Springs 3 Sülz

Gottesweg 169, 50939 Köln : 0221-5609 0772 : suelz@springs-koeln.de : www.springs-koeln.de

KURSPLAN ab 1. NOVEMBER 2026

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
07:30			**MORNING FLOW REFORMER NEU!** Kathy (7:30 – 8:25)				
08:00							
09:00	**PILATES mit KLEINGERÄTEN** Johanna	**FASZIEN PILATES** Silvia **Hybrid**	**REFORMER BASIC** Silvia	**REFORMER 1-2** Silvia	**MATTE 1** Daphne	**PILATES-„Brazilian Style“!** Jorge	
10:00	**REFORMER 1-2!** Johanna	**REFORMER 1-2** Silvia	**PILATES SPINEFITTER** Silvia **Hybrid**	**PILATES mit KLEINGERÄTEN** Silvia	**REFORMER 1-2** Daphne	**MATTE 1-2** Jorge	**MATTE DYNAMIC FLOW** Moritz
11:00						**MATTE POWER WORKOUT** Jorge	**REFORMER 1** Moritz
12 - 16	**Aktive Mittagspause: REFORMER 1-2 NEU!** Carina (12:30-13:25)	**Aktive Mittagspause: MATTE DYNAMIC FLOW** Lea (12:30-13:25)	**Pilates - Reformer Präventionskurs *** Start 06.01.27	**Aktive Mittagspause: REFORMER 1-2 NEU!** Carina (12:30-13:25)	**Pilates - Reformer Präventionskurs *** Start 08.01.27		**REFORMER 1-2** Moritz
16:00			**Beckenboden Präventionskurs *** Katharina (15:00-15.50)		**Yoga FLOW!** Lea		
17:00		**Pilates - Matte Präventionskurs *** Start 05.01.27	**Pilates - Reformer Präventionskurs *** Start 06.01.27	**Pilates - Reformer Präventionskurs *** Start 07.01.27	**STARKE MITTE!** Lea		
18:00	**PILATES MEETS OCTOCORE, OOV & CO.** Moritz	**Reformer 1 NEU!** Ivana	**REFORMER 2** Johanna/Catalina	**REFORMER 2-3 SPORT!** Pascal	**REFORMER 1-2** Ivana	**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	**REFORMER 1-2** Moritz	**REFORMER 2 NEU!** Ivana	**PILATES mit KLEINGERÄTEN** Johanna/Catalina				
20:00	**POWER REFORMER!** Moritz		**PILATES MATTE POWER WORKOUT** Jorge				

Reformer: Workout auf dem Allegro Reformer **Matte:** Pilates-Bodentraining
Pilates Spinefitter: Training mit diesem innovativen und vielseitig einsetzbaren Fitnesstool: Training und Entspannung zugleich!
Pilates-„Brasilian Style“: Ein abwechslungsreiches 90-Minuten-Workout mit diversen Kleingeräten und brasilianischem Flair. Los geht's..
Pilates meets OCTOCORE, OOV & Co.: Variantenreiches Training auf der Matte durch den Einsatz diverser Kleingeräte!
FASZIEN Pilates: Übungen, mit denen wir das gigantische Faszinennetz in unserem Körper trainieren und Verklebungen lösen können!
Pilates Matte Power Workout: Dieses Mattentraining führt Euch an Eure Grenzen! der Schwerpunkt ist Kraftaufbau der Muskulatur und Ausdauer.
Pilates Sports: sportliches und herausforderndes Workout: Kräftigen, Mobilisieren und Dehnen, alles in einem Komplettpaket!
Pilates meets Dance!: generate awareness within your unique consciousness and your innate senses through movement! (Course language: English)
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 Krankenkassen unterstutzt! Die Kurse starten ca. alle 8 Wochen.
*** Reformer Pilates-Präventionskurs:** Geschlossener Pilates-Einsteigerkurs auf dem vielseitigen Reformer nach §20! Die Kurse starten 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**