



ON
STAGE
TRAINING CENTER

Kursplan
ab 24. November
2014

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 | 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 | |
| | | 20:00 – 21:30 | Yin Yoga • Saskia NEU! | |
| | 2.5 | 18:15 – 19:30 | Ballett • Francisco | Anf. m. Kenntn. |
| 19:30 – 21:00 | | Boxtraining* • Jotis | | |
| DI | 2.1 | 18:15 – 19:45 | Modern Jazz • Raul Valdez | Mittel |
| | | 19:45 – 21:00 | Modern Jazz • Rossi | Anf. m. Kenntn. |
| | | 21:00 – 22:00 | Hip Hop (NuStyle-Master) • Memo | |
| | 2.2 | 18:15 – 19:15 | Piloxing • Jenny D. NEU! | |
| | | 19:15 – 20:15 | Bauch-Beine-Po • Victor Jimenez | |
| | | 20:15 – 21:45 | Power Yoga • Saskia | |
| | 2.5 | 19:00 – 20:15 | Ballett • Oleksandr NEU! | Anfänger |
| | | 20:15 – 20:45 | Bauch Spezial • Dominic NEU! | |
| 20:45 – 21:45 | | Dancehall • Sofie NEU! | | |
| MI | 2.7 | 18:30 – 19:45 | Modern • Raul Valdez | Anfänger |
| | | 19:45 – 20:45 | Latinissimo • Jamèl | |
| | | 20:45 – 22:00 | Hip Hop • Jamèl | |
| | 2.2 | 18:15 – 19:15 | Zumba • Simona NEU! | |
| | | 19:15 – 20:15 | Pilates • Tatjana W. | |
| | | 20:15 – 21:15 | Hip Hop • Naduah | |
| | 2.5 | 18:15 – 19:45 | Ballet • Victor M. NEU! | Fortgeschritten |
| 19:45 – 21:15 | | Kickbox Fitness* • Adem | | |
| DO | 2.1 | 18:15 – 19:15 | Body Complete • Adis | |
| | | 19:15 – 20:45 | Jazz • Julie Pecquet | Mittel |
| | | 20:45 – 22:00 | Latin Jazz • Rossi | Anf. m. Kenntn. |
| | 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 Rima | Anfänger |
| | | 19:15 – 20:45 | Jazz • Sonia Rima | Fortgeschritten |
| | | 20:45 – 21:45 | Hip Hop (LA. Masterclass) • Paul K. | |
| | 2.2 | 18:30 – 20:00 | Yin Yoga • Saskia NEU! | |
| | | 18:30 – 19:30 | Zumba • Asja | |
| 2.5 | 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 • Jerome | Fortgeschritten |
| SO | 2.1 | 13:30 – 14:30 | Bauch-Beine-Po • Jenny S. | |
| | | 14:30 – 15:30 | Zumba • Plinio | |
| | | 16:00 – 17:30 | Hip Hop (LA. Style) • Tony Winchester | |
| | 2.5 | 14:00 – 15:30 | Ballett (m. Klavierbegleitung) • Tomislav | Mittel |
| | | 17:00 – 18:15 | Fitnessboxen • Adem NEU! | |

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 | K1 | 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 | |
| | K2 | 18:15 – 19:15 | Bauch-Beine-Po • Christian Polenz | |
| | | 19:15 – 20:15 | Power Workout • Christian Polenz | |
| | | 20:15 – 21:15 | Langhantel Power • Christian Polenz NEU! | |
| K3 | 19:15 – 20:15 | Jazz • Naduah | Basis | |
| | 20:15 – 21:15 | Jazz (Technik/Choreo.) • Naduah | Anfänger | |

| | | | | |
|-----------|----|---------------|--|-----------------|
| DI | K1 | 18:15 – 19:30 | Hip Hop (NuStyle) • Memo | |
| | | 19:30 – 21:00 | Ballett • Elise NEU! | Anf. m. Kenntn. |
| | K2 | 09:30 – 10:30 | Senior-Yoga** • Kira | |
| | | 10:30 – 11:30 | Bauch-Beine-Po** • Ivonne | |
| | | 18:15 – 19:30 | Ballett Workout • Tatjana W. NEU! | |
| | | 19:30 – 20:30 | Pilates • Miriam Maruhn | |
| | | 20:30 – 21:30 | Zumba • Asja | |
| | K3 | 20:00 – 21:00 | Piloxing • Jenny D. NEU! | |

