



»» Die Herausforderung
 Jeden Muskel anspannen, die Füße elegant strecken ... und dann rum mit dem Hintern – Lächeln nicht vergessen!

»Ey, ich hab Bock auf 'n Härte-Test. Ich will poledancen!« SWR3-Reporter Nils Dampz steht bei uns im Büro und wippt aufgeregt mit den Füßen. »Lasst uns das ausprobieren!« Mehr Feuer und Flamme, Eigeninitiative und Leidenschaft für einen Härte-Test haben wir bisher kaum erlebt – so macht die Planung für das Event noch mehr Spaß als sonst. Und unser Kopfkino, wie sich der fast Zwei-Meter-Mann Nils bei diesem doch

»» Der Kandidat
Name: Nils Dampz
Lieblingsfigur: Feuerwehrmann verkehrt
Eignung: Kann am Straßenschild draußen vor dem Poledance-Studio über Kopf hängen – und dabei grinsen!

eher frauentypischen Sport anstellen wird, trägt einiges zur Vorfreude bei. Wir treffen uns in Stuttgart bei Alex Dance'n Sports – vor dem Eingang zum Studio übt Nils an einem Straßenschild, wie es so ist, an der Stange zu hängen. Es geht ... irgendwie. Er plaudert mit den anderen Teilnehmerinnen aus dem Anfängerkurs – alle sind begeistert davon, dass Nils sich auf den Sport einlässt. Isabella erzählt: »Beim Poledancing wird der

ganze Körper und auch der Kopf gefordert. Es macht wahnsinnig viel Spaß und am Ende der Stunde merkt man erst, wie anstrengend das war.« Drinnen empfängt uns Trainerin Alex – und meint zu Nils: »Ich hoffe, du hast nicht zu lange Sportklamotten dabei. Man braucht den Hautkontakt mit der Stange, um besseren Halt zu haben. Sonst rutschst du wieder ab!« Die knappe Bekleidung der Mädels ist einer der Gründe, warum Poledancing immer noch etwas Anrühiges nachgesagt wird – es hat aber rein gar nichts mit Tabledance zu tun. »Wir treten auch auf Sportfesten auf, es gibt deutschlandweit immer mehr Kurse, viele ordern sich die Stangen zum Training für daheim«, erzählt uns Alex, bevor es los geht. In dem kleinen Kursraum sind sieben raumhohe Stangen zwischen Boden und Decke eingeklemmt, aber bevor es da dran geht, wird sich erst aufgewärmt. »Mädels, wir haben heute einen Gast. Und weil Nils so stark und groß ist, machen wir heute ein paar mehr Kraftübungen als sonst.« Die anderen Kursteilnehmerinnen stöhnen ein bisschen, Nils grinst. »Das spielt mir ja in die Karten ... « Denkste. Schon nach dem Aufwärmen ist er schweißnass. »Für mich sind das total ungewohnte Bewegungen. Ich gehe nur sporadisch joggen, das war's aber auch schon.«

Nach den Kräftigungsübungen reiben sich alle die Hände mit Kalk ein – wie man das von Reckturnern kennt. »Damit haben wir besseren Halt an den Stangen«, sagt Alex. Mit Monika wechselt sich Nils an der Stange ab – sie üben verschiedene Positionen: an der Stange hängend die Beine überschlagen, um die Stange schwingen und elegant auf den Boden gleiten oder auch einen Kopfstand. »Den ganzen Körper anspannen, die Füße strecken!« Alex läuft durch den Raum, gibt Tipps und Hilfestellungen. Nils hängt mit hochrotem Kopf nach unten an der Stange – die Position hat aber gleich beim ersten Versuch geklappt. »Ha!«, hört man ihn immer wieder triumphierend rufen. »Das ist genau mein Sport!« Die Mädels im Kurs sind beeindruckt. »Er stellt sich echt gut an!«, meint Monika anerkennend. Am Ende der Stunde ist Nils geschwitzt, mit roten Striemen am Bauch von der Stange – platt, aber stolz. Und dann wird gepost. Nils hängt sich zwischen zwei Stangen, die anderen Mädels halten ihn fest. »So einfach kann's also sein!« Als Quotenmann im Poledance-Kurs hat man also durchaus seine Vorteile ... | Anja Rambacher

»» Die Location
 »Alex Dance'n Sports« in Stuttgart:
 Dort gibt es eine Auswahl an diversen Kursen und Workshops

| Fotos: Björn Pados mehr infos: <http://alex-dance-n-sports.de>

POLEDANCE MIT NILS DAMPZ

An einer Stange turnen, drehen, posen – und dabei auch noch entspannt aussehen: Beim Poledancing wird einiges abverlangt. SWR3-Reporter Nils Dampz hat es für uns in Stuttgart getestet



»» Nils' Fazit:
 »Ich habe den größten Respekt vor allen, die diesen Sport betreiben. Eine krasse Mischung aus Körperspannung, Kondition, Kraft und Eleganz. Ich bin total beeindruckt!«