



Was einfach aussieht, erfordert viel Körperspannung: Sandra Jung hat ihr eigenes Poledance-Studio eröffnet.

Foto: hbz/Stefan Sämmmer

Meisterhaft an der Stange

POLEDANCE Sandra Jung hat seit Kurzem in Mombach ihr eigenes Studio

Von Carina Schmidt

MAINZ. Sandra Jung macht ein paar Figuren vor. Mit großen, ausfallenden Schritten nimmt sie Schwung und schwingt sich im Kreis um eine Stange, die sie mit der Hand fest im Griff hält. Dann springt die 34-Jährige die Stange an, umklammert sie mit beiden Beinen und schwingt den Oberkörper waagrecht zur Seite. Anschließend macht Sandra Jung einen Handstand, senkt die Armbeuge zu einer runden Öffnung und lässt ihren Körper geschmeidig durchrutschen. Das Ganze wirkt kinderleicht, und man fragt sich beim Zuschauen unweigerlich, ob diese kleine muskulöse Frau die Fähigkeit besitzt, die

ihr erstes eigenes Studio „SaltoSandra – Sport mit Sti(e)!!“. Zuvor hatte sie sich in Weisenau in der Salsa-Tanzschule für ihre Kurse eingemietet. In dem neuen Trainingsraum sind in der Mitte sechs Stangen montiert, an zwei gegenüberliegenden Wänden hängen riesige Spiegel. Das übrige Inventar ist in Pink gehalten. „Poledance ist ja überwiegend ein Mädchensport“, sagt Jung augenzwinkernd.

Keine Frage des Alters

Dass sie damit tatsächlich einmal Geld verdienen würde, war nicht geplant. Kunstturnen habe sie schon während ihres Studiums der Pädagogik und Sportwissenschaften begeistert. „Ich habe auch viele Jahre Rock'n'Roll getanzt und akrobatische Paarübungen gemacht“, erzählt sie. In Wiesbaden entdeckte die Trainerin vor sieben Jahren einen Anfängerkurs für Poledance, bei dem die Mainzerin die ersten Bewegungsabläufe lernte. Den Rest brachte sie sich selbst Zuhause mit Youtube-Videos als Vorlage bei. Schon nach einem Jahr an der Stange gab Sandra Jung Privat-Unterricht, seit 2013

KONTAKT

► Das Studio „SaltoSandra – Sport mit Sti(e)!!“ ist in der **Industriestraße 42** (erster Stock).

► Kontakt per E-Mail an mail@saltosandra.de

► www.saltosandra.de

Gruppenkurse. An Meisterschaften nimmt sie seit 2014 teil.

Poledance sei keine Frage des Alters, betont Sandra Jung. „Worauf es ankommt, ist Kraft, Koordination und ein tänzerisches Talent. Das darf durchaus mal sexy sein“, meint die Trainerin. „Der anrühige Ruf vom Rotlicht-Milieu verschwindet aber immer mehr. Besonders bei der jüngeren Generation.“ Jung stellt in ihren Kursen ganz klar den sportlichen Aspekt in den Vordergrund.

Dass die Sportart einen Image-Wandel vollzieht, können ihre Kurs-Teilnehmerinnen nur bestätigen. „Meine Eltern haben anfangs schon skeptisch geschaut“, erzählt Sarah Köhler. „Meine Leute finden es aber cool, was ich mache. Manchen Freundinnen habe ich

auch schon etwas Zuhause durchgeführt.“ Für die 22-Jährige liegt der Reiz an der Sportart darin, dass der ganze Körper im Einsatz ist. „Beim Poledance werden Muskeln beansprucht, von denen ich gar nicht wusste, dass sie existieren.“ Melanie Weber (26) schätzt besonders die Kombination von Ausdauer und Eleganz.

Für Sandra Jung selbst ist es das ständige Ausreizen und Überschreiten von Grenzen, was sie an der Sportart fasziniert. „Ich habe schon Sachen vollbracht, von denen ich nie gedacht hätte, dass ich das schaffe“, erzählt sie. Das nächste Ziel ist die Deutsche Meisterschaft am 8. Mai in Dortmund. Dann gilt es, den Titel zu verteidigen. Sandra Jung ist noch relativ gelassen, weiß aber: „Die Konkurrenz schläft nicht.“ Doch bei teilweise drei Kursen pro Tag dürfte es ihr zumindest nicht an Trainingseinheiten fehlen.

Video

Schwerkraft außer Kraft zu setzen. Dass die akrobatischen Übungen für die deutsche Poledance-Meisterin durchaus anstrengend sind, verrät ihr schnelles Atmen.

Sandra Jung konnte ihr Hobby zum Beruf machen. In Mombach eröffnete kürzlich



QR-Code scannen und Videobeitrag zum Thema anschauen!