



STARTER CLASSES

Unsere Poledance Einsteigerkurse

Starterclass **Basic**

Eine gesunde Heranführung an diese effektive Sportart – erlerne die grundlegenden Spins und Tricks an der Static Pole.

Auch ohne sportliche Vorkenntnisse vermitteln wir dir Techniken, die du schon bald eigenständig und sicher ausführen kannst. Ziel ist dabei neben dem Kraftaufbau auch, dein Wohlbefinden zu verbessern.

Mittwochs von 17:30 bis 19:00

ab 3 eingetragenen Teilnehmern

Starterclass **Move**

Wir kombinieren und verbessern mit einfachen Übungen deine Fähigkeiten im Spinnen und Klettern.

Hier lernst du anhand einer leichten, individuellen Choreographie deine ersten Tanz-Moves an der Pole.

Hinzu kommen Elemente aus Floorwork, Latin Pole und Exotic Pole, um deine persönliche Richtung zu finden.

Mittwochs von 19:15 bis 20:45

ab 3 eingetragenen Teilnehmern

Entdecke und stärke Dein Selbstbewusstsein und werde dabei schlanker, stärker, flexibler und noch schöner!

- + Kleine, persönliche Gruppen mit 4 bis max. 8 Teilnehmerinnen
- + Auf die gesunde und richtige Ausführung der Übungen wird geachtet
- + Körperliches Workout mit tänzerischem Know-how von erfahrenen Profis

10er Karte 249.00 €

Basis Abo 98.00 € / Monat

Premium Abo 249.00 € / Monat

Buche jetzt Deine Poledance Starterclass!

Tel 0 91 91 / 351 88 58

Web www.hauseinklang.de/poledance