

Workshops 2018



PINK PUMA

(CAMP 1 - Workshops in English)

Pole Tricks

Aimed directly on Pole work and tricks. This class includes short, active warm up and focused on Puma's most known tricks, transitions and combos. It's a perfect workshop for intermediate and advanced students who wish to increase their Pole vocabulary and level of technique. Tricks for the beginners can be added upon request.

Pole Combos

Acrobatic combos all around the pole, signature segments from Puma's most interesting competitions routines gathered in one unique lesson. Class recommended for intermediate and advanced students.

Flexi-tricks

You'll definitely get what you want on this one! Flexibility tricks, author's splits and step by step ingredients – all served in combinations on a spinning pole. This spicy lesson includes heat-up and flavored with secret techniques. The treat recommended for intermediate and advanced students.

Pole Tango

Is where fundamentals of Argentine tango and flamenco dance meet Pole. Argentine tango usually performed in an embrace with a partner that in our case substituted by Pole. Although Tango dancing relies heavily on improvisation certain patterns of movements can be transmitted to Pole Dance. Flamenco is known for its emotional intensity, proud carriage, expressive use of the arms and rhythmic stamping of the feet. These beautiful segments are the basis for warm up. The class would be interesting and suitable for students of all levels. Increase your confidence and versatility, discover the power and sensuality of Tango on Pole!

Doubles pole choreography

This is a pole dance class aimed on development of partner relations throughout the creation and performance of a pole dance routine. Built on fundamentals of partners improvisation, floor acrobatic elements for doubles and duo choreography. The lesson is suitable for both mixed and one gender doubles of all levels.

BRITT BLOEM

(CAMP 1 - Workshops in German/English)

Flexy tricks

There are so many ways to do beautiful splits on a pole – and the good news is, you don't always need a full split to make it look impressive. So let's get started with a good warm-up with some good stretches - and I will show you how to do some beautiful flexy tricks. Some are a challenge to work on, others are surprisingly easy.

Big spins

In this workshop we will float, fly and spin ourselves up, down and around the static pole. The cool thing about spins, is that you can combine them with floorwork, more spins, tricks, lifts and even flips. We will work on some technique and I will teach you some beautiful and spectacular big spin combinations. Get ready for take off!

Spinny shapes

There is just no feeling like spinny pole - it comes pretty close to floating don't you think? Spinny pole has a beautiful magic and dynamic to it, turning the simplest of moves into visual spectacles and allowing for endless flowy combos of shapes.

My favorite things

In this workshop I will share a selection of my current favorite things with you! You will learn whatever cool tricks, spins and transitions I have been playing with lately and some of my old favorites. The workshop is on static and spinning pole. Lets have some fun and work on some cool new things!

OFF POLE WORKSHOP:

Floorwork

We forget the pole for a moment and will only move on the ground. In this workshop, you will learn a great choreography on the floor, where we turn off the head and enjoy the movements to the music.

DORIS ARNOLD

(CAMP 1 - Workshops in English)

Tricks´ n´ Dance

Tricks'n'Dance ist ein Workshops für alle Tanzliebhaber, die nicht einfach eine Abfolge technischer Tricks, sondern auch Rhythmus, Spaß und eine Dosis Gnade umsetzen möchten. Doris zeigt dir eine Auswahl an Tricks, Spins und Übergängen.

Tricks´ n´ Dance is done for all the dance lovers, which can not simply realize a sequence of technical tricks but also want rhythm, fun and a dose of grace. Doris will teach you how to dance with a selection of tricks, spins and transitions.

Signature moves

Diese Workshops wurde entwickelt, um dir den „Doris' style“ und ihre Kreationen bei Tricks, Spins und Combos beizubringen. Doris unterrichtet so, dass auch dir alle Figuren genauso gelingen werden, wie ihr selbst!

This workshops was designed to teach you the Doris´ style through tricks, spins and combos of her own creation. Come challenge, Doris will guide you to succeed all the figures as well as her!

