

Damit du bestmöglich vorbereitet bist, habe ich hier ein paar wichtige Tipps für deine Pole Stunde:

✨ **Hautpflege:**

Bitte creme dich am Tag der Stunde nicht mehr an den Händen oder am Körper ein. Am besten bereits einen Tag vorher auf Bodylotion verzichten, damit du besseren Halt hast und dein erstes Training ein Erfolgserlebnis wird.

👕 **Outfit:**

- Für das Warm-up kannst du gerne ein etwas längeres Outfit tragen.
- Sobald wir an die Stange gehen, benötigst du einen **Sport-BH und eine kurze Hose**, da wir mit der Haut an der Stange halten müssen. So kannst du die Übungen besser ausführen.
- Fürs Cooldown kannst du dir dann wieder etwas Wärmeres drüberziehen, z. B. einen Pulli oder eine Jogginghose.

💧 **Sonstiges:**

- Bitte bring eine **Trinkflasche inkl Inhalt mit (keine Glasflasche!)**, da Glasflaschen im Kursraum nicht erlaubt sind.
- **Yogamatten und Putztücher für die Stangen** sind bereits vorhanden.
- Wenn du möchtest, kannst du dir ein kleines **Handtuch** mitbringen.

Falls du noch Fragen hast, melde dich jederzeit gerne bei mir. Ich freue mich schon auf dich!