SBK

Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH

Gepflegt wohnen – und mehr.

Programm

KURSANGEBOTE
FITNESS & WELLNESS

www.sbk-koeln.de

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: August 2026
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, Kursteilnehmer*innen und Mitarbeiter*innen	**28,00 €**

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

Ort:
Bewegungsbad KölnVital/ P8 UG

Preis

6,00€ *(Für Alle)*

4,50 € *(Ermäßigung für Studiogäste und Kursteilnehmer*innen)*

Aquafitness

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

Ort: **Bewegungsbad KölnVital/** P8 UG

Montag 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 08:30 - 09:15 Uhr
Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*

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
13:30 - 14:15 Uhr
Herr **Odoj**, *Dipl. Sportlehrer*

*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 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 09:00 - 09:45 Uhr
Frau **Bodinet,** *Gymnastiklehrerin*
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 120,00 € (**12** Kursstunden)
samstags 132,00 € (**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.

Montag 10:15 - 11:15 Uhr
11:30 - 12:30 Uhr

Donnerstag 09:30 - 10:30 Uhr
10:45 - 11:45 Uhr

Frau **Bodinet**, *Gymnastiklehrerin*

Ort: **Service 3/ 4. OG**

Montag 08:45 - 09:45 Uhr

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

Freitag 09:00 - 10:00 Uhr

Fr. **Bartsch**, *Gymnastiklehrerin*

Ort: **Service 3/ 4. OG**

Neueinstieg zum Kursbeginn

Anmeldung unbedingt erforderlich!
7775-2009 (täglich 9:00 - 12:00 Uhr)

Preis: **85,00 €** (**12** Kursstunden)

„Fit für 100“

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

Donnerstag 13:45 - 14:45 Uhr

Ort: **KölnVital Fitnessstudio**
Haus P8/UG

Leitung: Frau **Bodinet**, *Gymnastiklehrerin*
Einstieg jederzeit möglich

Information und Anmeldung:
0221 **7775-2009**

Preis: **65,00 €** (**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

KölnVital
Institut für Seniorengesundheit
Pflegeheim 8/UG

Lageplan

Service-Wohnen (Seniorenwohnungen)	
Pflegeheime	
Öffentliche Angebote	
Verwaltung / Service	
Vermietung und Aufnahme Pflege, Arztpraxen, KölnVital und Bücherei	Service 2 EG
Frisör	in **Haus 4**
Café / Kiosk	in **Haus 7**