

ON
STAGE
TRAINING CENTER

**POWER
& MOVE**



**Kursplan
ab 05. Februar
2018**

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.

Dieser ON STAGE-Hotspot im Herzen von Altona repräsentiert das ON STAGE-Feeling und steht 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

TRX+Zirkeltraining

Mo. - Do. 18.30 – 19.30 Uhr
auf der Fitnessfläche mit Daniel Cubas

MO	2.1	18:15 – 19:30	Contemporary • Lisa	NEU!	Anfänger
		19:30 – 21:00	Modern • Raul Valdez		Mittel
	2.2	18:30 – 19:45	Bauch-Beine-Po • Gabi		
		19:45 – 21:15	Boxtraining* • Jotis		
	2.5	18:15 – 19:45	Ballett • Francisco		Anf. m. Kenntn.
20:00 – 21:30		Yin Yoga • Saskia			
2.7	21:00 – 22:00	Afro Fitness • Leroy (Chris Icon)			
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 • Memo		
	2.2	18:15 – 19:15	Salsation • Jenny D.		
		19:15 – 20:15	Bauch-Beine-Po • Victor Jimenez		
		20:45 – 21:45	Dancehall • Sofie		
2.5	18:30 – 19:45	Ballett • Jerome		Anfänger	
	19:45 – 21:15	Ballett • Jerome		Anf. m. Kenntn.	
MI	2.2	18:15 – 19:15	Zumba • Plinio	NEU!	
		19:15 – 20:15	Pilates • Tatjana W.		
		20:15 – 21:30	Yoga • Jerome	NEU!	
	2.4	19:45 – 20:45	Kickbox Fitness* • Adem	NEU!	
	2.5	18:15 – 19:45	Ballett • Victor M.		Fortgeschritten
		19:45 – 21:15	Jazz • Michael K.	NEU!	Mittel
	2.7	18:30 – 19:45	Modern • Raul Valdez		Anfänger
19:45 – 20:45		Hip Hop • Jamèl			
20:45 – 21:45		Latinissimo • Jamèl		Anf. m. Kenntn.	
DO	2.1	18:15 – 19:15	Complete Body Workout • Zasou	NEU!	
		19:15 – 20:45	Jazz • Naduah	NEU!	Anf. m. Kenntn.
		20:45 – 22:00	Latin Jazz • Rossi		Anf. m. Kenntn.
	2.2	18:15 – 19:30	Contemporary • Amy Docktor	NEU!	Anf. m. Kenntn.
		19:30 – 20:45	Ballett • Amy Docktor	NEU!	Anfänger
	2.5	18:15 – 19:30	Ballett • Hellena		Mittel
		19:30 – 21:00	Yoga & Stretching • Irina		
2.7	20:15 – 21:30	Hip Hop • Can			
FR	2.1	18:15 – 19:15	Jazz • Sonia Rima		Anfänger
		19:15 – 20:45	Jazz • Sonia Rima		Fortgeschritten
	2.2	18:30 – 19:30	Fatburner • Daniela M.	NEU!	
		19:30 – 20:45	House • Gifty & Pjay	NEU!	
	2.5	18:30 – 20:00	Yin Yoga • Anca		
20:00 – 21:15		Ballett • Tomislav		Anf. m. Kenntn.	
SA	2.1	14:00 – 15:30	Modern • Tomislav		Mittel
		17:15 – 18:15	Hip Hop • Reese		Anfänger
		18:15 – 19:15	Hip Hop (Master) • 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	12:15 – 13:15	Bauch-Beine-Po • Jenny S.		
		13:15 – 14:30	Yoga • Jenny S.		
		14:30 – 15:30	Zumba • Plinio		
		15:30 – 16:30	Zumba • Plinio		
	2.2	16:30 – 18:00	Modern Jazz • Rossi		Mittel
		16:00 – 17:30	Hip Hop (LA. Style) • Tony Winchester		
2.5	14:00 – 15:30	Ballett • Tomislav		Mittel	

*Bitte eigene Handschuhe mitbringen.

„Bodystyling“

Mo. – Fr.
Sa. und So.

