

**FLECKEN COPPENBRÜGGE
DER BÜRGERMEISTER**

TELEFON 05156/7819-0

TELEFAX 05156/7819-40

INTERNET: WWW.COPPENBRUEGGE.DE

E-MAIL: FLECKEN@COPPENBRUEGGE.DE

AUSKUNFT ERTEILT: FRAU HOFERICHTER

DURCHWAHL **05156/7819-14**

E-MAIL: HOFERICHTER@COPPENBRUEGGE.DE

AH

30.04.2025

Einverständniserklärung für die Teilnahme am Polesport-Schnuppertraining

Sehr geehrte Eltern,

ich, **Anna Hoferichter**, biete im Rahmen des Ferienpasses 2025 ein **Polesport-Workshop** für Mädchen an. Als ausgebildete Trainerin leite ich das Training persönlich. Es findet in einer Gruppe von bis zu 8 Jugendlichen, in der Tanzschule Bellabina kulturell, am 13.08.2025 statt. Ziel ist es, den Teilnehmerinnen die Möglichkeit zu geben, diese vielseitige Sportart unverbindlich kennenzulernen, erste Bewegungen auszuprobieren und ein Gefühl für die Pole zu bekommen.

Was ist Polesport?

Polesport ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, das **Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperkontrolle** fördert. Neben der körperlichen Fitness stärkt es das **Selbstbewusstsein** und die **Selbstwahrnehmung**, da die Teilnehmerinnen lernen, sich neuen Herausforderungen zu stellen und ihre Fortschritte bewusst wahrzunehmen.

Oft wird Pole Dance fälschlicherweise ausschließlich mit Erotik in Verbindung gebracht. **Dies ist hier nicht der Fall.** Unser Polesport-Angebot ist eine rein **sportliche und akrobatische Aktivität**, vergleichbar mit Turnen oder Klettern. Es geht darum, Kraft aufzubauen, Techniken zu erlernen und Spaß an Bewegung zu haben – in einem sicheren und unterstützenden Umfeld.

Ablauf & wichtige Hinweise

Jede Trainingseinheit umfasst drei Phasen:

1. **Aufwärmen:** Vorbereitung des Körpers mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen.
2. **Polesport:** Erlernen und Üben erster Techniken an der Stange, angepasst an das individuelle Niveau.
3. **Cool-Down:** Dehnen und Lockerungsübungen zur Entspannung der Muskulatur.

Da Polesport eine intensive körperliche Aktivität ist, kann es zu **Muskelkater und blauen Flecken** kommen. Dies ist völlig normal und Teil des Lernprozesses.

Die Teilnehmerinnen benötigen für das Training:

- **Ein Handtuch**
- **Kurze Hose** (für besseren Halt an der Stange)
- **Ausreichend zu trinken**

Eine Teilnahme ist **nur mit schriftlicher Einverständniserklärung** eines Erziehungsberechtigten möglich.

Einladung an die Eltern

Falls Sie sich unsicher sind oder mehr über das Angebot erfahren möchten, sind Sie herzlich eingeladen, sich selbst ein Bild vom Training zu machen. Sie können gerne einmal zuschauen oder Fragen stellen – sprechen Sie mich einfach an!

Bei Rückfragen erreichen Sie mich unter
0174 1404344
05156 781914
hoferichter@coppfenbruegge.de

Mit freundlichen Grüßen
Anna Hoferichter

- Diesen Zettel bitte im bei der Ferienpassaktion abgeben -

Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass meine Tochter _____ am Polesport-Workshop, Mi 13.08.2025 teilnimmt. Die oben genannten Informationen habe ich zur Kenntnis genommen.

Gibt es Besonderheiten zu beachten?

(z. B. Bewegungseinschränkungen, Verhaltensauffälligkeiten o. ä.):

Name des Kindes: _____

Name der Eltern: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Datum: _____

Mit freundlichen Grüßen

Anna Hoferichter
Jugendarbeit Coppenbrügge