

Workshops 2022



PHOENIX KAZREE

(CAMP 1 – Workshops in English)

Pole Intentions and Creations – All Levels

This workshop is geared to those who want to perform. Learn what it takes to create a cohesive routine and connect to your audience. Melt your floor work into your pole passes and perform your tricks with the same intent and expression as your off-pole work. Don't lose the focus of your audience with a choppy routine.

Flexy Pole – Beginner/Intermediate

This pole flexibility workshop was created specifically for the beginner-intermediate pole dancer.

Fly Girl – Intermediate/Advanced

Despite the title of this workshop, it is great for both women and men. Get a good grip and fly around the pole with fun and dynamic flying spin combinations. This workshop will take you around, around, and upside down. Let's go beast mode on that static pole and go hard on spin.

Tricks Clinic – Advanced

Channel the pole acrobat in you. All tricks, no dancing. Break down, drill and improve tricks that you are struggling with. Learn the elements to execute the tricks on your "wanna learn" list.

Off-Pole:

Strictly Dance – All Levels

Test your limits of grace, fluidity, power, and coordination. This class is strictly dancing, without our beloved pole. Yet it is not your average floor work class. Here you will be exposed to dancing with your body grazing the floor, as well as taking flight and everything in between. Be prepared to jump, roll, kick, and pirouette in this fun and challenging class that is sure to take your "floor work" to new heights. Non-pole workshop.

Get Your Flexy On – All Levels

Learn techniques to incorporate into your existing flexibility routine. Including new ways to stretch, what you should be stretching, correct alignment while stretching, and ways to incorporate your flexibility into your pole and floor work. This is a non-pole workshop.

LISETTE KROL

(CAMP 2 – Workshops in English)

Contour your Lifts & Handsprings – Intermediate/Advanced

One of Lisette's specialties: the deadlift! Learn the techniques and preparatory exercises for deadlift and muscle-up movements. This workshop includes a variety of grips, entries and combinations for handsprings, flags, handstands and much more. It includes conditioning exercises and drills for on and off the pole.

Shape your spinning – Intermediate

This workshop is designed to improve your movement and body awareness while using a spinning pole. Learn how to create beautiful shapes, flow and tangle yourself with style and seemingly effortless combos. During this workshop, you will learn interesting entries, dynamic spinning moves and how to incorporate spinning shapes into your pole combinations.

Hybrid Static Elements - Intermediate/Advanced

In this workshop, you will learn her favourite static transitions. Her skilful sequences are full of graceful movement, strength, acrobatics, rotations and interesting elements that can be modified to different levels of ability.

Coalition Floor to Pole - Intermediate/Advanced

The perfect workshop for those wishing to improve their overall performance skills, this workshop includes combinations of pole handstands, floor shapes and a variety of entries and exits. The sequences consist of combinations working from the floor to the pole and from the pole to the floor, teaching you how to move between both with grace and fluidity.

Aerial-Hoop:

Aerial Hoop Flows – Intermediate/Advanced

This workshop will focus on the interaction and movement of the body and the hoop apparatus. Lisette loves incorporating fast spins, beautiful shapes and powerful, bendy tricks into her aerial hoop choreography. In this workshop, you will learn how to incorporate interesting transitions and jaw-dropping shapes into your hoop routines. For spinning, please ensure that the hoops have swivels and drops.

EVGENY GRESHILOV

(CAMP 2 – Workshops in English)

Pole Shapes – Intermediate/Advanced

This class focused on the pretty pole shapes with geometrical lines and good symmetry. Some of shapes transferred from the yoga, some of them created on the pole directly.

Tricks & Transitions – Intermediate/Advanced

This workshop consist with signature pole tricks and transitions. We will learn with step by step explanation how to get all of them. «Make the hard ones look easy and the easy ones look hard» – Walter Hagen

Drops & Acrobatics – Intermediate/Advanced

This workshop is focused on the technique and execution of the different kinds of drops and flips. We will learn step by step how to get tricks which look impossible. We are going to learn how to support each other in execution of extreme tricks.

Pole Choreography – Intermediate

In this class we are going to dance. The dance style of the choreography will be contemporary. Our aim is to improve musicality, dance and artistic skills.