| | | | | |
|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| MI | K1 | 18:15 – 19:45 | Ballett • Francisco | Basis |
| | | 19:45 – 21:15 | Ballett • Francisco | Anf. m. Kenntn. |
| | K2 | 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 | |
| K3 | 19:45 – 21:15 | Yoga • Babak NEU! | | |

| | | | | |
|-----------|---------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| DO | K1 | 18:15 – 19:45 | Jazz • Rossi | Anf. m. Kenntn. |
| | | 20:15 – 21:15 | Zumba • Plinio NEU! | |
| | K2 | 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 | K1 | 18:15 – 19:30 | Ballett Workout • Valeria | Anfänger |
| | | 19:30 – 20:45 | Ballett • Valeria | Anf. m. Kenntn. |
| | K2 | 10:15 – 11:15 | Bauch-Beine-Po** • Ivonne | |
| | | 18:15 – 19:15 | Power Workout • Miriam Maruhn NEU! | |
| | | 19:15 – 20:15 | ILoveDance • Jamèl | |

| | | | | |
|-----------|----|---------------|---------------------------------------|-----------------|
| SA | K1 | 11:00 – 12:30 | Ballett • Tomislav | Anf. m. Kenntn. |
| | | 12:30 – 13:45 | Modern • Raul Valdez | Anf. m. Kenntn. |
| | K2 | 11:30 – 12:15 | Bauchmuskel Spezial • Akwasi | |
| | | 12:45 – 14:00 | Yoga • Astrid NEU! | |
| | | 14:00 – 15:00 | Zumba** • Felicia Jackson | |
| | | 15:15 – 16:30 | Hip Hop (L.A. Funk)** • Paul Kepinski | |

| | | | | |
|-----------|----|---------------|-----------------------------|-----------------|
| SO | K1 | 11:00 – 12:30 | Yoga & Stretching** • Irina | |
| | | 12:30 – 13:45 | Ballett** • Elizabeth | Anfänger |
| | | 13:45 – 15:00 | Modern** • Elizabeth | Anf. m. Kenntn. |
| | K2 | 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

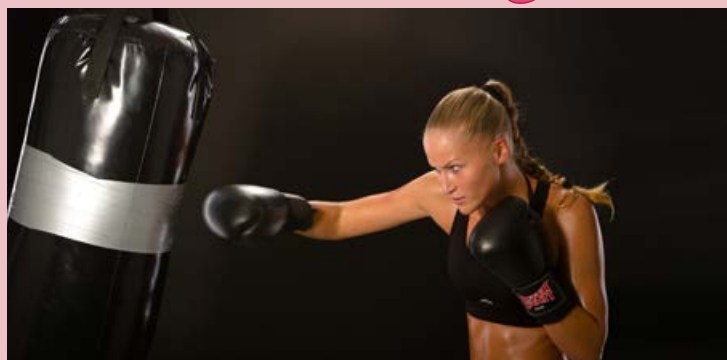
Tel: 040 - 69 45 40 50

*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 | Langhantel Power • Victor S.A. | |
| | E 2 | 11:00 – 12:30 | Body Workout • Sebastian | |
| | | 18:30 – 19:45 | Ballett • Mayke | Basis |
| 19:45 – 20:45 | | Bauch Beine Po • Felix | | |
| | | 20:45 – 21:45 | Zumba • Felix | NEU! |
| DI | E 1 | 18:30 – 19:30 | Pilates • Martina B. | |
| | | 19:30 – 20:45 | Modern • Martina B. | Anfänger |
| | E 2 | 18:30 – 20:00 | Kickbox Fitness* • Brian | |
| | | 20:00 – 21:00 | Zumba • Mario | NEU! |
| MI | E 1 | 18:30 – 19:30 | Zumba • Felix | NEU! (ab 10.12.2014) |
| | | 19.30 – 20:30 | Bauch Beine Po • Felix | NEU! (ab 10.12.2014) |
| | E 2 | 18:30 – 19:30 | Bauch-Beine-Po • Victor Jimenez | |
| | | 19.30 – 20:30 | Hip Hop (L.A. Style) • Tony Winchester | Anfänger |
| | | 20.30 – 21:30 | Hip Hop (L.A. Style) • Tony Winchester | NEU! |
| 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 – 21:00 | Box Training* • Brian | |
| FR | E 1 | 18:15 – 19:15 | Langhantel Power • Christian Polenz | |
| | | 19:15 – 20:15 | Bauch-Beine-Po • Christian Polenz | |
| | E 2 | 18:30 – 19:45 | Hip Hop (NuStyle) • Memo | |
| | | 19:45 – 20:45 | Dancehall Fitness • Leroy | NEU! |
| SA | E 1 | 12:30 – 13:30 | Zumba • Lena | NEU! |
| | | 13:30 – 14:30 | Piloxing • Lena | NEU! |
| | E 2 | 11:00 – 12:30 | Yoga • Anna Beeck | |
| | | 12:30 – 13:45 | Modern • Martina B. | Anf. m. Kenntn. |
| | | 13:45 – 15:00 | Ballett • Martina B. | Anfänger |
| | | 16:00 – 17:30 | Box Fitness* • Brian | |
| SO | E 1 | 11:00 – 12:15 | Yoga & Stretching • Jerome | NEU! |
| | | 12:15 – 13:30 | Ballett • Jerome | NEU! |
| | | 13:30 – 14:30 | Bauch-Beine-Po • Victor Jimenez | NEU! |



