

PROGRAMM

KölnVital



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH

SBK Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH

Boltensternstr. 16

50735 Köln-Riehl

Tel.: 0221 777 55 738

Fax: 0221 777 55 741

koeln-vital@sbk-koeln.de

www.sbk-koeln.de

Druckdatum: Februar 2017

Auflage: 500 Stck.



KölnVital

Institut für Seniorengesundheit
-für Menschen ab 55-

Fitnessstudio für Senioren

„KölnVital“ hat 1998 das bundesweit erste Fitnessstudio für Senioren eröffnet.

Ein speziell auf Sie zugeschnittenes Programm fördert Fitness, Ausdauer und Kraft.

Voraussetzung:

Mindestalter 55 Jahre,
ärztliches Attest wird empfohlen



Zeit: **ganzjährig**

**Mo-Fr 08.00 bis 13.00 Uhr und
15.30 bis 18.30 Uhr**

- **Training so oft Sie wollen**
- **Kein Vertrag** (keine Kündigungsfrist)
- **Keine Aufnahmegebühr**



Monatsbeitrag:

externe Gäste **29,00 €**

SBK-Bewohner/innen, **24,00 €**

Kursteilnehmer/innen und
Mitarbeiter/innen



*Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen
kostenlosen Probetermin.*

777 55 738



Bio-Sauna/Finnische Sauna

(mit Licht- und Aromatherapie)

In Verbindung mit Licht- und Aromatherapie werden in unserer Bio-Sauna/Finnischen Sauna die Abwehrkräfte gesteigert, Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden wird gefördert.



Zeit:

Donnerstag: **Damentag**

Freitag: **für Alle**

*montags, dienstags und
mittwochs geschlossen*



Preis: **8,00 €** für 4 Std.

6,00 € für *Studiogäste und
Kursteilnehmer/innen*

Sonnenbank

Wärme und Licht fördern unser Wohlbefinden.

Körper, Geist und Seele werden angeregt und eine sanfte Bräunung erzielt. Unter fachlicher Anleitung steht Ihnen modernste Solarium-Technik (Hochleistungsbräuner mit 3 Gesichtsbräunern) zur Verfügung. Die Anwendungszeit richtet sich nach dem Hauttyp.



Zeit: **Mo-Fr: 08.00 bis 18.00 Uhr**



Preis: **1,50 €** (für 5 Min.)



Bewegungsbad

Eintauchen und sich wohlfühlen bei angenehmer Wassertemperatur von 30 bis 32 Grad. Auch Nichtschwimmer können sich bei einer Wassertiefe von 1,25 m wohl und sicher fühlen. Duschen, Umkleidekabinen und der Zugang zum Becken sind behindertengerecht gestaltet.



Zeit: **Öffnungszeiten bitte erfragen**



Preis: **2,50 €**

2,00 €

für Studiogäste und Kursteilnehmer/innen

„Raum der Sinne“ -*Snoezelenraum*-

Ruhe und Entspannung bietet der „Raum der Sinne“ (Snoezelenraum). Durch beruhigende Sinnesreize (Licht, Farbe, Duft, Klänge) wird eine angenehme Atmosphäre geschaffen.



Zeit: **siehe Öffnungszeiten des Fitnessstudios**



Preis: **kostenlos**



Entspannungsmassagen (Teilmassage/Vollmassage)

Gönnen Sie sich die Wohltat einer Massage.

Mit Hilfe einer fachkundig ausgeführten Massage lösen sich lästige oder schmerzhaftes Verkrampfungen und Verspannungen.

Die Muskulatur wird gelockert, das gesamte Wohlbefinden wird gesteigert.

Im Rahmen einer Vollmassage gönnen Sie sich etwas ganz besonderes. Sie erfahren ein neues intensives Körpergefühl und fühlen sich wie neu geboren. Leisten Sie sich dieses gesundheitsfördernde Vergnügen!



Zeit: tel. Anmeldung erforderlich
777 55 470



Ort: **KölnVital/ P8 UG**



Gebühr:
Massage/Teil (Rücken)
20 Min. **14,00 €**

Massage/Voll
40 Min. **25,00 €**

*-selbstverständlich können Sie Teil-
massagen auch mit Rezept erhalten-*



Aquafitness

Durch die Auftriebskraft des Wassers lassen sich gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen schmerzfreier durchführen.

Montag 08.30 – 09.15 Uhr, 12.00 – 12.45 Uhr



13.00 – 13.45 Uhr

Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*

18.30 – 19.15 Uhr, 19.30 – 20.15 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

Dienstag 10.00 – 10.45 Uhr, 11.00 – 11.45 Uhr



12.30 – 13.15 Uhr, 13.30 – 14.15 Uhr

14.30 – 15.15 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

Mittwoch 08.30-09.15 Uhr



Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*

11.00 – 11.45 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

12.00 – 12.45 Uhr

Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*

13.00 – 13.45 Uhr

Herr **Cadera**, *Physiotherapeut*

nur für Frauen/ muslimische Frauen

17.30 – 18.15 Uhr, 18.30 – 19.15 Uhr

19.30 – 20.15 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

AUCH FÜR NICHTSCHWIMMER!



