

Liebe Polerina!

Wie schön, dass du auf unserer Seite gelandet bist und dich für unser Angebot interessierst!

Viele von euch haben zu Beginn die gleichen Fragen und um euch einige davon direkt beantworten zu können, ist hier eine kleine Auflistung, der wichtigsten Infos und Themen zum 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.

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:

VIA FORTIS Liquid Chalk – Flüssigkreide 13,90€

oder etwas teurer, aber super gut:

X-Pole, X-Dry Pole Dance Grip 19,90€

Beide bei Amazon erhältlich.

Trainingskleidung:

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

Solltest du dennoch mal gucken wollen, was es so online zu kaufen gibt, nutze gerne unseren 5% Rabattcode im [poleshop.de](https://www.poleshop.de):

polexpluebeck

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
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 All Levels
- Dienstag 18.00 Uhr
Beginner Kurs mit Lara
- Mittwoch 18.00 Uhr
Static Tricks Beginner/Intermediate
- Mittwoch 19.00 Uhr
Static Tricks & Combos Advanced
- Donnerstag 19.00 Uhr
Spinning Choreo Beginner/Int
alle 6-8 Wochen eine neue Choreo
- Donnerstag 20.00 Uhr
Choreo Class zur Aufführung im
September
- Samstag 12.00 Uhr
All you can Pole! Open Level



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

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