



Pole Dance

Training an der Stange. Poleposition: Ebenso aus den USA stammt „Pole Dance“ – eine Mischung aus Tanz, Pilates und Yoga. Trotz der berühmt-berüchtigten Stange hat dieses Work-out ganz und gar nichts Anrüchliches. Ganz im Gegenteil: Hierbei handelt

es sich um knallhartes Training! Außer der Stange braucht man keine Ausrüstung. Das Trainings-Outfit genügt, und schon kann es losgehen. Doch Achtung! Mit blauen Flecken muss, zumindest anfangs, gerechnet werden. Allerdings: Bei kaum einem anderen Work-out wird man mit einem derartigen Trainingserfolg belohnt. Informatio-

nen finden Sie unter www.poledance.ch. Übrigens: Am 28. Februar 2010 findet in Hamburg die Deutsche und Schweizer Meisterschaft statt. Infos dazu unter: www.misspoledance.de

Wer: Alle, die ihren Körper neu erleben möchten.