



Kursplan
ab 1. November
2013

www.on-stage.de

Unsere Studios



Das Angebot der ON STAGE Studios ist einzigartig in Hamburg. Neben modernen Geräten für Fitness und Workout bietet nur ON STAGE ein so umfangreiches Programm mit Fitnesskursen und Tanzklassen für alle Stilrichtungen und Leistungsstufen an. Diese Vielfalt ist ein gemeinsames Merkmal aller ON STAGE Studios – auch wenn die Angebote in einzelnen Studios variieren. Ein weiteres ist die inspirierende Atmosphäre der befreundeten Stage School mit ihren Studierenden, dem Rhythmus und dem unverwechselbaren Flair von Bühne und Showbusiness – besonders im neuen Studio in Ottensen, Am Felde 56.

Im Herzen von Altona ist ein neuer ON STAGE-Hotspot eröffnet worden – für alles, was gutes Training in inspirierender Umgebung ausmacht. Mit großem Cardiobereich, Kurzhantelecke, großzügiger Gerätefläche (LifeFitness) sowie einer TRX®- und Functional Fitness Area. Zusätzlich gibt es 3 Kursräume für z.B. Zumba®, Pilates, Hip Hop, Jazz, Ballett u.v.m.

Am Felde



MO	2.1	10:30 – 11:45	Yin Yoga • Saskia (ab 18.11.2013)	
		18:30 – 19:30	Yoga • Alina	
		19:30 – 21:00	Modern • Raul Valdez	Mittel
		21:00 – 22:00	Hip Hop • Adis	
	2.2	18:45 – 19:45	Bauch-Beine-Po • Gabi	
2.5	18:15 – 19:30	Ballett • Francisco	Anf. m. Kenntn.	
	19:30 – 21:00	Boxtraining* • Mehmet		
DI	2.1	18:15 – 19:45	Modern Jazz • Raul Valdez	Mittel
		19:45 – 21:00	Modern Jazz • Taryn	Anf. m. Kenntn.
		21:00 – 22:00	Hip Hop (NuStyle-Master) • Memo	
	2.2	18:30 – 19:15	Pilates • Victor Jeminez	
		19:15 – 20:15	Bauch-Beine-Po • Victor Jeminez	
		20:15 – 21:30	Yoga • Reza	
	2.5	18:15 – 19:30	Ballett • Ilja (ab 26.11.2013)	Anfänger
19:30 – 20:45		Ballett • Ilja	Anf. m. Kenntn.	
MI	2.1	10:30 – 11:45	Power Yoga • Saskia (ab 09.12.2013)	
		18:30 – 19:45	Modern • Raul Valdez	Anfänger
		19:45 – 20:45	Latinissimo • Jamèl	
		20:45 – 22:00	Hip Hop • Jamèl	
	2.2	19:15 – 20:15	Pilates • Tatjana W.	
		20:15 – 21:15	Hip Hop • Naduah	
	2.5	18:15 – 19:15	Tae Bow • Adis	
19:45 – 21:15		Kickbox Fitness • Adem*		
DO	2.1	18:15 – 19:15	Body Complete • Adis (ab 09.01.2014)	
		19:15 – 20:45	Jazz • Julie Pecquet	Mittel
		20:45 – 22:00	Latin Jazz • Rossi	
	2.2	18:15 – 19:30	Ballet • Tomislav	Basis
		19:30 – 20:45	Modern • Tomislav	Basis
		20:45 – 22:00	Hip Hop • Can	
	2.5	18:15 – 19:30	Ballett • Hellena	Anf. m. Kenntn.
19:30 – 21:00		Yoga & Stretching • Irina		
FR	2.1	18:15 – 19:15	Jazz • Sonia (ab 03.01.2014)	Anfänger
		19:15 – 20:45	Jazz • Sonia	Fortgeschritten
		20:45 – 21:45	Hip Hop (LA. Masterclass) • Paul K.	
	2.2	18:30 – 19:30	Zumba • Asia	
		19:30 – 20:45	Box Training • Adem*	
	2.5	18:30 – 19:45	Yoga • Jana	
	19:45 – 21:00	Ballett • Tomislav	Anf. m. Kenntn.	
SA	2.1	14:00 – 15:30	Modern • Tomislav	Mittel
		17:00 – 18:15	Hip Hop (New School) • Mr. Reese	
	2.2	14:00 – 15:00	Complete Workout • Gabi	
		15:00 – 16:00	Pilates • Valeria	
	2.5	15:30 – 17:00	Ballett • Ilja	Fortgeschritten
SO	2.1	13:30 – 14:30	Bauch-Beine-Po • Jenny	
		14:30 – 15:30	Zumba • Nina	
		16:00 – 17:30	Hip Hop (LA. Style) • Tony Winchester	
	2.5	14:00 – 15:30	Ballett (m. Klavierbegleitung) • Tomislav	Mittel

