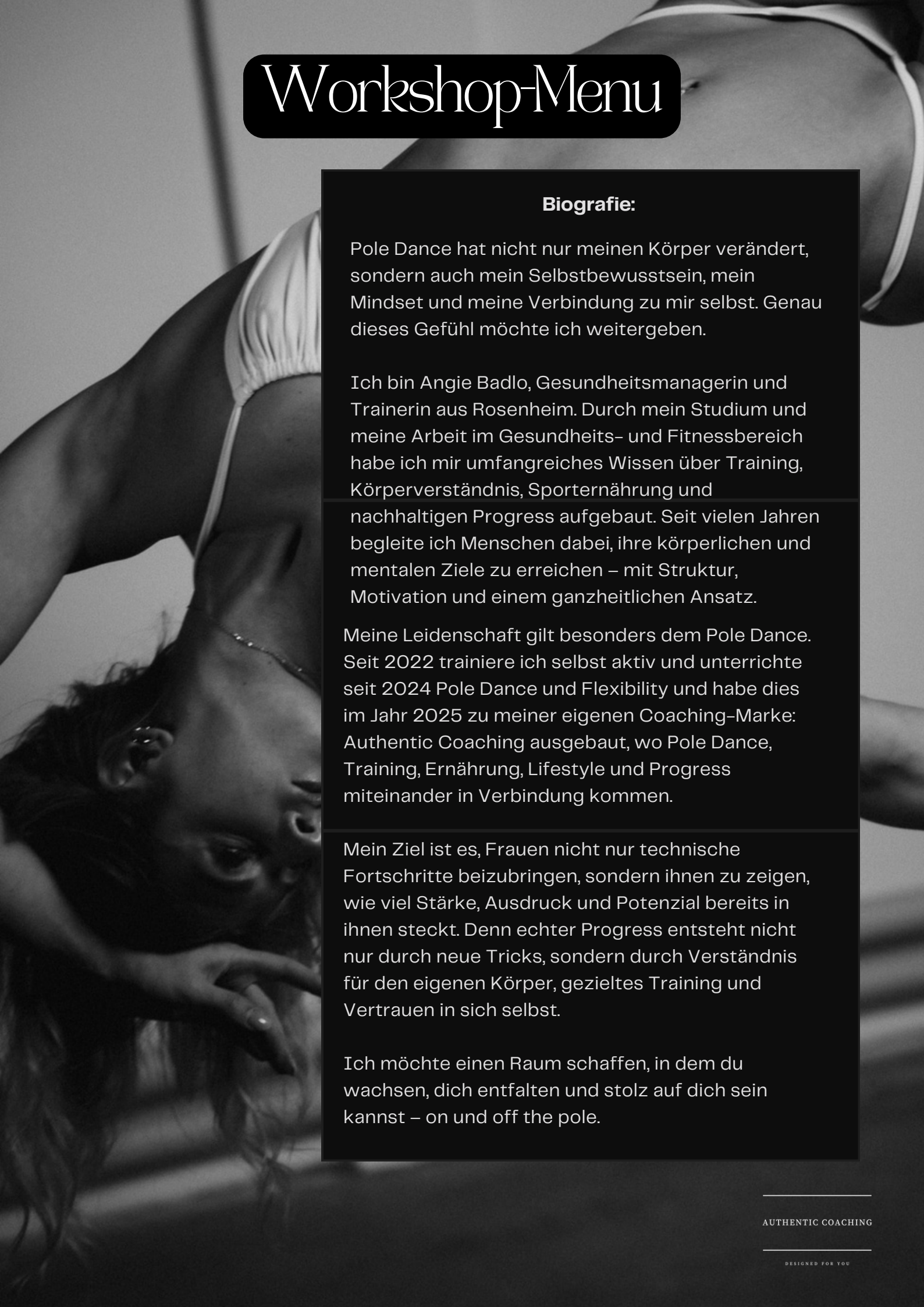




Workshop-Menu

Biografie:

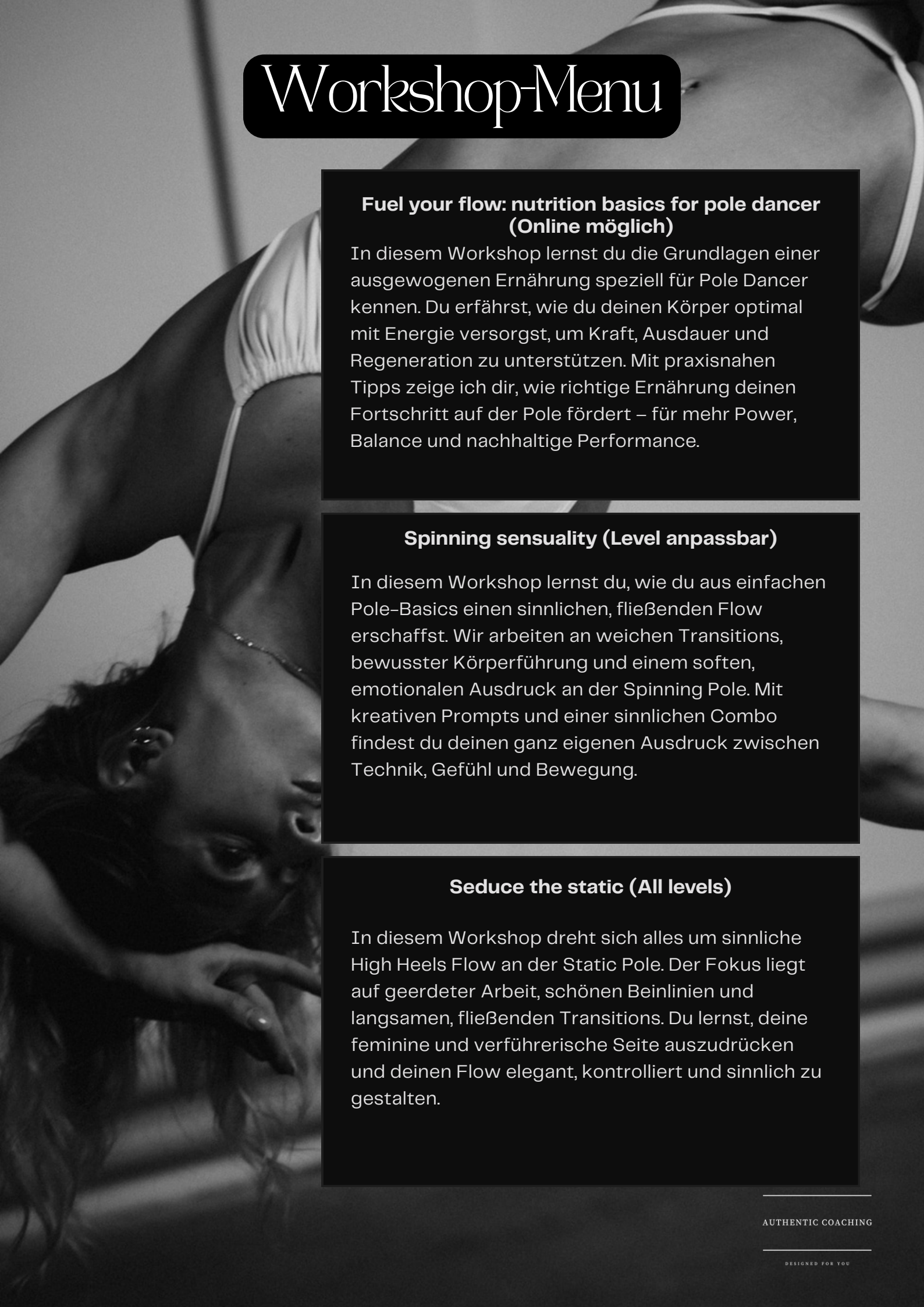
Pole Dance hat nicht nur meinen Körper verändert, sondern auch mein Selbstbewusstsein, mein Mindset und meine Verbindung zu mir selbst. Genau dieses Gefühl möchte ich weitergeben.

Ich bin Angie Badlo, Gesundheitsmanagerin und Trainerin aus Rosenheim. Durch mein Studium und meine Arbeit im Gesundheits- und Fitnessbereich habe ich mir umfangreiches Wissen über Training, Körperverständnis, Sporternährung und nachhaltigen Progress aufgebaut. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen dabei, ihre körperlichen und mentalen Ziele zu erreichen – mit Struktur, Motivation und einem ganzheitlichen Ansatz.

Meine Leidenschaft gilt besonders dem Pole Dance. Seit 2022 trainiere ich selbst aktiv und unterrichte seit 2024 Pole Dance und Flexibility und habe dies im Jahr 2025 zu meiner eigenen Coaching-Markte: Authentic Coaching ausgebaut, wo Pole Dance, Training, Ernährung, Lifestyle und Progress miteinander in Verbindung kommen.

