

ON
STAGE
TRAINING CENTER

POWER
& MOVE



Kursplan
ab 12. November
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.

Alle ON STAGE-Hotspots repräsentieren eine inspirierende Atmosphäre, die sich aus der Kooperation mit der Stage School mit deren Studierenden, dem Rhythmus und dem Flair von Bühne und Showbusiness entwickelt hat. Dieses unverwechselbare ON STAGE-Feeling hat sich auf alle ON STAGE Studios ausgebreitet. Anspruchsvolle Kurse mit hochprofessionellen Coaches ergänzen das moderne Equipment mit großen Cardiobereichen, Kurzhantelecken, großzügigen Geräteflächen (LifeFitness/ TechnioGym) sowie TRX®- und Functional Fitness Areas und schaffen ideale Trainingsvoraussetzungen.

TRX+Zirkeltraining

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

Am Felde

MO	2.1	18:15 – 19:30	Contemporary • Lisa	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	
	2.3	21:00 – 22:00	Afro Fitness • Leroy (Chris Icon)	
2.5	18:15 – 19:45	Ballett • Francisco	Anf. m. Kenntn.	
	20:00 – 21:30	Yin Yoga • Saskia		
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	Pilates • Victor Jimenez	NEU!
		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	
		19:15 – 20:15	Pilates • Tatjana W.	
		20:15 – 21:30	Yoga • Jerome	
	2.5	18:15 – 19:45	Ballett • Victor M.	Fortgeschritten
		19:45 – 21:15	Jazz • Michael K.	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	
		19:15 – 20:45	Jazz • Jeanette	NEU!
		20:45 – 22:00	Latin Jazz • Rossi	Anf. m. Kenntn.
	2.2	18:15 – 19:30	Contemporary • Amy Docktor	Anf. m. Kenntn.
		19:30 – 20:45	Ballett • Amy Docktor	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	NEU!
		19:15 – 20:45	Jazz • Sonia Rima	Anf. m. Kenntn.
	2.2	19:30 – 20:45	House • Gifty	Fortgeschritten
	2.5	18:30 – 20:00	Yin Yoga • Matze	NEU!
		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
17:00 – 17:30		Ballett (Spitzentanz) • Jerome	NEU! 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	
		16:30 – 18:00	Modern Jazz • Rossi	Mittel
	2.2	16:00 – 17:30	Hip Hop • Brianna	NEU!
	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	
		19:15 – 20:15	Jazz • Naduah	Anfänger
		20:15 – 21:15	Jazz (Technik/Choreo.) • Naduah	Anf. m. Kenntn.
	K2	18:15 – 19:15	Bauch-Beine-Po • Madeleine	NEU!
		19:15 – 20:15	Power Workout • Mona	NEU!
	K3	19:15 – 20:30	Ballett • Tomislav	Anfänger

DI	K1	18:15 – 19:30	Hip Hop • Memo	
		19:30 – 21:00	Ballett • Valeria	Anf. m. Kenntn.
	K2	09:30 – 10:30	Senior-Yoga* • Kira	🕒
		10:30 – 11:30	Bauch-Beine-Po* • Nora	🕒 NEU!
		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	Yin Yoga • Matze	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	
		19:30 – 20:00	Bauchmuskel Spezial • Bahier	NEU!
		20:15 – 21:30	Jazz • Naduah	Basis
	K3	19:00 – 20:00	Leaps & Turns • Naduah	NEU!
		20:00 – 21:15	Yin Yoga • Anca	

DO	K1	18:15 – 19:45	Ballett • Tomislav	Anf. m. Kenntn.
		19:45 – 21:00	Modern • Brigitte L.	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 • Holger	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 • Melissa	🕒 NEU!
		18:15 – 19:30	Yoga • Mami Iwai	NEU!
		19:30 – 20:30	Hip Hop • Jamèl	

SA	K1	11:00 – 12:30	Ballett • Tomislav	Anf. m. Kenntn.
		12:30 – 14:00	Modern • Amy Docktor	NEU! Anf. m. Kenntn.
	K2	12:45 – 14:00	Yoga • Astrid	
		14:00 – 15:15	Jazz • Rossi	Anf. m. Kenntn.
		15:15 – 16:45	Modern Jazz (Technik)* • Rossi	Basis
		16:45 – 17:45	Stretch & Release • Rossi*	NEU! NEU! Anf. m. Kenntn.