Acrobatic Sexy Pole

Technik-Workshops mit sexy und akrobatischen Bewegungen und Choreographien um die Pole. Erlebe, wie du dein Publikum mit deiner Sinnlichkeit beeindrucken kannst!

Technical class of sexy and acrobatic movements and choreography around the pole. Learn how to impress your audience with your sensuality!

Pole like a stripper

Einer der Bestseller von Doris Arnold! Dieser Choreographie-Workshop an der Pole ist ganz den sexy Moves und der Sinnlichkeit gewidmet. Ein Workshops für Tanzliebhaber - alles ohne Akrobatik! Rein in ein sexy Outfit und die High Heels! Ihr werdet es lieben!

One of Doris´ best sellers! This choreography workshop at the pole is completely dedicated to sexy moves and sensuality. For the dance lovers, all performed without acrobatics. Take your high heels and a sexy outfit ... You will love it!

Pole Ultimate

Dieser Workshop ist für diejenigen, die Muskeln festigen, sowie saubere Bewegungen und Kontrolle darüber steuern möchten. Doris zeigt dir, wie du die Pole und die technischen Grundlagen von bestimmten Figuren verwendest, sowie Werkzeuge, um das Gleichgewicht, Flexibilität und Kraft zu verbessern. Dieser Workshops ist für all jene, die auf Schmerzen stehen!

This workshop is for those who wish to strengthen muscularly, gain clean movement and control. Doris will teach you how to use the pole and the technical principles of certain figures as tools to improve balance, flexibility and strength. This is the course for those who like it hurts!

SANDRA JUNG

(CAMP 1 - Workshops in German/English)

Transitions on Spinning Pole

Butterfly zu Scorpio, Shouldermount zu Brass Monkey, Superman zu Inside Leg Hang... Kennst Du alles schon? Langweilig? Super, denn in diesem Workshop beschäftigen wir uns mit spannenden Übergängen, die ein gutes Repertoire an Figures voraussetzen, die wir dann völlig neu zusammensetzen.

Butterfly to Scorpio, Shouldermount to Brass Monkey, Superman to Inside Leg Hang..... You already know all of these? Bored? ... Great, because in this workshop we will deal with exciting transitions, which require a large repertoire of figures. We will put them together in a totally new style!

Handstands: Shapes & Transitions

Voraussetzung: sicheres Aufschwingen in den Handstand an der Wand!

In diesem Workshop drehen wir die Welt auf den Kopf! Wir versuchen schöne Handstandfiguren rund um die Pole, und natürlich spannende Kombinationsmöglichkeiten mit verschiedenem Schwierigkeitsgrad. Nebenher trainieren wir ganz vielleicht ganz unbemerkt, aber intensiv, die Schultern, Körperspannung und Tiefenmuskulatur!

Required: safely swing up into handstand on the wall!

In this workshop we turn the world upside down! We will try beautiful handstand shapes around the pole, and of course interesting combination possibilities with different degrees of difficulty. At the same time we train maybe unnoticed, but intensively, shoulders, deep muscles and the whole body tension!

Sweet'n'Simple

Du lernst eine süße Choreographie mit kleinen Herausforderungen, die aber nicht zu schwierig ist. Es ist eine schöne tänzerische Abfolge mit viel Gefühl; sexy, leidenschaftlich und befreiend! Feel the flow!

You learn a sweet choreography with small challenges, but it's not too difficult. It is a beautiful dance sequence with a lot of feeling; sexy, passionate and liberating! Feel the flow!

OFF POLE WORKSHOPS:

Acro Yoga

Acro-Yoga ist elegant, kommunikativ und macht richtig viel Spaß! Ihr lernt den sicheren Aufbau und die Technik für einfache Anfänger-Akrobatikfiguren (z.B. Bankpyramiden, Schulterstände) zu zweit oder zu dritt. Teamarbeit ist hier gefragt, Berührungssängste müssen leider draußen warten.