Mein Ziel ist es, Frauen nicht nur technische Fortschritte beizubringen, sondern ihnen zu zeigen, wie viel Stärke, Ausdruck und Potenzial bereits in ihnen steckt. Denn echter Progress entsteht nicht nur durch neue Tricks, sondern durch Verständnis für den eigenen Körper, gezieltes Training und Vertrauen in sich selbst.

Ich möchte einen Raum schaffen, in dem du wachsen, dich entfalten und stolz auf dich sein kannst – on und off the pole.



Workshop-Menu

Fuel your flow: nutrition basics for pole dancer (Online möglich)

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung speziell für Pole Dancer kennen. Du erfährst, wie du deinen Körper optimal mit Energie versorgst, um Kraft, Ausdauer und Regeneration zu unterstützen. Mit praxisnahen Tipps zeige ich dir, wie richtige Ernährung deinen Fortschritt auf der Pole fördert – für mehr Power, Balance und nachhaltige Performance.

Spinning sensuality (Level anpassbar)

In diesem Workshop lernst du, wie du aus einfachen Pole-Basics einen sinnlichen, fließenden Flow erschaffst. Wir arbeiten an weichen Transitions, bewusster Körperführung und einem soften, emotionalen Ausdruck an der Spinning Pole. Mit kreativen Prompts und einer sinnlichen Combo findest du deinen ganz eigenen Ausdruck zwischen Technik, Gefühl und Bewegung.

Seduce the static (All levels)

In diesem Workshop dreht sich alles um sinnliche High Heels Flow an der Static Pole. Der Fokus liegt auf geerdeter Arbeit, schönen Beinlinien und langsamen, fließenden Transitions. Du lernst, deine feminine und verführerische Seite auszudrücken und deinen Flow elegant, kontrolliert und sinnlich zu gestalten.



Workshop-Menu

Temptation Lab (Intermediate)

Eye-Catcher Momente? Das muss nicht kompliziert sein. Ich zeige dir meine liebsten Übergänge, Drops und Bewegungen in Heels, mit denen du dein Publikum fesseln und begeistern kannst – ganz ohne hochkomplexe Tricks.

Mitbringen: Heels (optional) und Knieschoner.

Heels Foundation (Beginner)

Möchtest du dein Heels-Dancing verbessern und lernen, wie du mehr Flow in deine Bewegungen bringst? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

Wir behandeln die Grundlagen, die du brauchst, um deinen Flow aufs nächste Level zu bringen – mit einfachen Schritten, sauberer Technik und Bewegungsmustern, die deinem Körper helfen, freier und flüssiger zu tanzen.

Mitbringen: Heels und Knieschoner.

Level up! (All levels)

In diesem Workshop geht es darum, deinen Pole Progress auf das nächste Level zu bringen – ganz ohne ständig neue Tricks lernen zu müssen.

Ich zeige dir ein Konzept und eine Strategie, mit denen du deine Sessions gezielt gestalten kannst, um an Technik, Variationen und Ausführung zu arbeiten und so den nächsten Schritt in deiner Entwicklung zu machen.

Workshop-Menu

Preise:

Preis pro Workshop: 250€

Sammelrabatt ab drei gebuchten Workshops: 650€ statt 750€

Workshops können mit einer Mindestanzahl von 6 Leuten stattfinden. Teilnehmer müssen gesundheitlich fit sein. Die Kursleitung übernimmt keine Haftung für Verletzungen.

Terms & Conditions

Buchung/Zahlung:

Der Workshop ist nach einer Anzahlung von 30% des Preises verbindlich reserviert. Die Zahlung erfolgt per Rechnung.

Stornierung und Rückerstattung:

Stornierungen bis 15 Tage vor dem Workshop: volle Rückerstattung oder Möglichkeit zur Umbuchung.
Stornierungen weniger als 15 Tage vor dem Workshop: keine Rückerstattung der Anzahlung.

Zusätzliche Informationen:

Um einen reibungslosen Workshop-Ablauf zu gewährleisten, bitte ich darum, dass Reise- und Unterkunftskosten vom veranstaltenden Studio übernommen werden. Diese Unterstützung ermöglicht es mir hochwertige Workshops anzubieten.

Mit der Buchung bestätigt ihr diese Konditionen, sofern im Vorfeld nichts anderes vereinbart wurde.