

# Der Kampf um die Stange

Pole Dancing bringt Männer zum Staunen und Frauen zum Schwitzen – Ein Selbstversuch

VON VERENA TÖPPER

Berlin – Im Film bekommen sie immer Geldscheine in den Tanga gesteckt: leicht bekleidete Mädels, die um glänzende Chromstangen tanzen. „Pole Dancing“ nennt man das. Eine deutsche Übersetzung gibt es nicht, was wohl daran liegt, dass sich „Stangentanz“ so erotisch anhört wie „Stockente“ – und um Erotik geht es bei diesem Tanz, zumindest den Männern.

Für Frauen ist neben dem Geld im Tanga noch ein anderer Aspekt interessant: der knackige Po. Der ist nämlich keine Voraussetzung für das Pole Dancing, sondern eine Folge davon. Das haben mittlerweile Frauen auf der ganzen Welt erkannt. Statt sich Geld in den Tanga stecken zu lassen, zahlen sie selbst welches: für Pole Dancing-Kurse als Fitness-Alternative. Ich will das neue Work-out testen.

Zwei Busstationen hinter dem Brandenburger Tor versteckt sich das Studio Schönheitstanz im Hinterhaus eines Altbaus.

T-Shirt und Trainingshose, das sei ganz okay, hat mir Agata Lattka, die Besitzerin des Tanzstudios, am Telefon gesagt. Meine Mitschülerin Bea trägt einen schwarz-weiß-karierten Schottenrock, Jana eine schwarze Hotpants. „Bei uns wird keiner nackig gemacht“, sagt Agata. „Hier geht es um die eigene Sinnlichkeit.“

Der Workshop beginnt mit einer Vorstellungsrunde. Agata schreibt unsere Vornamen auf weiße Aufkleber, solche, die man auch auf Gefriertüten klebt. Natallia bekommt auch einen. Sie ist Agatas Co-Trainerin, die beiden haben sich vor einigen Jahren in einem Strip-Club kennen gelernt, bei der Arbeit.

Agata hat mit dem Pole Dancing ihr Studium finanziert, Deutsch und Philosophie auf Lehramt. Reich sei sie mit dem Tanzen aber nicht geworden, sagt sie. „Die Berliner Männer wollen nichts ausgeben.“

Auf einer kleinen Leinwand zeigt sie uns ein You Tube-Video von einer Frau, die an einer Stange halbschwerkörperliche Kunststücke vollführt. So akrobatisch sei der Unterricht nicht, sagt Agata, aber die wesentlichen



Nur für Frauen: Natallia (vorne) und Agata (Mitte) zeigen, wie man an der Stange fit wird. Noch sitzt Bea lieber

Elemente des Tanzes würden wir schon lernen. Stand nicht auf der Homepage, der Kurs sei „für ganz normale Frauen“. Agata versucht, uns zu beruhigen und schließt die Fenster. „Sonst gaf-

Beine hüftbreit aufstellen, den Oberkörper nach vorne beugen und uns lasziv übers linke Bein streichen, das habe ich nicht in der U-Bahn gemacht.

Die nächste Übung: Mit dem

Jana klappt es fast auf Anhieb, auch Bea schafft es nach einiger Zeit. Ich bin frustriert. „Vielleicht liegt es an der Hose“, sagt Agata. Beim Pole Dancing sei der Hautkontakt wichtig. Nicht zu rutschig und nicht zu pappig. Deshalb eignen sich auch nur Chromstangen. Mit U-Bahnstangen habe sie es auch schon probiert, wäre ja eine preisgünstige Alternative gewesen, „aber mit denen klappt das einfach nicht, da rutscht man ab“.

Ich kreppele meine Hose hoch, pappe Magnesium auf meine Hände. Agata reinigt die Stange mit einem Fensterputzmittel. Erst als ich kurz davor bin, aufzugeben, hat sie die rettende Idee. „Greif doch mal weiter oben.“ Es klappt! Ich bin begeistert! Pole Dancing ist toll!

Am nächsten Morgen bin ich mir nicht mehr so sicher. Jede noch so kleine Bewegung schmerzt, meine Beine sind übersät mit blauen Flecken, an der Innenfläche meiner rechten Hand zeichnet sich eine Blase ab. Das gehöre zum Pole Dancing dazu, hat Agata gesagt. „Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper daran.“ Ich glaube ihr. Ausprobieren werde ich es nicht.

## „Bei uns wird keiner nackig gemacht. Hier geht es um die eigene Sinnlichkeit“

Agata Lattka, Besitzerin des Studios Schönheitstanz

fen wieder die Angestellten vom Restaurant gegenüber.“

Schon das Aufwärmprogramm fühlt sich an wie ein kompletter Fitnesskurs. Dann geht es an die Stange. Auf Zehenspitzen sollen wir um sie herum laufen, die Hüfte nach außen gelehnt.

