

Kursplan ab Dezember 2025

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2
				<div>9.30 - 10.30 Modernes Rückentraining Almuth</div> <div>10.30 - 11.30 Zumba Gold® Almuth</div>						<div>9.15 - 10.00 Kindertanz (ab 3 Jahre) Lydia</div> <div>10.00 - 11.00 Kindertanz 2 (ab 5 Jahre) Lydia</div> <div>11.00 - 12.00 Mod. Tanz 2 (ab 8 Jahre) Lydia</div> <div>12.15 - 13:45 Externes Angebot: Karate</div> <div>bis 14:00</div>		<div>ab 10:45 11.00 - 14.00 Externes Angebot: Karate</div> <div>bis 14:15</div>	<div>17.00 - 19.00 Company-Training</div> <div>17.45 - 18.45 Zumba® Natascha</div> <div>18.45 - 19.45 Dance Aerobic Natascha</div>
<div>15.00 - 15.45 Fit Kids (mit Eltern) (ab 2 Jahre) Bea</div> <div>15.45 - 16.30 Kindertanz (ab 3 Jahre) Bea</div> <div>16.30 - 17.30 Kindertanz 1 (ab 4 Jahre) Bea</div> <div>17.30 - 18.30 Mod. Tanz 1 (ab 7 Jahre) Bea</div> <div>18.30 - 19.30 Streetsdance 3 (ab 16 J + Erw.) Lydia</div> <div>19.30 - 20.30 Abend Yoga Flow Alexandra NEU - Start Jan 2026 bitte anmelden</div>	<div>15.00 - 16.00 Streetsdance 1 (ab 9 Jahre) Nadine</div> <div>16.00 - 17.00 Streetsdance 1 (ab 11 Jahre) Nadine</div> <div>17.00 - 18.00 Mod. Tanz 2 (ab 13 Jahre) Nadine</div> <div>18.15 - 19.15 Streetsdance 2 (ab 13 Jahre) Nadine</div> <div>19.15 - 20.15 Streetsdance 3 (ab 15 Jahre) Nadine</div> <div>20.15 - 21.15 STRONG Nation® Nadine</div>	<div>15.45 - 16.30 Kindertanz (ab 3 Jahre) Lydia</div> <div>16.30 - 17.30 Kindertanz 2 (ab 5 Jahre) Lydia</div> <div>17.30 - 18.30 JazzModern 1 (ab 9 Jahre) Bea NEU - Start Jan 2026</div> <div>18.30 - 19.30 JazzModern 3 (ab 16 Jahre) Kira</div> <div>19.30 - 20.30 Jazz/Modern Kira</div> <div>20.30 - 21.30 Jazz Fusion Kira</div>	<div>15.30 - 16.30 Kindertanz 1 (ab 4 Jahre) Bea</div> <div>16.30 - 17.30 Preballett (6-9 Jahre) Bea</div> <div>17.30 - 18.30 Ballett 1 (ab 10 Jahre) Lydia</div> <div>18.30 - 19.30 Ballett 2 (ab 12-18 Jahre) Lydia</div> <div>19.30 - 20.30 Full Body Workout Natascha</div> <div>20.30 - 21.30 Salsa Justo Start: Feb 2026</div>	<div>15.15 - 16.00 Fit Kids (mit Eltern) (ab 2 Jahre) Vera</div> <div>16.00 - 17.00 Mod. Tanz 1 (ab 6 Jahre) Vera</div> <div>17.00 - 18.00 Mod. Tanz 2 (ab 10 Jahre) Vera</div> <div>18.00 - 19.30 Company-Training Nadine</div> <div>19.30 - 20.30 Modern Dance Nadine</div> <div>20.30 - 21.30 Zumba Juan NEU - Start Jan 2026 bitte anmelden</div>	<div>15.30 - 16.30 Kindertanz 1 (ab 4 Jahre) Nolwenn</div> <div>16.30 - 17.30 Kindertanz 2 (ab 5 Jahre) Nolwenn</div> <div>17.30 - 18.30 Mod. Tanz 1 (ab 6 Jahre) Nolwenn</div> <div>18.30 - 19.30 Pilates Regine</div> <div>19.30 - 20.45 Yoga / Entspannung Anita</div> <div>20.45 - 21:45 Ballett Nadine</div>	<div>16.00 - 17.00 Breakdance für Kids (5-6 Jahre) Aboudi</div> <div>17.00 - 18.00 Breakdance 1 (ab 7 Jahre) Aboudi</div> <div>18.00 - 19.00 Breakdance 2 (ab 10 Jahre) Aboudi</div> <div>19.00 - 20.30 JazzModern 3 Kira</div> <div>20.45 - 21.45 Streetsdance 2 (ab 16 J + Erw.) Nayeli</div>	<div>16.00 - 17.00 JazzModern 1 (ab 10 Jahre) Kira</div> <div>17.00 - 18.00 JazzModern 3 (ab 15 Jahre) Kira</div> <div>18.00 - 19.00 Streetsdance 2 (ab 13 Jahre.) Nayeli</div> <div>19.00 - 20.00 Streetsdance 1 Nayeli</div> <div>20.00 - 21.00 Zumba® Rosi</div>	<div>15.15 - 16.15 Mod. Tanz 2 (ab 9 Jahre) Nadine</div> <div>16.15 - 17.15 JazzModern 2 (ab 12 Jahre) Nadine</div> <div>17.15 - 18.15 Jazzdance 3 (ab 16 Jahre) Nadine</div> <div>18.15 - 19.15 Stretch & Pilates Lisa-Marie</div> <div>19.15 - 20.15 Mobility & Faszienfit Lisa-Marie</div>	<div>15.30 - 16.30 Mod. Tanz 1 (ab 6 Jahre) Zoe</div> <div>16.30 - 17.30 JazzModern 1 (ab 7 Jahre) Zoe NEU - Start Dez 2026</div> <div>17.30 - 19.00 Jazzdance 2 Freddy</div>	EXTERN			
										MONTAG		DONNERSTAG	
										<div>Best Sabel GS 16.00 - 17.00 Janine B.</div>		<div>Wendenschloss GS 14.00 - 14.45 - Gr. 1 14.45 - 15.30 - Gr. 2 15.30 - 16.15 - Gr. 3 Janine B.</div>	

Kindertanz bis 8 Jahre
Tanzkurse für Schüler/Jugendliche
Tanzkurse für Erwachsene

Haltungs-/Bewegungskurse für Erwachsene
Abgeschlossene Tanzkurse für Paare und für Singles
Company - Internes Angebot für Mitglieder

Kurse in Kitas
Kurse in Schulen
(aktuelle Angebote, Termine und Links auf www.allonge.de)

ohne Stufe - offen für alle
Stufe 1 - Einsteiger

Stufe 2 - mit Vorkenntnissen
Stufe 3 - Fortgeschrittene