

# DNA

Meer diepgang, meer Gazet van Antwerpen



REPORTAGE

**De meest sexy  
work-out?  
Paaldansen  
steeds  
populairder**

Blz. 4-5



REPORTAGE

Op jacht met  
ongediertebestrijders:  
"Kakkerlakken?"  
Ook chique huizen  
ontsnappen er niet aan"  
Blz. 2-3



INTERVIEW

Kathleen Aerts over  
Dancing with the stars:  
"Een droom die uitkomt"  
Blz. 6-7



CULTUUR

Virago Symphonic  
Orchestra speelt met  
uitsluitend vrouwen  
in de Bourla  
Blz. 12-13

## OPEN HUIS

# “Paaldansen is zowel fysieke als mentale inspanning”

**Paaldansstudio Poledance Antwerp zet op 8 maart de deuren van z'n danszaal in Kavka wagenwijd open tijdens een open huis.** Wie over die drempel durft, ontdekt een warme community die de stad langzaam maar zeker overspoelt. “Paaldansen is naast een pittige work-out vooral een enorme boost voor je zelfvertrouwen”, zegt studio-eigenaar Marleen Cousin (54).

TEKST: ELIEN GEBOERS -

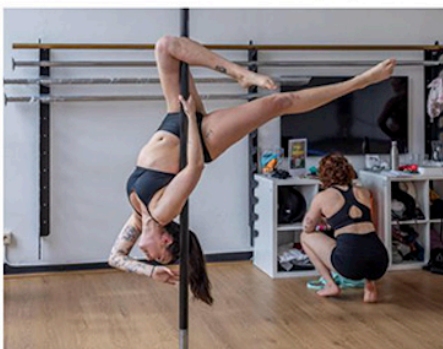
FOTO'S: SARAH VAN DEN ELSKEN, JOREN DE WEERDT, RR

In een paaldansles kweek je spieren, train je lenigheid en leer je technieken die je klaarstomen om de spectaculairste tricks te doen. Maar bovenal doet het wonderen voor je mentale welzijn. Die boodschap wil Marleen Cousin van Poledance Antwerp tijdens de opendeurdag de wereld insturen. “Paaldansen is niet alleen een work-out voor je hele lichaam, maar ook voor je zelfvertrouwen. Elke les is een overwinning op jezelf. Mensen komen binnen met de gedachte: dat ga ik nooit kunnen en gaan naar huis met de trots: ik heb het gewoon gedaan! Het maakt je sterker, fysiek én mentaal, en geeft je een boost die je meeneemt in je dagelijks leven.”

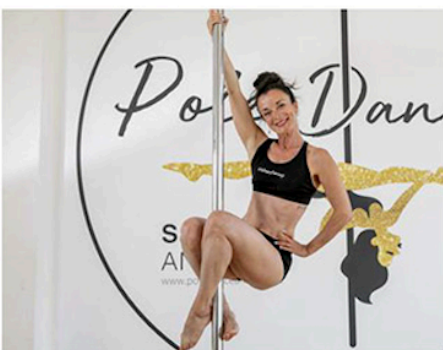
In 2018 streek Marleen met Poledance Antwerp als eerste atletische paaldansstudio neer in de stad. “Mijn eigen *pole journey* begon al in 2012, toen ik 42 was en ik vond dat ik lang genoeg had stilgezeten. Een vriendin nam me mee naar een proefles, ik was op slag verkocht. Na vijf jaar, opleidingen tot *pole teacher* en drie deelnames aan het Belgisch kampioenschap zag ik een nieuwe kans: in Antwerpen-Centrum was er nog geen studio die zich op atletisch paaldansen toespitste. Mijn vriendinnen trokken me over de streep: ‘Marleen, jij zou dat geweldig doen!’ Ik waagde de sprong en sindsdien is mijn slogan: *pole position since 2018!*”

## Opmars

Wat begon met drie lessen per week als zijprojectje, groeide al snel uit tot een volwaardige studio met 21 lessen per week, een team van 10 *pole teachers* en wekelijks meer dan 150 leerlingen. Marleen ziet verschillende redenen voor die groeiende populariteit. “Een van de mooiste dingen aan paaldansen, is de hechte gemeenschap. Bij ons in de studio noemen we onze leerlingen ‘*pole ninjas*’, omdat we elkaar motiveren en we samen groeien. Het was ook mijn bijnaam toen ik dertien jaar geleden met paaldansen begon, omdat ik geen enkele uitdaging in de paal uit de weg ging.



