



# Willkommen beim Pilates Training im Springs.

## Unser Kursplan

gültig ab 21. Juni 2010



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.30		<b>Pilates Sunrise</b> Dirk 07.30 - 08.40		<b>Pilates Sunrise</b> Alexander 07.30 - 08.40			
8.00			<b>Matte 1</b> Katharina				
9.00	<b>Matte 2</b> Frank	<b>Matte 1</b> Miriam	<b>Allegro 1</b> Katharina	<b>Ring 'n Roll 1</b> Kerstin	<b>Matte 1</b> Frank		
10.00	<b>Allegro 2</b> Frank	<b>Allegro 1</b> Kerstin		<b>Matte Basic</b> Kerstin	„Eine Stunde für den Rücken“ Frank	<b>Allegro 1</b> Jutta	<b>XXL Pilates 1-2</b> Katharina 11.00 - 12.30
11.00			<b>Pilates ab 60</b> Fritz			<b>XXL Pilates 2</b> Jutta 11.00 - 12.30	
12.15			<b>Business Allegro 2</b> Kerstin				<b>Allegro 2</b> Katharina 12.30
13.00-16.00			<b>Pilates for Teens</b> 16.00 Kerstin			<b>Matte 3</b> Jutta 13.00	<b>Matte 1</b> Katharina 14.00
17.00	<b>Allegro Rücken</b> Alexander	<b>Starke Mitte 1</b> Kerstin	<b>Matte 2</b> Birgit	<b>Matte Rücken</b> Alexander	<b>Matte 1</b> Kerstin	<b>Basic</b> Pilates Grundübungen <b>Level 1</b> leichtes Training für Einsteiger <b>Level 2</b> mittelschweres Training für Begeisterte <b>Level 3</b> himmlisches Finale  *geschlossener Kurs	
18.00	<b>Allegro 1</b> Miriam	<b>Allegro 2</b> Dirk	<b>Ring 'n Roll 1</b> Kerstin	<b>Matte 1</b> Birgit	<b>XXL Pilates 2</b> Miriam 18.30 - 20.00		
19.00	<b>Ring 'n Roll 2</b> Miriam	<b>Matte 1</b> Kerstin	<b>Allegro 3</b> Birgit	<b>Pilates Sports 2</b> Miriam			
20.00	<b>Matte 3</b> Birgit	<b>Präventionskurs*</b> Dirk	<b>Allegro 1</b> Dirk	<b>Real Men Do Pilates</b> Alexander			
21.00		<b>Pilates Sunset</b> Dirk					

**Allegro:** Workout auf dem Allegro Reformer

**Präventionskurs:** geschlossener Pilates-Einsteigerkurs, alle 8 Wochen, Infos an unserer Rezeption

**Business Allegro:** 45 Minuten Allegro für die aktive Mittagspause

„Eine Stunde für den Rücken“: DIE Pilates DVD als Kursstunde mit dem Foamroller

**Matte:** Pilates-Bodentraining

**Pilates ab 60:** Allegro und Matte für die speziellen Anforderungen im Seniorenalter

**Pilates for Teens:** abwechslungsreicher Pilateskurs für Mädchen von 14 bis 17 Jahre

**Pilates Sports:** Mattenworkout, Kraft und Beweglichkeit für viele Sportarten (Laufen, Marathon, Radfahren, Skaten, Ski, Wandern, Golf, Tennis)

**Pilates Sunrise:** belebendes Workout, Matte und Allegro mit anschließender Morgen-Meditation

**Pilates Sunset:** Pilates zum Entspannen, Dehnen und Abschalten: eine Wohlfühlstunde zur guten Nacht

**Real Men Do Pilates:** Allegro Powerworkout, Frauen sind herzlich willkommen

**Ring 'n Roll:** vielseitiges Pilates Training mit Flex-Ring und Foamroller

**Rücken (Matte/ Allegro):** Mobilisation, Kräftigung und Entspannung für den Rücken

**Starke Mitte:** Mobilisation, Organisation und Kräftigung von unterer Rumpfmuskulatur und Beckenboden

**XXL Pilates:** 45 Minuten Matte + 45 Minuten Allegro



Springs - Heilen, Trainieren, Coachen  
Krefelder Straße 18  
50670 Köln  
0221-1679467  
www.springs-koeln.de