Off-Pole:

Streching – All Levels

This is a stretching class. This class based on the circus and yoga stretching techniques.

BÉNÉDICTE RINALDI

(CAMP 1 – Workshops in English)

Upside down handstands – All Levels

Handstands techniques, with and without pole. Handstands are not a miracle, they are technique and training. You will learn the key positions to manage a good handstand. You will also get plenty of exercises to work on your own, with or without the pole. Let's start your balancing journey!

Yes, I can – Intro to pole acro – Beginner/Intermediate

Acro tricks, from gymnastics to pole. You think you'll never be able to do a somersault in your life? You love flips but you did not learn gymnastics? This class is for you! No crazy attitude but a clear break down of some acro tricks and spotting techniques will take you higher than expected.

Signature Static – Intermediate

Tricks and combos on static pole. Some dynamic moves, some legs knots, some spin on static transitions, and some cool drops. Come and learn her favorite tricks and combos on static pole!

Pole flow Choreo – All Levels

Floor based tricks on static pole and Choreo. Learn static spins, floor-based tricks, rolls and flow transition and then dance them on the music! Because you don't want to feel awkward anymore when it's time to freestyle!

Signature Spinning – Intermediate

Tricks and combos on spinning pole. Bendy moves, legs knots and “you-didn't-see-it-coming” transitions. Come and learn her favorite tricks and combos on spinning pole! You can choose to focus on flexibility or on transitions for different classes. Or a mix of both!

CHARLOTTE ROBERTSON

(CAMP 1 – Workshops in English)

Acro-Pole Fusion – Beginner/Intermediate

Combining low flows with gymnastics movements to create some fun shapes and combos.

Tricks & flips – Intermediate/Advanced

Join Charlotte for some trending tricks and flips to bring you interesting and dynamic combinations.

Spin pole – Intermediate

Pretty spinning combinations and shapes.

Off-Pole:

Stretch & strengthen – All Levels

Come and lengthen and strengthen your muscles to help to create beautiful flexible shapes.

JULIA PENGLER

(XXL – CAMP Workshops in Deutsch/English)

Split it! – Intermediate/Advanced

Kaum ein Move verkörpert Athletik und Eleganz wie ein Split. Nach einem speziellen Warm-Up, das Dir hilft Deine Flexibilität zu verbessern, widmen wir uns in diesem Workshop den verschiedensten Split-Posen an der Pole. Du musst keinen perfekten Spagat können, um an diesem Workshop teilzunehmen.

Nothing embodies athleticism and elegance, like a split! After a flexibility-focussed warm-up, you will learn various Pole splits and how to combine them. You don't need a perfect split to join this workshop!

Easy but Beautiful – on spinning pole Beginner/Intermediate

Schön muss nicht schwierig sein. In diesem Workshop lernst Du einfache Spins zu variieren und fließend miteinander zu kombinieren.

Beautiful does not have to be difficult! In this workshop you will learn to combine simple spins to beautiful, creative combinations.

My favorite Tricks & Combos on spinning pole – Intermediate

Du liebst spinning genau wie ich? Dann lass uns gemeinsam mit fließender Kombination aus Spins und Tricks abheben und um die Stange tanzen.

Do you love spinning pole like I do? Let us flow from one trick into the next on the spinning pole together!

Lyrical Pole Choreo on spinning pole – All Levels

Bei diesem Workshop liegt der Fokus auf der tänzerischen Kombination verschiedener Pole Moves und Tricks. Es geht also nicht um die technische Genauigkeit, sondern mehr um den Ausdruck, um harmonische und fließende Bewegungen und darum, sich von der Musik treiben zu lassen.

In this workshop we will focus on dancing a beautiful short choreo routine. It is not about technical precision, it is all about expression, flow and feeling the music.

Static Low Flow Combos on static pole – All Levels

In diesem Static Pole Workshop geht es um fließende Übergänge und Kombinationen von Drehungen und Floorwork.

Nice long flowy combos of spins, transitions and floorwork on the static pole.

Aerial-Hoop:

Aerial Hoop Combos – Beginner/Intermediate/Advanced

Für diesen Workshop bringe ich all meine Lieblings-Combos mit!

