

## Dance 'n' Strip

## Verführerisch zum Knack-Po

**Striptease strafft Beine, Po und das Selbstbewusstsein. Und auch die Zuger können jetzt im Fitnessstudio lernen, wie man sich mit kreisenden Hüften in Form bringt.**

VON NELLY KEUNE

Ein lasziver Blick in den Spiegel, ein sexy Hüftschwung zur Musik – dann setzen die fünf Frauen im Zuger Wellnessstudio zum grossen Finale an. Erst gibts einen frechen Klaps auf den

## DANCE 'N' STRIP

## Verschiedene Varianten

In Anlehnung an die Teilbereiche des Striptease wird Dance 'n' Strip in verschiedene Stundenformate unterteilt: Dance 'n' Strip Classic (die Basis des Dance 'n' Strip im Stehen), Dance 'n' Strip Floor (mit Übergang zum Boden), Dance 'n' Strip Chair (der Tanz an und auf einem Stuhl), Dance 'n' Strip Pole (Tanz an der Stange). In Zug wird es zuerst nur die klassische Variante geben. *ny*

## HINWEIS

► Weitere Infos unter [www.deam4you.ch](http://www.deam4you.ch) und [www.strip-dich-fit.de](http://www.strip-dich-fit.de) ◀

eigenen Po, danach fahren sich die Damen mit den Händen an Hals und Décolleté entlang und werfen den Kopf nach hinten. Was Paris Hilton seit Monaten macht, können die Zuger und Zugerinnen bald selbst probieren: strippen, um in Form zu bleiben.

## Erstmals in der Schweiz

Das ganze Wochenende haben Monika Christen aus Menzingen und Angela Garofalo aus Neuheim geübt, geschwitzt und die Tanzschritte so lange wiederholt, bis sie sitzen. Denn bald wollen die beiden Fitnesstrainerinnen selber Kurse im tänzerischen Strippen geben. Doch zuerst müssen die Zugerinnen das Training bei Nele Brückmann, Erfinderin des sexy Tanzes «Dance 'n' Strip», erfolgreich abschliessen. Die Hamburgerin Nele Brückmann ist extra nach Zug gereist, um die ersten Schweizer Dance-'n'-Strip-Trainer auszubilden. Denn während der sportliche Hüftschwung in Deutschland schon seit fünf Jahren ein Renner ist, steckt er in der Schweiz noch in den Kinderschuhen. Aber der Markt ist vorhanden, sagt Monika Christen:



**«Nach dem Unterricht merke ich, dass ich plötzlich gerade gehe und mich sexy fühle.»**

MONIKA CHRISTEN,  
ZUKÜNFTIGE STRIPTRAINERIN

«Nachdem wir Dance 'n' Strip an unserem Deam4You-Aerobic- & Dance-Tag im November in Zug vorgestellt haben, konnten wir uns vor Anfragen kaum retten.»

Drehen, einmal tief nach unten beugen und den Oberkörper schütteln – was bei den vier Schülerinnen noch ein wenig zaghaft erscheint, sieht bei Trainerin Nele Brückmann beeindruckend verführerisch aus. Die 30-jährige ausgebildete Tanzpädagogin hat selbst sechs Jahre im legendären Striplokal Dollhouse auf der Hamburger Reeperbahn getanzt.

## Neues Gefühl

Noch heute unterrichtet sie die Tänzer im Dollhouse. «Dance 'n' Strip ist ein ganzheitliches Körpertraining», sagt Nele Brückmann, die darauf achtet, dass niemand ein Hohlkreuz macht, den Po zu weit herausstreckt oder auf andere Weise Rücken oder Gelenke falsch belastet. «An erster Stelle steht die Fitness, dann kommen Spass und Selbstvertrauen. Es geht auch darum, sich neu zu entdecken und ein Körpergefühl zu entwickeln.» Das kann auch Monika Christen bestätigen: «Nach dem Unterricht

## EXPRESS

- In Zug werden die ersten Trainerinnen für Fitnessstrippen ausgebildet.
- Ab Mai können die Zuger lernen, wie man sich durch Strippen in Form bringt.

merke ich, dass ich plötzlich gerade gehe und mich sexy fühle.»

## Alles jugendfrei

Trotz der verführerischen Bewegungen – wer jetzt glaubt, im Fitnessstudio wird wirklich gestrippt, der irrt gewaltig. Selbstverständlich fallen keine Hüften, trainiert wird in normaler Sportkleidung. «Es werden nur die Bewegungsmuster des Striptease an die Teilnehmer weitergegeben, nicht das Ausziehen selbst», sagt Brückmann. Teilnehmen kann jeder – auch Männer.

Das Durchschnittsalter bewegt sich zwischen 20 und 40 Jahren. «Die älteste Teilnehmerin die ich je hatte, war schon 72 Jahre alt», sagt Brückmann.

Ein Wochenende investieren die zwei Zugerinnen sowie eine Fitnesstrainerin aus Luzern und eine aus Zürich noch in ihre Ausbildung, dann folgen eine schriftliche und eine praktische Prüfung. Nach bestandener Prüfung werden ab Mai auch Kurse in Zug stattfinden, sagt Christen. Doch vorher müssen die Schülerinnen noch kräftig die Hüften kreisen lassen.



Angela Garofalo, Nele Brückmann und Monika Christen (von links) zeigen, wie man sich mit einem sexy Hüftschwung fit hält.