



# Willkommen beim Pilates Training im SPRINGS

## Unser Kursplan

gültig ab 01. Dezember 2011



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.30				<b>Pilates Sunrise</b> Alexander (07:30 – 08:40)			
8.00		<b>Präventionskurs*</b> Dirk					
9.00	<b>Matte 2</b> Jutta	<b>Matte 1</b> Kerstin	<b>Allegro 1</b> Alex G.	<b>Ring 'n Roll 1</b> Alex G.	<b>Matte 1</b> Frank		
10.00	<b>Allegro 2</b> Jutta	<b>Allegro 1</b> Kerstin	<b>Matte 1</b> Alex G.	<b>Matte Basic</b> Birgit	<b>Eine Stunde für den Rücken</b> Frank	<b>Allegro 1</b> Jutta	<b>XXL Pilates 1-2</b> Hanna  (11:00 – 12:30)
11.00	<b>Pilates ab 60</b> Fritz		<b>Pilates ab 60</b> Fritz	<b>Präventionskurs*</b> Alex G.		<b>XXL Pilates 2</b> Jutta (11:00 – 12:30)	
12.15			<b>Business Allegro 2</b> Kerstin				12.30 <b>Allegro 2</b> Hanna
13.00-16.00						<b>TRX &amp; Pilates</b> 13.00 Jutta	14.00 <b>Matte 1</b> Hanna
17.00	<b>Allegro Rücken</b> Alexander	<b>Starke Mitte 1</b> Kerstin	<b>Matte 2</b> Kerstin	<b>Matte Rücken mit Pilates Arc</b> Alexander	<b>Matte 1</b> Kerstin	<b>Pilates Intro</b> (jeden 1. Samstag im Monat) 14.30 Jutta	<b>Basic</b> Pilates Grundübungen <b>Level 1</b> leichtes Training für Einsteiger <b>Level 2</b> mittelschweres Training für Begeisterte <b>Level 3</b> himmliches Finale  *geschlossener Kurs
18.00	<b>Allegro 1</b> Frank	<b>Allegro 2</b> Dirk	<b>Ring 'n Roll 1</b> Kerstin	<b>Matte 1</b> Frank	<b>XXL Pilates 2</b> Hanna (18:30 – 20:00)	16.00 <b>Matte 1</b> Hanna	
19.00	<b>Ring 'n Roll 2</b> Dirk	<b>Matte 1</b> Kerstin	<b>Allegro 3</b> Birgit	<b>TRX &amp; Pilates</b> Frank		17.00 <b>Pilates Sports &amp; for skiers</b> Hanna	
20.00	<b>Matte 3</b> Birgit	<b>Präventionskurs*</b> Dirk	<b>Allegro 1</b> Dirk	<b>Real Men Do Pilates</b> Alexander			
21.00		<b>Pilates Sunset</b> Dirk					

**Allegro:** Workout auf dem Allegro Reformer

**Business Allegro:** 45 Minuten Allegro für die aktive Mittagspause

**Eine Stunde für den Rücken:** DIE Pilates DVD als Kursstunde mit dem Foamroller, Kraft, Stabilität & Wahrnehmung für den Rücken

**Matte:** Pilates-Bodentraining

**Pilates ab 60:** Allegro und Matte für die speziellen Anforderungen im Seniorenalter

**Pilates Intro:** Ideale Gelegenheit, ins Kursprogramm integriert zu werden und für Anfänger, sich mit den Pilates-Prinzipien im Flow einer Stunde vertraut zu machen

**Pilates Sports:** Sportliches Power-Mattenworkout mit Flow, Kraft und Beweglichkeit IDEAL: Jetzt in der Wintersaison, die perfekte Skigymnastik!

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

**Pilates Sunset:** Pilates zum Entspannen, Dehnen und Abschalten: Eine Wohlfühlstunde zur guten Nacht

**Präventionskurs:** geschlossener Pilates-Einsteigerkurs, alle 8 Wochen

**Real Men Do Pilates:** Allegro Powerworkout, Frauen sind herzlich willkommen

**Ring 'n Roll:** Vielseitiges Pilates Training mit Magic-Circle und Foamroller

**Rücken (Matte/ Allegro):** Mobilisation, Kräftigung und Entspannung für den Rücken NEU: Donnerstags mit Pilates Arc!

**Starke Mitte:** Mobilisation, Organisation und intensive Kräftigung von unterer Rumpfmuskulatur und Beckenboden mit dem kleinen Ball

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

**XXL Pilates:** 45 Minuten Matte + 45 Minuten Allegro Reformer



SPRINGS  
Heilen, Trainieren, Coachen  
Krefelder Straße 18  
50670 Köln  
0221-1679467  
www.springs-koeln.de