

## **Pole Dance**

### **Kräftig und Geschmeidig an der Stange**

Wer an **Pole Dance** denkt, wird sicherlich in erster Linie an etwas anderes denken, als an Ausdauer, Kraft und Fitness. Doch Pole Fitness ist mehr als nur an der Stange zu tanzen. Beim Pole Dance trainiert man den gesamten Körper und verbindet Tanz und Akrobatik bei seinen Übungen. Die Sportart ist also eine Mischung aus verschiedenen Disziplinen wie zum Beispiel Pilates, Yoga und natürlich Dance Techniken. Dabei hilft der Sport ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen, einen durchtrainierteren Körper zu bekommen und vor allem Freude am Sport zu entwickeln.