TRX+Zirkeltraining

Mo. - Do. 18.30 – 19.30 Uhr
auf der Fitnessfläche

„Bodystyling“

Mo.– Fr. 8.00 – 22.30 Uhr
Sa. und So 10.00 – 20.00 Uhr

Tel: 040 - 355 40 70

*Bitte eigene Handschuhe mitbringen.

Krohnskamp



MO	K 1	18:15 – 19:30	Modern • Tomislav	Anf. m. Kenntn.
		19:30 – 20:30	Hip Hop (Street-Style) • Nelson	Anfänger
		20:30 – 21:30	Hip Hop (Street-Style) • Nelson	
	K 2	18:15 – 19:15	Bauch-Beine-Po • Christian Polenz	
		19:15 – 20:15	Power Workout • Christian Polenz	
	K 3	19:15 – 20:15	Jazz • Naduah	Basis
20:15 – 21:15		Jazz (Technik/Choreo.) • Naduah	Anfänger	

DI	K 1	18:15 – 19:30	Hip Hop (NuStyle) • Memo	
		19:30 – 21:00	Ballett • Valeria	Anf. m. Kenntn.
	K 2	09:30 – 10:30	Senior-Yoga • Kira	
		10:30 – 11:30	Bauch-Beine-Po • Ivonne	
		18:15 – 19:30	Universal Yoga • Tatjana W.	
		19:30 – 20:30	Pilates I • Miriam Maruhn	
		20:30 – 21:30	Zumba • Asja	
	K 3	19:45 – 21:15	Jazz • Linda F.	Anf. m. Kenntn.

Mi	K 1	18:15 – 19:45	Ballett • Francisco	Basis
		19:45 – 21:15	Ballett • Francisco	Anf. m. Kenntn.
	K 2	10:30 – 11:30	Pilates • Ulli	
		18:30 – 19:30	Langhantel Power • Christian Polenz	
		19:30 – 20:00	Bauchmuskel Spezial • Akwasi	
		20:00 – 21:30	Hip Hop • Adis	
	K 3	20:00 – 21:30	Yoga • Babak	

DO	K 1	18:15 – 19:45	Jazz • Rossi	Anf. m. Kenntn.
		19:45 – 21:00	Pilates II • Miriam Maruhn	
	K 2	09:15 – 10:15	Senior Fitness • Ulli	
		10:30 – 11:30	Bauch-Beine-Po • Ulli	
		18:15 – 19:15	Stretch & Conditioning • Simone	
		19:15 – 20:15	ILoveDance • Jamèl	
		20:15 – 21:15	Tae Bow • Victor S.A.	

FR	K 1	18:15 – 19:30	Ballett Workout • Valeria	Anfänger
		19:30 – 20:45	Ballett • Valeria	Anf. m. Kenntn.
	K 2	10:15 – 11:15	Bauch-Beine-Po • Ivonne	
		18:15 – 19:15	Bauch-Beine-Po • Ulli	
		19:15 – 20:30	ILoveDance • Jamèl	

SA	K 1	11:00 – 12:30	Ballett • Tomislav	Anf. m. Kenntn.
		12:30 – 13:45	Modern • Raul Valdez	Anf. m. Kenntn.
	K 2	12:45 – 14:00	Yoga • P. H. Hopf	
		14:00 – 15:00	Zumba • Felicia Jackson **	
		15:15 – 16:30	Hip Hop (JazzFunk) • Paul Kepinski**	
	K 3	11:30 – 12:45	Yoga & Stretching • Ira	

SO	K 1	11:00 – 12:30	Yoga & Stretching • Irina **	
		12:30 – 13:45	Ballett • Elizabeth **	Anfänger
		13:45 – 15:00	Modern • Elizabeth **	Anf. m. Kenntn.
	K 2	14:00 – 15:00	Zumba I • Paola **	
		15:15 – 16:15	Zumba II • Paola **	