Dit weekend zet Pole Dance Studio in Kavka aan de Oudaan zijn deuren open. Paaldansen wint steeds meer aan populariteit.



Marleen Cousin eigenaar van paaldansstudio Pole Dance Antwerp.

**“Paaldansen is ‘brain training’. Je traint coördinatie en lichaamsbewustzijn, en soms moet je ook je angst overwinnen”**

Gaëlle Leys  
Pole Dance Oasis



Nu zijn het mijn leerlingen die zichzelf elke les overstijgen.”

De paaldanscommunity staat dan ook bekend om haar inclusiviteit. “Het maakt niet uit wat je leeftijd, gender of fysieke conditie is, je wordt verwelkomd met open armen en iedereen kan z'n eigen tempo volgen. In mijn studio zie ik mensen van alle achtergronden: accountants, leraren, studenten tot ondernemers. Iedereen komt hier samen om te bewegen en te groeien.”

## Studio's à volonté

Vandaag is Poledance Antwerp al lang niet meer de enige studio in Antwerpen. Met de recente opening van Pole Dance Oasis telt de stad nu al zes grote studio's. Gloednieuwe eigenaar Gaëlle Leys (31) is net zo gepassi-

oneerd over haar sport: “Paaldansen geeft energie. Toen ik pas les gaf, kon ik moe van mijn dagjob in een studio aankomen, en vol energie en geluk weer naar buiten gaan. Die passie delen als *pole teacher* gaf me zoveel plezier dat ik besloot mijn eigen studio te openen. Het is prachtig om te zien hoe je studenten evolueren. Door de variatie is het een sport waarin je jezelf kan ontdekken, waarin je je eigen stijl kan vinden en die verder kan ontwikkelen. Ja, het is een veeleisende discipline, maar dat maakt de voldoening des te groter.”

Wat paaldansen volgens Gaëlle veelzijdiger maakt dan veel andere fitnessvormen? “Bij paaldans komt er ook een groot mentaal aspect kijken. Paaldansen is *brain training*. Je traint coördinatie en lichaamsbewustzijn,

en soms moet je ook je angst overwinnen. Een uur paaldansen is een uur fysiek bezig zijn, samen met een uur mentale inspanning. Wanneer je paaldanst, denk je even aan niks anders.”

Dat is precies de reden waarom ze zelf verknocht raakte aan de sport. “Paaldans is een sport die me heeft toegelaten trots te zijn op mezelf. Er is altijd wel iets om naartoe te werken en je voelt een enorme voldoening als je dan eindelijk iets doet dat je maanden geleden nog niet kon. En ook niet onbelangrijk: het is een vrijetijdsbesteding waarbij je vrienden maakt voor het leven.”

## Misvattingen

In 2017 kreeg *polesport* samen met zes andere ‘nieuwe’ sporten een erkenning van de Algemene Vereniging van Internationale Sportbonden. Die status opent ook de weg naar een toekomstige olympische erkenning. En toch kampt de *polecommunity* nog weleens met vooroordelen en misvattingen.

“Mensen die de sport niet kennen, linken die vaak aan stripclubs”, legt Marleen van Poledance Antwerp uit. “In werkelijkheid is het een technisch veeleisende sport, net als turnen. Alleen gebruik je bij gymnastiek een horizontale barre en staat die van ons verticaal in de ruimte.”

Toch erkent de community ook de geschiedenis van de sport. “Paaldansen heeft absoluut zijn roots in de stripwereld en dat mogen we niet ontkennen”, gaat Marleen verder. “Veel technieken zijn daar ontstaan en wat strippers doen valt echt niet te onderschatten. Ga maar eens een hele nacht dansen op hakken van meer dan tien centimeter hoog en dat terwijl je er ook nog eens *smoking hot* uitziet.”

Maar vandaag is paaldansen geëvolueerd tot een brede sport, met verschillende stijlen: van *athletic* over *lyrical* en *spinning pole* tot het meer sensuele *pole on heels*. Of zoals ze die torenhoge hakken in de community noemen: *pleasers*. “Dat is net wat het zo boeiend maakt: iedereen kan er zijn eigen draai aan geven”, benadrukt Marleen.

