

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
08:00							
09:00	PILATES mit KLEINGERÄTEN 1-2! Johanna	FASZIEN PILATES Silvia Hybrid	ALLEGRO BASIC Silvia	ALLEGRO 1-2 Silvia	MATTE 1 Valeria	PILATES-XXL „Brazilian Style“! (9:30-10:55) Jorge	PILATES SPORT! Moritz/Paula Hybrid
10:00	ALLEGRO 1-2! Johanna	ALLEGRO 1-2 Silvia	PILATES SPINEFITTER Silvia Hybrid	Pilates - Präventionskurs * Start 07.03.24	ALLEGRO 1-2 Valeria		
11:00		Reformer Pilates - Präventionskurs * Start 09.04.24				Matte 1-2 Jorge	ALLEGRO 1-2 Moritz/Paula
12 - 16	MITTAGSPAUSE-ALLEGRO NEU! (12:00 - 12:55) Greta					PILATES MATTE POWER WORKOUT - NEU! Jorge (ab 13.01.24)	
16:00		ALLEGRO 1-2 - NEU! Greta					
17:00	PILATES SPORT! Moritz	Pilates - Präventionskurs * Start 05.03.24		Reformer Pilates - Präventionskurs * Start 11.04.24	YOGA FLOW! Sarah (16:45 - 17:55)		
18:00	MOOVE WITH OOV! 1-2 Ruth	STARKE MITTE! Cloe	ALLEGRO 2 Tanja/Johanna	ALLEGRO 2-3 SPORT! Sarah	STARKE MITTE Sarah	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	ALLEGRO 1-2 Ruth	ALLEGRO 1 Cloe	PILATES mit KLEINGERÄTEN Tanja/Johanna	YOGA STRETCH! Sarah			
20:00	Pilates - Präventionskurs * Start 04.03.24		PILATES MATTE POWER WORKOUT - NEU! 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 Fasziennetz 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
oder über die **Mindbody App**