8.00 – 22.30 Uhr
10.00 – 20.00 Uhr

Krohnskamp

MO	K1	18:15 – 19:15	Hip Hop • Nelson	NEU!	
		19:15 – 20:15	Jazz • Naduah		Anfänger
		20:15 – 21:15	Jazz (Technik/Choreo.) • Naduah	NEU!	Anf. m. Kenntn.
	K2	18:15 – 19:15	Bauch-Beine-Po • Christian		
		19:15 – 20:15	Power Workout • Christian		
	K3	19:15 – 20:30	Ballett • Tomislav		Anfänger

DI	K1	18:15 – 19:30	Hip Hop • Memo		
		19:30 – 21:00	Ballett • Valeria	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.		
		19:30 – 20:30	Pilates • Miriam Maruhn		
		20:30 – 21:30	Zumba • Luca		
	K3	19:45 – 20:45	Deepwork & Stretch • Zasou	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	Functional Power • Mona	NEU!	
		19:30 – 20:00	Bauchmuskel Spezial • Akwasi		
		20:15 – 21:30	Jazz • Naduah	NEU!	Basis
	K3	20:00 – 21:15	Yin Yoga • Anca		

DO	K1	18:15 – 19:45	Ballett • Tomislav	NEU!	Anf. m. Kenntn.
		19:45 – 21:00	Modern • Brigitte L.	NEU!	Anf. m. Kenntn.
	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	Dance Flash • Jamèl		
		20:15 – 21:15	High Impact Power Workout • Victor S.A.		
	K3	18:45 – 20:00	Yoga • Felicia		
20:00 – 21:00		Zumba • Jenny D.	NEU!		

FR	K1	18:15 – 19:30	Ballett Workout • Valeria		Anfänger
		19:30 – 20:45	Ballett • Valeria		Anf. m. Kenntn.
	K2	10:15 – 11:15	Yoga • Judith	🕒	
		18:30 – 19:30	Box Fitness • Kayes*	NEU!	
		19:30 – 20:30	Hip Hop • Jamèl	NEU!	

SA	K1	11:00 – 12:30	Ballett • Tomislav		Anf. m. Kenntn.
		12:30 – 13:45	Modern • Raul Valdez		Anf. m. Kenntn.
	K2	11:00 – 12:00	Stretch & Release • Rossi		Anf. m. Kenntn.
		12:45 – 14:00	Yoga • Astrid		
		14:00 – 15:15	Jazz • Rossi	NEU!	Anf. m. Kenntn.
		15:15 – 16:30	Hip Hop** • Jeremias		
		16:30 – 18:00	Modern Jazz Ü33** • Rossi		Basis

SO	K1	11:00 – 12:30	Hatha Flow Yoga** • Sandra	NEU!	
		12:30 – 14:00	Ballett** • Elizabeth		Anfänger
		14:00 – 15:15	Modern** • Elizabeth		Anf. m. Kenntn.
	K2	12:30 – 13:30	Bauch-Beine-Po** • Anna	NEU!	
		13:45 – 15:00	House** • Pjay	NEU!	

🕒 Wecker stellen – Frühkurs

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

„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

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		
		19:00 – 19:30	Strong Core • Daniela H.		NEU!
		19:30 – 20:30	Yin Yoga • Daniela H.		NEU!
		20:45 – 21:45	Hip Hop (Anchor Community Class)		NEU!
		19:30 – 20:00	Synrgy XL-Zirkeltraining auf der Fitnessfläche		
19:00 – 20:15	Fight Club Fitness • Kayes • im Boxraum*		NEU!		
DI	E 1	18:15 – 19:15	Ballett • Sandra V.	NEU! Basis/Anfänger	
		19:15 – 20:15	Pilates • Martina B.		
		20:15 – 21:30	Modern • Martina B.	Anfänger	
	E 2	18:30 – 20:00	Kickbox Fitness* • Brian		NEU!
		20:00 – 21:00	Zumba • Jenny D.		NEU!
		18:15 – 18:45	Synrgy XL-Zirkeltraining auf der Fitnessfläche		NEU!
MI	E 1	18:30 – 19:30	Cross Training • Tibor	NEU!	
		19:30 – 20:30	Zumba • Maike	NEU!	
	E 2	18:30 – 19:30	Hip Hop (L.A. Style) • Tony Winchester	Anfänger	
		19:30 – 20:30	Hip Hop (L.A. Style) • Tony Winchester		
		19:30 – 20:00	Synrgy XL-Zirkeltraining auf der Fitnessfläche		
19:00 – 20:15	Fight Club Fitness • Maik • im Boxraum*		NEU!		
DO	E 1	18:30 – 19:30	High Impact Power Workout • Victor S.A.		
		19:30 – 20:30	Strong Power Yoga • Steffi H.	NEU!	
		20:30 – 21:30	Yin Yoga • Steffi H.	NEU!	
	E 2	18:30 – 19:30	Hip Hop • Messias Brown	NEU!	
19:30 – 21:00	Box Training* • Brian				
FR	E 1	18:15 – 19:15	YAB Workout • Christian		
		19:15 – 20:15	YAB Smart • Christian	NEU! NEU!	
	E 2	18:15 – 19:30	Hip Hop • Memo		NEU!
		19:30 – 20:30	Dancehall • Leroy (Chris Icon)	NEU!	NEU!
19:30 – 20:00	Synrgy XL-Zirkeltraining auf der Fitnessfläche				
SA	E 2	11:00 – 12:30	Yoga • Jana Ciura		
		12:30 – 13:45	Modern • Martina	Basis	
		13:45 – 14:45	Pilates • Martina		
		16:00 – 17:30	Box Fitness* • Brian		
	10:15 – 10:45	Synrgy XL-Zirkeltraining auf der Fitnessfläche		NEU!	
SO	E 1	11:00 – 12:15	Yoga & Stretching • Jerome		
		12:15 – 13:30	Ballett • Jerome	Anfänger	
	E 2	12:15 – 13:15	Pilates • Zasou	NEU!	
		13:15 – 14:15	Complete Body Workout • Zasou	NEU!	

