

Pole Dance & Fitness

Kursprogramm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Raum 1	09:00 - 09:45 (45min) Wirbelsäulenfit	09:30 - 10:45 (75min) Bioswing oder Faszientraining* im wöchentl. Wechsel	09:00 - 10:00 (60min) Qi Gong		09:00 - 10:00 (60min) Pilates
	09:45 - 10:30 (45min) Fit am Morgen siehe "FaM" Plan**		10:00 - 11:00 (60min) Fit am Morgen siehe "FaM" Plan**		10:00 - 10:30 (30min) Stretching
	10:30 - 11:00 (30min) Stretching	15:30 - 16:30 (60min) D!'s Dance Kids (5-12 J)	15:30 - 16:30 (60min) D!'s Dance Mini Hopser (5-8 J)		15:00 - 16:00 (60min) D!'s Dance Teens (12-15 J)
	15:45 - 17:45 (120min) Pole Dance* ab 18.04.16	16:30 - 17:30 (60min) D!'s Dance Teens (12-15 J)	16:30 - 17:30 (60min) D!'s Dance Hip Dee Hops (9-12 J)		16:00 - 17:00 (60min) D!'s Dance Boys Group (ab 5 J)
	18:00 - 18:45 (45min) Beine - Po*	17:30 - 18:30 (60min) Bioswing o. Kick-Box* im wöchentl. Wechsel	17:30 - 18:30 (60min) XCO*	17:00 - 18:00 (60min) Rückenschulkurs d. Krankenkassen*	17:00 - 17:45 (45min) Starker Rumpf*
	18:45 - 19:05 (20min) Bauch intensiv*	18:30 - 19:30 (60min) Pilates*	18:30 - 19:15 (45min) TRX*	18:00 - 19:15 (75min) Hantelworkout*	17:45 - 18:30 (45min) Faszientraining*
	19:05 - 20:00 (55min) ZUMBA*	19:30 - 20:00 (30min) Yoga - Stretch*	19:15 - 21:15 (120min) D!'s Dance Can Dance (ab 16 J)	19:15 - 20:00 (45min) Choreostep oder Aroha* im wöchentl Wechsel	
Raum 2		17:00 - 19:00 (120min) Pole Dance* ab 18.04.16	18:00 - 18:20 (20min) Bauch intensiv*		10:00 - 11:00 (60min) Qigong d. Krankenkassen*
	18:00 - 19:00 (60min) Pilates*		18:20 - 19:05 (45min) Faszientraining*	18:00 - 19:00 (60min) Yoga-Flow*	15:00 - 17:00 (120min) Pole Dance* ab 18.04.16

Pole Dance am Wochenende

Jedes vierte Wochenende im Monat steht bei uns
im Zeichen des Pole Dance !
Die Kurse finden jeweils am Samstag und Sonntag
von 15 - 17 Uhr statt (mit Anmeldung)
Weitere Informationen direkt bei uns, oder
unter Telefon 09231/509938

Termine: 23.+24.04.
28.+29.05 / 25.+26.06.
23.+24.07 / 24.+25.09.



PHYSIO-REHA-WELLNESS-CENTER
POSITIV-FITNESS
Günthersweiherweg 1
95615 Marktredwitz
Tel.: 09231 / 509938

Was ist Pole Dance?

Pole heißt auf Deutsch Stange, Pole Dance entsprechend Stangen-Tanz.

Du denkst bei Pole Dance an die Erotik Szene? Dann denkst du falsch!

Pole Dance ist Sport an der Stange. Es ist eine Mischung aus Fitness, schwungvollen und verspielten Drehungen, sinnlichen Figuren, tänzerischen Elementen, akrobatische Krafteinlagen, Eleganz und „Erotik“. Einfach nur Spaß. Man trainiert und spürt jeden Muskel im Körper.

Was wird im Einsteiger Level gemacht?

Die Anfängerstunden sind für jeden geeignet, der keine oder nur wenig Pole Dance Erfahrung hat. Hier werden grundlegende Poletricks und Moves gelehrt und angewendet. Dazu gehören Hinauf- und Hinunterklettern an der Stange (Climbs), halten des eigenen Körpergewichtes (Poletricks) und tänzerische Bewegungen um die Stange und am Boden (Floorwork). Natürlich dürfen zwischendurch auch kräftigende Übungen für den ganzen Körper nicht fehlen.

Was muss der Teilnehmer mitbringen?

Eine kurze Hose ohne Reißverschlüsse oder Knöpfe, Sport-BH, lange Trainingskleidung zum Aufwärmen und ein Handtuch. (Bitte Schmuck, wie Fingerringe, Halsketten, Armbänder, lange große Ohrringe und Bauchnabelpiercing zu Hause lassen)

Folgende Sicherheitshinweise sollte man vor oder während des Trainings bitte dringend beachten!

- Alkoholverbot: Alkohol beeinträchtigt des Urteilsvermögen und verlangsamt die Reaktion. Kraft, Energie und Konzentration sind erforderlich.
- Keine Öle, Cremes, Lotionen oder Körper-Make-ups vor oder während des Trainings verwenden. Sie machen die Haut glatt und es besteht Rutsch- bzw. Sturzgefahr.
- Medikamente, die die Wahrnehmung oder das Urteilsvermögen beeinträchtigen, müde machen oder die Reaktionsgeschwindigkeit reduzieren, sollten aus den gleichen Gründen wie Alkohol nie vor oder während des Trainings eingenommen werden.
- Eine Stunde vor dem Training bitte nichts mehr essen. Da auch eventuell Kopfüber-Figuren durchgeführt werden, bzw. die Stange sich dreht, kann es zu Schwindel und Erbrechen führen.
- Aufwärmen und Vordehnen der Muskulatur ist das A und O in diesem 120minütigen Training. Deswegen ist sehr wichtig, pünktlich in die Stunde zu kommen und das Training von Anfang an durchzuführen. Bei ungenügenden Aufwärmen ist die Verletzungsgefahr in diesem Sport sehr groß.



Was kosten die Pole Dance Stunden?

Es besteht die Möglichkeit mit einem Schnuppertraining zu beginnen. Danach habt Ihr herausgefunden, ob dieser Sport euch liegt. Anschließend kann eine 10er-Karte (10er-Karte Schüler, Student, Azubi gibt es auch) gekauft werden. Es ist zu berücksichtigen dass jede Trainingseinheit, also ein Tag auf dieser Karte, aus 120 Minuten Training besteht. Weitere Preisinformationen können telefonisch unter 09231/509938 eingeholt werden.

**Na, neugierig geworden?
Dann meldet euch bitte gleich persönlich in unserem Studio Positiv-Fitness oder telefonisch zu einem Schnuppertraining an!**

Euer Pole Dance & Fitness Team freut sich auf euch!

