Springs 1 Zentrum

KURSPLAN ab 1. November 2026

Krefelder Str. 18, 50670 Köln : 0221-1679 467 : info@springs-koeln.de : www.springs-koeln.de

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
07:30				**PILATES SUNRISE /** **Pilates - Reformer Präventionskurs *** Sylvi (7:30 – 8:25)			
08:00			**ATHLETIC REFORMER 2** Tyshea		**MATTE DYNAMIC FLOW NEU!** Catalina		
09:00	**MATTE DYNAMIC FLOW** Ruth **Hybrid**	**PILATES TRIFFT SHIATSU** Dirk **Hybrid**	**REFORMER 1-2** Peter		**PILATES FOKUS** Ruth **Hybrid**	**REFORMER 2** Sabine	
10:00	**REFORMER 1-2** Ruth	**REFORMER 1** Birgit		**PILATES mit KLEINGERÄTEN 1-2** Daphne	**REFORMER 1-2** Ruth	**FASZIEN PILATES 1-2** Sabine (10:15-11:10)	**REFORMER 2** Ruth (10:00-10:55)
11:00	**PILATES „Golden Age“ MATTE /REFORMER KOMBI** Francesca			**REFORMER 1-2** Daphne	**PILATES „Golden Age“ REFORMER** Francesca		**MATTE 1-2** Ruth **Hybrid** (11.15 – 12:10)
12 - 16	**Aktive Mittagspause: REENERGY! MATTE /REFORMER NEU** Nina						**MEDITATION** Ruth **Hybrid** (12.15 – 12:45)
17:00	**Pilates - Reformer Präventionskurs *** Start 04.01.27	**PILATES mit KLEINGERÄTEN 1-2** Ruth	**Pilates - Matte Präventionskurs *** Start 06.01.27	**REFORMER 2** Ruth	**STARKE MITTE** (16:50-17:45) Linda **Hybrid**		
18:00	**REFORMER 1** Dirk	**MATTE 2** Ruth **Hybrid**	**MATTE 1-2 VARIATIONEN** Jule	**TRX & PILATES 2** Ruth		**Unsere Pilates-Präventionskurse * beginnen wieder am 04. Januar 2027!** **Sei dabei in unseren beiden Standorten Springs 1 + 3!** **Unsere Präventionskurse laufen nach §20 und werden von den meisten Krankenkassen unterstutzt!**	
19:00	**PILATES mit KLEINGERÄTEN 1-2** Birgit	**REFORMER 2-3** Dirk	**PILATES MATTE POWER WORKOUT NEU!** Jule	**REAL MEN DO PILATES!** (Frauen willkommen!) Alex			
20:00		**REFORMER 1-2 /** **Pilates - Reformer Präventionskurs *** Dirk		**REFORMER 1-2 /** **Pilates - Reformer Präventionskurs *** Moritz			

Reformer: 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 Reformer. Los geht's...
Pilates „Golden Age“ Reformer und Matte: Ein Pilates Workout, speziell zusammengestellt für die Anforderungen ab 60, der "Golden Age".
Pilates Sunrise: Belebendes Workout, Matte und Allegro-Reformer mit anschließender Morgen-Meditation
Pilates trifft Shiatsu: Durch bekannte Pilates-Übungen & Shiatsu-Dehnübungen werden blockierte Energien wieder in Fluss gebracht
Beckenboden-Kurs: Der Kurs richtet sich an alle, die ein besseres Verständnis für ihren Beckenboden entwickeln möchten. Für sowohl Frauen als auch Männer geeignet!
Real Men do Pilates: Allegro-Matte Power Workout (women very welcome!)
FASZIEN Pilates: Übungen, mit denen wir das gigantische Fasziennetz in unserem Körper trainieren und Verklebungen lösen können!
Starke Mitte: Mobilisation, Organisation und intensive Kräftigung von unterer Rumpfmuskulatur und Beckenboden!
Yoga Flow!: Durch fließende Übergange 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 unterstutzt! Start ca. alle 8 Wochen.
*** Reformer Pilates-Präventionskurs:** Geschlossener-Einsteigerkurs auf dem vielseitigen Reformer nach §20! Start ca. alle 8 Wochen.

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**