

# Höchstleistungen an der Stange

Sandra Kron ist fünffache Deutsche Meisterin im Pole Dance – einem Sport, der mit vielen Vorurteilen konfrontiert ist

Von Franziska Schuster

**MAINZ.** Mitten im Mombacher Industriegebiet, versteckt hinter grauen Betongebäuden, befindet sich ein ganz besonderes Tanzstudio. Denn neben den klassischen Spiegeln an der Wand und dem glänzenden Parkettfußboden befinden sich im Raum verteilt mehrere senkrechte Metallstangen. In diesem Tanzstudio bietet „SaltoSandra“ Sandra Kron seit fünf Jahren Unterricht im Pole-Dance an.

Pole-Dance ist akrobatisches Tanzen an der Stange. Dabei hat es weniger mit Rotlicht zu tun, als mit einem ziemlich anstrengenden Ganzkörper-Sport, der sich in den letzten Jahren zu einem erfolgreichen Fitnesstrend entwickelt hat. Ursprünglich stammt die Sportart aus dem Zirkus.

Trotzdem hat Pole-Dance noch immer ein Image-Problem. „Ich bekomme schon mit, dass einige meiner Kursteilnehmerinnen mit Vorurteilen zu kämpfen haben“, sagt Sandra Jung. „Viele halten ihr Hobby vor ihrem Arbeitgeber geheim oder bekommen blöde Sprüche von Freunden zu hören.“

## Ausreizen und Überschreiten von Grenzen

Wenn die Tanzschulleiterin selbst mit solchen Vorurteilen konfrontiert wird, zeigt sie Aufnahmen von ihren Choreo-



Sandra Kron betreibt ein Studio in Mombach.

Archivfoto: hbz/Harry Braun

grafien. „Da sieht man dann recht schnell, dass es weniger damit zu tun hat sich zu reckeln, sondern, dass hier Sport getrieben wird“, erklärt sie.

Sandra Kron tanzt seit zehn Jahren an der Stange. Angefangen hat sie während ihres Pädagogik- und Sportstudiums. „Ich habe früher schon immer viel Rock-n-Roll getanzt. Durch einen Akrobatik-

kurs bin ich dann auf Pole-Dance aufmerksam geworden.“

Was sie sich dann selbst beigebracht hat. Kein klassischer Weg, doch trotzdem von Erfolg gekrönt: Die Mainzerin ist mittlerweile fünffache Deutsche Meisterin, war auf dem zweiten Platz der Weltrangliste und wurde 2018 fünfte auf den Pole-Dance-Weltmeister-

schaften in Spanien.

„Es war aber auch ein harter Weg“, sagt die Mainzerin. Oft habe sie sich in der Anfangszeit einen Trainer gewünscht. „Es gab damals aber kaum Trainingsangebote oder Tutorials im Internet“, erinnert sie sich.

Am Pole-Dance fasziniert sie das ständige Ausreizen und Überschreiten von Grenzen.

„Ich habe schon Dinge vollbracht, von denen ich nie gedacht hätte, dass ich sie schaffe“, sagt Sandra Jung. Es sei einfach ein unbeschreibliches Gefühl, es fühle sich an, wie zu fliegen.

Vergangenes Jahr musste die passionierte Pole-Dancerin jedoch eine Trainingspause einlegen. Zum einem musste sie ihr Tanzstudio wegen der Corona-Pandemie für ein paar Monate schließen, zum anderen kam im Frühjahr ihre Tochter zur Welt. „Die erste Zeit im Lockdown war gar nicht so schlecht“, sagt Sandra Jung. „Ich konnte mich um das Baby kümmern und hatte den Kopf frei.“ Doch schon schnell habe sie Pole-Dance vermisst, sowohl das Unterrichten, als auch das eigene Training. „Ich habe dann schon recht früh wieder angefangen“, sagt Jung.

Bereits zehn Wochen nach der Geburt hat Sandra Kron wieder angefangen zu tanzen. Um den Kontakt zu ihren Schülerinnen zu halten, bot sie Online-Kurse an.

„Pole-Dance ist einfach meine große Leidenschaft“ sagt sie. „Da kann ich keine große Pause einlegen, ohne dass ich den Sport direkt vermisste.“



Ein Video über die Pole Dancerin sehen Sie hier.