

# studio3

alles, was mein Körper braucht  
bewegen - trainieren - tanzen  
mit Freude und Neugier, mit Achtsamkeit und Verständnis  
meine Grenzen fliegen zu neuen Horzonten  
die Geschwindigkeit wähle ich, die Richtung auch,  
dann wird der Weg zum Ziel.



## MONTAG

\* **BLOCKKURS** 23.04.-02.07.  
18.00 – 19.00  
**BECKENBODEN**  
60 min | Blockkurs  
Claudia Schnurrer

09.00 – 10.30  
**KUNDALINI YOGA**  
90 min | Blockkurs  
I.K.C.Dörnenburg

15.00 – 15.50 J4-5  
**KREAT. KINDERTANZ**  
50 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

16.00 – 16.50 J7-9  
**KREAT. KINDERTANZ**  
50 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

17.00 – 18.00  
**KÖRPERTRAINING**  
60 min | Trimester  
Friederike Scholer-Schramm

\* 18.00 – 19.15  
**MODERN JAZZ**  
75 min | Monatsbeitrag  
Friederike Scholer-Schramm

19.15 – 20.15  
**RÜCKENTRAINING**  
60 min | Trimester  
Claudia Schnurrer

20.15 – 21.45  
**YOGA**  
90 min | Trimester  
Christian Seiler

## DIENSTAG

09.15 – 10.15  
**KÖRPERTRAINING**  
60 min | Trimester  
Claudia Schnurrer

10.30 – 11.30  
**PILATES**  
60 min | Blockkurs  
Stephanie Selter

15.00 – 15.50 J3-4  
**TANZGARTEN**  
50 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

16.00 – 16.50 J6-8  
**KREAT. KINDERTANZ**  
50 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

17.00 – 18.00  
**ANGEBOT WECHSELND**  
60 min | Blockkurs

18.00 – 19.15  
**MODERN DANCE**  
75 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

19.15 – 20.15  
**KÖRPERTRAINING**  
60 min | Trimester  
Claudia Schnurrer

20.15 – 21.15  
**RÜCKENTRAINING**  
60 min | Trimester  
Claudia Schnurrer

## MITTWOCH

09.00 – 10.00  
**QI GONG**  
60 min | Blockkurs  
Regina Menzel

10.00 – 11.30  
**FELDENKRAIS**  
90 min | Blockkurs  
Ellie Putnam

15.00 – 15.50 J4-5  
**KREATIVER KINDERTANZ**  
50 min | Monatsbeitrag  
Sarah Jegelka

16.00 – 16.50 J6-8  
**KREATIVER KINDERTANZ**  
50 min | Monatsbeitrag  
Sarah Jegelka

17.00 – 18.00  
**KÖRPERTRAINING**  
60 min | Trimester  
Sarah Jegelka

18.00 – 19.15  
**TÄNZ. IMPROVISATION**  
75 min | Monatsbeitrag  
Dirk Lambrecht

19.15 – 20.15  
**KÖRPERTRAINING**  
60 min | Trimester  
Friederike Scholer-Schramm

20.15 – 21.45  
**YOGA**  
90 min | Trimester  
Maria Merz

## DONNERSTAG

07.45 – 09.00  
**YOGA** Fit in den Tag  
75 min | Blockkurs  
Jan Förster

09.00 – 10.00  
**YOGA**  
60 min | Trimester  
Maria Merz

10.00 – 11.30  
**QI GONG**  
90 min | Blockkurs  
Gerda Fürstenhöfer

14.40 – 15.30 J3-4  
**TANZGARTEN**  
50 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

15.30 – 16.20 J5-7  
**KREAT. KINDERTANZ**  
90 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

16.30 – 17.30 J10-12  
**MODERN KIDS**  
60 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

17.30 – 18.30 J13-15  
**MODERN TEENS**  
60 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

18.45 – 20.15  
**YOGA**  
90 min | Trimester  
Maria Merz

20.15 – 21.45  
**MODERN DANCE**  
90 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

## FREITAG

09.15 – 10.15  
**KÖRPERTRAINING**  
60 min | Trimester  
Friederike Scholer-Schramm

10.15 – 11.45  
**MODERN JAZZ**  
90 min | Monatsbeitrag  
Friederike Scholer-Schramm

17.00 – 18.00 ab J15  
**MODERN TEENS**  
60 min | Monatsbeitrag  
Manuela Liszewski

ab 19.00  
**ANGEBOT WECHSELND**  
siehe [www.das-studio3.de](http://www.das-studio3.de)

## KINDER/JUGENDLICHE

50/60 Min 34€ monatl.  
Blockkurspreise auf Anfrage

## ERWACHSENE

MONATSBEITRÄGE  
60 min 36€ monatl.  
75 min 40€ monatl.  
90 min 44€ monatl.