Bauchmuskel Spezial

Mo., Fr. 19.15 – 19.45 Uhr
im „Bauchraum“

„Bodystyling“

Mo. und Fr. 10.00 – 22.30 Uhr
Di., Mi., Do 7.00 – 22.30 Uhr
Sa. und So 10.00 – 20.00 Uhr

Tel: 040 - 69 45 40 50

*Bitte eigene Handschuhe mitbringen. / ** Zugang über den Bodystylingbereich

Eidelstedt Kieler Straße

**Dance &
Funday**

MO	E 1	18:30 – 19:30	Power Workout • Victor S.A.	
		19:45 – 20:45	Zumba • Nina	
	E 2	11:00 – 12:30	Body Workout • Sebastian	
		18:30 – 19:45	Ballett • Mayke	Basis
		19:45 – 20:45	Langhantel Power • Victor S.A.	

DI	E 1	18:30 – 20:00	Power Yoga • Irina	
		20:00 – 21:15	Zumba • Felicia Jackson	NEU!
	E 2	18:30 – 20:00	Kickbox Fitness* • Brian	
		20:00 – 21:15	Modern • Irina	Anfänger

Mi	E 1	18:15 – 19:30	Modern Jazz • Irina	Anf. m. Kenntn.
		19:30 – 21:00	Yoga & Stretching • Irina	
	E 2	18:30 – 19:15	Bauch-Beine-Po • Victor Jeminez	
		19:15 – 20:00	Bauch-Beine-Po • Victor Jeminez	
		20:00 – 21:00	Hip Hop (L.A. Style) • Tony Winchester	Anfänger
		21:00 – 22:00	Hip Hop (L.A. Style) • Tony Winchester	

DO	E 1	11:30 – 12:00	Bauchmuskel Spezial • wechselnde Trainer	
		18:30 – 19:30	Tae Bow • Victor S.A.	
		19:30 – 20:30	Hip Hop (Street Style) • Nelson	
	E 2	18:30 – 19:30	Hip Hop (Street Style) • Nelson	Anfänger
		19:30 – 20:30	Box Training* • Brian	

FR	E 1	18:15 – 19:15	Langhantel Power • Christian Polenz	
		19:15 – 20:30	Bauch-Beine-Po • Christian Polenz	
	E 2	18:30 – 19:45	Hip Hop (NuStyle) • Memo	

SA	E 1	13:30 – 14:30	Zumba • Bonny	
		14:45 – 15:45	Zumba • Bonny	
	E 2	12:00 – 13:30	Yoga • Irina	
		13:30 – 15:00	Modern / Floor Work • Irina	Anf. m. Kenntn.
		16:00 – 17:00	Box Fitness* • Brian	

SO	E 1	11:00 – 12:15	Yoga & Stretching • Ira	NEU!
		14:15 – 15:00	Bauch-Beine-Po • Victor Jeminez	NEU!
		15:00 – 15:45	Bauch-Beine-Po • Victor Jeminez	NEU!



„Bodystyling“

Mo. bis So. 9.00 – 23.00 Uhr

Tel: 040 - 555 033 79

*Bitte eigene Handschuhe mitbringen.

