

studio3

wir haben Luft, Licht, Zeit für dich
wir bieten Wissen, Erfahrung, Lebensfreude
wir wollen begeistern
in Fluss kommen
dich mitnehmen

Bewegung braucht Himmel und Erde
den Himmel – für Sprünge, für Weite und Freiheit
die Erde – für Rollen und Aufstehen, für Stabilität und Form
dazwischen der Mensch –
der trainiert und übt und ausprobiert
um sich zu spüren,
sich auszudrücken

studio3

BEWEGUNGSSTUDIO

Leitung: Manuela Liszewski, Claudia Schnurrer, Maria Merz

unser Programm: Yoga, Körpertraining, Franklinmethode, Easy Jazz, Feldenkrais, Rücken- u. Beckenbodentraining, Kindertanz, Modern Kids/Teens, Faszientraining, Meditation, Zeitgenössischer Tanz, Afrokaribischer Tanz, Contemporary Flow, Tanz dich ganz, Pilates; *Einzeltraining auf Anfrage.*

KLEINER 3

Hier finden Sie: Kleine, feine Kurse, Personal Training, Coaching, und Behandlungen. Der Raum Kleiner 3 kann auch stundenweise angemietet werden.

INFO UND ANMELDUNG

Bürozeiten: Mo 17.30 - 20 Uhr, Mi 19-20 Uhr, ansonsten ist der Anrufbeantworter für Sie da, oder Sie schreiben uns eine E-Mail.

