

TANZ- UND BEWEGUNGSSTUDIO AN DER ROSENAU

**studio3**

**studio3**

Tanz- und Bewegungsstudio 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)



2026



wir sind dabei:  
Das **studio3**  
bei Instagram

bewegung tanz gesundheit

## MONTAG

08.00 - 09.00  
**PILATES**  
Stephanie Selter

09.15 - 10.15  
**PILATES**  
Stephanie Selter

14.45 - 15.35 J4 - 5  
**KREAT. KINDERTANZ**  
Lena Liegel

15.40 - 16.40 J10 - 12  
**MODERN KIDS**  
Manuela Liszewski


16.50 - 17.50  
**FASZIENTRAINING\***   
Claudia Schnurrer

17.55 - 18.55  
**RÜCKENTRAINING**   
Claudia Schnurrer

19.00 - 20.15  
**CONTEMPORARY**  
Emma Hornberg

20.20 - 21.50  
**CONTEMPORARY**  
Manuela Liszewski

## DIENSTAG

08.00 - 09.00  
**YOGA**   
Maria Merz

09.15 - 10.15  
**KÖRPERTRAINING**   
Claudia Schnurrer

10.30 - 11.30  
**YOGA 60+**  
Maria Merz


14.50 - 15.50 J11 - 13  
**CONTEMPORARY TEENS**  
Manuela Liszewski


15.55 - 16.45 J6 - 8  
**KREAT. KINDERTANZ**  
Manuela Liszewski

16.50 - 17.50 ab J16  
**CONTEMPORARY TEENS**  
Manuela Liszewski

17.55 - 19.10  
**CONTEMPORARY**  
Manuela Liszewski

18.00 - 19.00  
**BECKENBODEN**  
Claudia Schnurrer

19.20 - 20.20  
**KÖRPERTRAINING**   
Claudia Schnurrer

20.30 - 21.30  
**RÜCKENTRAINING**   
Claudia Schnurrer

## MITTWOCH

08.00 - 09.00  
**FLOW YOGA**   
Conny von Graes

10.15 - 11.45  
**FELDENKRAIS**  
Ellie Putnam

15.00 - 15.50 J4 - 5  
**KREAT. KINDERTANZ**  
Stephanie Selter

16.00 - 16.50 J6 - 8  
**KREAT. KINDERTANZ**  
Stephanie Selter

17.00 - 18.00 J9 - 11  
**MODERN KIDS**  
Stephanie Selter

18.10 - 19.10 ab J15  
**STREET DANCE FUSION**  
Alisa Leyzerovich

19.20 - 20.20  
**TANZ DICH GANZ**  
Alexandra Thiele

20.30 - 21.45  
**FLOW YOGA**  
Conny von Graes

## DONNERSTAG

09.00 - 10.00  
**SANFTES YOGA**   
Maria Merz

10.30 - 11.15  
**SENIOR\*INNEN AKTIV**  
Maria Merz


14.45 - 15.35 J6 - 8  
**KREAT. KINDERTANZ**  
Mira Jäger

15.15 - 16.15  
**MENO POWER**  
Claudia Schnurrer

15.40 - 16.40 J8 - 10  
**MODERN KIDS**  
Manuela Liszewski

16.45 - 17.45 ab J13  
**CONTEMPORARY TEENS**  
Manuela Liszewski

17.50 - 18.50 ab J16  
**CONTEMPORARY TEENS**  
Manuela Liszewski

19.00 - 20.15  
**SANFTES YOGA**   
Maria Merz

20.20 - 21.50  
**CONTEMPORARY**  
Manuela Liszewski

## FREITAG

08.00 - 09.00  
**FASZIENTRAINING\***   
Claudia Schnurrer

09.15 - 10.15  
**KÖRPERTRAINING**  
Emma Hornberg

09.30 - 10.30  
**MENO POWER**  
Claudia Schnurrer

14.40 - 15.30 J8 - 9  
**KREAT. KINDERTANZ**  
Lina Wagner

15.45 - 16.45 J10 - 13  
**STREET DANCE**  
Alisa Leyzerovich

16.50 - 18.20 ab J11 - 14  
**CONTEMPORARY INTENSIV**  
Manuela Liszewski

ab 19.30  
**ANGEBOT WECHSELND**

Diese Kurse finden  
Live & Online statt. 

\* ohne Fasziennrolle

Bitte beachten: Die in ROT  
geschriebenen Kurse finden  
im Kleiner3 statt.

Nähere Informationen auf unserer Webseite, per Mail, per Telefon, per Instagram  
oder gerne auch persönlich im Studio.

Eine Probestunde ist nach Absprache jederzeit möglich.

kleiner3 studio