Conventstraße

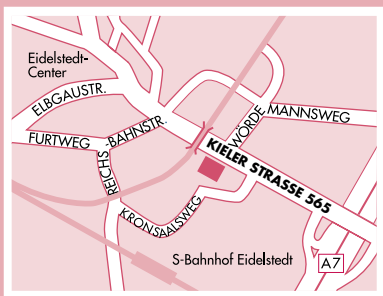
MO	C1	19:30 – 21:00	Jazz - Sonia Rima	NEU!	Mittel
	C3	19:45 – 21:00	Power Yoga • Asja	NEU!	
	*	19:30 – 20:00	TRX-Bauch Spezial • Sascha G. (*auf der Fitnessfläche)		
	C4	18:30 – 19:15	Bauch-Beine-Po • Victor Jeminez	NEU!	
	C4	19:15 – 20:00	Bauch-Beine-Po • Victor Jeminez	NEU!	
DI	C1	18:30 – 19:45	Ballett • Tomislav		Anfänger
		19:45 – 21:00	Modern • Tomislav		Anfänger
	*	18:15 – 18:45	TRX-Bauch Spezial • Sascha G. (*auf der Fitnessfläche)		
	C2	18:45 – 20:00	Fight Fitness* • Jotis		
	C3	20:00 – 21:00	Pilates • Tatjana W.		
	C4	18:15 – 19:15	Bauch-Beine-Po • Linda F.	NEU!	
	C4	19:30 – 20:30	Step Aerobic • Jenny		
Mi	C1	18:30 – 19:30	Bauch-Beine-Po • Linda F.		
		19:45 – 21:00	Jazz • Linda F.		Anfänger
	C2	19:30 – 20:00	Bauch Spezial • Mo		
		20:00 – 21:00	Fight Fitness* • Jotis		
	C4	18:30 – 19:30	Hip Hop (House-Dance) • Franklyn		
DO	C1	19:30 – 20:30	Hip Hop • N.J. (Nico)		
	*	19:15 – 19:45	TRX-Bauch Spezial • Sascha G. (*auf der Fitnessfläche)		
	C4	18:15 – 19:15	Zumba I • Asja		
	C4	19:15 – 20:15	Zumba II • Asja		
FR	C1	18:15 – 19:15	Langhantel Power • Victor S.A.		
		19:15 – 20:15	Tae Bow • Victor S.A.		
	C3	18:30 – 19:30	Zumba • Jens W.	NEU!	
	C4	18:30 – 19:30	Hip Hop (new school) • Reese		
	C4	19:30 – 20:30	Hip Hop (Basis) • Tony Winchester		
SA	C1	14:00 – 15:15	Ballett • Manrique		Anfänger
		16:00 – 18:00	Hip Hop (Nu Style) • Memo	NEU!	
	C4	11:00 – 12:00	Zumba I • Asja		
		12:00 – 13:00	Zumba II • Asja		
SO		11:30 – 12:45	Yoga • Asja		Anfänger
	C1	13:30 – 14:30	Bauch-Beine-Po • Adis		
		14:45 – 16:00	Hip Hop • Adis		
	C2	14:30 – 15:30	Fight Fitness • Jotis	NEU!	



„Bodystyling“

Mo., Di., Mi. 7.00 – 22.30 Uhr
 Do. und Fr. 10.00 – 22.30 Uhr
 Sa. und So 10.00 – 20.00 Uhr

*Bitte eigene Handschuhe mitbringen.



Studios Kieler Straße

Kieler Straße 565 · 22525 Hamburg

Tel.: 040 - 555 033 79

Kurse von A bis Z

Ballett • Durch die klassische Bewegungssprache wird die Körperhaltung und Koordination geschult. Ob Training an der Stange oder Drehungen im Raum, hier wird jeder Muskel beansprucht.

Ballett Workout • ist ein tänzerisch-athletisches Programm. Eine Mischung aus Ballett-Exercises, Pilates und Dehnübungen.

Bauch-Beine-Po • Der Klassiker unter den Fitnesskursen. Alle sogenannten Problemzonen werden hierbei in Angriff genommen. Wer kann darauf verzichten?!

Bauchmuskel Spezial • Ob seitliche oder gerade Bauchmuskulatur, hier lernt man jeden Bauchmuskel kennen!

Bodytuning • Gezielt auf die individuelle Wunschathletik abgestimmte Trainingseinheiten.

Body Workout • Gankörpertraining, vom Scheitel bis zur Sohle!

Box-Fitness / Box Training • Optimales Training zur Schulung der Beinarbeit und der Auge-Hand Koordination. Ganzkörpertraining.

Complete Workout • DAS Ganzkörpertraining für alle. Die gesamte Muskulatur und auch die Ausdauer wird trainiert und verbessert. Coole Beats, Power und Spass sind garantiert!

Dance & Funday

als Geburtstags-Party
(Nur Studios Krohnskamp + Kieler Straße)



Studios Krohnskamp

Krohnskamp 33 (Toom Markt) · 22301 Hamburg

Tel.: 040 - 69 45 40 50

Fight Fitness • Eine Mischung aus vielen Kampfsportarten, zum Auspowern!

Hip Hop/Diff. Styles • Ein Schwerpunkt bei On Stage. Verschiedene Dozenten - verschiedene Styles! NuStyle, New School, House Dance, Old School, Street Style, Street Dance, New Style, Breakdance, Hip Hop, Black Music, R & B, JazzFunk und L.A. Style – fette Grooves und fetzige Choreographien.

House-Dance • Gehört zur gr. Familie des Hip Hops. Schnelle, komplexe, fußorientierte Schritte mit fließenden Bewegungen im Oberkörper. Auch zu House-Musik!

iLoveDance • Fusion aus allen Tanzstilen - energiegeladen und schweißtreibend.

