

Willkommen beim Pilates Training im Springs 1 Zentrum - unser Kursplan

gültig ab 15. November 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30		Pilates Sunrise (07:30 – 08:30) Dirk		Pilates Sunrise (07:30 – 08:30) Sylvi			
08:00							
09:00	Pilates trifft Shiatsu Dirk	Matte 1 Dirk	Allegro 1-2 Peter	Yoga Rhythms Amy (in English)	Matte 1 Sandra K.		
10:00	Allegro 1-2 Ruth	Allegro 1 Birgit		Matte Basic Birgit	Pilates Gesundheit Sandra K.	Allegro 1 Miriam B./Sophia	
11:00	Move with OOV! 1-2 Ruth	Alexander-Technik (11.15 – 12.10) Frances	Pilates ab 60 Fritz			Matte 3 mit Stretch (11:00 – 12:10) Miriam B./Sophia	XXL Pilates 2 mit Allegro (11:00 – 12:25) Ruth
12 - 16:00							
17:00	Matte 2 Frank	Starke Mitte Ruth	Matte „Surprise“ 2 Birgit	FASZIEN Pilates Alexander / Ruth	Matte 1 Verena		TRX & Pilates 2 (12:45 – 13:40) Ruth
18:00	Allegro 1 Dirk	Allegro 2 Dirk	Pilates Big Ball Workout Thomas	TRX & Pilates 1-2 Frank	Starke Mitte Verena		Matte 1 (14.00 – 14:55) Ruth
19:00	Matte „Surprise“ 1-2 Frank	Matte 1-2 Ruth	Allegro 2-3 Thomas	Move with OOV! 1-2 Ruth	Allegro 2 Verena		Basic Pilates Grundübungen Level 1 leichtes Training für Einsteiger Level 2 mittelschweres Training für Begeisterte Level 3 himmlisches Finale * geschlossener Kurs
20:00	Move with OOV! 1-2 Dirk	Präventionskurs * Nächster Start 8.1.2019. Dirk	Präventionskurs * Nächster Start 9.1.2019. Daniel	Real Men do Pilates (Frauen willkommen!) Alexander			
21:00	20h Präventionskurs * Nächster Start 7.1.2019. Susanne						

Bitte immer online anmelden auf www.springs-koeln.de oder über die **Mindbody App**

Allegro: Workout auf dem Allegro Reformer **XXL Pilates mit Allegro:** 45 Minuten Matte + 45 Minuten Allegro Reformer

Alexander-Technik: Harmonisches Funktionieren des Organismus durch Wahrnehmung & Ausrichtung für einen optimalen Zustand von Körper, Seele & Geist

Matte: Pilates-Bodentraining **Matte „Surprise“:** Training mit wechselnden Kleingeräten und/oder Variationen aller Art – lassen Sie sich überraschen!

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

Pilates Gesundheit: Erleben Sie alternierend jeden Monat einen anderen Focus: "Gesunder Nacken & Schultern", "Schlanke & Gesunde Beine" und "Starker & Gesunder Rücken"

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

Real men do Pilates: Allegro-Matte Power Workout (women very welcome!)

Move with OOV!: Finde deine spontanen und natürlichen Bewegungen auf der OOV - und entdecke Muskeln, die du dich nie bewusst war!

FASZIEN Pilates: Übungen, mit denen wir das gigantische Faszienetz in unserem Körper trainieren und Verklebungen lösen!

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

Yoga Rhythms: Vingyasa Yoga class, linking yoga positions with breath and building strength while leaving focused, energized and relaxed

***Präventionskurs:** Geschlossener Pilates-Einsteigerkurs, start ca. alle 8 Wochen

***Pilates goes Bikini:** Geschlossener Kurs, Intensives Workout mit Pilates & Yoga, parallel dazu Ergänzungstraining!



Springs

Heilen, Trainieren, Coachen
Krefelder Straße 18, 50670 Köln
0221-1679 467
info@springs-koeln.de
www.springs-koeln.de