

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
07:30				PILATES SUNRISE (7:30 – 8:30) Sylvi			
08:00							
09:00	PILATES TRIFFT QI-GONG Ruth Hybrid	PILATES TRIFFT SHIATSU Dirk Hybrid	ALLEGRO 1-2 Sarah	YOGA FLOW! (8:30-9:45) Lan	PILATES FOKUS Ruth Hybrid	ALLEGRO 1-2 Sabine	
10:00	ALLEGRO 1-2 Ruth	ALLEGRO 1 Birgit		MATTE 1 VARIATIONEN Birgit Hybrid	ALLEGRO 1-2 Ruth	FASZIEN PILATES Sabine (10:30-11:25)	PILATES-XXL Ruth (10:00-11:25)
11:00	PILATES „Golden Age“ MATTE /REFORMER KOMBI Francesca		PILATES „Golden Age“ ALLEGRO Francesca	FASZIEN PILATES NEU! Ab 01.02.24 Lisa			MEDITATION Ruth Hybrid (11.30 – 11:55)
12 – 16		MITTAGSPAUSE-ALLEGRO! (12:00 – 12:55) Moritz		STARKE MITTE NEU! Ab 01.02.24 (12:00-12:55) Lisa		ALLEGRO 1 NEU! (16:00-16:55) Greta	MATTE 1-2 Ruth Hybrid (12.00 – 12:55)
17:00	Reformer Pilates – Präventionskurs * Start 08.04.24	PILATES mit KLEINGERÄTEN 1-2 Ruth		ALLEGRO 1-2 Ruth		STARKE MITTE NEU! (17:00-17:55) Greta	
18:00	ALLEGRO 1 Dirk	MATTE 2 Ruth Hybrid	MATTE 1-2 VARIATIONEN Birgit	TRX & PILATES 1-2 Ruth	ALLEGRO 1 NEU! Miriam	Unsere Pilates-Präventionskurse * beginnen wieder am 4. März 2024! Sei dabei in unseren beiden Standorten Springs 1 + 3! Unsere Präventionskurse laufen nach §20 und werden von den meisten Krankenkassen unterstützt!	
19:00	PILATES mit KLEINGERÄTEN 1-2 NEU! Birgit	ALLEGRO 2-3 Dirk	PILATES MATTE SPORT WORKOUT – NEU! Greta	REAL MEN DO PILATES! (Frauen willkommen!) Alex	STARKE MITTE Miriam Hybrid		
20:00	Pilates-Präventionskurs * Start 04.03.24	Reformer Pilates – Präventionskurs * Start 09.04.24	ALLEGRO 1-2 NEU! Greta				

Allegro: Workout auf dem Allegro Reformer **Matte:** Pilates-Bodentraining

Matte Variationen: Training mit wechselnden Kleingeräten und/oder Variationen aller Art – lasse Dich überraschen!

Pilates-XXL: Ein abwechslungsreicher Mix aus 45 Minuten Pilates-Mattentraining und 45 Minuten Workout auf dem Allegro. Los geht's..

Pilates „Golden Age“ Allegro und Matte: Ein Pilates Workout, speziell zusammengestellt für die Anforderungen ab 60, der "Golden Age".

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

Pilates trifft Shiatsu: Durch bekannte Pilates-Übungen & Shiatsu-Dehnübungen werden blockierte Energien wieder in Fluss gebracht

Pilates trifft Qi-Gong: meditativ sanften Bewegungen mit Konzentration auf Atmung und den inneren Energiefluss führen zu mehr Beweglichkeit.

Real Men do Pilates: Allegro-Matte Power Workout (women very welcome!)

FASZIEN Pilates: Übungen, mit denen wir das gigantische Fasziennetz in unserem Körper trainieren und Verklebungen lösen können!

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

TRX & Pilates: Variantenreiches Schlaufentraining in Kombination mit Pilates-Übungen und den Pilates Prinzipien

Yoga Flow! Durch fließende Übergänge zwischen den Asanas entsteht ein fast tänzerischer Flow. Pranajama und Meditation umrahmen die Stunde.

* **Pilates-Präventionskurs:** Geschlossener Pilates-Einsteigerkurs nach §20 und von den meisten Krankenkassen unterstützt! Start ca. alle 8 Wochen, Kosten 150 €

* **Reformer Pilates-Präventionskurs:** Geschlossener Pilates-Einsteigerkurs auf dem vielseitigen Allegro nach §20! Die Kurse laufen über 10 Einheiten und kosten 180 €

BASIC : Pilates Grundübungen

LEVEL 1 : Training für Einsteiger

LEVEL 2 : Training für Begeisterte

LEVEL 3 : himmlisches Finale

* geschlossener Kurs

Bitte immer online anmelden auf
www.springs-koeln.de
 oder über die **Mindbody App**