

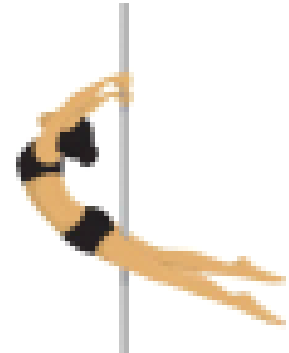
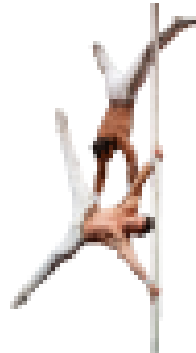
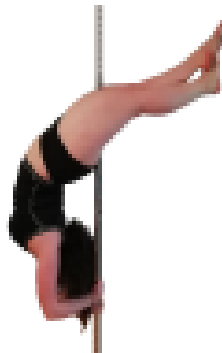


## Pole Dance. Ab Mai 2019 neu im TBS.

Eine Sportart, die Gymnastik, Kraft und Athletik kombiniert. Das intensive Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht ist auch Bodystyling. Ein schweißtreibendes Kraftworkout mit intensiven Dehnübungen kurbeln deinen Stoffwechsel an. Abgerundet wird das Training mit akrobatischen und tänzerischen Elementen.

Pole Dance bringt deinen Körper in Bestform und es macht dabei unendlich viel Spaß. Bring dich selbst dabei an deine Grenzen und sieh dabei auch noch super aus!

Um Pole Dance auszuprobieren, musst du weder besonders stark noch gelenkig sein. Alles was du brauchst, ist Spaß am Sport und am Tanzen.



**Du brauchst:** Sport- bzw. Gymnastikbekleidung (kurze Hose ist wichtig), Sportschuhe mit heller Sohle sind nicht nötig besser rutschfeste Socken oder Saalschläppchen, Handtuch und Getränke. *Frauen und Männer sind willkommen. Für Anfänger und Fortgeschrittenen geeignet.*

**Wichtig!** Am Trainingstag nicht eincremen! Das vermindert die Haftung an der Stange. Schmuck, Ringe, etc. am besten zu Hause lassen.

**Location Neikeshalle:** Donnerstag 20 – 22 Uhr Samstag 10 – 12 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Lisa Raber

Haben wir Dein Interesse geweckt? Wenn ja - besuche uns unverbindlich im

Training Donnerstag 20 - 22 Uhr 😊

Neikeshalle Saarbrücken, St. Johann – Neikesstraße  
gegenüber Haupteingang Evangelisches Krankenhaus.

Weitere Informationen erhältst Du:

Email [tbs@tbs-saarbruecken.de](mailto:tbs@tbs-saarbruecken.de) oder InterNet [www.tbs-saarbruecken.de](http://www.tbs-saarbruecken.de)