

Poledance: Die perfekte Mischung aus Tanz, Akrobatik und Fitness

Suchst du einen Sport, bei welchem sowohl artistische als auch tänzerische Elemente gefragt sind? Würdest du gerne einen Sport ausüben, welcher deine Fitness und deine Beweglichkeit optimiert und dir somit ein perfektes Ganzkörpertraining bietet?

Wenn das alles zutrifft, ist Poledance der perfekte Sport für dich. Bei uns von WelovePoledance hast du die Option zwei Studios für dein Tanztraining zu nutzen. Dadurch ist es dir möglich deinen persönlichen Trainingsrhythmus noch individueller und flexibler gestalten. Schau doch einfach mal bei uns vorbei und absolviere ein Probetraining. So kannst du dich selber von unseren tollen Trainingsstudios überzeugen und ausprobieren ob Poledance das perfekte Training für dich ist und ob es dir Spaß macht.

Besuche das Probetraining von WelovePoledance

Bei uns gibt es regelmäßige Angebote für ein Probetraining. Wichtig ist, dass du 15 Minuten vor Trainingsbeginn vor Ort bist damit wir dir in Ruhe die Location zeigen können und du dich ohne Stress umziehen kannst. Eine Probestunde berechnen wir mit 10 Euro. Im Idealfall bringst du noch eine Freundin mit und ihr zahlt zusammen nur einen Betrag von 18 Euro. Wenn du vorhast, am Probetraining teilzunehmen melde dich dafür bitte über unsere Webseite an. Dadurch erhalten wir einen optimalen Überblick über die Besetzung der Stangen und wir können es dir ermöglichen eine eigene Stange für das Probetraining zur Verfügung zu haben. Um dich anzumelden, musst du lediglich den Button „Probetraining vereinbaren“ auf unserer Webseite anklicken. Anschließend wählst du ein Datum, an welchem du Zeit hast uns zu besuchen. Im Allgemeinen sind ein Top und eine kurze Hose beim Poledance das beste Outfit. Je mehr Haut freiliegend ist umso besser ist die Haftung an der Stange. Auf keinen Fall solltest du dich vor dem Training eincremen denn dadurch geht jeglicher Halt an der Stange verloren.

Unsere Angebote für dich: Erlebe Poledance, Kickboxen, Yoga, Pilates und Fitness

Wenn du planst, eine Mitgliedschaft bei uns abzuschließen bieten wir dir die Möglichkeit zwischen verschiedenen Vertragsmodellen zu wählen. Bei einem Vertrag mit einem Jahr Laufzeit hast du die Wahl zwischen drei Stunden in der Woche (80,-€ monatl.) oder zwei Stunden Training pro Woche (60,-€ monatl.). Für Studenten gibt es bei beiden Optionen jeweils 5 Euro Rabatt auf den monatlichen Beitrag.

Für Menschen, welche mehr als drei Stunden pro Woche trainieren möchten, haben wir das sogenannte „VIP“ Angebot entwickelt. Wenn du diesen Vertrag unterschreibst, kannst du trainieren so oft es dir möglich ist. Das Spezielle im Rahmen unseres Poledancetraining ist, das wir dir, zusätzlich zum Poledance, noch weitere zwei Stunden pro Woche die Teilnahme an Kickbox-, Yoga- oder Fitnesskursen in unseren Studios in Köln und Bonn ermöglichen. Diese zusätzlichen Kurse sind für dich absolut kostenfrei. Power dich also in unseren Kampfsportkursen weiter aus oder achte auf deine innere Balance und entspann dich beim Yoga und Pilates.

Garantierter Spaß beim Training durch unser Levelsystem

Wann unsere Poledancekurse sowie unsere Kampfsport- und Yogakurse stattfinden, kannst du im Trainingsplan auf unsere Webseite einsehen. Die Kampfsport- und Fitnesskurse finden in Studio 1 und Studio 2 statt. Die Yoga- und Pilateskurse werden in Studio 4 abgehalten. In Studio 5 und 6 wird Poledance trainiert. Damit du dich orientieren kannst und die Möglichkeit hast mit Menschen auf deinem Leistungsniveau zu trainieren, haben wir die Kurse in Leistungsstufen von 1-6 unterteilt. Dabei kennzeichnet Level 1 die Anfänger und auf Level 6 sind bereits fortgeschrittene Teilnehmer. Um das optimale Level für dich zu finden, stehen unsere Trainer dir gerne beratend zur Seite.

Ohnehin sind unsere Studios für eine familiäre Atmosphäre bekannt. Ein Gemeinschaftsgefühl und Zusammenhalt sind uns sehr wichtig, damit sich jeder bei uns wohl fühlt. Ein gegenseitiger, respektvoller Umgang erhöht den Spaß am Training und trägt zum gegenseitigen Wohlbefinden bei.

Weitere Besonderheiten bei uns sind die vielen Stretchingkurse sowie freie Kurse, welche angeboten werden. Die freien Kurse können unabhängig von deinem Level von dir besucht werden und du erhältst eine individuelle Beratung durch die jeweilige Trainerin oder den Trainer. Eine Anmeldung ist auch nur für ein Probetraining notwendig, alle anderen Kurse kannst du nach Belieben besuchen. Somit bleibst du zeitlich flexibel und kannst dir deinen persönlichen und individuellen Trainingsplan erstellen.