Acro-Yoga is elegant, communicative and a lot of fun! You will learn the safe construction and technique for simple beginner acrobatic figures (e.g. bank pyramids, shoulder stands) for two or three persons. Teamwork and body contact is required here, so please leave every contact fear outside.

All about that abs (Seminar) - in German

Einen sportlichen Körper, dem man das Training ansieht, wünscht sich jeder. Aber trotz viel Training scheint sich manchmal der Körper nicht zu verändern. Woran liegt das? Die Antwort ist simpel: Abs are made in the kitchen! Alle Trainingsanstrengungen für Muskelaufbau und -definition verpuffen, wenn der Faktor Ernährung nicht ernstgenommen wird. Die richtige Nährstoffzufuhr schafft nicht nur die Voraussetzung für Power im Training, sie ist auch die wichtigste Bedingung dafür, dass Erfolge deutlich sichtbar werden. In diesem Seminar berichte ich daher über meine persönlichen Erfahrungen mit Ernährung und Lebensstil. Eure Fragen sind willkommen!

KIRA NOIRE

(CAMP 2 - Workshops in English)

Russian exotic pole

My signature choreography on heels. It's not only a sensual expression, but also a lot of specific techniques, interesting floor transitions and small details of execution. Let your body flow with the music.

Pole Choreography

Mix of different dance styles, floor work, low tricks, musicality, emotions.. Twist it all around the pole to express ourselves in creating. "If something doesn't let you move on just dance it out."

Crazy Russian Pole

All about flips, flights, drops, crazy transitions and combos. How to make it dynamic, big, wide and impressive. But first of all how to make it safe and tssssss how to make easy look hard.

Mix workshop for intermediate level

Mix of different tricks, transitions, splits and drops for intermediate level. Beautiful doesn't has to be extremely hard. We will have fun and prepare you for the next level.

Static pole transitions

Transitions, transitions, transitions. Flowing from one to another move up and down the pole, doing smooth charming unstoppable spinny combos on static pole. Making that magic. This is what I call Pole DANCE.

BENDY KATE

(CAMP 2 - Workshops in English)

Melt

Learn pole transitions that melt seamlessly into each other. This is Bendy's favourite workshop to teach, and you will soon find out why. Make your pole work look elegant and effortless with Bendy's slow and smooth pole mastery. This pole workshop can contain grounded flow, fluid spinning and static transitions, rotations, along with spirals, lifts and aerial pole choreography.

Polefiction

Lose your inhibitions and get lost in Bendy's latest pole choreographies. Learn a full routine and perform it alongside Bendy and the rest of the class, whilst getting fully immersed in the character and choreography. In this workshop, you will feel the cardio benefits that you don't always get from regular pole classes. Bendy is known for her quirky choreography, story telling, low flow and musicality and this is one of her favourite classes to teach.

En poise

This workshop is all about pole and hand balancing! Learn Bendy's favourite pole/ handstand transitions, poses and more! Whether you want to push your balance further or just get to grips with it, this workshop is perfect for handstand lovers or people looking to overcome a fear of handstands.

JULIA PENGLER

(XXL-CAMP - Workshops in German/English)

Split it

Kaum ein Move verkörpert Athletik und Eleganz wie ein Split. Nach einem speziellen Warm-Up, das dir hilft deine Flexibilität zu verbessern, lernst du den Spagat in verschiedenen Positionen an der Pole auszuführen und fließend in deine Choreografie zu integrieren. Du musst keinen perfekten Spagat können, um an diesem Workshop teilzunehmen. **Hardly a move embodies athleticism and elegance like a split. After a special warm-up, which helps you to improve your flexibility, you learn to perform the balancing act in different positions at the pole and to integrate fluently into your choreography. There is no need to do a perfect balancing act already to participate in this workshop.**

Play with Spins

Schön muss nicht schwierig sein. In diesem Workshop lernst du einfache Spins zu variieren und fließend miteinander zu kombinieren, um immer wieder neue kreative Kombinationen zu entwickeln. **Beautiful does not have to be difficult. In this workshop, you will learn how to vary simple spins and to combine them fluently to create new creative combinations.**

Lyrical Pole

Bei diesem Choreografie-Workshop liegt der Fokus auf der tänzerischen Kombination verschiedener Pole 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.

