

Pole Guide ❤

Vor dem Training

- Achte darauf **nicht krank** in den Kurs zu kommen
- Bitte lege deinen Schmuck ab
- Wärme dich gut auf, damit dein Körper optimal vorbereitet ist

Während dem Training

- Verwende **nur Grip-Mittel**, das auch für **Poles** gedacht ist
- Bitte **verstelle unsere Heizkörper nicht**
- Gehe respektvoll mit Raum, Equipment und anderen um
- **Sichert euch gegenseitig** bei Tricks
- Filme oder fotografiere andere nur mit deren Einverständnis
- Wenn du die **Spinning-Funktion** nutzt, stelle wieder auf **Static-Modus** um. Die Ausrichtung muss mit den kleinen **X-Markierungen** übereinstimmen

Nach dem Training

- **Reinige deine Stange** gründlich
- **Reinige deine Trainingsmatte** mit einem Desinfektionstuch
- Nimm all deine Sachen wieder mit nach Hause

Bist du bei einem Punkt unsicher – frage jederzeit unsere Trainerinnen! ☺