SO	K1	11:00 – 12:30	Hatha Flow Yoga* • Sandra	
		12:30 – 14:00	Ballett* • Elizabeth	NEU! Anfänger
	K2	11:00 – 12:15	Modern* • Elizabeth	NEU! Anf. m. Kenntn.
		12:30 – 13:30	Bauch-Beine-Po* • Anna	
		15:00 – 16:00	Hip Hop (Street Dance)* • Damaris	NEU!

🕒 Wecker stellen – Frühkurs

* 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

YAB
YOUR ACTIVE BODY.

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.	
		19:30 – 20:30	Yin Yoga • Daniela H.	
		20:45 – 22:00	Hip Hop (Anchor Community Class)	NEU!
	19:00 – 20:15	Fight Club Fitness • Kayes • im Boxraum*		

DI	E 1	18:15 – 19:15	Ballett • Sandra V.	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	
		20:00 – 21:00	Zumba • Holger	NEU!
		18:15 – 18:45	Synrgy XL-Zirkeltraining auf der Fitnessfläche • Diarra	NEU!

MI	E 1	18:30 – 19:30	Pilates • Nadine	NEU!
		19:30 – 20:30	Bauchtanz Choreo • Jaila	NEU!
	E 2	18:30 – 20:00	Island Vibes Hip Hop • Safija	NEU!
		19:30 – 20:00	Synrgy XL-Zirkeltraining auf der Fitnessfläche • Diarra	NEU!
		19:00 – 20:15	Selbstverteidigung (Nur für Frauen) • Thomas • 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.	
		20:30 – 21:30	Yin Yoga • Steffi H.	
	E 2	18:30 – 19:30	Bauchtanz • Jaila	NEU!
		19:30 – 21:00	Box Training* • Brian	Anfänger

FR	E 1	18:15 – 19:15	YAB Workout • Christian	
		19:15 – 20:15	YAB Smart • Christian	
	E 2	18:15 – 19:30	Hip Hop • Memo	
		19:30 – 20:30	Island Vibes Hip Hop • Safija	NEU!
		19:00 – 20:15	Synrgy XL-Zirkeltraining auf der Fitnessfläche • Diarra	NEU!

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	

SO	E 1	13:30 – 14:30	Dancehall • Alessandra	
		14:30 – 15:30	Hip Hop • Alessandra	NEU!
	E 2	14:45 – 15:45	Pilates • Anna	NEU!
		15:45 – 16:45	Bauch-Beine-Po • Anna	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

Conventstraße

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	Contemporary • Asja NEU! 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.
		18:30 – 19:30	Fight Fitness* • Jotis
		19:30 – 20:30	YAB Workout • Christian
		20:30 – 21:30	YAB Smart • Christian
	C3	19:00 – 20:15	Jazz • Linda F. Anfänger
	C4	18:15 – 19:15	Body Workout • Fabian NEU!
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	House • Franklyn aka Slunch
		19:30 – 20:45	Dancehall Fitness • Leroy (Chris Icon)
		20:45 – 21:15	Dancehall Choreo • Leroy (Cris Icon) NEU!
	C4	18:30 – 19:30	Zumba • Silvia
19:30 – 20:15		Bauch Spezial • Mo	
20:15 – 21:30		Cozy Hip Hop (New Style) • Aleks	

DO	C1	18:30 – 19:30	Power Zirkel • Mo NEU!
		19:30 – 20:30	Fight Fitness • Jotis*
		20:30 – 21:30	Dancehall • Sofie
		21:30 – 22:00	Heels • Sofie NEU!
	C3	20:15 – 21:15	Yoga • Asja
	C4	18:15 – 19:15	Reggaeton • Silvia 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	18:30 – 19:30	Zumba • Bärbel D.
	C4	19:15 – 20:15	Hip Hop Beginner • Josi NEU!
20:15 – 21:30		Hip Hop • Alessandra NEU!	