Wecker stellen – Frühkurs

*Bitte eigene Handschuhe mitbringen.



Synrgy XL-Zirkel – Das innovative System-Konzept von Life Fitness ist optimal für ein erstklassiges und dynamisches Training in kleinen Gruppen. Für alle Mitglieder geeignet.

„Bodystyling“

Mo. bis So. 9.00 – 23.00 Uhr

MO	C1	07:30 – 08:30	Early Bird Power Circle • Toby
		18:30 – 19:30	Tae Bow • Jenny S.
		19:30 – 21:00	Jazz • Sonia Rima Mittel
	C3	19:45 – 21:00	Power Yoga • Asja
	C4	18:30 – 19:30	Latin Jazz • Asja Anfänger
		19:30 – 20:30	Bauch-Beine-Po • Victor Jimenez
20:30 – 21:30		Dancehall • Sofie	

DI	C1	08:00 – 09:00	Early Bird Yoga • Petra P. NEU!
		18:30 – 19:30	Fight Fitness* • Jotis
		19:30 – 20:30	YAB Workout • Christian NEU!
		20:30 – 21:30	YAB Smart • Christian NEU!
	C3	19:00 – 20:15	Jazz • Linda F. Anfänger
	C4	18:15 – 19:15	Body Cross • Fabian
19:15 – 20:30		Hip Hop • Andy Calypso	

MI	C1	07:30 – 08:30	Early Bird Power Circle • Toby
		08:30 – 09:30	Bauch-Beine-Po • Ulli
		18:30 – 19:30	Hip Hop (House-Dance) • Franklyn aka Slunch
		19:30 – 20:45	Dancehall Fitness • Leroy (Chris Icon) NEU!
		20:45 – 21:15	YAB Express • Leroy (Cris Icon) NEU!
	C3	18:30 – 19:30	Breakletics • Jonathan
	C4	18:30 – 19:30	Zumba • Silvia NEU!
		19:30 – 20:15	Bauch Spezial • Mo
		20:15 – 21:30	Cozy Hip Hop (New Style) • Aleks NEU!

DO	C1	18:30 – 19:30	Langhantel Power • Mo NEU!
		19:30 – 20:30	Fight Fitness • Jotis* NEU!
		20:30 – 21:30	Dancehall • Sofie
	C3	20:15 – 21:15	Yoga • Asja
	C4	18:15 – 19:15	Salsation • Valentina NEU!
		19:15 – 20:15	Latin Jazz • Asja Anfänger

FR	C1	18:15 – 19:15	Langhantel Power • Victor S.A.
		19:15 – 20:15	High Impact Power Workout • Victor S.A.
	C3	19:30 – 20:30	Hip Hop Beginner • Josi & Aleks NEU!
	C4	18:30 – 19:30	Zumba • Bärbel D.
20:00 – 21:15		Hip Hop • Jeremias	

SA	C1	11:00 – 12:00	Deepwork • Sonia Rima
		12:00 – 13:00	Zumba • Sonia Rima NEU!
		16:00 – 17:15	Hip Hop (Commercial) • Memo

SO	C1	13:30 – 14:45	Fight Fitness* • Jotis
		14:45 – 15:45	Afro Fitness • Leroy (Chris Icon) NEU!
		16:00 – 17:00	Dancehall • Leroy (Chris Icon)
	C3	11:30 – 12:45	Yoga • Asja

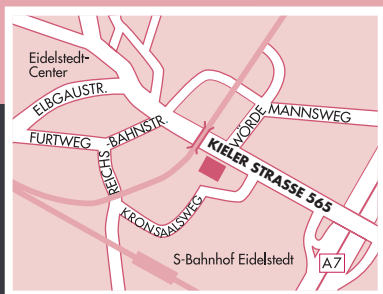
Wecker stellen – Frühkurs

*Bitte eigene Handschuhe mitbringen.

