



Intensiv-Workshop: Lerne Polefitness / Poledance in 6 Tagen

**90 Tricks, Posen und Tanzbewegungen - 25 Choreographien -
in nur 6 Tagen**

Lerne alles, was du wissen musst um:

- **selbständig und sicher zu trainieren**
- **eigene Choreographien zu erstellen**
- **dein Training abwechslungsreich und gesund zu gestalten**
- **als Fitness- oder Tanztrainer/ Übungsleiter dein Kursportfolio durch diesen Intensiv-Workshop zu ergänzen**

Workshop-Programm

- 6 Workshop-Tage am Sonntag von 09.30-16.30 Uhr
- Inhalte:

Praktischer Workshop-Teil
90 Tricks (praktische Übung und ausführliche Dokumentation zum Nachschlagen) 25 Routinen Trainingspläne und praktische Übungen für Warmup, Stretching und Kraftaufbau Erstellung einer eigenen Choreographie
Theorie-Teil
Historie Trainingslehre und Technik Musiklehre und tänzerischer Ausdruck Praktische Tipps Equipment Trainingskonzepte und vieles mehr

- Ausführliche Dokumentation der Lerninhalte
- Vorbereitungspaket direkt nach Anmeldung
- Faire Preise und persönliche Betreuung
- Kleine Gruppen zwischen 4-12 Personen
- Jeder Teilnehmer erhält ein Teilnahmezertifikat

Preis pro Person: 1199 EUR (Ratenzahlung oder Rabatte für Schüler und Studenten bis 25 Jahre nach Nachweis möglich).

Anmeldung unter Angabe deiner vollständigen Kontakt- und Adressdaten, Geburtsdatum an info@pole-academy.de oder über das Kontaktformular auf der Homepage.

Für weitere **Informationen** und die Beantwortung von **Fragen** stehen wir gerne unter info@pole-academy.de zur Verfügung. Zur Vereinbarung telefonischer Termine sende uns bitte ebenfalls eine email mit deiner Erreichbarkeit.