



\*nur für angemeldete Kursteilnehmerinnen

# LadyFitnessClub

## Pole-Kursplan Frühjahr 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 – 17:30 <b>Pole Dance Playtime</b>	11:00 – 17:00 <b>Pole Dance Playtime</b>	11:00 – 17:00 <b>Pole Dance Playtime</b>	11:00 – 16:30 <b>Pole Dance Playtime</b>	11:00 – 16:00 <b>Pole Dance Playtime</b>	10:00 – 11:15 <b>Vinyasa Energy Yoga</b>	
	17:00 – 18:15, Moni <b>Pole Dance Advanced*</b> <small>(nicht in Mitgliedschaft enthalten)</small>				11:30 – 12:30 <b>Pole Dance Playtime</b>	
20:00 – 21:15, Jessi <b>Pole Dance Beginner*</b> <small>(nicht in Mitgliedschaft enthalten)</small>		19:30 – 20:30 <b>Body, Mind &amp; Flexibility</b>	17:00 – 18:00 <b>Relax &amp; Stretch Yoga</b>	18:30 – 20:30 <b>Pole Dance Playtime</b>		10:30 – 12:30 <b>Pole Dance Playtime</b>
			20:00 – 21:15, Moni <b>Pole Dance Intermediate*</b> <small>(nicht in Mitgliedschaft enthalten)</small>			

# POLE DANCE - SPIELREGELN

## Kursbuchung:

- Buche deine Pole Stunde über unsere Studio App (eFit App), WhatsApp, Telefon oder persönlich
- Bitte melde dich rechtzeitig ab, falls du für eine Stunde angemeldet bist und diese doch nicht wahrnehmen kannst. Bei Absagen, die nicht spätestens 24h vor Kursbeginn eingehen, erfolgt eine Abo-Buchung
- Sollten bis 12 Uhr des jeweiligen Kurstages nicht mindestens 3 Anmeldungen für den Pole Dance Kurs vorliegen, findet der Kurs nicht statt. Die Kursraumzeit kann dann als Playtime genutzt werden. Die zum Kurs eingetragenen Teilnehmer werden vom Studio über die Kursabsage informiert.

## Check-In im Studio:

- Mit Durchziehen deiner Magnetkarte am Studioeingang wissen wir, dass du im Studio bist. Dies ist aus versicherungstechnischen Gründen erforderlich
- Vor Kursbeginn stempelt der anwesende Pole Trainer dir deine 10er Pole Dance Karte ab. Bitte beachte, dass eine Kursteilnahme ohne gültige 10er Karte nicht möglich ist.

## Was du zum Training brauchst:

- eine kurze Hose (Hotpants oder Badehose – bitte ohne Nieten oder Reisverschlüsse) sind absolut ausreichend
- für das Warm-Up reicht dir eine lange Hose darüber (Leggins, Jogginghose oder auch Stulpen)
- ein Handtuch und eine Trinkflasche (du darfst unsere Mineralgetränkeanlage selbstverständlich nutzen) machen diesen anstrengenden Sport für dich leichter

## Wichtige Infos!

- Bitte plane deinen Besuch in unserem Studio so ein, dass du zum im Kursplan angegebenen Kursbeginn bereit bist.
- bitte creme dich vor dem Kurs nicht mit einer ölhaltigen Body-Lotion oder ähnlichen Körperpflegemitteln ein

- jeglichen Schmuck legst du bitte vor dem Kurs ab, damit die Stangen nicht zerkratzt und beschädigt werden. Am Eingangstresen des Studios erhältst du von uns einen Spind Schlüssel um Wertgegenstände wie Schmuck während der Stunde sicher aufzubewahren
- falls du gesundheitliche Einschränkungen hast, teile diese bitte unbedingt vor der Stunde deinem Trainer mit.
- Für besseren Halt an der Pole ist das Grip Mittel „Dry Hands“ im Studio erhältlich

### **Kursraum:**

- Der Aufbau der Stangen erfolgt ausschließlich durch Trainer und/oder Mitarbeiter des Lady Fitness Club
- Bitte reinige nach jedem Kurs/Playtime die von dir benutzte Stange gründlich mit dem dafür im Kursraum bereitgestellten Reinigungsalkohol