



Nadine Rebel demonstriert den Flirty Fireman

Pole Fitness – kein Training für Softies

Das Workout für gute Ausstrahlung und Eleganz

Pole Fitness bzw. Pole Dance – der Sport an der Stange – ist ein Ganzkörper-Workout, das Flexibilität, Kraft, Haltung, Ausdauer und Koordination gleichermaßen ver-

bessert und durch die beständige Körperspannung auch die Tiefenmuskulatur trainiert. Angeboten wird diese Sportart entweder in speziellen Pole-Studios

oder in den Kursräumen klassischer Fitnesscenter. Bei der Durchführung von Pole Fitness oder Pole Dance sind jedoch einige Grundregeln zu beachten.

Pole Dance und Pole Fitness unterscheiden sich darin, dass bei letzterem mehr Wert auf die Akrobatik gelegt wird, vergleichbar mit der rhythmischen Sportgymnastik. Bei Pole Dance liegt der Schwerpunkt auf dem tänzerischen Ausdruck, unterstrichen durch die verschiedenen Musikrichtungen und die Verbindung zum Floorwork.

Nadine Rebel, Expertin für Pole Dance, ist Inhaberin zweier Pole-Studios mit den Standorten Langweid und Königsbrunn. Ausgebildet wurde sie von der Deutschen Meisterin 2011/2012 und Inhaberin von Crazy Pole, Alina Schmidt und bei Discoveries Dance (U.S.A.). Ihr Buch „Poledance Passion“, in Zusammenarbeit mit Julia Röble (Layout und Design) und Christina Bulka (Fotos), erschien diesen Monat als umfassendes Standardwerk mit einem Umfang von rund 600 Seiten. BODYMEDIA verriet sie, auf was bei Pole Dance und Pole Fitness zu achten ist, aber auch, was sie daran so fasziniert.

Viel Power auf kleinem Raum

Für den Platzbedarf ist ein Trainingsraum von 50-60 qm Fläche ausreichend. Damit können die Stangen luftig gestellt werden und die Teilnehmer haben genügend Freiraum für ihre Übungen. Beim Equipment genügen sechs Stangen, an denen bis zu 10 Personen jeweils zu zweit an einer Stange trainieren. Nadine Rebel: „Eine Pole Dance Gruppe sollte überschaubar bleiben. Insbesondere bei Anfängern ist es wichtig, dass der Kursleiter jeden Trainierenden im Blickfeld hat. Zudem ist es sinnvoll, zu zweit an der Stange zu trainieren, da der Sport sehr intensiv und anstrengend ist und daher Pausen angebracht sind. Die Partner geben sich außerdem beim Erlernen einer Figur gegenseitig Hilfestellung.“

Beim Equipment sollte es sich um Sportstangen handeln, da alles andere, aufgrund der akrobatischen Übungen, zu gefährlich ist. In Europa können diese über X-Pole bezogen werden, die auch die Wettkampfstangen stellen.“

Die Stangen können zwischen Decke und Boden geklemmt und nach Gebrauch wieder abgebaut werden. Voraussetzung ist, dass die Decke nicht abgehängt ist und es sich nicht um einen Schwingboden handelt. Als Alternative

gibt es die Stage, eine kleine mobile Bühne, die allerdings mehr Platz in Anspruch nimmt. An Kosten fallen für ein Grund-Set einer spannbaren X-Pole bis zu einer Höhe von 2,74 m um die 300 € und bei einer Stage um die 700 € an. Zusätzlich gibt es Verlängerungsstücke für Raumhöhen bis zu 4,2 m.

Pole Dance spricht hauptsächlich Frauen an

Generell betreiben nur sehr wenige Männer diesen Sport. Die Haftung an der Stange wird durch die Haut erreicht, weshalb die Trainierenden nur leicht bekleidet sein können. Daher haben viele Männer Berührungängste. Nadine Rebel: „Was das Alter anbelangt, so habe ich in meinen Studios keine Altersbeschränkungen. Es gibt mit Greta Pontarelli eine grandiose Pole Tänzerin im Alter von 63 Jahren. Sie hat beim World Pole Sports Champion USA in der Gruppe 50plus den ersten Platz belegt.“

Bei sehr jungen Mädchen schaue ich genau hin, ob sie für diesen Sport die Voraussetzungen mitbringen, der eine sehr hohe Konzentration abverlangt. Zudem gibt es ein paar wenige Kontraindikationen, die ich vor jeder Stunde abkläre: Selbstverständlich darf diese Sportart nicht während der Schwangerschaft ausgeübt werden. Und auch bei Knie- und Rückenproblemen, ist Pole Dance nicht geeignet, z.B. bei Bandscheibenvorwölbung, Bandscheibenvorfall und Meniskus-schäden. Eine weitere Kontraindikation löst regelmäßig ein Schmunzeln bei meinen Teilnehmern aus. Bei frischen Botox- und Hyaluronunterspritzungen können keine Überkopfbewegungen ausgeführt werden.“

Von Vorteil ist, wenn bereits ein gewisses Fitness-Level vorhanden ist, was aber auch innerhalb der Kurse aufgebaut werden kann. Wichtig ist die Leistungsbereitschaft, da dieser Sport anstrengend ist, blaue Flecken verursachen kann und die Teilnehmer an ihre Grenzen bringt. Obwohl diese Sportart fordernd ist, oder gerade deshalb, ist die Nachfrage nach diesen Kursen vorhanden.

Nicht als Drop-In-Kurs geeignet

Im Gegensatz zu anderen Kursarten ist Pole Fitness nicht als Drop-In-Kurs ge-

An apple a day?



Besser gleich...



... einen Doc

Mit 8 Vitaminen, Mineralien und Pflanzenextrakten.

