

Ab sofort geht's hoch her: High-Heels-Training in Linz

Laufen auf hohen Absätzen kann man lernen. Ein neuer Workshop zeigt Frauen – und auf Wunsch auch Männern – wie's geht.

Von Valerie Hader

„Das perfekte Tragen von High Heels beruht auf zwei Grundlagen: Einerseits braucht es die richtige Technik, andererseits die richtige innere Haltung im Sinne von Selbst-Bewusst-Sein“, sagt Ute Giffey-Koschka. Die Psychotherapeutin bietet gemeinsam mit Tanzschulleiterin Elisabeth Andexlinger ab sofort – und erstmals in Oberösterreich – Workshops an, in denen man lernt, elegant auf hohen Absätzen zu laufen.

„Viele Frauen haben in High Heels einen gebückten Gang, dabei ist die Körperhaltung das A und O für einen perfekten Auftritt – egal ob im Büro oder am Tanzparkett“, sagt Andexlinger. Ein Teil des Workshops umfasst deshalb Körperübungen. „Um die Muskulatur zu stärken, machen wir Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Füße, Beine und Rumpf und trainieren auch das Gleichgewicht. Und nicht zu vergessen den Hüftschwung, der ist besonders wichtig.“

Elegant und selbstbewusst

Bei dem gut fünfständigen Workshop (aufgeteilt auf zwei Tage) geht es aber auch um „innere Werte“. „Aus meiner Praxis weiß ich, dass gerade für Frauen Selbstbewusstsein ein großes Thema ist, viele sehen sich selbst sehr kritisch“, sagt Paartherapeutin Ute Giffey-Koschka. „Und viele wollen gern wieder ein bisschen weiblicher erscheinen. Das hat nichts mit dem Klischee vom Sexsymbol, vom dummen Blondchen auf Stöckelschuhen zu tun, da geht es einfach darum, seine Ausstrahlung zu stärken“, sagt sie. „Eine Frau, die mit High Heels einen Raum betritt, wird mit Sicherheit gesehen“, sagt Giffey-Koschka. Im Workshop sind übrigens auch Männer willkommen, „allerdings nicht zum Zuschauen, sondern nur zum Mitmachen.“

Die Tipps der beiden erklärten High-Heels-



Den perfekten Auftritt kann man trainieren.

Foto: epa/privat)

Liebhhaberinnen: langsam beginnen und üben, üben, üben. „Keine Frau ist in High Heels geboren. Vor allem als Anfänger sollte man es nicht übertreiben und eher nicht gleich mit High Heels beginnen. Besser ist es, sich bei der Absatzhöhe von unten nach oben zu arbeiten und mit einem dickeren Absatz anzufangen“, sagt Tanz-

sporttrainerin Elisabeth Andexlinger.

Die nächsten High-Heels-Workshops in Linz starten am 13. Oktober (2. Teil am 24. November) und am 17. November (2. Teil am 1. Dezember). Die Kosten betragen 89 Euro, Infos Tel: 0732/78 78 78, www.highheels-coach.at

„Eine Frau, die mit High Heels den Raum betritt, wird mit Sicherheit gesehen.“

Ute Giffey-Koschka, die Psychotherapeutin (l.) veranstaltet gemeinsam mit Tanzlehrerin Elisabeth Andexlinger High-Heels-Trainings



nachrichten.at

High-Heels-Training Die OÖN haben mitgemacht

Fußspitzen etwas nach außen, Kopf hoch, Bauch hinein, Brust heraus, und los geht's: Das OÖNachrichten-Filmteam war bei einem High-Heels-Training dabei: Nachzusehen auf nachrichten.at