

PROGRAMM

# KölnVital



Sozial-Betriebe-Köln  
gemeinnützige GmbH

**SBK Sozial-Betriebe-Köln** gemeinnützige GmbH

Boltensternstr. 16

50735 Köln-Riehl

Tel.: 0221 7775-5738

Fax: 0221 7775-5741

[koeln-vital@sbk-koeln.de](mailto:koeln-vital@sbk-koeln.de)

[www.sbk-koeln.de](http://www.sbk-koeln.de)

Druckdatum: Februar 2018

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 8:00 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.*

**7775-5738**



## Bio-Sauna/Finnische Sauna

(mit Licht- und Aromatherapie)

Zeitraum: **Oktober bis Mai**

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: 8:00 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  
**7775-5470**



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** 8:30 – 9:15 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** 11:00 – 11:45 Uhr



12:00 – 12:45 Uhr

13:30 – 14:15 Uhr

14:30 – 15:15 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

*nur für **Frauen** / muslimische Frauen*

**Mittwoch** 17:45 – 18:30 Uhr



18:45 – 19:30 Uhr

19:45 – 20:30 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

**AUCH FÜR NICHTSCHWIMMER!**



### Aquafitness

**Donnerstag**



10:00 – 10:45 Uhr

11:00 – 11:45 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

13:30 – 14:15 Uhr

14:30 – 15:15 Uhr

15:45 – 16:30 Uhr

16:45 – 17:30 Uhr

18:00 – 18:45 Uhr **nur für Männer**

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

**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**



8:00 – 8:45 Uhr

9:15 – 10:00 Uhr

10:30 – 11:15 Uhr

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



Neueinstieg zum Kursbeginn

Anmeldung unbedingt erforderlich!

**7775-5738** (täglich 9:00 - 12:00 Uhr)



Preis:

**wochentags 85,00 € (12 Kursstunden)**

**samstags 95,00 € (12 Kursstunden)**





## Wirbelsäulengymnastik

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



**Dienstag** 10:15 – 11:15 Uhr  
11:30 – 12:30 Uhr

**Donnerstag** 9:00 – 10:00 Uhr  
10:15 – 11:15 Uhr

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

Ort: **Seniorentreff**



### **Neueinstieg zum Kursbeginn**

Anmeldung unbedingt erforderlich!

**7775-5738** (täglich 9:00–12:00 Uhr)

Preis: **55,00 €** (12 Kursstunden)



## Fit im Alltag

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



**Dienstag** 8.45 – 9.45 Uhr

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

**Freitag** 9.00 – 10.00

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 **7775-5738**



Preis: **45,00 € (10 Kursstunden)**

---

**KölnVital** – Institut für Seniorengesundheit – im städt. Seniorenzentrum Köln-Riehl, Boltenssterstr. 16, 50735 Köln-Riehl, Pflegeheim P8, Untergeschoss

### **Anmeldung für Kursangebote und Behandlungstermine:**

Bitte melden Sie sich telefonisch unter der Tel. Nr. **7775-5738**

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 ☎ **7775-5738**, 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.

 **7775-5372**

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

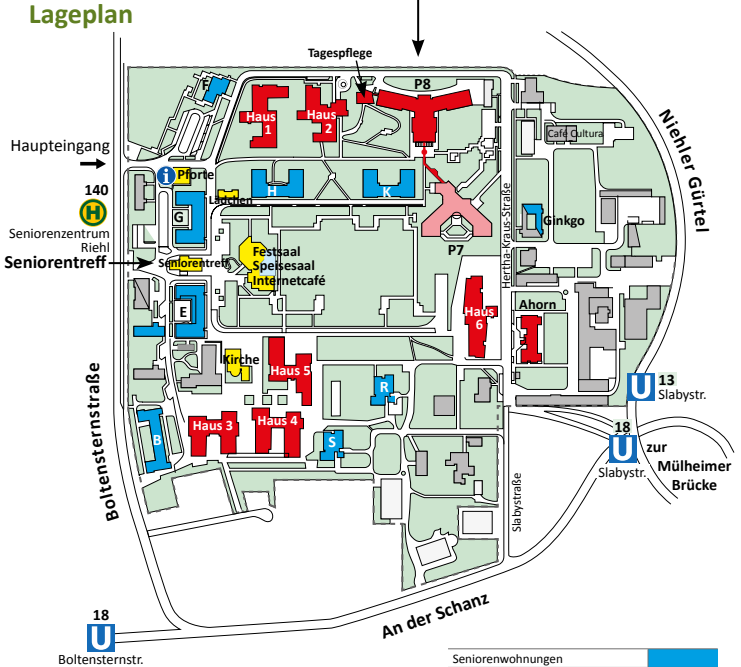
 **7775-5511**

# Und so erreichen Sie uns:

## KVB-Haltestelle:

- Slabystr.: Linie 13, 18  
 Boltensternstr.: Linie 18  
 Seniorenzentrum Riehl: Linie 140

## KölnVital Institut für Seniorengesundheit Pflegeheim 8/UG



Seniorenwohnungen	<span style="color: blue;">■</span>
Pflegeheime	<span style="color: red;">■</span>
Pflegeheim im Umbau	<span style="color: pink;">■</span>
Zentrale Einrichtungen	<span style="color: yellow;">■</span>
Vermietung und Aufnahme Pflege, Arztpraxen, KölnVital und Bücherei	<span style="color: red;">■</span> in P8
Frisör	<span style="color: red;">■</span> in Haus 4
Café / Kiosk	<span style="color: pink;">■</span> in P7