

Willkommen beim Pilates Training im Springs 3 Sülz - unser Kursplan

gültig ab 15. November 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:15				Pilates Gesundheit (8:00 – 8:55) Sandra G.			
9:15	Matte 1 Verena	Allegro 1 Silvia	Matte Basic Silvia	Allegro 1-2 (9:00 – 9:55) Jenny	Matte 1 Peter		
10:15	Allegro 1-2 Verena	Matte 1 Silvia	Allegro Basic Silvia		Allegro 1-2 Peter	Matte 1 (10:00 – 10:55) Jorge	Pilates in der Schwangerschaft* NEU (10:00 – 10:55) Jenny
11:00				↑ Auf Wunsch: NEUE / "ALTE" Anfangszeiten! ↑		XXL Pilates 1-2 „Brazilian Style“ (11:00 – 12:25) Jorge	Matte 1 (11:00 – 11:55) Jenny
12:00-17:00							XXL Pilates 1-2 mit Allegro (12:00 – 13:25) Jenny
17:00			Präventionskurs * Start 9.1.2019. Alexander				Basic Pilates Grundübungen Level 1 leichtes Training für Einsteiger Level 2 mittelschweres Training für Begeisterte Level 3 himmlisches Finale *geschlossener Kurs
18:00	Move with OOV! 1-2 Ruth	Allegro 1 Fritz	Allegro 2 Sandra K.	Matte 2 Birgit	Starke Mitte Thomas		
19:00	Allegro 1 Thomas	Präventionskurs * Start 8.1.2019. Ken	Matte 1 Fritz	Allegro 2 Birgit	Allegro Sports Workout Thomas		
20:00	Pilates Sports Workout Thomas		Präventionskurs * Start 9.1.2019. Anne				
21:00							

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

Allegro: Pilates Workout auf dem Allegro Reformer

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

Matte: Pilates-Bodentraining **Matte Basic:** Vorbereitende Grundübungen basierend auf den Pilatesprinzipien

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

Pilates Sports Workout: Sportliches Workout mit Flow und Dynamik, für Kraft und Beweglichkeit

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

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

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

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

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

***Pilates in der Schwangerschaft:** Geschlossener Kurs, wir werden dir entsprechende Übungen für alle 3 Trimester zur Verfügung stellen um körperlich und mental fit zu bleiben!



Springs 3 Sülz-Klettenberg
Heilen, Trainieren, Coachen
Gottesweg 169 in 50939 Köln
0221-560 90772
suelz@springs-koeln.de
www.springs-koeln.de