

|         | Mo  | Di  | Mi   | Do  | Fr   | Sa  | So   |
|---------|---|---|--|---|--|---|--|
| 08:00   |   |   |  |   |  |   |  |
| 09:00   | <b>PILATES mit KLEINGERÄTEN 1-2!</b><br>Johanna           | <b>FASZIEN PILATES</b><br>Silvia <b>Hybrid</b>                | <b>ALLEGRO BASIC</b><br>Silvia                                   | <b>ALLEGRO 1-2</b><br>Silvia                                  | <b>MATTE 1</b><br>Valeria                  | <b>PILATES-XXL „Brazilian Style“!</b><br>(9:30-10:55)<br>Jorge  | <b>PILATES SPORT!</b><br>Moritz/Paula<br><b>Hybrid</b> |
| 10:00   | <b>ALLEGRO 1-2!</b><br>Johanna                            | <b>ALLEGRO 1-2</b><br>Silvia                                  | <b>PILATES SPINEFITTER</b><br>Silvia <b>Hybrid</b>               | <b>Pilates - Präventionskurs *</b><br>Start 07.03.24          | <b>ALLEGRO 1-2</b><br>Valeria              |   |  |
| 11:00   |   | <b>Reformer Pilates - Präventionskurs *</b><br>Start 09.04.24 |  |   |  | <b>Matte 1-2</b><br>Jorge   | <b>ALLEGRO 1-2</b><br>Moritz/Paula                     |
| 12 - 16 | <b>MITTAGSPAUSE-ALLEGRO NEU!</b><br>(12:00 - 12:55) Greta |   |  |   |  | <b>PILATES MATTE POWER WORKOUT - NEU!</b><br>Jorge (ab 13.01.24)  |  |
| 16:00   |   | <b>ALLEGRO 1-2 - NEU!</b><br>Greta                            |  |   |  |   |  |
| 17:00   | <b>PILATES SPORT!</b><br>Moritz                           | <b>Pilates - Präventionskurs *</b><br>Start 05.03.24          |  | <b>Reformer Pilates - Präventionskurs *</b><br>Start 11.04.24 | <b>YOGA FLOW!</b><br>Sarah (16:45 - 17:55) |   |  |
| 18:00   | <b>MOOVE WITH OOV! 1-2</b><br>Ruth                        | <b>STARKE MITTE!</b><br>Cloe                                  | <b>ALLEGRO 2</b><br>Tanja/Johanna                                | <b>ALLEGRO 2-3 SPORT!</b><br>Sarah                            | <b>STARKE MITTE</b><br>Sarah               | <b>Unsere Pilates-Präventionskurse * beginnen wieder am 4. März 2024!</b><br><br><b>Sei dabei in unseren beiden Standorten Springs 1 + 3!</b><br><br><b>Unsere Präventionskurse laufen nach §20 und werden von den meisten Krankenkassen unterstützt!</b> |  |
| 19:00   | <b>ALLEGRO 1-2</b><br>Ruth                                | <b>ALLEGRO 1</b><br>Cloe                                      | <b>PILATES mit KLEINGERÄTEN</b><br>Tanja/Johanna                 | <b>YOGA STRETCH!</b><br>Sarah                                 |  |   |  |
| 20:00   | <b>Pilates - Präventionskurs *</b><br>Start 04.03.24      |   | <b>PILATES MATTE POWER WORKOUT - NEU!</b><br>Jorge (ab 10.01.24) |   |  |   |  |

**Allegro:** Workout auf dem Allegro Reformer

**Matte:** Pilates-Bodentraining

**Pilates Spinefitter:** Training mit diesem innovativen und vielseitig einsetzbaren Fitnessstool: Training und Entspannung zugleich!

**Pilates-XXL „Brazilian Style“:** Ein abwechslungsreiches 90-Minuten-Workout mit diversen Kleingeräten und brasilianischem Flair. Los geht's..

**Moove with OOV!:** Finde deine spontanen und natürlichen Bewegungen auf dem OOV - und entdecke deinen Körper neu!

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

**Pilates Matte Power Workout:**

**Pilates Sport:** sportliches und herausforderndes Workout: Kräftigen, Mobilisieren und Dehnen, alles in einem Komplettpaket!

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

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

**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 Krankenkassen unterstützt! Die Kurse starten ca. alle 8 Wochen und 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](http://www.springs-koeln.de)  
 oder über die **Mindbody App**