

Fascination Poledance

Poledance ist der Trendsport schlechthin! Scheinbar schwerelos schwebt man an einer vertikalen Stange und versetzt den Betrachter in Staunen durch atemberaubende Figuren. Poledance vereint Tanz, Akrobatik, Ästhetik, Ausdruck und vieles mehr. Wie ganz von allein entwickelst Du dabei Kraft, verbesserst die Koordination und steigerst die Flexibilität.

Bereits vor über einem Jahr haben wir Poledance fest in unseren Kursplan integriert. Seitdem hat sich unsere Poleclique stets vergrößert. Inzwischen bieten wir drei Kurse in der Woche an, die jeweils einen anderen Schwerpunkt haben:

Pole Basics

(Freitags, 19:00 Uhr)

Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg in diesen überaus anspruchsvollen Sport. Hier lernst Du die ersten Schritte, die wichtigsten Handgriffe, einfache Spins (Drehungen an der Stange) und Tricks. Mit gezielten Kraftübungen wirst Du hier schrittweise auf die Figuren aus den höheren Kursen vorbereitet. In der Letzten Kursstunde erlernen wir gemeinsam eine kurze, einfache Choreographie, in die wir das bereits Erlernte integrieren. Um an diesem Kurs teilzunehmen musst Du absolut keine Erfahrung oder Vorkenntnisse haben oder besonders sportlich sein. Die einzige Voraussetzung sind Freude und Lust zu tanzen!

Pole Tanz

(Dienstags, 19:00 Uhr)

Wie der Name schon verrät, liegt der Schwerpunkt dieses Kurses auf dem Tanzen. Kurs für Kurs lassen wir eine Choreographie entstehen, mit dem Ziel einen ganzen Song durchzutanzten. Hier ist das Können der erlernten Elemente aus dem Pole Basics Kurs deutlich vom Vorteil. Wenn du jedoch schnell lernst und bereit bist, im freien Training zu üben, sollte auch in diesem Kurs ein erster Einstieg nicht schwer sein.

Pole Technik

(Dienstags, 18:00 Uhr)

Dies ist der Kurs für Fortgeschrittene. Hier lernst Du komplexe Figuren, die gewisse Kraft und Koordination erfordern, und die so genannten Transitions, also Übergänge aus einer Figur in die andere. Doch auch hier bleiben tänzerische Elemente nicht auf der Strecke. Solltest Du bereits Erfahrung im Poledance haben und schon Überkopf-Figuren können, bist Du in diesem Kurs genau richtig.

Unser Angebot

Die Einzigartigkeit unseres Angebots besteht darin, dass die Poledance Kurse für die Mitglieder unseres Studios kostenlos sind! Aber auch als Nichtmitglied kannst Du ohne langjährige Vertragsbindung einen 10-Wochen-Kurs buchen. Dabei genießt Du nicht nur die Poledance Stunden, sondern kannst jederzeit außerhalb der Kurszeiten und ohne Mehrkosten selbstständig im freien Training üben, sodass Du keine eigene Stange für Zuhause anschaffen musst! Die Umkleiden und Duschen kannst Du selbstverständlich nutzen!

Kursleitung

Ich heiße Nina und bin 32 Jahre alt. Vor einigen Jahren habe ich durch puren Zufall einen Poledance Kurs mitgemacht und da war es um mich geschehen! Seitdem ist Poledance aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken! In dieser Zeit hatte ich die Ehre, einigen der hervorragenden Poledancer zu begegnen und von ihnen zu lernen: Phoenix Kazree, Natalia Tatarintseva, Olga Koda, Eva Bembo, Adam Lin und Dae Sung Yoo. Seit nun über einem Jahr bin ich Kursleiterin für Poledance im Shape und kann mit Stolz sagen: Ich bin Poledancer!

FAQs

Für wen ist Poledance geeignet?

Für alle! Poledance kennt kein Alter, kein Körpergewicht und keine Unsportlichkeit. Poledance ist ein Ganzkörperworkout, in dem Du die notwendige Kraft entwickelst, die Koordination verbesserst und die Flexibilität steigerst. Schon nach wenigen Kursstunden wirst Du einige schöne Elemente ausführen und diese miteinander verbinden können. Wie schnell der Fortschritt vorangeht, hängt unter anderem von Deinem Ehrgeiz

und Deiner Bereitschaft ab, Zeit fürs Training zu investieren, denn der Erfolg ist nicht mit den Talentierten, sondern mit den Fleißigen! Du bist nicht auf Dich allein gestellt und wirst im Kurs tatkräftig unterstützt. Sollte es nicht so schnell gehen, wie Du es Dir erhofft hast, lasse Dich nicht entmutigen: bei uns herrscht absolut kein Leistungsdruck.