Blockkurspreise auf Anfrage

TRIMESTERBEITRÄGE  
TRIMESTER II 2012  
September - Dezember  
60 min 161€  
90 min 203€

TRIMESTER III 2012  
September - Dezember  
60 min 161€  
90 min 203€

EINZELSTUNDE  
60 min 50€  
90 min 75€

1 PROBESTUNDE IST  
JEDERZEIT MÖGLICH;

EINIGE KURSE WERDEN  
VON DEN KRANKENKASSEN  
BEZUSCHUSST!

# PREISE



## WORKSHOPS

**SHIATSU, AKUPRESSUR  
FUßREFLEXZONENTHERAPIE**  
Jahresausbildung ab November 2012  
Bali Schreiber, Elisabeth Benzing  
Infos /Anmeldung 0911 52 97 777

**LAMRIM MEDITATION**  
Sa 19.30 - 21.30 Uhr  
19. Mai, 1. Sept, 8. Dez  
www.tashi-choeling.de

**GRUNDLEGENDE THEMEN  
DES BUDDHISMUS**  
Vortrag Sa 20 Uhr  
14. April, 6. Juni, 15. Sept, 3. Nov  
www.tashi-choeling.de

**FRANKLIN-WORKSHOP**  
Hanni Graf  
Entspannte Schultern - gelöster Nacken  
So 29. April 10 - 17 Uhr  
Anmeldung im **studio3**

**MIT LIEBE HEILEN**  
Klaus Altmann  
Informationsabende  
So 11. März 19 - 21 Uhr  
So 13. Mai 19 - 21 Uhr  
www.ineh.de

**SPIELRAUM FÜR ERWACHSENE**  
Daniela Dillinger 0911 237 51 91  
Fr 20. April, 15. Juni 20 Uhr  
Fr 28. Sept, 23. Nov 19,30 Uhr  
www.freiraum-praxis.info

**ENTDECK DEN CLOWN  
TAGESSEMINAR**  
Friedemann Leitz 0911 277 76 20  
Einsteiger Sa 17. März, 21. April, 7. Juli,  
29. Sept, 17. Nov  
Fortgeschrittene So 30. Sept, 27. Jan 13

**ACRO YOGA WORKSHOP**  
Winfried und Sophia Ruhs  
Sa 5. Mai, So 6. Mai 10 - 18 Uhr  
Anmeldung bei Nina: info@yogafloor.de  
0176 21 67 97 84  
www.flying-yogis.de

**DER BEWEGLICHE RÜCKEN**  
Claudia Schnurrer und Maria Merz  
So 18. März 10 - 13 Uhr  
Anmeldung im **studio3**

**KREATIVER TANZ UND  
BEWEGUNGSGESTALTUNG**  
Alexandra Thiele  
So 10.30 - 12.30 Uhr  
22. April, 17. Juni, 18. Nov, 9. Dez  
Do 19 - 20.30 Uhr  
9. Aug, 16. Aug, 23. Aug  
Infos /Anmeldung 0174 44 51 29 8  
Info@impulsundidee.de

**YOGA**  
Christian Seiler 0176 633 496 65  
So 4. März, 15. April, 8. Juli 9-14 Uhr

Details/Neues: [www.das-studio3.de](http://www.das-studio3.de)

## studio3

### BEWEGUNGSSTUDIO

**unser Programm:** Yoga, Körpertraining, Feldenkrais,  
Rücken- u. Beckenbodentraining, Pilates, Qi Gong;  
Tanzgarten, Kindertanz, Modern Kids/Teens, Modern Dance,  
Modern Jazz, Tänzerische Improvisation

### NATURHEILPRAXIS

**Friederike Scholer-Schramm** (eh. Pausch) Heilpraktikerin  
Energetische Heilweisen, Blütenessenzen,  
Osteopathie für Erwachsene, Kinder und Säuglinge  
Anmeldung unter 0911 28 73 463

### INFO UND ANMELDUNG

telefonisch/persönlich/während unserer Bürostunden  
Mo/Mi 17.30 - 20 Uhr, ansonsten ist der Anrufbeantworter  
für Sie da, oder Sie schreiben uns eine E-Mail.

**studio3** Bewegungsstudio und Naturheilpraxis  
an der Rosenau | Bleichstraße 22b  
90429 Nürnberg | Telefon 0911 2 74 64 27

[www.das-studio3.de](http://www.das-studio3.de) | [info@das-studio3.de](mailto:info@das-studio3.de)



DIE RÄUME AN DER ROSENAU  
HELL UND FREUNDLICH  
KÖNNEN SIE AUCH MIETEN!

Bewegungsstudio und Naturheilpraxis an der Rosenau



## studio3

bewegung tanz gesundheit

PROGRAMM  
APRIL 2012 BIS DEZEMBER 2012