Erhältlich in führenden Fitness-Studios

oder unter www.doc-weingart.de

eignet, sondern sollte in geschlossenen Programmen angeboten werden. Es ist wichtig, dass der Trainer die Gruppe kennt und die einzelnen Teilnehmer möglichst den gleichen Level haben. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Anfänger von Fortgeschrittenen schwierige Figuren nachmachen, die sie überfordern. Nadine Rebel: „Wir arbeiten mit 6-Wochen-Konzepten. Das sind Grundkurse, Kurse für Fortgeschrittene und Profikurse und zwar jeweils 6 x 1,5 Stunden. Die Kosten liegen pro Kurs bei 130 €, wobei die Region Augsburg relativ günstig ist. In Erfurt, Eisenach oder Dresden beträgt die Kursgebühr 169 € jeweils in Crazy Pole Studios. In München zahlt der Teilnehmer ca. 219 €.“

In klassischen Fitness-Studios können über das Cross Marketing mit den geschlossenen Gruppen neue Mitglieder gewonnen werden. Nadine Rebel: „Die Teilnehmer, die sich speziell für diese Sportart interessieren, merken sehr schnell, dass es ihnen beispielsweise an Kraft oder an Flexibilität fehlt und kommen auf diesem Weg in das reguläre Angebot eines Studios. Denn Krafttraining an den Geräten oder im Freihantelbereich, Yoga-Übungen oder Stretching-Kurse, unterstützen das Training an der Pole.“

Entscheidend sind eine gute Trainerausbildung und ein sauberer Aufbau

Das Angebot von Pole Dance oder Pole Fitness steht und fällt mit der Qualität des Trainers. Eine Pole-spezifische Ausbildung ist erforderlich, da ansonsten das Verletzungsrisiko für die Teilnehmer zu hoch ist. Nadine Rebel: „Ich muss wissen, wo ich hin greifen muss. Neue Überkopffiguren werden bei der ersten Durchführung 1:1 durch den Kursleiter mit jedem Teilnehmer geübt, bevor mit dem Partner weitertrainiert wird. Zudem sollte nie ohne Fallschutzmatte trainiert werden.“

Das Kind beim Namen nennen: Pole Dance ist ein Tanzsport und somit ein sinnlicher Sport. Nadine Rebel: „Es wird gesagt: Tanz an sich ist der vertikale Ausdruck eines horizontalen Wunsches. Das ist wie beim Tango oder Salsa, es schwingt immer eine gewisse Sinnlichkeit mit. Pole Dance ist andererseits auch ein wunderbares Ganzkörper-Workout. Durch die beständige Anspannung der Muskulatur wird mit



Ein Trainingsraum von 50-60 qm Fläche ist für Pole-Fitness absolut ausreichend.

dem eigenen Körpergewicht die Tiefenmuskulatur trainiert.“

Der Aufbau einer Pole Fitness Stunde ist fast klassisch, wobei das Warm-up und Cool-down einen höheren Stellenwert einnehmen im Vergleich zu anderen Kursen. Nadine Rebel: „Der Körper muss richtig gut und sauber aufgewärmt werden, besonders im Schulterbereich, weil der Trainierende bei den Drehungen meist nur an einer Schulter hängt. Der Aufwärmteil nimmt daher etwas mehr Zeit als üblich in Anspruch, so um die 15-20 Minuten. Und je weiter fortgeschritten ein Teilnehmer ist, desto mehr Tricks und Moves werden durchgeführt, die Flexibilität erfordern und dementsprechend ist auch das Cool-down und Stretching am Ende der Stunde sehr wichtig, um von Anfang an langsam die Flexibilität zu erhöhen. Wird darauf kein Wert gelegt, so kommt der Teilnehmer irgendwann an einen Punkt, an dem er einen neuen Move nicht durchführen kann. Die drei Teile – Warm-up, Cool-down und Stretching – sind gleichermaßen wichtig.“

Bei Beachtung der genannten Voraussetzungen ist die Verletzungsgefahr bei Pole Dance bzw. Pole Fitness sehr gering. Nadine Rebel: „Ich hatte in den zweieinhalb Jahren, die ich jetzt unterrichte, insgesamt nur zwei kleinere Verletzungsfälle.“

Was ist das Besondere an Pole Dance?

Nadine Rebel: „Ich habe Pole Dance

als Video gesehen und war, wie in der Branche so schön gesagt wird: „hooked from the first time“, also sofort diesem Sport verfallen. Besonders gut gefallen hat mir die Kombination von Tanz, persönlichem Ausdruck, Kraft und Flexibilität. Ein entscheidender Punkt für die geringe Drop-Out-Quote bei Pole Dance ist der Umstand, dass von Anfang an Erfolgserlebnisse zu verzeichnen sind. Jeder kann nach den ersten Stunden bereits sehr schöne Drehungen machen und mit der Zeit seinen eigenen Stil entwickeln.“

Durch Pole Dance bzw. Pole Fitness verbessert sich die Körperhaltung und Körpersprache. Die ganze Art und Weise, sich zu bewegen, ändert sich zum Positiven. Die Teilnehmer nehmen eine stolze, aufrechte Haltung an, was wiederum das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärkt.

Zur Person

Nadine Rebel ist Inhaberin der Unternehmensberatung Rebel Management Training. Vor zweieinhalb Jahren ließ sie sich von Pole Dance begeistern und hat seither alle Ausbildungen bis hin zum Profi durchlaufen. Sie ist zudem Ausbilderin für Discoveries Dance. Das Buch „Poledance Passion“ ist als umfassendes Standardwerk im Dezember 2013 in der Stiebner Verlagsgruppe erschienen.

Kontakt:

info@crazy-pole-augsburg.com