At this choreography workshop, the focus is on the danced combination of different pole tricks. It is not a matter of technical precision, but more about the expression, of harmonious and fluid movements, and of being driven by music.

Upside Down

Du möchtest an deiner Balance und Kraft Kopf über arbeiten? Dann ist das dein Kurs! In diesem Workshop arbeiten wir daran uns im Kopf-, Hand- und Schulterstand an der Pole sicher zu fühlen. Dazu gehören natürlich auch der saubere Weg rein und ein schöner Weg raus aus der Figur.

You want to revise your balance and power head? Then this is your course! In this workshop, we are working to feel safe in the head-, hand- and shoulder stand at the pole. This includes, of course, the clean path and a nice way into and out of the figure.

Combos & Transitions

Zu oft mogeln wir uns von einem Trick zum nächsten und verlieren dabei völlig aus den Augen, dass ein sauberer Übergang nicht nur viel schöner aussieht sondern auch viel Kraft und Energie sparen kann. In diesem Workshop legen wir also unser Augenmerk auf genau diesen Flow beim Kombinieren einzelner Tricks.

Too often, we cheat from one trick to the next and lose sight of the fact that a clean transition not only looks much nicer, but also saves a lot of power and energy. So in this workshop, we focus on exactly this flow of combining individual tricks.

ANNA PICHLER

(XXL-CAMP - Workshops in German/English)

Flex-Workshops (Welcome, Good morning, Sunset, etc.)

In den Stretching-Stunden widmen wir uns der Flexibilität unseres Körpers. Neben einem intensiven Ganzkörper-Warm-Up und den altbewährten Stretchingübungen wird besonders auf die Dehnbarkeit Wert gelegt, die wir an der Pole brauchen. (Beine, Rücken, Schultern)

In our stretching classes we deal with the flexibility of our body. Besides an intensive whole-body warm-up and the classical stretching exercises we put emphasis on the flexibility we need on the pole. (Legs, back, shoulders)

Pole Flow I

In Pole Flow I lernt man kleine Kombinationen an der und um die Pole. Ziel von diesem Kurs ist es, die Elemente so fließend wie möglich aneinander zu hängen. Bei Pole Flow I ist der Schwierigkeitsgrad der Kombinationen noch relativ leicht.

Pole Flow I is about learning small combos on and around the pole. Aim of this class is putting together the moves as flowing as possible. The difficulty level of Pole Flow I is still relatively easy.

Pole Flow II

In Pole Flow II lernt man kleine Kombinationen an der und um die Pole. Ziel von diesem Kurs ist es, die Elemente so fließend wie möglich aneinander zu hängen. Bei Pole Flow II ist der Schwierigkeitsgrad der Kombinationen ein wenig anspruchsvoller als bei Pole Flow I, jedoch für Beginner geeignet.

Pole Flow II is about learning small combos on and around the pole. Aim of this class is putting together the moves as flowing as possible. Pole Flow II is a bit more challenging, but still suitable for beginners.

CARINA OSCHLEJSCHKE

(CAMP 2 - Workshops in German/English)

Sensual Exotic Flow

In diesem Kurs lernst du eine flowy Choreo im Exotic Style – lerne deine sinnlich, sexy Seite in dir kennen und bewege deinen Körper im Takt der Musik. Knieschoner und Pole Pleaser nicht vergessen!

In this class you will learn a flowy choreo with Carina's unique Exotic Style – learn how to move sensual and sexy to the beat of the music. Don't forget your knee pads and Pole Pleaser!

Exotic Floor'o'graphy

Dieser Workshop ist genau richtig für dich, wenn du deinen inneren Vamp aus dir holen möchtest. Eine Floorwork Choreo in Heels erwartet dich (ohne Pole). Vorkenntnisse mit Heels von Vorteil.

