

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
07:30				<b>PILATES SUNRISE</b> (7:30 – 8:30) Sylvi			
08:00							
09:00	<b>PILATES TRIFFT QI-GONG</b> Ruth <b>Hybrid</b>	<b>PILATES TRIFFT SHIATSU</b> Dirk <b>Hybrid</b>	<b>ALLEGRO 1-2</b> Sarah	<b>YOGA FLOW!</b> (8:30-9:45) Lan	<b>PILATES FOKUS</b> Ruth <b>Hybrid</b>	<b>ALLEGRO 1-2</b> Sabine	
10:00	<b>ALLEGRO 1-2</b> Ruth	<b>ALLEGRO 1</b> Birgit		<b>MATTE 1 VARIATIONEN</b> Birgit <b>Hybrid</b>	<b>ALLEGRO 1-2</b> Ruth	<b>FASZIEN PILATES</b> Sabine (10:30-11:25)	<b>PILATES-XXL 2</b> Ruth (10:00-11:25)
11:00	<b>PILATES „Golden Age“</b> <b>MATTE /REFORMER KOMBI</b> Francesca		<b>PILATES „Golden Age“</b> <b>ALLEGRO</b> Francesca	<b>FASZIEN PILATES</b> Lisa			<b>MEDITATION</b> Ruth <b>Hybrid</b> (11.30 – 11:55)
12 – 16		<b>MITTAGSPAUSE-ALLEGRO!</b> (12:00 – 12:55) Moritz					<b>MATTE 1-2</b> Ruth <b>Hybrid</b> (12.00 – 12:55)
17:00	<b>Reformer Pilates – Präventionskurs *</b> Start 19.08.24	<b>Faszien PILATES NEU! mit OCTOCORE/SPINEFITTER</b> Ruth		<b>ALLEGRO 1-2</b> Ruth	<b>STARKE MITTE</b> (16:50-17:45) Linda <b>Hybrid</b>		
18:00	<b>ALLEGRO 1</b> Dirk	<b>MATTE 2</b> Ruth <b>Hybrid</b>	<b>MATTE 1-2 VARIATIONEN</b> Birgit	<b>TRX &amp; PILATES 2</b> Ruth	<b>ALLEGRO 1</b> Miriam	<b>Unsere Pilates-Präventionskurse * beginnen wieder am 19. August 2024!</b>  <b>Sei dabei in unseren beiden Standorten Springs 1 + 3!</b>  <b>Unsere Präventionskurse laufen nach §20 und werden von den meisten Krankenkassen unterstützt!</b>	
19:00	<b>PILATES mit KLEINGERÄTEN 1-2 NEU!</b> Birgit	<b>ALLEGRO 2-3</b> Dirk	<b>PILATES MATTE SPORT WORKOUT</b> Greta	<b>REAL MEN DO PILATES!</b> (Frauen willkommen!) Alex			
20:00	<b>Pilates-Präventionskurs *</b> Start 19.08.24	<b>Reformer Pilates – Präventionskurs *</b> Start 20.08.24	<b>ALLEGRO 1-2</b> 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 Faszienetz 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](http://www.springs-koeln.de)  
 oder über die **Mindbody App**