Ich nehme schnell Geschwindigkeit auf, irgendwann habe ich das schon mal gemacht, wahrscheinlich als Kind in der U-Bahn. Stopp, jetzt sollen wir die

Rücken zur Stange diese umgreifen und sich dann um die eigene Achse drehen, unter den Armen durch. Es funktioniert, kein Knoten im Arm. Dann das rechte Bein gerade nach vorne gestreckt, mit dem Hintern langsam die Stange hinabgerutscht, die Hände immer noch um das Metall. Unten angekommen Stange loslassen, auf den Bauch drehen, mit dem Hintern wackeln. Alles gar nicht so schwer.

Ich beginne, am Pole Dancing Gefallen zu finden. „Das ist ja alles langweiliges Drumherum für die Männer, richtig Spaß machen erst die Drehungen und das Klettern“, sagt Agata. Ich ahne Schlimmes.

Um meine Stange ziehen sich auf dem Parkett merkwürdige rote Kreise. Als Natallia die nächste Übung zeigt, wird klar, woher sie stammen: Sie dreht sich wie eine Schraube, bis sie sitzend auf dem Boden ankommt. Dabei schrammen die lackierten Zehennägel des linken Fußes auf dem Parkett.

Ich drehe mich gar nicht. Bei

## Pole Dancing in Berlin

■ Wer Pole Dancing selbst einmal ausprobieren möchte, kann für 10 Euro an einem einstündigen **Schnupperkurs** teilnehmen: Jeden Dienstag um 20.30 Uhr und jeden Donnerstag um 14 Uhr im „Studio Schönheitstanz“.

■ **Männer** dürfen weder mitmachen, noch zusehen.

■ Der nächste Pole Dancing-**Anfängerkurs** von Agata startet am 14. April um 18 Uhr.

■ Ein Monat Pole Dancing (viermal eine Stunde) oder ein Wochenend-Intensivkurs (zweimal zwei Stunden) kosten **116 Euro**, für Studenten 93 Euro. Rabatt gibt es, wenn sich mehrere zusammen anmelden.

■ **„Studio Schönheitstanz“**, Charitéstr. 4, Tel. 889 44 835. Im Internet: [www.schoenheitstanz.de](http://www.schoenheitstanz.de)

■ Wer zu Hause trainieren will, kann sich eine **Tanzstange**, zum Beispiel bei Amazon, bestellen.

## LEBEN KOMPAKT

MODE

### Portal für Fashion Victims

Die Modedesignerinnen Berit Müller und Anja Steffen informieren auf [www.modeopfer110.de](http://www.modeopfer110.de) nicht nur über die neuesten Trends oder über Modelabels von A wie Abercrombie & Fitch bis Z wie Zero, sondern sie geben auch Tipps für Berufseinsteiger und nehmen sich Themen an wie Textilpflege oder Typberatung. Unter der Rubrik Modeopfer-TV werden Interviews mit Designern gezeigt und Einblicke in neue Trends gewährt. Wer zum Beispiel wissen möchte, wie das eigene Styling ankommt, der kann ein Foto schicken und es von der Modepolizei bewerten lassen.

MÄNNER-UMFRAGE

### Wenig Aufwand für Beauty

Die Gillette Studie „Success and the Modern Man“ fand heraus: Die Hälfte der deutschen Männer ist mit ihrem Aussehen zufrieden und zählt sich demnach zu den „Zufriedenen Herren“ (28%) und den „Entspannten Könnern“ (22%). Beide treten selbstsicher auf, haben ihre eigene Vorstellung von Erfolg und betreiben wenig Aufwand für ihr Äußeres

## Reise kompakt

■ Immer montags finden Sie an dieser Stelle unsere Reise-Seiten

■ Lesen Sie dieses Mal: Sicher durch die **Abenteuer-Reise**. Was Sie bei **Reisemedizin, Impfungen und als Vorsichtsmaßnahmen** beachten müssen, wenn Sie zu exotischen Zielen unterwegs sind.

## PIMP YOUR LIFE

Die Firma Kulau bringt Kokosnusswasser aus frischen Kokosnüssen ausgesuchter Plantagen in unsere Breitengrade. Das fruchtsaftartige Kokosnusswasser, nicht zu verwechseln mit Kokosnussmilch, gilt in den Tropen traditionell als gesundes und sogar heilendes Getränk. Ein Glas ist

von Natur aus isotonisch

und mit einem höheren Anteil von Kalium schlägt es jedes industriell hergestellte Sportgetränk. Dabei ist es auch noch kalorien- und zuckerarm. Seit Jahrhunderten wird Kokoswasser in Indien im Einklang mit der ayurvedischen Lehre getrunken. Auch die Wissenschaft interessiert sich für den Wundersaft. Da Kokoswasser reich an sekundären Pflanzenstoffen ist, wird aktuell auch an den Anti-Aging Eigenschaften geforscht. 12 Büchsen Kulau Bio-Kokosnusswasser à 300 ml im Internet für 24,95 Euro (zzgl. Versandkosten)

[www.kulau.de](http://www.kulau.de)

■ Sehen Sie Demi Moore an der Stange, in einer Sequenz aus „Strip-tease“



[http://www.youtube.com/watch?v=DvMyTt\\_xbKk](http://www.youtube.com/watch?v=DvMyTt_xbKk)