For this workshop I am bringing all my favorite combos with me!

VIKTORIA RAZUMNAIA

(CAMP 2 – Workshops in English)

Pole Static and Dynamic – Beginner / Intermediate

The workshop focuses on basic regrips techniques, acrobatic catches, contact Flip, Drops and Spins Favourite tricks and dynamic combos, unique transition on the pole. How to gain power/ strength / flexibility.

Exotic Flow – Beginner / Intermediate

Legwork, leg Waves, exoticfloorwork.

Exotic Hard – Intermediate

Exotic tricks, spins, exotic combos & handstands.

Off-Pole:

Author's workshop stretching– All Levels

Stretching the legs and back.

Acrobatic – All Levels

Basics of acrobatic, handstands and balance.

YEVGENIYA GÜNER

(CAMP 2 – Workshops in Deutsch/English)

Stretch for Fit – All Levels

Flexibilität spielt beim Pole Dance eine immer wichtigere Rolle. Eine möglichst große Bewegungsamplitude lässt die meisten Tricks noch schöner und beeindruckender aussehen. Sehr viele trainieren die Muskulatur nur einseitig, da jeder seine schwache und starke Körperseite hat. Einseitige Belastung kann zu Verkürzungen der Muskulatur führen. Im Stretching Kurs könnt ihr dem entgegenwirken. Mit Stretching kann das Verletzungsrisiko gemindert werden während gleichzeitig die Beweglichkeit gefördert wird. Gerade im Pole Fitness ist Flexibilität ein wichtiger Bestandteil um z.B. Splits korrekt an der Pole ausführen zu können. Trainerin Yevgeniya Güner zeigt im Workshop von Stretch for Fit tolle dynamische Übungen und Bewegungen aus der Rhythmischen Gymnastik, Ballet und Yoga. Das bedeutet Beweglichkeit, Kraft, Lockerung, Mobilisation und sanfte Stimulation des ganzen Körpers. Du wirst in kürzester Zeit Erfolge erkennen können!

Off-Pole:

Chair lap dance – All Levels

This workshop is about confidence, prowess and showing off your inner Diva! You will learn all the moves you need to perform a sexy chair lap dance, as a treat to someone special or to show off just how confident you can be. Bring along a lingerie set or bikini to wear over your clothes and learn how to remove it! All those slow, sexy grinds are also a great full body workout. Learn a new routine to take home with you in each workshop. Requirements: heels optional

Twerk out – All Levels

Have you ever wanted to move in a sexy and self-confident way while improving your fitness? Then our TwerkOut class is just right for you! The TwerkOut starts with an abs, legs and glutes workout where you activate strengthen the main important muscle groups for twerking.

LEA ROTH

(XXL – CAMP Workshops in Deutsch/English)

Stronger than Gravity – Intermediate/Advanced

Ein Workshop rund um das Thema KRAFT! Ich werde euch diverse Übungen an der Pole zum gezielten Kraftaufbau zeigen. Zudem geht es um kraftbezogene Tricks oder Transitions wie z.Bsp Deadlifts, Planks, Shouldermounts, Handsprings, Iron X oder Handstände an und mit der Pole.

Powerpole – Advanced

Ein Power Workshop an der Staticpole mit dem Schwerpunkt Kraft und Dynamik. Hier werden überwiegend Kombinationen und Transitions erlernt.

Flexymoves on Pole – Advanced

In diesem Workshop möchte ich euch ein paar meiner Lieblingsflexibilitätstricks an der Pole beibringen. Keine Angst du musst nicht super flexibel sein, um an diesem Workshop teilzunehmen, ich habe immer auch Alternativen oder Variationen, die auch mit geringerer Flexibilität machbar sind.

Signature Tricks and Combos – Intermediate

Hier zeige ich euch einige meiner Lieblingstricks und Kombinationen an der Static als auch an der Spinning Pole. Keine Angst es sind nicht nur die schwierigsten Tricks die toll aussehen: Ich werde das Level an euch anpassen oder auch auf Wünsche eingehen.

