

Pole is for everyBODY!

Ein Projekt zur Entmystifizierung von Poledance

Powered by
LIFT OFF
Pole & Aerial Arts
Academy

Willkommen zu unserem Pole-Projekt

Wir freuen uns, dass dich das Thema Poledance interessiert und du den Weg zu uns gefunden hast!

Wir möchten dich einladen, eine ganz neue Welt und vielleicht deine nächste Leidenschaft zu entdecken. Mit unserem Projekt möchten wir Vorurteile abbauen, Mythen entkräften und zeigen, was für eine tolle Kunstform/Sportart Pole ist.

Wenn du Interesse hast an unserem Projekt teilzunehmen, fülle den folgenden Fragebogen aus und sende diesen per Mail an info@liftoff-poledance.de. Anschließend erhältst du einen **Aktionscode**, mit dem du eines der angebotenen Schnuppertrainings kostenlos besuchen kannst.

Wir haben dir hier im Folgenden auch noch einige Informationen zu unserem Projekt und Pole im Allgemeinen zusammengestellt.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Projektziel:

Als inklusives Pole & Aerial Studio haben wir uns seit 10 Jahren dem Empowerment von Frauen und Männern verschrieben.

Viele fragen sich jetzt vielleicht, wie Poledance, eine Tanzart, die in Stripklubs – einer wenig feministischen und empowernden Szene – entstanden ist, und Empowerment von Frauen im Besonderen zusammen passen.

Diese und andere Frage möchten wir mit diesem Projekt beantworten, indem wir mit Klischees und Vorurteilen gegenüber dem Poledance aufräumen.



Zielgruppe:

Frauen & Männer im Alter von 18-60 Jahren, mit und ohne sportlicher Vorerfahrung

Gruppengröße:

Maximal 50 Teilnehmer, aufgeteilt auf 4 Schnuppertrainings á 12-13 Teilnehmer

Anforderungen an Teilnehmer:

- Bereit, sich auf Neues einzulassen
- Freude an Bewegung
- Bereitschaft in kurzer Hose und barfuß zu trainieren
- jede Körperform ist willkommen
- einen der ausgeschriebenen Sonntage im Oktober oder November (von 13-14.30 Uhr) für ein Training in **Mönchengladbach** frei machen können
- Fragen in Form einer Umfrage vor und nach dem Training beantworten
- Zustimmung zur Veröffentlichung von Umfrageergebnissen und Fotos aus dem Training

Leistung:

Ein **kostenloses Pole Schnuppertraining** bei der LIFT OFF – Pole & Aerial Arts Academy an einem Sonntag im Oktober oder November.

Gewinnmöglichkeit:

Unter allen Projektteilnehmern wird Ende November eine Gewinner*in ausgelost. Die Gewinner*in erhält ein Jahres-Abo „Basis-Mitgliedschaft“ bei der LIFT OFF – Pole & Aerial Arts Academy, sowie einen 30€ Gutschein vom Polesportshop für die erste Poleausstattung.



Fragebogen für Projektteilnehmer

Name: _____ Alter: _____ Geschlecht (m/w/d) _____

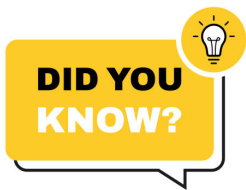
Email-Adresse: _____

Bitte bewerte folgende Aussagen für dich

trifft absolut zu trifft bedingt zu neutral trifft eher nicht zu trifft gar nicht zu

Poledance ist nur etwas für Frauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poledance ist nur etwas für Stripperinnen, die damit Geld verdienen wollen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pole als Sport ist nur etwas für junge, super schlanke und fitte Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poledance ist ja nur ein bisschen Popowackeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man muss Liegestützen und Spagat können, um mit dem Poledance anzufangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pole-Fitness ist kein richtiger Sport und Pole-Dance ist keine Kunstform	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poledance macht man nur, um Aufmerksamkeit und Geld von Männern zu bekommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle, die Poledance unterrichten, haben früher in Stripclubs gearbeitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man muss Tanz-, Akrobatik- und Fitnesserfahrung haben, um Poledance machen zu können	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Polekleidung ist so kurz, um möglichst sexy auszusehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mein eigenes Körpergewicht an meinen Armen halten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was erwartest du von deiner ersten Poledance-Stunde?



Wusstest du? ...Poledance Edition!