„Bodystyling“

Mo. bis So. 9.00 – 23.00 Uhr

Tel: 040 - 555 033 79

*Bitte eigene Handschuhe mitbringen.

Conventstraße

| | | | | |
|---------------|----|--|--|--|
| MO | C1 | 18:30 – 19:30 | Tae Bow • Jenny S. NEU! | |
| | | 19:30 – 21:00 | Jazz • Sonia Rima | Mittel |
| | C3 | 19:45 – 21:00 | Power Yoga • Asja | |
| | | * | 19:30 – 20:00 | TRX-Bauch Spezial • Sascha G. (*auf der Fitnessfläche) |
| | C4 | 18:30 – 19:30 | Move&Shape • Asja NEU! (ab Januar 2015) | |
| 19:30 – 20:30 | | Bauch-Beine-Po • Victor Jimenez NEU! | | |
| 20:30 – 21:30 | | Dancehall • Sofie NEU! (ab Januar 2015) | | |

| | | | | |
|---------------|----|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| DI | C1 | 08:30 – 09:30 | Yoga • Asja NEU! | |
| | | 18:30 – 19:45 | Fight Fitness* • Jotis NEU! | |
| | | 19:45 – 20:45 | Step Aerobic • Jenny S. NEU! | |
| | C3 | 19:00 – 20:00 | Hip Hop • Andy Calypso NEU! | |
| | | 20:00 – 21:00 | Pilates • Tatjana W. | |
| | C4 | 18:15 – 19:15 | Bauch-Beine-Po • Linda F. | |
| 19:15 – 20:30 | | Jazz • Linda F. NEU! | Anfänger | |

| | | | | |
|----|----|---------------|--|----------|
| MI | C1 | 08:30 – 09:30 | Bauch-Beine-Po • Ulli NEU! | |
| | | 18:30 – 19:45 | Ballett • Tomislav NEU! | Anfänger |
| | | 19:45 – 21:00 | Fight Fitness* • Jotis NEU! | |
| | C3 | 18:15 – 19:15 | Yoga • Anna Beeck NEU! | |
| | | 19:15 – 20:00 | Bauch Spezial • Mo NEU! | |
| | | 20:00 – 21:00 | Ballett Workout • Tomislav NEU! | |
| | C4 | 18:30 – 19:30 | Hip Hop (House-Dance) • Franklyn NEU! | |

| | | | | |
|----|----|---------------|--|--|
| DO | C1 | 18:30 – 19:30 | Burmester Spezial • Kevin B. NEU! | |
| | | 19:30 – 20:30 | Piloxing • Jenny D. NEU! | |
| | C3 | 19:30 – 20:30 | Hip Hop (Urban) • Njay | |
| | C4 | 18:15 – 19:15 | Zumba I • Asja | |
| | | 19:15 – 20:15 | Zumba II • Asja | |
| | | 20:15 – 20:45 | Stretching • Asja NEU! (ab Januar 2015) | |

| | | | | |
|----|----|---------------|-------------------------------------|--|
| FR | C1 | 18:15 – 19:15 | Langhantel Power • Victor S.A. | |
| | | 19:15 – 20:15 | Tae Bow • Victor S.A. | |
| | C3 | 19:00 – 20:15 | Hip Hop (Basis) • Reese NEU! | |
| | C4 | 18:30 – 19:30 | Zumba • Plinio NEU! | |