## ‘Wear less for success’

Maar waarom hebben paaldansers dan zelden meer dan een beha en een hotpants aan, is een vraag die Marleen vaker krijgt. “Dat is heel simpel: stof en metaal zijn geen goede match. Als paaldanser heb je zoveel mogelijk blote huid nodig om aan de paal te blijven plakken en je contactpunten te creëren. Het is dus een praktische overweging heeft niets met erotiek te maken. Wanneer je meer kleren zou dragen, zou je gewoon uit de paal vallen. Al is er na-



**“Mensen komen binnen met de gedachte: dat ga ik nooit kunnen en gaan naar huis met de trots: ik heb het gewoon gedaan!”**

**Marleen Cousin**  
Poledance Antwerp

**“Stof en metaal zijn geen goede match. Als paaldanser heb je zoveel mogelijk blote huid nodig om aan de paal te blijven plakken en je contactpunten te creëren. Het heeft niets met erotiek te maken”**

**Marleen Cousin**  
Poledance Antwerp

naar bodypaintdesigns te vertalen. Ik schilderde eerst passende achtergronden, en sloeg daarna de handen in elkaar met Poledance Antwerp en Bodypaint Lab om mijn favoriete paaldansmoves tot leven te laten komen.”

**Kunstboek**

Het resultaat werd een bonte fotoreeks waar ze zo trots op is dat ze samen met haar team besloot om er een kunstboek van te maken. “Nu de proefdruk klaar is, krijg ik vaak de vraag: ‘Dat is toch AI, nee?’ Dan moet ik met handen en voeten uitleggen dat we alles met de hand hebben gedaan: van de achtergronden en de props tot onze prachtige modellen en de fotografie.”

Met dat sterk staaltje handwerk wil Sarina de artistieke kant van paaldansen belichten en de traditionele stereotypen doorbreken. “Ik hoop dat ons werk benadrukt dat paaldansen meer is dan enkel een fysieke activiteit. Het is ook een vorm van kunst die verhalen vertelt en emoties overbrengt. Hopelijk draagt dit boek bij aan een bredere acceptatie en waardering van paaldansen als expressievorm, los van de verouderde clichés die er nog aan verbonden zijn.” Ook Sarina’s ‘polemom’ Marleen is trots op haar poulaïn. “Pole animals toont aan hoe veelzijdig paaldansen is. Het kan sport zijn, kunst of therapie – voor iedereen betekent het iets anders.”

**Voor jong én oud**

Paaldansen is er voor iedereen. En dat meent Marleen serieus. “Tot voor kort was onze oudste leerling een vrouw van 73 jaar. Vandaag is het een man van 59 jaar. En ze hoeven echt niet onder te doen voor het jonge geweld.”

Of met andere woorden: je bent dus nooit ‘te’ om te beginnen met paaldansen. “Veel beginners zijn bang dat ze niet sterk genoeg zijn of dat ze er ‘raar’ uitzien als ze starten. Maar in de paaldanscommunity geldt er maar één regel: iedereen is welkom. Het enige wat je nodig hebt, is de wil om het te proberen. De rest komt op den duur vanzelf.”

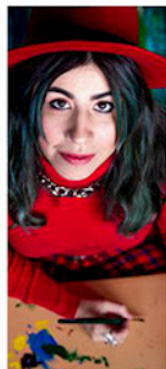
• Voor meer informatie over het openhuis kan je terecht op [www.poledanceantwerp.be](http://www.poledanceantwerp.be). Wil je het project *Pole animals* van Sarina steunen? Je vindt de crowdfundingcampagne op [nl.ulule.com/pole-animals/](http://nl.ulule.com/pole-animals/). Een kijkje nemen in de nieuwe studio van Gaëlle? [www.poledanceoasis.com](http://www.poledanceoasis.com).

tuurlijk ook niets mis met je sexy te voelen in een leuke *pole-outfit*.”

Naast de sportieve kant, kan paaldansen ook een expressieve kunstvorm zijn. Dat bewijst *Pole animals*, een project van Sarina Mannaert (34), fotografe, make-upartieste én Poledance Antwerp-ninja van het eerste uur. Met haar crowdfundingcampagne wil ze haar twee grote passies – paaldansen en bodypainting – op een unieke manier in beeld brengen. Het idee ontstond drie jaar geleden. “Tijdens de coronacrisis had ik niets anders te doen dan schilderen en paaldansen. Dat bracht me op een idee. Omdat veel paaldansstricks een dieernaam hebben, begon ik die



*Pole animals*, een project van Sarina Mannaert (34), fotografe, make-upartieste én Poledance Antwerp-ninja van het eerste uur.



**“Paaldansen is meer dan enkel een fysieke activiteit. Het is ook een vorm van kunst die verhalen vertelt en emoties overbrengt”**

**Sarina Mannaert**  
Fotografe, make-upartieste en paaldanseres