

Trainerin des Monats Juli 2012

„Feel your style“ ist das Motto von Pole-Dance-Trainerin Birgit Untermair.



„Es ist mir wichtig, dass Frauen schön aussehen, bei dem, was sie bei mir lernen. Die Damen sollen ihre Weiblichkeit in ästhetischer Form zeigen können und sich in ihrem Körper wie auch in den Bewegungen rundum wohl fühlen“, sagt die Linzerin Birgit Untermair. Die 37-Jährige hat im Vorjahr mit ihrem Tanzstudio „Dance Moves“ den Tanz-Fitness-Trend Pole Dance in Oberösterreich bekannt gemacht. Seither hat sie fast 500 Frauen an der Stange trainiert. „Feel your Style“ ist dabei das Motto, das sie jeder Frau mitgeben möchte, wenn es um den ästhetischen und authentischen Ausdruck im Tanz, in der Bekleidung, im gesamten Auftritt geht.

Training & Development

Im Alter von 20 Jahren hat die Oberösterreicherin, die bis März 2012 hauptberuflich als Wirtschaftstrainerin tätig war, die Grundausbildung zur Aerobictrainerin absolviert. Es folgten noch viele Fort- und Weiterbildungen im Groupfitness- und Gesundheits-Bereich wie Body Workout, AeroClassic®, Pilates, Tae Bo®, Body Pump®, Rückenfit, Flexi-Fit®, Aqua und so weiter. Im November 2011 hat Birgit Untermair dann das Masterstudium an der Salzburger Business-Universität zum Master in Training & Development abgeschlossen. „Für mein Trainerdasein war dieses Studium eine sehr wertvolle und persönlichkeitsbildende Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Was ich dabei gelernt habe, hilft mir, meine Schützlinge besser zu verstehen und zu erkennen, was es wo gerade braucht, um die Teilnehmerinnen zu motivieren.“

Faszination Tanzen

„Tanzen hat mich immer schon fasziniert und 2005 hat mich die Liebe zu Salsa und der lateinamerikanischen Musik so richtig erwischt. Seither verfolge ich diesen Tanzsport mit all meiner Passion auf den unterschiedlichsten Tanzparketten und Salsakongressen dieser Welt“, erzählt Birgit Untermair.

Durch einen Zufall ist sie 2010 auf Polebatics® gestoßen und war sofort davon begeistert: „Für mich ist es DAS ultimative Ganzkörpertraining, um Tanz- und Krafttraining in sehr ansprechender, aber auch sinnlicher, ästhetischer Form verbinden zu können. Man sieht schnell erste Erfolge und oft denkt man sich: Das schaffe ich nie! Und dann geht es plötzlich doch.“

Geht net, gibt's net

Was sie an Pole Dance so schätzt? „Man wird gefordert, bekommt die Möglichkeit, über sich selbst in allen Belangen hinaus zu wachsen. Geht net, gibt's net, lautet die Devise dabei.“ In ihren Kursen gibt es immer wieder schöne Erfolgserlebnisse und glückliche Gesichter. Dinge, die sie sich im Leben nie zugetraut hätten, sind doch plötzlich für die Frauen machbar.

„Ich liebe den Trainerberuf und das nicht nur im Sport. Irgendwie scheint es mir zu liegen, Menschen zu motivieren.“ Die Erwachsenen-Aus- und -Weiterbildung begleitet Birgit schon ihr ganzes Berufsleben lang - im Sport wie auch in der Wirtschaft. Mit der Gründung von „Dance Moves“ und der eigenen Pole Dance Bekleidungsline „Angelita Dancewear“ hat sie ihr Hobby zum Beruf gemacht und sich damit gleich zwei lang ersehnte Träume erfüllt.

Birgit ist überzeugt: Pole Dance und Salsa-Tanz haben ihr Leben verändert. „Ich bin eine sogenannte Spätberufene und auch ich wurde durch das Tanzen aufrechter in der Haltung und selbstsicherer im Auftreten. Wenn ich tanzen kann, bin ich mit mir vollkommen im Reinen und in meiner Mitte.“

www.dancemoves.at

Share 70 Tweet 0