SA	C1	11:00 – 12:00	Deepwork • Sonia Rima
		12:00 – 13:00	Zumba • Sonia Rima
		15:00 – 16:00	Step Workout • Paulina 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)
		16:00 – 17:00	Dancehall • Leroy (Chris Icon)
	C3	11:30 – 12:45	Yoga • Asja

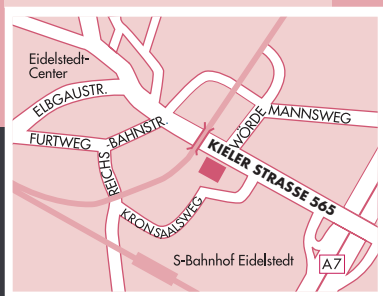
Wecker stellen – Frühkurs

*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 Spitzentanz • Eine Bewegungsform des klassischen Balletts. Mit speziellen Spitzenschuhen wird auf der Fußspitze getanzt. Hier werden Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur und die nötige Koordination erlernt. Erfahrung ist Bedingung.

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!

Bauchtanz (Choreo) • Erlebt orientalisches Lebensgefühl im Bauchtanz.

Body Workout • Ganzkörpertraining vom Scheitel bis zur Sohle!

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

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 (Choreo) • Eine Musik-/Tanzrichtung aus Jamaica. Afrikanischer Tanz und Hip Hop beeinflussen diese Tanzrichtung. Es geht nicht um eine perfekte Technik, sondern 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 • Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig.

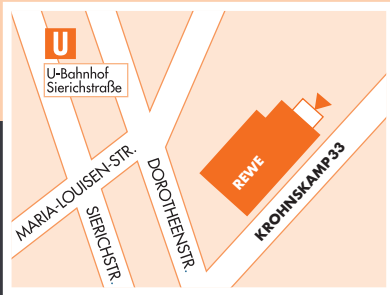
Early Bird Power Circle • Ein Mix aus funktionellem Training, Athletiktraining und Crossfitelemente.

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!

Heels • In der Heels Class fließen verschiedene Stile ein (Jazzfunk, Vogueing, Contemporary Jazz, HipHop Latino, Burlesque Style und Twerking) Runway-Training und Posing inklusive!

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 und Commercial – Finde deinen Style.

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

Island Vibes Hip Hop • Die Island Vibes Class verbindet Elemente aus dem Hip Hop, Dancehall und Afro House.

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...

Leaps & Turns • Ein Kurs in dem Dreh- und Sprungtechniken aus den Bereichen Jazz und Ballett erlernt werden.

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.

Studios Am Felde

Am Felde 56 · 22765 Hamburg

Tel.: 040 - 355 40 70



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.

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.

Power Zirkel • Im Zirkel wird Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit trainiert. 5 Grundübungen werden nacheinander und ohne Pause absolviert.

Reggaeton • Der Tanz kommt ursprünglich aus Puerto Rico und ist kraftvoll, körperbetont und sexy.

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

Step Workout (Step-Aerobic) • Eine Mischung aus Step-Choreografie und funktionellem Training. Das perfekte Bodyshaping.

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 (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.

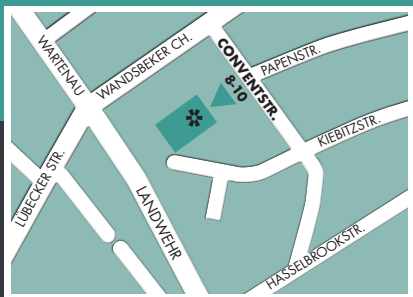
Zirkeltraining / Syngry XL-Zirkel • Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich mit verschiedenem Fitness-Equipment. Im Studio Am Felde und am Syngry XL in der Kieler Straße.

Zumba • Das Tanz-Fitness-Programm! Lateinamerikanische Musik verbunden mit Hip Hop, Salsa, Samba & anderen Tanz und Fittesselementen. 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