



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH

*Gepflegt wohnen
- und mehr.*



Programm

KURSANGEBOTE
FITNESS & WELLNESS

SBK Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH

Boltensternstr. 16

50735 Köln-Riehl

Tel.: 0221 7775-2009

Fax: 0221 7775-5908

koeln-vital@sbk-koeln.de

www.sbk-koeln.de

Druckdatum: Juni 2025

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



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 Teilmassagen 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 **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

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 **Bodinet**, *Gymnastiklehrerin*

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: Frau **Bodinet**, *Gymnastiklehrerin*
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**

Und so erreichen Sie uns:

KVB-Haltestelle:

Slabystr.:

Linie 13, 18

Boltensternstr.:

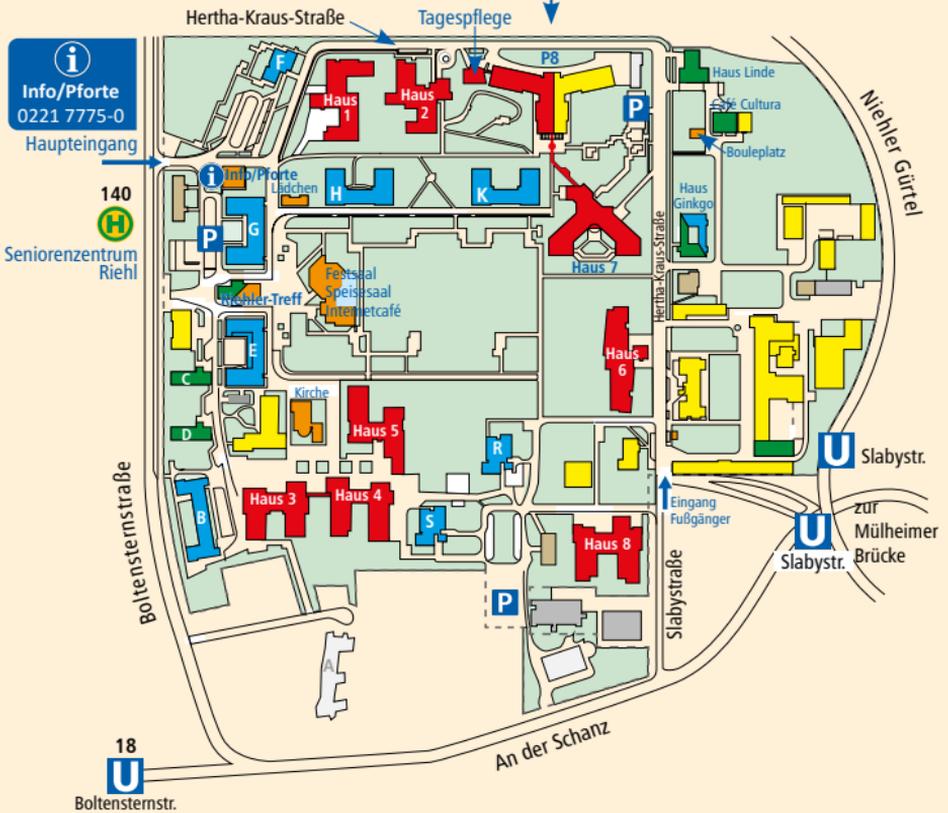
Linie 18

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