

Springs Köln - Heilen, Trainieren, Coachen



Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung.

Sie brauchen nicht täglich Sport zu treiben, um sich rundum wohl zu fühlen. **Es kommt darauf an, aktiv, bewusst und lustvoll zu leben.** Nur wer sich mit dem, was er tut, gut fühlt, wird sein Wohlbefinden steigern.

Springs Köln zeigt Ihnen Wege zu ganzheitlicher Gesundheit, Ausgeglichenheit und Leistungsstärke. Wir heilen körperliche Beschwerden, stärken und beleben Körper, Geist und Widerstandskraft und fördern Sportler mit besonderen Ambitionen. **Wir holen Sie ab, wo Sie stehen und bringen Sie an Ihr ganz persönliches Ziel.**



Spring: das Beste aus Physiotherapie, Osteopathie und Pilates.



Die Komplexität menschlicher Gesundheit hat Springs-Chef und -Gründer Alexander Bohlander zeitlebens fasziniert. Vor über 15 Jahren entdeckte der erfahrene Physiotherapeut, Osteopath und Heilpraktiker die Stärken von Pilates für Menschen unterschiedlichster Verfassung und Fitness. Er ließ sich von den Besten der Welt ausbilden und machte die Methode zum Kern seiner Arbeit.

Heute bildet Alexander für POLESTAR Pilates™ selbst europaweit Therapeuten und Trainer aus. Im **Spring Köln** steht ihm ein interdisziplinäres Team hoch qualifizierter Trainer, Physiotherapeuten, Osteopathen und Mediziner zur Seite, deren umfassendes Know-how Mitgliedern und Patienten in Form höchster Behandlungs- und Trainingsqualität zu Gute kommt.

Für jeden das perfekte Programm

Das Angebotsspektrum des Springs Köln umfasst die drei Bereiche:
Heilen – Trainieren – Coachen

Heilen

Als anerkannter Partner vieler gesetzlicher und privater Krankenkassen diagnostizieren und behandeln Springs-Therapeuten mittels Physiotherapie, Osteopathie und Pilates-Training gezielt Schmerzen, Funktionsdefizite und Indikationen wie z. B:

- Störungen der Wirbelsäule
- Bandscheibenschäden
- Neurologische Krankheitsbilder (Schlaganfall, MS)
- Hüft-, Knie-, Schulterarthrosen
- Fehlbelastungen im Fußbereich
- Chronische Schmerzsyndrome
- Migräne
- Erschöpfung und Burnout-Syndrom
- Nachsorge nach allen operativen Eingriffen
- Rehabilitation



Trainieren

Seit seiner Gründung 2002 ist **Springs Köln** die erste Adresse für Pilates in Deutschland. Wählen Sie im Springs Pilates-Programm zwischen täglichen Kursen unterschiedlicher Levels und Schwerpunkte und Privat-Training im Personal-Studio an Pilates-Geräten. (Einzelstunden, 10er Karten oder Mitgliedschaften möglich).

Auszug aus dem Kursangebot:

- Matte, Allegro-Reformer oder Klein-geräte
- Pilates Rücken
- Pilates for skiers, runners, bikers
- Pre- und Postnatal Pilates
- Real men do Pilates

Pilates-Training ist besonders geeignet für:

- gesundheitsbewusste Männer und Frauen jeden Alters
- Menschen mit sitzender oder einseitig belastender Tätigkeit
- Menschen mit Rückenproblemen und Haltungsfehlern
- Sportler mit Verletzungen
- Als Ergänzungstraining zu Sportarten mit einseitiger oder punktueller Belastung wie Tennis, Golf oder Snowboarding
- werdende und frisch gebackene Mütter (Rückbildung)



Begleitend können Sie sich im **Springs** mit Massagen und anderen Anwendungen Ihr persönliches Wohlfühl-Paket schnüren oder mit therapeutischen Behandlungen Ihren Trainingserfolg erhöhen.

Tipp: Pilates-Training wird von vielen Krankenkassen als anerkannte Gesundheitsprophylaxe bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Coachen

Wir bieten für Profi- als auch für Breitensportler ganzheitliche Konzepte zur Leistungsverbesserung und Verletzungsprophylaxe an. Fragen Sie nach unseren sportsspezifischen Programmen:

- **Pilates Pro:**
maßgeschneiderte Leistungssteigerung für Individualsportler
- **Pilates Team:**
Mannschafts-Training einmal anders

Außerdem bieten wir ganzheitliches Gesundheits-Coaching zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens mit bedarfsgerechten Anwendungen aus Osteopathie, Pilates & Ayurveda z. B. bei Figurproblemen, Immunschwäche oder Stress-Symptomen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und unverbindlich zu allen Leistungsbereichen.



Was ist ...?

Pilates-Training

Pilates zeichnet sich durch eine einzigartig präzise und intelligente Herangehensweise an Bewegung und Fitness aus. Als ganzheitliche Trainingsmethode verbindet es Kraft mit Beweglichkeit, Atem und Kontrolle,

Bewegung und Achtsamkeit. Pilates stimuliert von der Körpermitte aus die Tiefenmuskulatur des gesamten Organismus; kräftigt, dehnt, aktiviert und vitalisiert Körper und Geist.

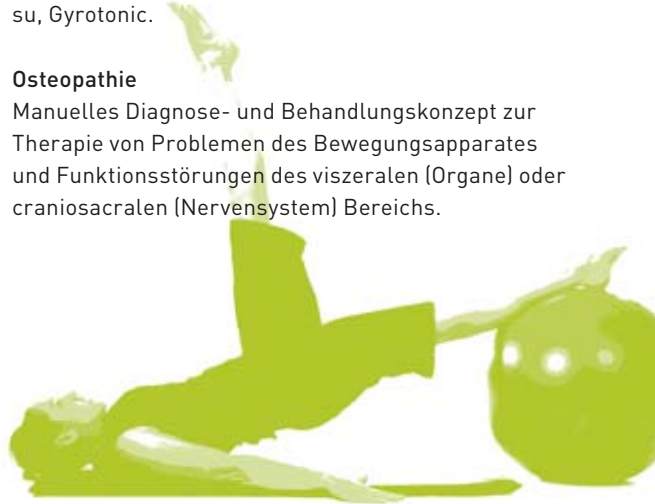


Physiotherapie

Analyse und Behandlung von Beschwerden primär durch manuelle Fertigkeiten des Therapeuten, gegebenenfalls ergänzt durch physikalische Reize z. B. Kälte, Wärme, Druck. Anwendungen im **Springs**: Manuelle Therapie, Neurologische Physiotherapie, Reflexzonen-Therapie, Massagen, Lymphdrainage, Shiatsu, Gyrotonic.

Osteopathie

Manuelles Diagnose- und Behandlungskonzept zur Therapie von Problemen des Bewegungsapparates und Funktionsstörungen des viszeralen (Organe) oder craniosacralen (Nervensystem) Bereichs.





Kontakt

Springs Köln, Zentrum
Krefelder Straße 18
50670 Köln

Fon: 0221 / 167946-7
Fax: 0221 / 167946-8
info@springs-koeln.de
www.springs-koeln.de

Springs Köln, Deutz
Constantinstraße 90 – 92
50679 Köln

Springs finden Sie gleich mehrmals in Köln. Unser Hauptquartier ist die alte Malzfabrik im Hof der Krefelder Straße 18 am Rande des Agnesviertels. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Website wenn Sie mehr wissen möchten. Wir sind immer gerne für Sie da.