

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
08:00							
09:00	<b>PILATES mit KLEINGERÄTEN 1-2!</b> Johanna	<b>FASZIEN PILATES</b> Silvia <b>Hybrid</b>	<b>ALLEGRO BASIC</b> Silvia	<b>ALLEGRO 1-2</b> Silvia	<b>MATTE 1</b> Peter	<b>PILATES-XXL „Brazilian Style“!</b> (9:30-10:55) Jorge	<b>PILATES SPORT!</b> Moritz/Paula <b>Hybrid</b>
10:00	<b>ALLEGRO 1-2!</b> Johanna	<b>ALLEGRO 1-2</b> Silvia	<b>PILATES SPINEFITTER</b> Silvia <b>Hybrid</b>	<b>ALLEGRO 1-2</b> Silvia	<b>ALLEGRO 1-2</b> Peter		
11:00						<b>Matte 1-2</b> Jorge	<b>ALLEGRO 1-2</b> Moritz/Paula
12 - 16	<b>MITTAGSPAUSE-ALLEGRO</b> (12:00 - 12:55) Greta					<b>PILATES MATTE POWER WORKOUT</b> Jorge	
16:00							
17:00	<b>PILATES SPINEFITTER NEU!</b> Moritz <b>Hybrid</b>	<b>Pilates - Präventionskurs *</b> Start 20.08.24		<b>Reformer Pilates - Präventionskurs *</b> Start 22.08.24	<b>YOGA FLOW!</b> Sarah (16:45 - 17:55)		
18:00	<b>MOOVE WITH OOV! 1-2</b> Ruth	<b>STARKE MITTE!</b> Cloe	<b>ALLEGRO 2</b> Tanja/Johanna	<b>ALLEGRO 2-3 SPORT!</b> Sarah	<b>STARKE MITTE</b> Sarah	<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>ALLEGRO 1-2</b> Ruth	<b>ALLEGRO 1</b> Cloe	<b>PILATES mit KLEINGERÄTEN</b> Tanja/Johanna	<b>YOGA STRETCH!</b> Sarah			
20:00	<b>Pilates - Präventionskurs *</b> Start 19.08.24		<b>PILATES MATTE POWER WORKOUT</b> Jorge				

**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**