy' (Stuttgart)
- 2012 -
aktuell** Gründerin, Projektleiterin, medizinische Tanzpädagogin, Dozentin und Referentin bei 'Urban Dance Health e.V.' (weltweit)
- 2014 -
2021** Wissenschaftliche Mitarbeiterin am 'CIT Research Institute' (Stuttgart)
- 2016 -
2019** Physiotherapeutin in der 'Haid Gesundheitswerkstatt' (Stuttgart)
- 2014 -
2017** Physiotherapeutin im 'Center für Integrative Therapie' (Stuttgart)
- 2016** Physiotherapeutin bei 'Ben Burgess Sportphysiotherapie'; (Stuttgart)
- 2013** 6 monatiges Praktikum im Hochleistungszentrum CAR (Barcelona)

erfahrung.

AUSBILDUNG.

- 2022** Promotionsstudium (Deutsche Sporthochschule, Köln)
- 2018** Chiro-Flexing (Paracelsus Schule, Mannheim)
- 2017** Flossing Instructor (Easy Flossing Academy, Munich)
- 2014-2015** Interdisziplinäre Faszietherapie IFT - myofasziale Osteopathie und HRV Biofeedback (Center für Integrative Therapie, Stuttgart)
- 2013 - 2014** Master in Sportphysiotherapie (Universität Gimbernat, Barcelona)
- 2013 - 2014** Zertifikat in Tanzmedizin (Tamed, Frankfurt)
- 2012** KPM-Konzept – Angewandter Physiologiekurs (FBZ, Salzburg)
- 2011** Zertifikat in Kinesio-Taping (Salzburg)
- 2009 - 2012** Bachelor in Physiotherapie (Fachhochschule, Salzburg)
-

publizierte studien (I).

wann.	wer.	was.	wo.
2021	Lindner S.M., Nonnenmann J., Schott N., Steinberg C.	Evaluation of a standardized screening test battery – Analysis of the mental and physical prerequisites for pro- breakers.	Vortrag auf digitaler Konferenz der Healthy Dancer Canada, 07.11.2021.
2021	Lindner S.-M., Nonnenmann J., Morales-Castillo S., Schott N., Steinberg C.	Injury profiles of B-Girls from South America: Prevalence and associated factor.	Vortrag auf digitaler Konferenz der Healthy Dancer Canada am 07.11.2021.
2019	Gordon C.-M., Graf C., Brüderle C.S., Lindner S.M., Montoya P., Andrasik F.	Self-Myofascial Release: Chronische Schmerzen im unteren Rücken und Stress: eine kontrollierte klinische Studie.	Fachartikel in der Sportärztezeitung 04/2019. Rubrik: Konservative Therapie & Rehabilitation.
2018	Gordon C.-M., Lindner S.M., Birbaumer N., Montoya P., Ankney R.L., Andrasik F.	Self-Myofascial Vibro- Shearing: a Randomized Controlled Trial of Biomechanical and Related Changes in Male Breakdancers.	Sports Medicine – Open Journal. DOI:10.1186/s40798 -018-0128-1
2018	Gordon C.-M., Lindner S.M., Birbaumer N., Montoya P., Ankney R.L., Andrasik F.	Self-myofascial vibro- shearing: A randomized controlled trial of biomechanical and related changes in male breakdancers.	Abstract in Journal of Bodywork and Movement Therapies. 22(4):852. DOI:10.1016/j.jbmt.2 018.09.022

publizierte studien (II).

wann.	wer.	was.	wo.
2016	Gordon C.-M., Lindner S.M., Birbaumer N., Montoya P.	Self-help treatment for low back pain and stress: a pilot study employing a myofascial manipulation tool.	Posterpräsentation: Intern. Kongress für Integrative Gesundheit & Medizin, Stuttgart, 09-11/06/2016.
2015	Gordon C.-M., Lindner S.M., Birbaumer N., Montoya P.	Correlation between hydration and fascia stiffness during a self-help treatment with a myofascial manipulation tool a bioimpedance controlled, clinical trial.	Abstract in Journal of Bodywork and Movement Therapies. 19(4):668. DOI:10.1016/j.jbmt.2015.07.004
2014	Lindner S.M.	The Breaker's Wrist - Das Handgelenk bei Breakern	Projektarbeit für das tamed Zertifikat, Frankfurt.
2014	Lindner S.M.	Verletzungsprophylaxe für das Handgelenk bei Breakern	Masterarbeit in Sportphysiotherapie, Universität Gimbernat, Barcelona
2012	Lindner S.M.	Haltungsschwäche bei Jugendlichen: Therapie, Training & Motivation	Bachelorarbeit an der Fachhochschule Salzburg
2012	Lindner S.M.	Der Einfluss des Schulrucksackes auf die Körperhaltung	Bachelorarbeit an der Fachhochschule Salzburg

kongresse.

wann.	was.	Wo.
2021	(V) Evaluation of a standardized screening test battery. (V) Injury profiles of B-Girls from South America. (W) Self-Myofascial Release Techniques for Dancers. (W) Breathwork for Dancers.	Healthy Dancer Canada- Internationale Konferenz, Online am 06.+07.11.2021.
2019	(V) Analyse und Behandlung von tanzassoziierten Verletzungen	Therapy Leipzig – Medizinischer Kongress, Leipzig
2019	(V) Regeneration durch Faszien-Selbsttherapie	Tanzmed. Vortragsreihe, Tanz+Produktionszentrum, Stuttgart
2018	(W) Faszien-Selbsttherapie für Tänzer	14. Kongress für Tanzmedizin, Frankfurt
2017	(V) The Breaker's Fascia: Funktion der Faszien im Breakdance	Faszien Symposium Coburg, Medau Schule, Coburg
2017	(V) Myofasziale Selbstbehandlung bei 113 Breakdancern	19. Biofeedback BFE Symposium, Aveiro
2016	(V) Breakdance und Gewebe-regeneration durch Selbsttherapie	12. Kongress für Tanzmedizin, Dresden
2016	(P) Myofasziale Selbsthilfebehandlung bei 113 männlichen Breakdancern	Internationaler Kongress für Integrative Medizin und Gesundheit, Stuttgart
2015	(W) Urbane Anatomie	Beyond ballet: Intern. Konferenz, Arnhem
2015	(V) Selbsthilfebehandlung bei 113 männlichen Breakdancern	4. Internationaler Faszien- kongress, Washington DC*

(V) Vortrag
(W) Workshop
(P) Posterpräsentation
*mit Auszeichnung