

# Pole Dance

Mit Spaß fit werden und es auch bleiben? Pole Dance ist die willkommene Abwechslung, die Euch spielerisch bei der Stange halten wird. Egal auf welchem Level ihr einsteigt, in unseren Pole Dance Stunden findet ihr garantiert Anschluss, denn unsere LehrerInnen sind ÜberzeugungstäterInnen – äh, Pardon: ÜberzeugungstänzerInnen, deren Engagement für die Sache einfach ansteckend wirkt. Pole Dance bietet Euch die perfekte Balance von Kraft und Flexibilität und fördert Beweglichkeit und Koordination. Durch die ausgeglichene Belastung des gesamten Muskelapparates fühlt ihr Euch schon nach wenigen Stunden fitter und kräftiger und verbrennt überschüssige Fettreserven im Handumdrehen. Das Training an der Stange macht einfach Spaß, auf Dauer süchtig, aber vor allem: glücklich. Lasst Euch überraschen!

## Pole Dance Unterricht

In unseren Pole Dance Workshops lernt ihr die wichtigsten Grundtechniken, sowie mit jeder Stunde neue Drehungen, Climblings, Figures und Tricks, sodass ihr schnell Fortschritte im Training sehen und spüren werden.

In jedem Workshop gibt es zu Beginn ein Warm Up mit Stretching, Übungen zu Isolations und ein leichtes Muskeltraining. Die perfekte Basis, um immer wieder neue Drehungen, Griffe und Tricks zu erlernen und zu verfeinern.

## Was Du für Pole Dance brauchst

- möglichst kurze Hose und Top/Shirt, denn beim Pole Dance arbeitest Du mit Hautkontakt an der Stange
- Jacke zum Überziehen, falls Dir beim vor dem Aufwärmen oder beim Cool-Down frisch werden sollte
- Kleines Handtuch
- Sportschuhe brauchst Du erstmal keine, da Pole Dance barfuß getanzt wird

## Pole Dance wird unterrichtet von

[Termine siehe Workshops](#)

- Thu Kowalewski