| | | | | |
|----|----|---------------|-------------------------------------|-----------------|
| SA | C1 | 12:00 – 13:15 | Ballett • Manrique NEU! | Anf. m. Kenntn. |
| | | 13:15 – 14:30 | Modern Jazz • Oleksandr NEU! | Anfänger |
| | | 16:00 – 17:15 | Hip Hop (Nu Style) • Memo | |
| | C4 | 11:00 – 12:00 | Zumba I • Sonia Rima | |
| | | 12:00 – 13:00 | Zumba II • Sonia Rima | |

| | | | | |
|----|----|---------------|------------------------|----------|
| SO | C1 | 11:30 – 12:45 | Yoga • Asja | Anfänger |
| | | 13:30 – 14:30 | Bauch-Beine-Po • Adis | |
| | | 14:45 – 16:00 | Hip Hop • Adis | |
| | C3 | 14:30 – 15:30 | Fight Fitness* • Jotis | |

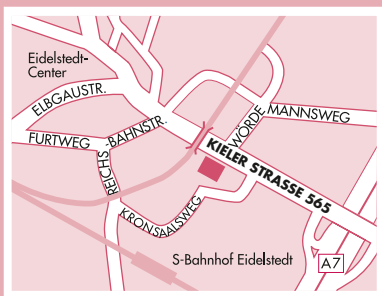
„Bodystyling“

Mo., Di., Mi.
Do. und Fr.
Sa. und So

7.00 – 22.30 Uhr
10.00 – 22.30 Uhr
10.00 – 20.00 Uhr

Tel: 040 - 668 725 68

*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 • Ein Ballett-Athletik-Programm. Stärkt die Muskulatur, fördert eine optimale Haltung, die Beweglichkeit, Ausdauer und das Gleichgewicht. Formt den ganzen Körper..

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!

Body Workout • Gankörpertraining, vom Scheitel bis zur Sohle!

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

Burmester Spezial • Fight Fitness und Workout in einem Kurs zum Auspowern!

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

Dancehall • Ist eine Musik/Tanzrichtung aus Jamaica. Afrikanischer Tanz und Hip Hop beeinflussen diese Tanzrichtung. Es geht nicht um eine perfekte Technik, sondern vielmehr um das Tanz-Gefühl. Tolle Choreos und karibisches Lebensgefühl!

Dancehall-Fitness • Gleiche Musik, gleiches Lebensgefühl. Reggae Dancehall-Workout makes you happy and sweaty!

Dance & Funday

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



Studios Krohnskamp

Krohnskamp 33 (REWE) · 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.

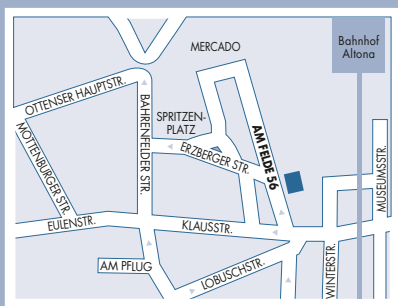
Latin Jazz • Eine Mischung aus klassischen Elementen des Jazz und typische Bewegungen der lateinamerikanischen Tänze wie Salsa, Merengue, Cha Cha etc...

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.

Move & Shape • Ganzheitliches Workout. Fließende, rhythmische Bewegungen. Inspiriert durch Afro, Capoeira, Samba und Modern. Es fördert das Gleichgewicht, die Koordination, die Körperhaltung und die Fitness



Studios Am Felde

Am Felde 56 · 22765 Hamburg

Tel.: 040 - 355 40 70

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.

Piloxing • Der neueste Fitnessstrend aus den USA vereint die effektivsten Übungen aus Pilates, Boxen und Tanzen. Schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den ganzen Körper zu straffen.

Power Workout • 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.

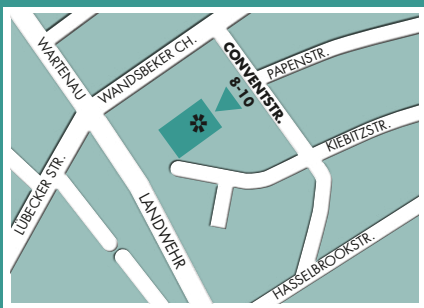
TRX • Krafttraining, Ausdauer, Gleichgewicht, Dehnung, Stabilität... Das eigene Körpergewicht als Trainingshilfe, Super!

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.

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