You want to move as skillfully as many dancers you have seen on YouTube or Instagram? Then this workshop is perfect for you. A sexy floorwork choreo is waiting for you.

Spin & Fly

Gemeinsam schweben wir um die Pole wie Feen! Hier erarbeiten wir längere Combos/Transitions verbunden mit Spins, Tanz und Tricks.

Let's float together on the spinning pole! In this workshop we work on longer combos/transitions combined with spins, dancemoves and tricks.

OFF POLE WORKSHOP:

Chairdance

Hier erwartet dich eine wunderschöne Choreo mit einem Sessel verbunden mit akrobatischen Moves.

Learn a beautiful choreo combined with acrobatic moves on the chair.

CARLOTTA LENZI

(CAMP 2 - Workshops in English)

Double Spin Flow

The keyword of this lesson is SPIN; we'll work focusing on fluid and dynamic combos at the same time, using our spinning pole. The result will be great impact tricks that will capture who will see you perform them!!

Twist your body like a snake

Let your body get relaxed and play with the splits and back arched that this workshop provide. After a strong warm up, we'll analyse some flexibility's elements and catch all the secrets to perform them at the best!!

Ultra P-P-Power

We see very often pictures or videos of beautiful moves, which shines a sense of power : today we will learn how to make us too!!!! The workshop will focus on flags of various kinds, handstands and other strength elements.

Dyna-Pole

Dynamic tricks are amazing, but sometimes are also the scariest; we will divide them into small pieces, exploiting the dynamics of correct movement... and we'll discover that they aren't as scary as we thought!!!

JULIA MASCHEK

(CAMP 2 - Workshops in German/English)

Choreo in Heels

Heels - what else! Wer Julia kennt weiß, dass für sie Heels und Pole kaum zu trennen sind. Es wartet ein Warm-Up und eine Choreo auf dich, die speziell auf das Tanzen in Schuhen ausgerichtet sind. Egal ob du das Tanzen in Heels mal ausprobieren willst oder dich schon pudelwohl fühlst in Heels, jede kann ihre eigenen Schwerpunkte setzen und daran arbeiten. Knieschoner einpacken.

Heels - what else! If you know Julia you know that for her Heels and Pole belong together. In this Workshop you get a Warm-Up and a Choreography that is especially for dancing in Heels. No matter if you just started or if the Heels already feel like part of your body - choose your challenge and dance.

Bring your knee pads...

Tricks on Spinning

Julia unterrichtet ihre liebsten Tricks, Transitions und Variationen an der Spinning Pole - weil Spinning einfach sooooo schön ist! Du solltest mit dem Kopf über gehen schon sicher sein, dann ist der Workshop vom Level her passend für dich und du bekommst neuen Input. Und wenn Spinning für dich neu ist - du musst nicht sofort mit vollem Schwung in die Positionen reingehen, traue dich!

Julia teaches her favourite Tricks, Transitions and Variations on Spinning Pole - just because Spinning is sooooo beautiful!! You should already have a solid Invert to attend the Workshop. And if you are not used to spinning mode - you don't need to go full speed ahead, just give it a try!

RIMMA BANINA & KRISTINA MARKSTETTER, TWERXOUT

(XXL-CAMP - Workshops in German)

twerXout®

Zusammen entwickelten die beiden das Tanz-Fitness-Programm twerXout® ein innovatives Tanz-Fitness-Programm welches Basiselemente des Twerking mit Functional Training und viel Tanz kombiniert.

Twerkography by twerXout

Ein Choreographie Konzept, bei welchem man erst Twerk Basics lernt und sie dann in einer feurigen Choreographie anwendet. Level 1 und 2 möglich.

Twerk in Heels

hier wird es besonders sexy, eine heiße Twerk Choreographie auf High Heels.

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!

Änderungen jederzeit vorbehalten!

Subject to change at any time!