Aquafitness

Donnerstag



13.30 – 14.15 Uhr

14.30 – 15.15 Uhr

18.30 – 19.15 Uhr *nur für Männer*

Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*

15.45 – 16.30 Uhr

Frau **Mauel**, *Dipl. Sportlehrerin*

Freitag



10.30 – 11.15 Uhr

11.30 – 12.15 Uhr

Frau **Mauel**, *Dipl. Sportlehrerin*

13.15 – 14.00 Uhr

14.15 – 15.00 Uhr

Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*

Samstag



08.00 – 08.45 Uhr

09.15 – 10.00 Uhr

10.30 – 11.15 Uhr

Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*



Neueinstieg zum Kursbeginn

Anmeldung unbedingt erforderlich!

777 55 738 (täglich 9.00 - 12.00 Uhr)



Preis:

wochentags 80,00 € (12 Kursstunden)

samstags 90,00 € (12 Kursstunden)



Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. Mit einer Kombination aus kräftigenden, dehnenden und entspannenden Übungen wird Verspannungen der Muskulatur und Fehlbelastungen der Wirbelsäule entgegengewirkt.



Dienstag 10.15 – 11.15 Uhr
11.30 – 12.30 Uhr

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr
10.15 – 11.15 Uhr

Frau **Mauel**, *Dipl. Sportlehrerin*

Ort: **Seniorentreff**



Neueinstieg zum Kursbeginn

Anmeldung unbedingt erforderlich!

777 55 738 (täglich 9.00-12.00 Uhr)

Preis: **55,00 €** (12 Kursstunden)



Fitnessgymnastik

Gymnastische Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Dehn- und Lockerungsübungen tragen zur Gesundheit und Beweglichkeit des Körpers bei und steigern das Wohlbefinden. Spielerische und tänzerische Übungen sowie Entspannungstechniken runden eine Gymnastikstunde ab.



Dienstag 08.45 – 09.45 Uhr

Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*

Freitag 09.15 – 10.15, 10.30 – 11.30 Uhr

Fr. **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

Ort: **Seniorentreff**



„Fit für 100“

Wir bieten Ihnen ein Bewegungsprogramm mit Fußmanschetten und Hanteln, das Ihnen wieder mehr Kraft und Beweglichkeit gibt.



Dienstag 13.45-14.45 Uhr

Donnerstag 14.00-15.00 Uhr



Ort: Seniorentreff der SBK

Leitung: Claudia Mael,
Dipl.Sportlehrerin

Einstieg jederzeit möglich



Information und Anmeldung:

0221 777 55 738



Preis: **45,00 € (10 Kursstunden)**



„Standfest und stabil“

Wir bieten gezielte Übungen um Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen zu verbessern. So können Stürze und Verletzungen reduziert oder sogar verhindert werden.



Donnerstag 15.45 – 16.45 Uhr /
17.00 – 18.00 Uhr



Ort: Seniorentreff der SBK

Leitung: Christof Odoj,
Dipl.-Sportlehrer



Information und Anmeldung:
0221 777 55 738



Preis: 55 € (12 Kursstunden)



KölnVital/


Institut für Seniorengesundheit
im städtischen Seniorenzentrum Köln-Riehl
Boltensternstraße 16, 50735 Köln-Riehl,
Pflegeheim P8, Untergeschoss

Anmeldung für Kursangebote und Behandlungstermine:

Bitte melden Sie sich telefonisch unter der
Tel. Nr. **777 55 738** Montag bis Freitag
in der Zeit von **9.00-12.00** Uhr an.

Außerhalb dieser Zeit können Sie eine Nachricht
auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

Die Anzahl der Teilnehmer/innen der
Kursangebote ist begrenzt.

Genaue Termine der Kurse erfahren Sie unter der
 **777 55 738**

Kursdauer: **12 Stunden**

Gebühren:

Die Gebühren für Fitnessstudio und Kurse
können Sie bequem mit Ihrer EC-Karte vor Ort
bezahlen.



Haftung:

KölnVital - Institut für Seniorengesundheit (insbesondere die Kursleiter/innen) - haftet den Teilnehmern gegenüber bei Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung nur bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Dies gilt auch für ein Verschulden von Vertragspartnern, soweit sich

KölnVital - Institut für Seniorengesundheit – dieses nach § 278 BGB zuzurechnen hat.

Die Benutzung aller Einrichtungen von **KölnVital** erfolgt auf eigene Gefahr.

Ärztliche Voruntersuchung

Vor der Teilnahme an einem Kurs mit sportlicher Aktivität (kein Therapieersatz) empfehlen wir Ihnen, sich mit Ihrem Hausarzt zu beraten.

Was ist noch wichtig?

- Sie haben die Möglichkeit, im Speiseraum unseres Festsaals zu Mittag zu essen.
- Im „**Seniorentreff**“ können Sie auch an vielen Freizeitangeboten und Kursen teilnehmen. Ein monatliches Programmheft bekommen Sie dort.

 **777 55 372**

- Sollten Sie Interesse an einem Computerkurs speziell für Senioren (Grundkurse, Internetführerschein o.ä.) haben, können Sie dazu ein Programm anfordern.

 **777 55 511**

Und so erreichen Sie uns:

KVB-Haltestelle:

Slabystr.: Linie 13, 18

Boltensternstr.: Linie 18

Seniorenzentrum Riehl: Linie 140