studio3

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

www.das-studio3.de | info@das-studio3.de

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



Bewegungsstudio an der Rosenau

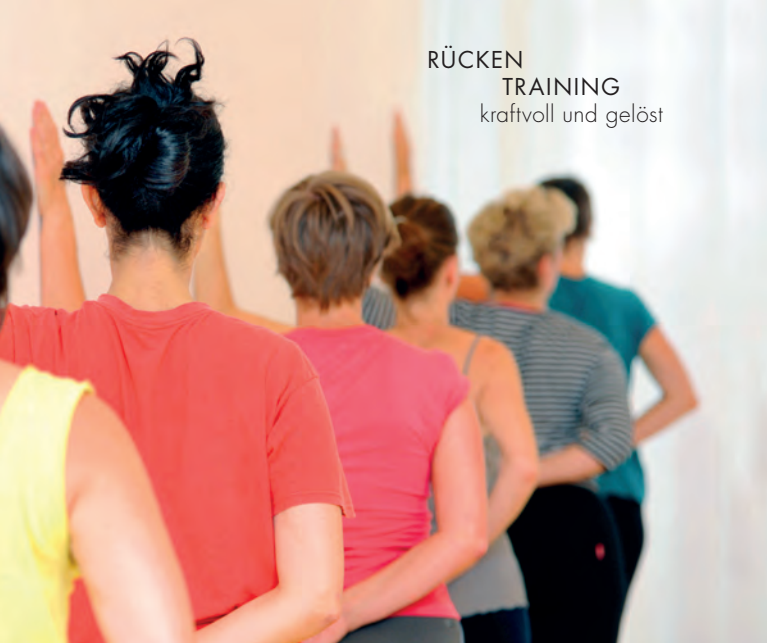
studio3

bewegung tanz gesundheit

PROGRAMM
HERBST / WINTER 2018/19



CONTEMPORARY
TEENS
MODERN
TEENS



RÜCKEN
TRAINING
kraftvoll und gelöst

MONTAG

18.00 – 19.00
BECKENBODEN
Claudia Schnurrer
ab 01.10.2018
ab 28.01.2019

14.00 – 14.45 J1, 5-3
TANZGARTEN
45 min | Blockkurs
Michaela Pereira Lima

15.00 – 16.00 J10-12
MODERN KIDS
60 min | Monatsbeitrag
Manuela Liszewski

16.00 – 17.00 J12-14
MODERN TEENS
60 min | Monatsbeitrag
Manuela Liszewski

17.00 – 18.00
FASZIENTRAINING
60 min | Trimester
Claudia Schnurrer

18.00 – 19.15
CONTEMPORARY FLOW
75 min | Monatsbeitrag
Michaela Pereira Lima

19.15 – 20.15
RÜCKENTRAINING
60 min | Trimester
Claudia Schnurrer

20.15 – 21.15
RÜCKENTRAINING
60 min | Trimester
Verena Beer

DIENSTAG

08.00 – 09.00 **NEU**
YOGA
60 min | Monatsbeitrag
Maria Merz

09.15 – 10.15
KÖRPERTRAINING
60 min | Trimester
Claudia Schnurrer

10.30 – 11.30 **NEU**
EASY JAZZ
60 min | Monatsbeitrag
Susanna Endler

mit
Begleit-
person

15.00 – 15.50 J5-6
KREAT. KINDERTANZ
50 min | Monatsbeitrag
Manuela Liszewski

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

17.00 – 18.00 ab J14
MODERN TEENS
60 min | Monatsbeitrag
Manuela Liszewski

18.00 – 19.15
ZEITGENÖSSISCHER TANZ
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

10.15 – 11.45
FELDENKRAIS
90 min | Blockkurs
Ellie Putnam

15.00 – 15.50 J4-5
KREAT. KINDERTANZ
50 min | Monatsbeitrag
Stephanie Selter

16.00 – 16.50 J6-8
KREAT. KINDERTANZ
50 min | Monatsbeitrag
Stephanie Selter

17.00 – 18.00 J9-11
MODERN KIDS
60 min | Monatsbeitrag
Stephanie Selter

18.00 – 19.15
AFROBRASIL
75 min | Monatsbeitrag
Michaela Pereira Lima

19.15 – 20.15 **NEU**
TANZ DICH GANZ
60 min | Monatsbeitrag
Alexandra Thiele

20.15 – 21.45
SANFTES YOGA
90 min | Monatsbeitrag
Maria Merz

DONNERSTAG

08.00 – 08.30
MEDITATION
einzel buchbar
Maria Merz

09.00 – 10.00
SANFTES YOGA
60 min | Monatsbeitrag
Maria Merz

10.30 – 11.15 **NEU**
SENIOREN GYMNASTIK
90 min | Monatsbeitrag
Maria Merz

8.00 – 9.00 & 9.00 – 10.00
PILATES
60 min | Trimester
Stephanie Selter

14.30 – 15.20 J4-5 **NEU**
KREAT. KINDERTANZ
50 min | Monatsbeitrag
Lina Wagner

15.30 – 16.30 J9-10
MODERN KIDS
60 min | Monatsbeitrag
Manuela Liszewski

16.30 – 17.30 J11-13
MODERN KIDS
60 min | Monatsbeitrag
Manuela Liszewski

17.30 – 18.30 ab J15
MODERN TEENS
60 min | Monatsbeitrag
Manuela Liszewski

18.45 – 20.15
SANFTES YOGA
90 min | Monatsbeitrag
Maria Merz

20.15 – 21.45
ZEITGENÖSSISCHER TANZ
90 min | Monatsbeitrag
Manuela Liszewski

FREITAG

08.00 – 09.00
FASZIENTRAINING
60 min | Trimester
Claudia Schnurrer

09.15 – 10.15
KÖRPERTRAINING
60 min | Trimester
Verena Beer

17.00 – 19.00 ab J16
CONTEMPORARY TEENS
120 min | Monatsbeitrag
Manuela Liszewski

Angebote am Wochenende:
Fortbildungen / Workshops,
Details / Neues
siehe www.das-studio3.de

HINWEIS: DIE IN ROT
GESCHRIEBENEN KURSE
FINDEN IM
KLEINER 3 STATT.

ab 19.00
ANGEBOT WECHSELND

KINDER/JUGENDLICHE

50/60 Min 34€ monatl.

ERWACHSENE

MONATSBEITRÄGE
60 min 38€ monatl.
75 min 42€ monatl.
90 min 46€ monatl.

TRIMESTERBEITRÄGE

TRIMESTER III 2018
September bis Dezember
60 min 161 €

TRIMESTER I 2019
Januar bis April
60 min 149,50 €

EINZELTRAINING
60 min 50 €
90 min 75 €

10% ERMÄßIGUNG
FÜR STUDENTEN

1 PROBESTUNDE IST
JEDERZEIT MÖGLICH;

EINIGE KURSE WERDEN
VON DEN KRANKEN-
KASSEN BEZUSCHUßT!