Sexy Pole/Exotic Pole – Intermediate

In meinem Sexy Pole Workshop möchte ich euch zeigen, wie ihr in Highheels elegant, sexy und sinnlich um und mit der Stange tanzen kannst. Wir werden eine Choreographie einstudieren, wobei es nicht um schwierige Tricks an der Pole geht, sondern darum das Körpergefühl, die Weiblichkeit und das Selbstbewusstsein zu fördern.

Off-Pole:

Burlesque/Chairdance – All levels

Bei Burlesque handelt es sich um einen eleganten, verspielten, erotischen aber auch geheimnisvollen Tanzstil. In meinem Workshop erarbeiten wir eine Choreografie auf und mit einem Stuhl, am liebsten zur Musik aus dem bekannten Film „Burlesque“. Mit sexy aber stilvollen Bewegungen werden wir unsere Weiblichkeit verkörpern.

Lapdance for your boyfriend/girlfriend – All Levels

Lasst die Herzen eurer Männer höherschlagen! Lap-Dance bedeutet so viel wie „Schoßanz“ und verbindet einzelne Tanztechniken des Exotic Dance miteinander und integriert den Partner auf dem Stuhl in die Performance. Lasse dich auf diese besonders verführerische Sportart ein und überrasche Deinen Liebsten durch Selbstsicherheit und Sexappeal auf seinem Schoß. Wir werden in diesem Workshop auf jedenfall viel Spaß haben.

Get flexy – All Levels

Ein Workshop für alle die gerne an ihrer Flexibilität arbeiten und verbessern möchten. Flexibilität spielt beim Poledance eine wichtige Rolle. Eine möglichst große Bewegungsamplitude lässt die meisten Tricks noch schöner und beeindruckender aussehen. Ich entdeckte meine Begeisterung für die Flexibilität bereits im Kindesalter als ich Ballett, Rhythmische Sportgymnastik und andere Tanzarten ausübte. Ich möchte euch meine Erfahrungen und Begeisterung im Bereich Stretching und Flexibilität gerne weitergeben und mit euch biegen und euch meine Lieblingsübungen für Spagat, Männerspagat und Rücken- Schulter zeigen.

Aerial-Hoop:

Hoop Splits – Intermediate

Ich liebe alle verschiedenen Varianten von Splits. In diesem Workshop möchte ich euch ein paar meiner Lieblings-Hoop-Splits zeigen.

ANAMARIA BOZGA

(CAMP 2 – Workshops in Deutsch/English)

Pole Static Dynamics – Intermediate

In this workshop we will learn some beautiful dynamic tricks and some easy, absolutely achievable flips, that we will transform into power combos. I can show you easier variations, such as harder ones, depending on your level. Requirements for this class: Comfortable Inverts & Leg Hangs.

Spinning Pole Transitions – Intermediate/Advanced

It will be all about transitions, flowy elements & beautiful shapes. We will learn a trick and create a beautiful combo around it, adapting it to each level and making sure everybody has fun with it. As we will do some long combos, this class requires a fair amount of strength. Requirements for this class: Aerial Inverts & Leg Hangs

CARLOTTA LENZI

(CAMP 2 – Workshops in English)

Rock your Splits – Intermediate

In this workshop we will work some trendy splits, with their entries and exits, and some interesting and also faking variations! We will be the queens of splits!

Dynamic's Secrets – Intermediate/Advanced

Are you ready? This lesson is all about flips, swing and all dynamic stuffs! We'll work safely exploring all acrobatic's, overcoming our limits!

Off-Pole:

Shoulders and Back Stretching – All Levels

We'll focus on stretching of shoulders and back in this off-pole workshop!

CHRISTINA INNINGER

(XXL – CAMP Workshops in Deutsch/English)

Twerk on Pole – All Levels

Du möchtest ein paar kreative Ideen, wie du auch an der Pole twerken kannst? Dann bist du hier genau richtig, wir lernen ein paar Techniken für deine Twerk/Pole Routine.

Off-Pole:

Faszientraining – Top 5 der Triggerpunkte – All Levels

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen und durchziehen den ganzen Körper wie ein Geflecht. Sie können verkleben und verhärten was oft zu Schmerzen besonders in Rücken- und Nackenbereich führt. In diesem Workshop lernst du, wie du deine Faszien lockern kannst. Durch das Beherrschen deiner Triggerpunkte wirst du sozusagen zu deinem eigenen Physiotherapeuten.

