Kraft, Ausdauer, Kreativität – Polefitness

Die Möglichkeiten im Pole sind vielfältig. Das schätzt Trainerin Tina Sebastian und nutzt die aktuelle Situation für sich.

Von Juliane Mietzsch

Der Kursraum in der Altstadt hat vier festverbaute Stangen. Tina Sebastian (gr. Foto) stellt den Sportlerinnen aktuell verschiedene Aufgaben, um weiterhin Fortschritte erzielen zu können. Sie hofft, so weiterhin alle motivieren zu können, bis wieder wie gewohnt trainiert werden kann – wie das kleine Foto zeigt.

Fotos: privat

In der VBH-Arena fing alles vor ein paar Jahren an, als Tina Sebastian nach dem Umzug von Leipzig nach Hoyerswerda einen Ort zum Trainieren suchte. Sie fragte beim Sportclub an, und gemeinsam wurde die Möglichkeit gefunden, in einem Kursraum zu trainieren – dort fand sie Platz für ihre Stange.

Sie wurde, damals noch wohnhaft in Leipzig, beim Besuch ihrer Physiotherapie auf Polefitness aufmerksam. Schnell fand sie Spaß daran und ebenso linderte es ihre Rückenbeschwerden. „Ich habe schon immer getanzt und verschiedene Sportarten ausprobiert", sagt sie heute. Im Pole hat sie die richtige Mischung für sich gefunden.

Sie beschreibt es als eine Kombination aus Tanz, Akrobatik und Kraftsport in Verbindung mit Dehnung und Flexibilität. Wie anspruchsvoll dieser Sport ist, zeigt sich erst, wenn man es selbst probiert hat. „Man muss die Erfahrung machen, dass es nicht nur ein bisschen Tanzen ist." Doch Polefitness wird häufig noch unterschätzt. Tina Sebastian bedauert, dass Polefitness immer noch hin und wieder belächelt wird. Aber sie sieht auch, dass sich die Wahrnehmung schon etwas gewandelt hat.

Ein Erfolgsmodell

Als sie begann, die Räumlichkeiten des SC zu nutzen, kamen hin und wieder auch Freundinnen hinzu. Dieses Interesse führte zu der Anfrage, ob sie sich nicht vorstellen könnte, beim SC Kurse abzuhalten. Sie war zunächst zögerlich und hatte Bedenken: „Nur weil ich das mit Leidenschaft mache, heißt das nicht, das andere Spaß daran haben." Und so ist sie dankbar, dass sie die Möglichkeit hatte, sich an Freundinnen als Trainerin auszuprobieren. Damit konnte sie auszuloten, ob sie auch anleiten kann, was sie bisher nur für sich gemacht hat. Etwas gut zu können, bedeutet eben nicht, es auch gut vermitteln zu können. Sie stimmte letztendlich zu. Im Frühjahr 2018 erweiterte der SC damit sein Angebot. Aus ein, zwei Kursen, die es anfangs waren, sind mittlerweile fünf geworden sowie ein Stretching-Kurs, und sie betreut heute ebenfalls Kurse im Babybereich. Während die Kurse im Polefitness aufgebaut wurden, absolvierte Tina Sebastian zahlreiche Lehrgänge im Bereich Präventionssport und verfügt über eine Trainer B-Lizenz.

Etwa ein Jahr später konnten neue Räumlichkeiten in der Hoyerswerdaer Friedrichsstraße in der Altstadt bezogen werden. Ehemalige Geschäftsräume wurden hergerichtet. Festinstallierte und mobile Stangen bieten dort die Möglichkeit, mit etwa acht Teilnehmern zu trainieren. Die Frauen und Mädchen, die Tina Sebastian in ihren Kursen betreut sind zwischen 16 und 42 Jahren alt.

Sie schätzt an dem Sport, den sie selbst seit 2013 ausübt, besonders die unendlichen Möglichkeiten, die Kreativität und, dass Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichzeitig trainiert werden. Die Fitnesserfolge sind hoch und passieren ganz nebenbei. „Auf dem Weg zu einer Figur – einem Element – merkt man kaum, wie viel im Bereich Ausdauer und Kraft passiert."

In den Kursen trainieren meist Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam, denn so können alle voneinander profitieren: Die Neulinge haben die Perspektive, wie Figuren aussehen können und wer schon länger dabei ist, wird ganz nebenbei wieder an die Grundlagen erinnert. „Eine Figur kann von leicht bis ganz schwer ausgereizt werden", ist von der Trainerin zu erfahren. Und sitzen die Basics erstmal, dann kommen Tricks und Übergänge dazu. Mittlerweile kann Tina Sebastian die Sportlerinnen gut einschätzen, und das hilft bei der Motivation ungemein. Sie merkt, dass neben der persönlichen Arbeit am Körper auch viel für Zufriedenheit im allgemeinen getan wird. Denn kein Körper ist perfekt, aber die Frauen lernen, damit gelassen zu sein. Das Wohlbefinden muss unbedingt hergestellt werden, selbstverständlich sein.

Immer, wenn Tina Sebastian in Leipzig ist, besucht sie dort einen Kurs ihrer ehemaligen Trainerin. Das ist auch gut für den Austausch, denn in Hoyerswerda ist sie die einzige Expertin in diesem Bereich. „Ich hab hier vor Ort keinen anderen Polefitness-Trainer, der mit helfen kann." Doch die Trainerkollegen beim SC beraten und unterstützen sich ebenfalls gegenseitig. Dabei geht es um den Austausch von Fachkenntnissen oder die Hilfestellung im zweiten Kursraum, damit das Livetraining per Video stattfinden kann.

In den letzten Jahren hat sich die Außensicht zunehmend gewandelt: Es gibt Meisterschaften und die Vision Olympia. Das zeigt, dass „viele dafür kämpfen, dass Polefitness überhaupt als Sportart – als harter Sport – angesehen wird". Es kommt vor, dass Teilnehmerinnen selbst Inspirationen mitbringen oder Einflüsse aus anderen Richtung, wie beispielsweise dem HipHop, denn „man kann alles daraus machen."

Vorerst online Training

Aktuell hat Tina Sebastian gemeinsam mit dem Sportclub eine Möglichkeit gefunden weiter mit den Sportlerinnen trainieren zu können. „Wir fallen unter Individualsport" und das macht das Trainieren möglich. Doch dafür hat sie lange überlegt, wie die Kurse entzerrt werden können. Nun findet das Training online statt, zur gewohnten Zeit. Dafür werden die Räume in der Friedrichsstraße und der Neustadt gleich genutzt.Es können unter Wahrung aller Abstands- und Hygieneregeln jeweils zwei Frauen unter Aufsicht trainieren und, wer zuhause eine Stange hat, kann sich live dazu schalten. So kann Tina Sebastian trotzdem coachen und unterstützen. Und außerdem stellt sie Hausaufgaben, die auch ohne eine Stange absolviert werden können, aber beim Pole wesentlich helfen. Es geht dabei vor allem um die Beweglichkeit. Sie hat mit allen Vorbereitungen im Augenblick zwar mehr Aufwand. Aber mit dem SC nimmt sie das gerne in Kauf, da diese Lösung länger andauern könnte.