Jazz • Von Jazz-Walks und Pas de Bourrees hin zu vollständigen Choreografien – bei uns gibt es für Anfänger und Fortgeschrittene Jazz-Dance pur.

Kickbox Fitness • Kickboxen ist eine Zusammenfassung aller effektiven Kampftechniken. Sinn ist es, Techniken, die sich im Kampf bewährt haben, im Training zu integrieren. Fitnessorientiert.

Langhantel Power • Effektives Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Durch variable Gewichtscheiben ist Langhantel Power ein Bodystylingkurs für Jedermann/-frau.

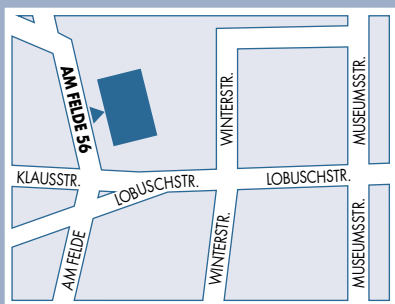
Latin Jazz • eine Mischung aus klassischen Elementen des Jazz und typische Bewegungen der lateinamerikanischen Tänze wie Salsa, Merengue, Cha Cha etc...

Latinissimo • die Verbindung von heißen Latino Rythmen und fetzigen Hip Hop Beats.

Modern ... basiert u. a. auf den Methoden der Graham-, Limon-, Cunningham und Horton-Technik. Die Arbeitselemente dieses klassischen Tanzes bestehen aus Kontraktionen, Bodenarbeit und fließenden Bewegungen durch den Raum.

Modern Jazz ... ist eine Mischform, in der Jazz Dance Techniken mit ausdrucksvollen Modern Dance Sequenzen verbunden werden.

Pilates ... ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise wird Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.



Studios Am Felde

Am Felde 56 · 22765 Hamburg

Tel.: 040 - 355 40 70

Power Work • Hohe Fettverbrennung bei minimaler Belastung der Gelenke! Neben Warm-up, Herz/Kreislauftraining, Cool-Down und Stretching beinhaltet der Kurs auch einfache choreographische Elemente.

Senior-Yoga • Die Yogaklasse für alle die fit und beweglich bleiben wollen.

Stretch & Conditioning ... ist ein komplettes Bodyworkout, das sich um die Problemzonen und die Beweglichkeit des Körpers kümmert.

Tae Bow • Dynamisches Ganzkörperworkout aus Box-, Aerobic-, Tanz- und Selbstverteidigungselementen

TRX • Krafttraining, Ausdauer, Gleichgewicht, Dehnung, Stabilität... Das eigene Körpergewicht als Trainingshilfe, Super!

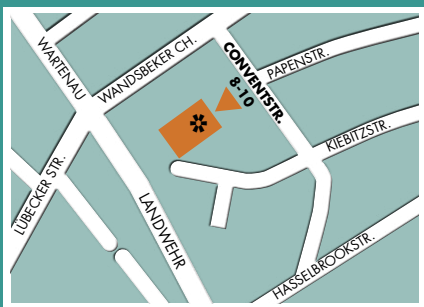
Yoga&Stretching • Klassische Hatha-Yoga Elemente und Stretching für Anfänger und Fortgeschrittene.

Yoga (Power Yoga, Yin Yoga)
Durch aktive und entspannende Übungen wird ein seelisches und körperliches Wohlbefinden erlangt und ein besseres Körpergefühl entwickelt. Ein guter Ausgleich zu unseren anderen Kursen und zum stressigen Alltag.

Universal Yoga • Ziel ist alle Yoga Stile und Elemente zu vereinen um ein universales, rundes und ganzheitliches Training entstehen zu lassen.

Zirkeltraining • Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich mit verschiedenem Fitness-Equipment.

Zumba • Das Tanz-Fitness-Programm! Lateinamerikanische Musik verbunden mit Hip Hop, Salsa, Samba & anderen Tanz und Fitness-Elementen. Fit werden beim Tanzen!



Studios Conventstraße

Conventstr. 8-10

22089 Hamburg

040 - 66 87 25 68



Leistungseinstufung/ Schwierigkeitsgrad

Basis ... Einführungskurse für Anfänger
und alle, die zum ersten Mal dabei sind.

Anfänger ... Einführungskurse für Anfänger
und Neueinsteiger mit Vorkenntnissen

Anfänger mit Kenntnissen ... Kurse
für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger

Mittel/Fortgeschritten ... Kurse für
Fortgeschrittene und Profis