Um den Tanz mit der Stange ranken sich viele Mythen und Bilder, die so **nicht** der Realität in unserem erlebten Alltag in einem Poledance Studio entsprechen. Unsere täglichen Poleklassen gestalten sich ganz anders, als der Gedankenfilm in der Vorstellung mancher wohl aussieht.

Geprägt von Filmen, Geschichten und Erlebnissen, stellen sich viele das Poledance-Training als besonders sexy und anrühend vor, die Realität sieht dagegen anders aus. Wir lernen in unserem Training so manchen kraftraubenden und oft auch schmerzvollen Trick an diesem unnachgiebigen Gerät aus Metall – das sieht zumeist am Anfang eher nach anstrengendem Krafttraining aus, als nach sexy-elegantem Tanz.. und das ist es auch!

Eines der häufigsten Kommentare nach dem ersten Poletraining ist: „Das ist anstrengender, als es aussieht!“



Am Ende eines Trainings sind wir fertig, verschwitzt und nehmen ein paar blaue Flecke mit, aber wir haben gemeinsam gekämpft, gelacht, gejammert, geflucht und gemeinsam die Erfolge gefeiert im Kampf gegen eine Metallstange, die Schwerkraft, den eigenen Körper und den Kopf, der dem Erfolg oft im Weg steht.

Diesen Kampf gemeinsam gemeistert zu haben, lässt unsere Schüler*innen nicht nur körperlich wachsen, auch das Selbstbewusstsein und das Verhältnis zum eigenen Körper gehen aus diesem Kampf gestärkt hervor. Alle gehen erschöpft, aber glücklich nach Hause.

Und darum ist Pole Empowerment!

Inzwischen scheinen viele Menschen verstanden zu haben, dass es einen Unterschied gibt, zwischen der Kunstform Striptease, wie sie in Stripklubs praktiziert wird, um Geld damit zu verdienen, und dem Pole-Sport, der inzwischen häufig in den Medien zu sehen ist und anstrebt olympische Disziplin zu werden. Das ist schonmal gut, aber nur die halbe Wahrheit.

Poledance hat sich um die Jahrtausendwende aus den Stripklubs heraus entwickelt, als Stripperinnen erkannt haben, dass der Tanz aus ihrem Arbeitsumfeld sie fit und selbstbewusst gemacht hat und begannen, diese außerhalb der Nachtclubs als Tanz und Fitness-Sport für Nicht-Stripperinnen anzubieten.

Daraus hat sich in den letzten 20 Jahren eine größtenteils Frauengeführte Industrie entwickelt, mit unzähligen Studios weltweit, nationalen und internationalen Wettkämpfen, Bekleidungs- und Equipment-Unternehmen, eCommerce-Vertrieben, Vereinen, Ausbildungsstätten, internationalen Communities und den verschiedenen Stilen des heutigen Poledance – Classic Pole, Pole Art & Pole Sport.



Alleine in Deutschland gibt es über 200 Studios, die Pole als Freizeitaktivität anbieten, und heutzutage haben die wenigsten Trainer dort je in einem Stripclub getanzt. Die meisten haben im Poledance ihre Leidenschaft entdeckt und wollten einen Ort schaffen, wo besonders vulnerable Menschen in einem geschützten Umfeld den Kampf gegen die Schwerkraft und die Arbeit mit ihrem Körper und Geist aufnehmen können.

Natürlich bringt es Vorteile mit sich, wenn man sportlich ist oder bereits Bewegungserfahrung aus anderen Sport- oder Tanzarten mitbringt, aber es ist kein Muss!

Der Großteil der Beginner startet mit wenig bis gar keiner Vorerfahrung und die meisten Frauen unterschätzen das Potential, das ihr Körper mitbringt.

Es gibt auch unter Poledancern nicht nur weibliche, junge, schlanke und fitte Menschen – ganz im Gegenteil.

Die Poledance Community ist bunt und divers.



Es gibt Poledancer*innen im Alter von 5-75 Jahren, es sind alle Geschlechter, soziale Schichten, Berufe, Körperformen und Charaktertypen vertreten. Es gibt die verschiedensten Stile und Kombinationen mit anderen Sportarten und Sportgeräten. Poledance ist ein Melting Pot für Movement Lover.

Die einzige Voraussetzung ist der Spaß an Bewegung – und damit ist nicht Spaß am Sport gemeint, denn ganz viele machen beim Poledance das allererste Mal die Erfahrung, dass Sport ihnen auch Spaß machen kann.

Wie der Name des Projekts schon sagt: **Pole is for everyBODY!**

Love your body