

Unser Konzept basiert auf einer ganzheitlichen und individuellen Betreuung unserer Kunden. Physiotherapie, Osteopathie und Pilates-Training greifen intensiv und nachhaltig ineinander. Springs heißt intelligentes Training und intelligente Therapie.



Springs  
Köln

## Heilen

### **Physiotherapie / Manuelle Therapie / Massage** (ca. 30 min)

Zur Lösung von Blockaden, Schmerzen, Verspannungen.

Einzelkarte	30,00 €
Zehnerkarte	250,00 €

**Osteopathie** (ca. 60 min) 70,00 € – 100,00 €

### **Shiatsu, Fußreflex-, Wellness-Massagen** (ca. 40 min)

Lassen Sie es sich richtig gut gehen.

Einzelkarte	45,00 €
Fünferkarte	200,00 €

### **Springs Gesundheitsanalyse** (ca. 90 min)

Gesundheitscheck, Fitness-Check, Energetischer Test, Beratung mit ausführlicher Dokumentation

125,00 €

### **Springs Gesundheits-Abo** (2 x monatlich je 45 min)

Training, Behandlung, Beratung

Dauer: 6 Monate	90,00 €/Monat	540,00 €/Halbj.
Dauer: 12 Monate	80,00 €/Monat	960,00 €/Jahr

## Coachen

### **Springs Pilates PRO**

Individuelles, profilorientiertes Programm zur Steigerung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit

Fitness-Check, Beratung, Trainings-Programm, wöchentliches Pilates Einzeltraining (60 min)

Dauer: ca. 3 Monate 200,00 €/Monat

### **Springs Pilates TEAM**

Optimales Team-Training als Programm in der Nebensaison oder zur Leistungssteigerung vor Wettkämpfen

Analyse, Fitness-Check, Beratung, wöchentliches Team-Training (60 min)

Dauer: ca. 3 Monate Preis: nach Anfrage

**Springs Köln, Zentrum**  
Krefelder Straße 18, 50670 Köln

**Springs Köln, Deutz**  
Constantinstr. 90 – 92, 50679 Köln

Fon: 0221 / 167946-7 Fax: 0221 / 167946-8  
info@Springs-Koeln.de  
www.Springs-Koeln.de



**Springs**  
Köln

## Trainieren

Soweit nicht anders ausgewiesen, dauert eine Trainingsstunde 55 min.

### GRUPPENTRAINING

**Vormittagskarte** (gültig Mo – Fr 8.00 Uhr – 13.00 Uhr)

Einzelstunde	14,00 €
Zehnerkarte	110,00 €

**Tageskarte** (gültig Mo – So 8.00 Uhr – 22.00 Uhr)

Einzelstunde	16,00 €
Zehnerkarte	140,00 €

**Gruppe Jahresmitglied** (gültig Mo – So 8.00 Uhr – 22.00 Uhr) 720,00 €/Jahr

Offenes Stundenkontingent – Trainieren, so oft Sie möchten.

Bei monatlicher Zahlweise kostet die Mitgliedschaft 66,-€ im Monat.

**Schnupperkarte** (empfohlen zum Einstieg, drei Monate gültig) 150,00 €

3 Stunden Personal Training zur Einführung in die  
Pilates Technik und um Sie optimal zu beraten +  
3 Stunden Gruppentraining

### Personal Training Pilates + Gyrotonic

Zertifizierte, hochqualifizierte Polestar Pilates oder Gyrotonic TrainerInnen

Probestunde	30,00 €
Einzelstunde	65,00 €
Fünferkarte	300,00 €
Zehnerkarte	600,00 €
Pilates Duo (Zehnerkarte pro Person, 90 min)	400,00 €

### Master Training

Langjährig erfahrene Polestar Pilates TrainerInnen + AusbilderInnen

Einzelstunde	80,00 €
Fünferkarte	375,00 €
Zehnerkarte	700,00 €

**Workshop** (3 Stunden intensiv am Wochenende) 60,00 €

Die angebotenen Workshops haben verschiedene  
Themenschwerpunkte. Genauere Informationen erhalten Sie  
unter [www.Springs-Koeln.de](http://www.Springs-Koeln.de)