

♀ OBER- ÖSTERREICHERINNEN

„Körperspannung, tänzerische Fähigkeiten, Kraft im Oberkörper und Beweglichkeit – das alles kann Pole-dance“, so die Trainerrinnen Sabrina Herrmann und Melanie.



Fotos: Markus Wenzel

Muskeln von der Stange

Sabrina Herrmann aus Hörsching hat sich dem sexy Training Poledance verschrieben. Ein beinharder Sport, den man in Highheels betreiben kann.

trainiert an so einer Stange, außer jene Damen, die das in ihrem Beruf eben beherrschen sollen? „Von der Hausfrau über die Notarin bis hin zur Krankenschwester – es gibt einfach kein

„2008 hab ich es im Fernsehen erstmals gesehen – und ich wusste: Das will ich machen“, erzählt Sabrina Herrmann (25) aus Hörsching, wie sie auf die momentan boomende Trendsportart Poledance aufmerksam geworden ist. „Schon immer habe ich

gerne getanzt, das war seit meinem 5. Lebensjahr so“, erklärt die Empfangsdame eines Unternehmens.

Also hat sie 2009 ihre erste Ausbildung dafür in Hamburg absolviert: „Jahrelang habe ich Privatstunden gegeben, bis die Schüler so viele wurden und ich Gruppen gründete.“ Die berühmte Mundpropaganda tat dann noch das ihre dazu – und schon waren ihre Kurse überrannt. „Plötzlich konnte ich es vier Mal die Woche anbieten, hab mir zur Unterstützung noch Melanie Kerbl als weitere Trainerin geholt.“

Nur – wer

VON SABINE TRANINGER

effektiveres Training als Poledance. Man bekommt gute Muskeln von der Stange“, erzählt Herrmann lächelnd. Und das alles nur für die Männer? „Nein“, lacht die durchtrainierte Sportlerin, „das alles ist doch viel zu anstrengend dafür, dass es nur wegen der Männer wär’...“



In Highheels räkelt sich Trainerin Melanie Kerbl.

● **Poledance-Unterricht** gibt es bei Sabrina Herrmann bei einem sechswöchigen Kurs um 150 Euro, in dem auch zwei bis drei fetzige Choreografien erlernt werden. Einzelstunden sind natürlich ebenso buchbar – die Kosten dafür liegen bei 55 Euro für 60 Minuten. Nähere Informationen zu

TIPPS
FÜR DIE FRAU

den Kursen, Privatstunden, zur Location und auch den sportlichen Anforderungen gibt es auf www.austrias-poledance.com.