

PROGRAMM

# KölnVital



Sozial-Betriebe-Köln  
gemeinnützige GmbH

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

Boltensternstr. 16

50735 Köln-Riehl

Tel.: 0221 7775-2009

Fax: 0221 7775-5908

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

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

Druckdatum: Januar 2023

Auflage: 500 Stück



## 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 – 13:00 Uhr und**  
**15:30 – 18:30 Uhr**

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



#### Monatsbeitrag:

externe Gäste **35,00 €**

SBK-Bewohner/innen, **28,00 €**

Kursteilnehmer/innen und  
Mitarbeiter/innen



*Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen kostenlosen Probetermin.*

**7775-2009**



## 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 – 18:00 Uhr



*Preis*

**2,50 €** (für 5 Min.)



## Bewegungsbad *ohne Anleitung*

Eintauchen und sich wohlfühlen bei angenehmer Wassertemperatur von 30 bis 31 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*

**Mittwoch** 15:30 – 17:15 Uhr

**Donnerstag** 08:00 – 09:30 Uhr



### *Preis*

**4,50 €** (*Für Alle*)

**3,50 €** (*Ermäßigung für Studiogäste und Kursteilnehmer\*innen*)



## 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

**7775-2008**



**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



11:00 – 11:45 Uhr

12:00 – 12:45 Uhr

13:30 – 14:15 Uhr

14:30 – 15:15 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

### Mittwoch



08:30 – 09:15 Uhr

12:00 – 12:45 Uhr

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

14:00 – 14:45 Uhr

Herr **Cadera**, *Physiotherapeut*

*nur für Frauen / muslimische Frauen*

### Mittwoch



17:30 – 18:15 Uhr

18:45 – 19:30 Uhr

20:00 – 20:45 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

**AUCH FÜR NICHTSCHWIMMER!**



## Aquafitness

**Donnerstag** 09:45 – 10:30 Uhr



10:45 – 11:30 Uhr

11:45 – 12:30 Uhr

Frau **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

13:30 – 14:15 Uhr

14:30 – 15:15 Uhr

15:45 – 16:30 Uhr

16:45 – 17:30 Uhr

17:45 – 18:30 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**



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!

**7775-2009** (täglich 9:00 - 12:00 Uhr)



*Preis*

**wochentags 105,00 €** (12 Kursstunden)

**samstags 116,00 €** (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** 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: **Riehler-Treff**



**Dienstag** 08:45 – 09:45 Uhr  
Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*

**Freitag** 09:00 – 10:00 Uhr  
Fr. **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

Ort: **Riehler-Treff**



### **Neueinstieg zum Kursbeginn**

Anmeldung unbedingt erforderlich!

**7775-2009** (täglich 9:00–12:00 Uhr)



Preis: **70,00 €** (12 Kursstunden)



### „Fit für 100“

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



**Donnerstag** 14:00 – 15:00 Uhr

Ort: **Riehler-Treff der SBK**



Leitung: **Claudia Mael**, *Dipl.Sportlehrerin*

Einstieg jederzeit möglich



Information und Anmeldung:

0221 **7775-2009**



Preis: **55,00 € (10 Kursstunden)**

---

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

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


Bitte melden Sie sich telefonisch unter der

Tel. Nr. **7775-2009**

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  **7775-2009**, 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 „**Riehler-Treff**“ können Sie auch an vielen Freizeitangeboten und Kursen teilnehmen. Ein monatliches Programmheft bekommen Sie dort.

 **7775-8133**

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

 **7775-1123**

# Und so erreichen Sie uns:

## KVB-Haltestelle:

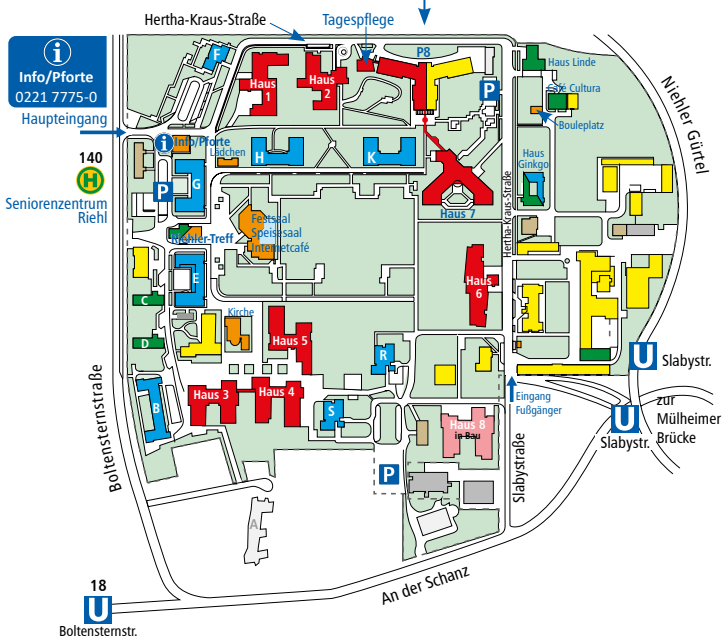
Slabstr.: Linie 13, 18

Boltensternstr.: Linie 18

Seniorenzentrum Riehl: Linie 140

## Lageplan

**KölnVital**  
Institut für Seniorengesundheit  
Pflegeheim 8/UG



Service-Wohnen (Seniorenwohnungen)	
Pflegeheime	
Öffentliche Angebote	
Verwaltung / Service	
Vermietung und Aufnahme Pflege, Arztpraxen, KölnVital und Bücherei	in P8
Frisör	in Haus 4
Café / Kiosk	in Haus 7