

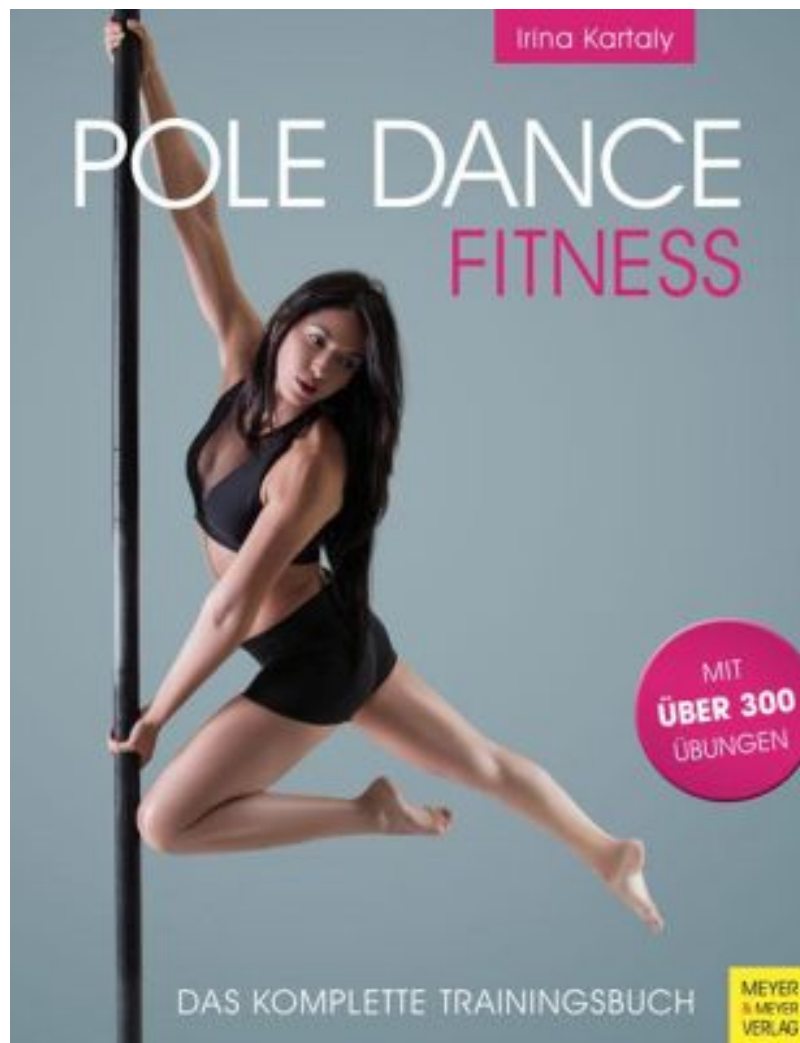
---

## Pole Dance: Das ästhetischste Fitnessprogramm der Welt

11.10.2018, 08:54 | Sport

Pressemitteilung von: *Meyer & Meyer Verlag*

---



Bei Pole Dance denken leider immer noch viel zu viele an dunkle, verruchte Nachtclubs. Doch die Realität sieht vollkommen anders aus. Denn Pole Dance erfreut sich als ästhetischstes Fitnessprogramm der Welt einer großen Beliebtheit – und gilt als der Fitnesstrend schlechthin.

In hellen, großen Räumlichkeiten trainieren Frauen wie Männer vor Spiegeln ihre Kraft, Körperspannung, Eleganz und Ästhetik. Dabei wird es von Stunde zu Stunde einfacher, Übungen und Tricks an der freistehenden Stange zu absolvieren und eine kleine akrobatische Tanzchoreografie zu vollführen.

„Der Tanz an der Stange“ bedient sich vielen Elementen aus anderen Sportarten und beansprucht eine Reihe von Muskeln. Kommen dann die rund 300 verschiedenen Figuren und Moves hinzu, bedeutet Pole Dance ein intensives Ganzkörpertraining.

Deshalb herrscht verbreitet der Irrglaube, dass Pole Dance ausschließlich ein Sport für Zeitgenossen ist, die durchtrainiert und gelenkig sein und ein gutes Gefühl für den eigenen Körper mitbringen. Fakt ist jedoch, dass wirklich jeder – egal ob alt oder jung, trainiert oder untrainiert, Mann oder Frau – die Stange als Sportgerät nutzen kann. Nur ein

wenig Mut sollte man mitbringen.

Außerdem ist es sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene wichtig, Übungsanleitungen an die Hand bekommen. Die Pole-Dance-Performerin und Ausbilderin für Pole-Dance-Trainer, Irina Kartaly, hat deshalb einen umfassenden Ratgeber mit den besten Übungen für ein intensives Workout geschrieben. Ihr Buch enthält ausführliche Informationen, praktische Beschreibungen und farbige Bildreihen. Dies hilft dem Leser, jede Übung, jede Bewegung, jeden Trick und jeden Spin auf die richtige Art und Weise anzugehen und auszuführen, ohne sich dabei selbst zu überfordern. Abgerundet wird der Übungsteil durch Übungskombinationen und detaillierte Beschreibungen der besten Stretches vor und nach dem Training, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

Über die Autorin:

Irina Kartaly wurde in Venezuela geboren. Sie arbeitet als Erzieherin und ist zertifizierte Pole-Dance- und Pole-Fitness-Lehrerin. Seit 2012 ist sie begeisterte Pole-Dance-Performerin und trainierte unter anderem in Italien, Ägypten und Ecuador. In ihrem eigenen Studio, Pole Prive, unterrichtet sie auch Studio-Management und bildet Trainer aus. Sie arbeitet mit Fitnessstudios sowie Aerial-Arts- und Tanzschulen zusammen. Kartaly möchte alle, die sich für Pole Dance interessieren, dazu einladen, diesen bereichernden Sport auszuüben, und Sportler und Trainer im Lern- und Trainingsprozess unterstützen. Zurzeit lebt sie in Monza, Italien.

Bibliografische Angaben:

Irina Kartaly

Pole Dance Fitness – Das komplette Trainingsbuch

416 Seiten, 745 Fotos, in Farbe

Paperback, 19,6 cm x 25,4 cm, 1. Auflage Oktober 2018

ISBN 978-3-8403-7610-8, 35,00 € [D]

## Portrait

Der Meyer & Meyer Verlag bietet die passende Literatur für jeden gesundheitsorientierten, fitnessbegeisterten und sportinteressierten Leser. Seit über 30 Jahren steht unser Logo, „Die gelbe Ecke“, für Expertenwissen von anerkannten Autoren, geprüfte Inhalte durch Partner-Verbände, moderne Layouts und hochwertige Ausstattung sowie innovative und einzigartige Buchprojekte. Der familiengeführte Meyer & Meyer Verlag ist DER renommierteste Sportverlag — in Deutschland und der englischsprachigen Welt. Egal, ob interessierte Hobby- oder Profisportler oder Trainer im Leistungssportbereich, in unserem vielfältigen Verlagsprogramm findet jeder ein Fachbuch, das ihn bewegt.

---

News-ID: 1021908 • Views: 576 (Stand: 06.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1021908/Pole-Dance-Das-aesthetischste-Fitnessprogramm-der-Welt.html>