Studios Kieler Straße

Kieler Straße 565 · 22525 Hamburg

Tel.: 040 - 555 033 79



(Nur Studio Kieler Straße)

Dance & Funday

als Geburtstags-Party

Kurse von A bis Z

Afro Fitness • Afrikanischer Tanz als Cardio-Workout. Für Fitness und Rhythmusbegeisterte!

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 / Body Cross • Ganzkörpertraining vom Scheitel bis zur Sohle!

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

Breakletics • Fitness meets Breakdance. Kombi aus Freikörpertraining und Breakdanceelementen.

Contemporary • Urbane Stile, Jazz, Modern, Impro und zeitgenössischer Tanz. Immer eine neue Herausforderung!

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

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

Dance Flash • Fusion aus allen Tanzstilen - energiegeladen und schweißtreibend.

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

Deepwork (Deepwork & Stretch) • Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig.

Early bird power circle • Ein Mix aus funktionellem Training, Athletiktraining und Crossfitelemente.

Fat Burner • High-intensive Cardio und Aerobic-Elemente mit Fight-Moves

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

Studios Krohnskamp

Krohnskamp 33 (REWE) · 22301 Hamburg

Tel.: 040 - 69 45 40 50



Fight Club Fitness • Kondition, Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Dynamisches Training in der Gruppe.

Functional Power • Intensives Kraft- u. Cardiotraining. Die Übungen variieren und werden unter hoher Intensität ausgeführt!

High Impact Powerworkout • Hier wird die Kraftausdauer bestens trainiert. Für alle Sportler geeignet. More Power and Energy. Probiert es aus!

Hip Hop/Diff. Styles • Ein Schwerpunkt bei On Stage. Verschiedene Dozenten - verschiedene Styles! Hip Hop Beginner, Anchor, Community Class, Cozy Hip Hop, New School, Old School, Street Dance, New Style, Breakdance, L.A. Style, und Commercial – Finde deinen Style.

House-Dance • Tanzen zu House-Musik! Schnelle komplexe Schritte und viel Footwork begleiten den Style.

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 Kampftchniken. 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 • Kombiniert Bachata, Salsa und Tango. Tanz, Leidenschaft und Lebensfreude pur.

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.

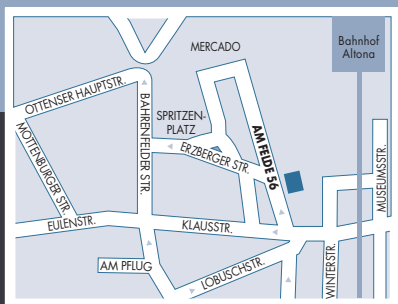
Modern Jazz • Eine Mischform, in der Jazz Dance Techniken mit ausdrucksvollen Modern Dance Sequenzen verbunden werden.

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

Salsation • Dance Workout. Tanzen, schwitzen, Freude verspüren.

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

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

Stretch & Release • Sportlich, tänzerisches Training für mehr Beweglichkeit/Gelenkigkeit in Verbindung mit Entspannung und Atemtechnik.

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

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

YAB (Express/Smart/Workout) • YOUR ACTIVE BODY, vollkommen neues Kursformat! Die Kurse basieren auf ganz neuem Equipment, den YAB.s - weltweit neue Kurzhanteln, mit denen gleichzeitig eine neue Ära im Group Fitness und Functional Training eingeläutet wird.

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

Yoga (Power Yoga, Yin Yoga, Hatha Flow, Strong Core, Strong Power) • 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.

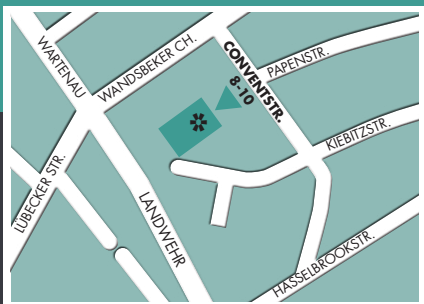
Zirkeltraining / Synrgy XL-Zirkel • Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich mit verschiedenem Fitness-Equipment. Im Studio Am Felde und am Synrgy XL in der Kieler Straße.

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

Studios Conventstraße

Conventstr. 8-10 · 22089 Hamburg

Tel.: 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