

Hallo Pole Newbie!

Danke, für dein Interesse an unserem Poledance Training! Vllt warst du ja auch schon bei einer Probestunde und hast nun viele Fragen wie es weitergehen kann.

Da viele von euch zu Beginn die gleichen Fragen haben, ist hier eine kleine Auflistung, der wichtigsten Infos und Themen rund ums Training!



Zum Einstieg in Deine ganz individuelle Pole Journey hast Du bei uns folgende Optionen:

Mitgliedschaft Basic:

75€/Monat 1x 60 min/Woche

Jgdl und Studierende 55€

Mitgliedschaft Premium:

120€/Monat 2x 60 min/Woche

Jgdl und Studierende 90€

Beide Mitgliedschaften beinhalten auch die kostenlose Teilnahme am monatlichen Stretching, welches immer am letzten Sonntag im Monat stattfindet, 18.00-19.30 Uhr.

Zehnerkarte 220€ (Teens Card 180€)

+ Stretching Joker

Die Karte hat eine Gültigkeit von 4 Monaten und ist nicht übertragbar.

Backup Card für Mitglieder 180€

(zur Ergänzung eines Basic Vertrages – 6 Monate gültig)

Solltest Du für Deine Probestunde bereits 15€ bezahlt haben, bekommst Du diese beim Kauf einer 10er Karte wieder gut geschrieben.

Jeden Monat gibt es 1-2 zusätzliche Workshops zu verschiedenen Themen wie Handstand, Exotic Pole, Hoop, Static Pole, Power Moves, ChairDance und Floorwork z.B.

Du kannst Dich für diese Workshops separat anmelden. Die Gebühr dafür variiert je nach Dauer und Thema, in etwa 20-50€.

Es ist empfehlenswert, dass du dir ein eigenes Gripmittel besorgst.

Meine Empfehlung:

Power Beast Extreme Grip – Transparent

Lifters Clean Grip

Monkey Hands Grip (rot)

Alle bei Amazon erhältlich.

Trainingskleidung:

Eine kurze, enganliegende Hose und ein Shirt sind fürs Training vollkommen ausreichend.

Knieschoner mit einem Loch in der Kniekehle, sind immer gut in der Tasche zu haben.

Solltest du dennoch mal gucken wollen, was es so online zu kaufen gibt, nutze gerne unseren 5% Rabattcode im poleshop.de: polexluebeck

Solltest du dir für die Exotic, Chair oder Floorwork Workshops Heels kaufen wollen, dann nutz gerne unseren 15% Rabattcode bei www.Crazy-heels.de **PLD-MKSL-333**

Schmuck & Piercings

Zum Training an der Pole, lege bitte vorher jeglichen Schmuck ab. Piercings mit einem Pflaster schützen oder auch für den Zeitraum des Trainings herausnehmen.

Fotos und Videos

Du kannst sehr gerne jederzeit deine Erfolge beim Training mit deinem Smartphone filmen oder Fotos machen. Achte bitte nur darauf, dass niemand sonst auf deinen Aufnahmen zu sehen ist, wenn du sie auf deinen Social Media Kanal hochladen möchtest.

Frag sonst bitte die Betroffene Person, ob sie mit der Veröffentlichung einverstanden ist. Verlinke auch gerne immer unser Studio:

Instagram: [poleport_poledance_luebeck](https://www.instagram.com/poleport_poledance_luebeck) Facebook: Pole Port Dancestudio Lübeck

Hometraining:

Wenn Du Dir für zu Hause eine Stange bestellen möchtest, dann nimm am Besten eine X-Pole Expert Chrom oder pulverbeschichtet in 40mm. Bedenke dabei den sicheren Einbau und die notwendige Beschaffenheit von Decke und Boden!

Unsere Trainingszeiten:

- Montag 19.30 Uhr Spinning Pole All Levels mit wechselnden Kurz-Choreografien
- Dienstag 18.00 Uhr Beginner Technik Spinning mit Lara
- Mittwoch 18.00 Uhr Beginner Pole Static
- Mittwoch 19.00 Uhr Static Pole -Tricks & Combos intense ab Mittelstufe und Fortgeschrittene
- Donnerstag 19.00 Uhr Choreo Beginner/Intermediate alle 6-8 Wochen eine neue Choreo
- Donnerstag 20.00 Uhr Exotic, Sensual Choreo mit und ohne Heels All Levels
- Samstag 12.00 Uhr All you can Pole – individuelles Gruppentraining, Fun Tricks & Combos, Insta Wishes, Double Time



www.poleportluebeck.de

Wenn du dich für ein Training bei uns entscheidest, wirst du der PolePort Family WhatsApp Gruppe hinzugefügt. Dort kannst Du Dich, am Anfang der Woche, immer für Dein Training anmelden.

Für alle weiteren, noch offenen Fragen bin ich gerne für Dich da!

Vielen Dank und bis ganz bald! Deine Anke

www.poleportluebeck.de

[mail:anke.kestermann@gmx.de](mailto:anke.kestermann@gmx.de)