Leistungssteigerung durch starken Beckenboden – All Levels

Wusstest du, dass du mit einem starken Beckenboden tiefer in den Spagat sowie leichter an der Pole Überkopf kommst und nach deinem Backflexy Training keine Rückenschmerzen mehr hast? Verrückt oder? Dein Beckenboden besteht nämlich aus drei Schichten und zwei davon arbeiten unwillkürlich. Zudem ist er nicht nur bei Inkontinenz und Rückbildung unerlässlich, auch bei Rückenschmerzen, Leistungssteigerung und Beweglichkeitstraining ist dein Beckenboden oft der Schlüssel zum Erfolg. Lerne in diesem Workshop die Anatomie deines Beckenbodens kennen und wie du ihn über einfache Übungen stärken kannst. Sei gespannt welche positiven Auswirkungen er noch alles hat.

Twerk Basics – All Levels

In diesem Workshop lernst du die verschiedenen Twerk Techniken. In kleinen, kurzen Choreos üben wir diese gemeinsam.

Twerk Choreo – All Levels

In diesem Workshop lernst du eine Hip/Hop-Twerk Choreo; Fokus liegt auf dem Tanz, die Techniken werden kurz erklärt.

Twerkin Lapdance – Let's get nasty – All Levels

Ja twerken ist sexy, wir setzen deinen Booty für dein*e Freund*in in Szene.

LARISSA KALI

(CAMP 1 – Workshops in Deutsch/English)

Feel deep feel free – Beginner/Intermediate

Guided by the emotional lyrical pole choreography that you will learn, this workshop offers you the chance to express your own feelings through dance. You will learn how it feels to flow from one movement to the next and how to make it look effortless.

Sassy heels flow – Beginner/Intermediate

In this workshop we're going to dance a hypnotizing heels flow in tune with the music. Performing a pole trick is one thing, but dancing is all about the flow. Transition gracefully from one move to the next while adding your own sassy flavor! Requirements: heels optional

Fake it 'till you make it – Fake Splits – Intermediate

Learn my favorite fake split tricks and the secret technique to make them look like real splits! You can join this workshop even if you can't do the splits yet. And of course those fake splits will also look amazing on you, if you already have your splits!

Off-Pole:

Badass Floor Choreo – All Levels

Dive into the magical world of sensual movements paired with sharp and precise details. This floorwork choreography full of badass moves and mesmerizing legwork will make you feel playful yet strong. Requirements: heels optional.

Änderungen jederzeit vorbehalten!

Subject to change at any time!

WICHTIG / IMPORTANT

GYMNASTIKMATTE UND GRIPHILFEN

Eine eigene Gymnastikmatte und event. Griphilfen sind selbst mitzubringen! Da hier die Teilnehmerinnen erfahrungsgemäß lieber mit ihren eigenen Mitteln arbeiten, werden diese am Polecamp nicht zur Verfügung gestellt! Wenn möglich bitte auch 2 Yogablöcke und eine (Yoga)Matte mitnehmen, da diese für Stretching benötigt wird!

EXERCISE MAT AND GRIP AIDS

Please bring exercise mat and grip aids on your own to Bibione! As we made the experience that our participants prefer to use their own resources, they are not provided at the Polecamp! If possible we also recommend to bring 2 yoga blocks and a (yoga)mat on your own to Bibione, because it is required for stretching!

REINIGUNG VON POLES & HOOPS

Vor Beginn eines Workshops ist das Trainingsgerät (Pole, Hoop, etc.) von jedem Teilnehmer selbst zu reinigen/desinfizieren. Desinfektionsmittel wird vom Veranstalter zur Verfügung gestellt. Diese Maßnahme ist verpflichtend und Teil unseres COVID-19 Hygienekonzeptes!

CLEANING POLES & HOOPS

By entering a workshop location each participant has to clean/disinfect his training equipment (pole, hoop, etc.) by himself. Disinfectant will be provided by the organizer. This measure is mandatory and part of our COVID-19 hygiene concept!