Hat Poledance etwas mit Striptease zu tun?

Bei uns zieht sich niemand aus! Höchstens nach dem Warm-up. Die knappe Bekleidung hat ausschließlich damit zu tun, dass viele Körperstellen bei verschiedenen Figuren zum Halt an der Stange beitragen oder diesen erst ermöglichen (die so genannten Presspoints) und deshalb unbekleidet sein sollen.

Was soll ich zum Kurs anziehen?

Idealerweise eine kurze Hose und ein bauchfreies und ärmelloses Top. Zum Aufwärmen kannst Du gerne lange Sachen drüber ziehen. Für diejenigen, die sich genieren gibt es inzwischen Leggings und langärmlige Oberteile, die ausreichend Griffigkeit bieten und zum Festhalten an der Stange geeignet sind. Bei Interesse berate ich Dich gern!

Keine Sportschuhe! Du kannst entweder Tanzschlappchen oder Tanzkappen anziehen oder einfach barfuß oder auf Socken tanzen.

Gibt es auch Männer im Kurs?

Nein. Wir sind eine reine Damentruppe und sind in unserem separierten Bereich ganz unter uns.

Was soll ich beachten?

Vor dem Kurs solltest Du Dich nicht eincremen. Das reduziert die Griffigkeit der Haut, was unter Umständen sogar gefährlich sein kann.

Im Kurs wärmen wir uns gemeinsam auf. Solltest Du selbstständig trainieren wollen, wärme Dich ebenfalls gut auf. Das reduziert das Risiko für Verletzungen enorm und führt zum besseren Ergebnis.

Erfahrungsberichte

Heike, 48: *Viele von Euch denken vielleicht noch immer, dass Poledance den Status „Sport“ nicht so recht verdient! „Stange festhalten – mit dem Popo wackeln – fertig!“ (Ihr verwechselt da ggf. was ☺) Weit gefehlt! Hier treffen Körpergefühl, Tanz, Fitness, Akrobatik und Konzentration aufeinander! Hier gilt es, etwas zu erlernen...einen Weg zu gehen...der einen immer wieder herausfordert, über seine Grenzen zu schreiten und dadurch Steigerung und Qualität verspricht! Somit sicherlich auch irgendwie ein „CHARAKTER-Sport“, der von seinen gestellten Herausforderungen „lebt“!*

Marina, 20: *Ich dachte immer, es ist schwer etwas an der Pole Stange zu können oder zu lernen. Aber selbst in der ersten Stunde hat man schon Dinge geschafft, die echt toll aussahen und Spaß gemacht haben. Es ist wirklich der Wahnsinn, was wir als Anfänger alles nach einem Jahr bereits gelernt haben.*

Rebecca, 22: *Der Poledance Kurs im Shape ist super! Die Trainingsbetreuung ist optimal. Ich bin ohne Vorkenntnisse in den Kurs gekommen, die Trainerin erklärt, zeigt und hilft einem bei den Figuren und Abläufen von dem Tanz bis man sie verstanden hat und ausführen kann. Die Trainingsatmosphäre lädt zum Wohlfühlen ein und das Training macht immer sehr viel Spaß.*

Anna, 26: *Ich hatte mich zum neuen Jahr 2018 ganz spontan zum Kurs angemeldet, einfach nur neugierig etwas Neues auszuprobieren und völlig erwartungslos. Schon die erste Stunde gab mir ein gutes Gefühl, zum einen das Gefühl, etwas positives für meinen Körper gemacht zu haben, und zu anderen das Gefühl ein Hobby gefunden zu haben, welches mich bereichert, meinen Körper in jeglicher Hinsicht fordert und einfach Spaß bereitet ☺. Jede Stunde ist eine neue Herausforderung.*

Alina, 23: *Nina ist immer zuverlässig, pünktlich, freundlich und lustig. Das Training macht mir immer großen Spaß. Jederzeit wieder dabei. Studio ist auch super, freies Training möglich.*

Interessiert?

Kontaktiere uns unter

02651 / 702912 oder 0176 / 30739249

Oder komm persönlich in unser Studio

Alter Andernacher Weg 1

56727 Mayen

Folge uns auf Instagram oder Facebook:

<https://www.instagram.com/shapeonpole/>

<https://www.facebook.com/groups/535753423137727/?fref=nf>