

Yvonne Haug Pole (and) Sports Berlin

Checkliste für Pole Dance Auftritte und/oder Workshops

- Haftmittel (z.B. Itec oder Dry Hands etc.)	
- Waschbenzin / Tücher	
- Doppelklebeband / Schere (zum Fixieren des Kostüms)	
- Frische Höschen zum Unterziehen	
- Kostüm und ggf. Zubehör	
- Schlappen (ganz leichte Schuhe für den Weg zur Bühne, der ist manchmal sehr abenteuerlich und macht die Sohlen schmutzig)	
- Wärmflasche (manchmal sind die Hinterräume oder Garderoben nur wenig beheizt) und heiße Getränke	
- Yogamatte (es gibt nichts schlimmeres als sich auf einem schmutzigen Boden zu dehnen)	
- Rumble Roll (der Rücken freut sich drüber, erst recht wenn ihr eine lange Anfahrt hattet)	
- Deuserband oder andere Fitnessbänder	
- Aufwärm Sachen z. B.	
o Wollanzug	
o Leg warmers	
o Mindestens 2 Shirts	
o Leggings	
o Schweißhose	
- Tampons (!!!!)	
- Schminke	
- Deo	
- Haarbürste, Haarspray und Haarbänder ggf. Duttkissen	
- Spiegel (häufig genug sind die Räume nicht mit Spiegel ausgestattet)	
- Visitenkarten (ihr wollt doch Euren neuen Kontakten und Verbindungen vernünftige Kontaktmöglichkeiten geben)	
-	
- Musik auf CD und USB – Stick in MP3 und Audioformat (die teuren Anlagen spielen nicht immer alles ab)	
-	
- Vergesst die Stange und das Werkzeug nicht	
- Wasserwaage	
-	
- Anschrift des Veranstaltungsortes aufschreiben (nicht nur im Handy, der Akku überrascht einen manchmal)	
-	
- Telefonnummer eines Ansprechpartners vor Ort ebenfalls extra notieren	