

MONTAG

14.45 – 16.15 Uhr
SOCIAL PROJECT

16.00 – 16.50 Uhr
HIP HOP KIDS X,A,G

17.00 – 17.50 Uhr
HIP HOP YOUNGSTERS X,A,G

18.10 – 19.10 Uhr
AFRO H,F,X

19.20 – 20.20 Uhr
URBAN SOUL R,F,G

20.30 – 21.30 Uhr
URBAN STRETCHING R,G

DIENSTAG

14.45 – 16.15 Uhr
SOCIAL PROJECT

17.45 – 18.45 Uhr
HOUSE I,H,A,X

18.55 – 19.55 Uhr
POPPING I,R,G

20.05 – 21.05 Uhr
URBAN FIT R,H,F,G

MITTWOCH

14.45 – 16.15 Uhr
SOCIAL PROJECT

16.00 – 16.50 Uhr
HIP HOP KIDS X,A,G

17.00 – 17.50 Uhr
HIP HOP YOUNGSTERS X,A,G

17.00 – 18.30 Uhr
URBAN ELEMENTARY H,F,K,A,G,X

18.40 – 20.10 Uhr
URBAN ELEMENTARY H,F,K,A,G,X

DONNERSTAG

18.30 – 19.30 Uhr
HIP HOP I,H,F,X

19.40 – 20.40 Uhr
URBAN FLOORWORKS A,G,X

21.00 – 22.00 Uhr
AFRO H,F,X

FREITAG

17.00 – 18.30 Uhr
URBAN ELEMENTARY H,F,K,A,G,X

18.40 – 20.10 Uhr
URBAN ELEMENTARY H,F,K,A,G,X

20.20 – 21.20 Uhr
URBAN SOUL R,F,G

SONNTAG

13.00 – 14.00 Uhr
HOUSE I,H,A,X

14.15 – 15.15 Uhr
POPPING I,R,G

15.30 – 16.30 Uhr
LOCKING H,A,X

16.40 – 17.40 Uhr
HIP HOP I,H,F,X

KIDS ab 06 Jahren

YOUNGSTERS ab 10 Jahren

TEENS ab 14 Jahren

ADULTS ab 20 Jahren

R – Besonders gut für die Wirbelsäulen-Muskulatur

H – Das Herz-Kreislauf-System wird hier besonders in Schwung gebracht

F – Diese Kurse sind eine perfekte Ergänzung zur Gewichtsreduzierung

A – Akrobatik ist mitunter Teil des Unterrichts

G – Körperliche Fitness, Muskeltraining, Atemübungen und Flexibilität werden besonders gefördert

X – Eventuell werden Knieschoner benötigt

I – Intensive (Vorkenntnisse durch Urban Elementary empfohlen)

Hier lernst du die Essenz und die kulturellen Aspekte des Tanzes authentisch kennen, wie Energie, Charakter und Rhythmus dir helfen Illusionen zu erschaffen, Grundschrte zu variieren, Konzepte für das eigene Training zu erlernen, Vorbereitung für Wettbewerbe/Battles, deine Musikalität zu verbessern und deinen eigenen Tanzstil zu kreieren.