

Preisliste

Mitgliedschaft ** Monatsbeitrag	*€ 61,00
Mitgliedschaft ** Partnerbeitrag	*€ 53,00

Schüler, Auszubildende, Studenten bis 27 Jahre, Senioren ab 60 Jahre (mit Nachweis) **	*€ 53,00
---	----------

Monatskarte *** (zzgl. einmalige Servicepauschale € 15,00)	€ 69,00
--	---------

Personal Trainer	auf Anfrage
------------------	-------------

10er Karte – Geräte ***	€ 76,00
Tageskarte ***	€ 9,50

10er-Karte – Kurse ***	€ 76,00
Tageskarte ***	€ 9,50

10er-Karte – Schwimmen & Sauna ***	€ 76,00
Tageskarte ***	€ 9,50

10er-Karte – Aqua, Fitness, Kurse ***	€ 102,00
Tageskarte ***	€ 15,00

Solarium	ab € 2,00
----------	-----------

Frisör Kosmetikbehandlung, Maniküre und Fußpflege	auf Anfrage
--	-------------

Lichtbehandlung (30 Minuten)	€ 3,00
Lichtbehandlung, 5er-Karte	€ 15,00

*Einmalige Servicepauschale (Beratung, pers. Trainingsplan, technische Einweisung, Probetraining, Begrüßungsdrink)	€ 33,00
---	---------

** Die Mitgliedschaft bei einer Mindestvertragslaufzeit von 3 Monaten beinhaltet: Nutzung der gesamten Einrichtung (Sauna, Schwimmbad und Gerätepark), Teilnahme aller Kurse, pers. Trainingsplan, technische Einweisung und unbegrenztes Mineralwasser an der VitalBar. Gerne auch auf Wunsch eine TowelCard für einmalig € 5,- Servicegebühr.

*** Bei Monats-, Tages- und Zehnerkarten sind kostenfreies Mineralwasser, Handtücher, sowie Beratung, pers. Trainingsplan, technische Einweisung und ein Probetraining *nicht* enthalten.

Alle angegebenen Preise beinhalten die gesetzliche Mehrwertsteuer von derzeit 19%. Änderungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Wegbeschreibung vom Hauptbahnhof:

Zu Fuß vom Kölner Hauptbahnhof erreichen Sie uns in etwa zwei Minuten.

Am Hauptaussgang Domseite halten Sie sich halb rechts und gehen über den Vorplatz in die Dompropst-Ketzer-Straße. Gehen Sie geradeaus, überqueren Sie den Kreisverkehr, hier beginnt bereits die Straße "An den Dominikanern".

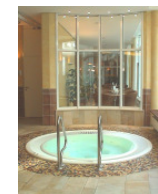
Folgen Sie dieser Straße ca. 50m bis Sie unser Gebäude auf der rechten Straßenseite mit der Hausnummer 6-8 finden.



RESIDENZ am Dom gGmbH
An den Dominikanern 6-8 • 50668 Köln
Tel.: 0221 / 1664-666 • Fax: -967
Physio Tel.: 0221 / 1664-966
fitness@residenz-am-dom.de



Fitness- & Vital Center Kursprogramm 2010



Trainerstunden & Personal Trainer
Mo/Do 17:30-20:30h ~ Mi 10:00-12:00h

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 07:00 – 22:00 Uhr
 Sa 09:00 – 19:00 Uhr
 So- und Feiertags 09:00 – 19:00 Uhr

Kursprogramm Fitness- & Vital Center 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30-09:00 Morgen- Gymnastik	08:30-09:00 Wasser- Gymnastik	08:30-09:00 Morgen- Gymnastik	08:30-09:00 Morgen- Gymnastik	08.30 -09:00 Geräte- Training
	10:00-10:45 AquaFitness	09:15-10:00 Thai-Chi 24er Pekingform		10:00-10:45 AquaFitness
10:00-10:30 Ergometer- Training	10:00-10:30 Ergometer- Training	10:00-10:30 Ergometer- Training	10:00-10:30 Ergometer- Training	10:00-10:30 Ergometer- Training
10:30-11:00 Stretching 50+	10:30-11:00 Hocker- Gymnastik	10:30-11:00 Rücken- Gymnastik	10:30-11:00 Wasser- Gymnastik	10:30-11:00 Rücken- Gymnastik
11:00-11:30 Rücken- Gymnastik	11:00-11:30 Atemtherapie	11:00-11:30 Beckenboden- Gymnastik	11:00-11:30 Hocker- Gymnastik	11:00-11:30 Ganzkörper- Gymnastik
Trainerstunden* 17:30-20:30		Trainerstunden* 10:00-12:00	Trainerstunden* 17:30-20:30	
17:00-17:45 Tai Chi für Einsteiger		17:00-18:15 YOGA II	17:45-18:30 AquaFitness	
18:15-19:00 Pilates	18:00-18:45 AquaVital 50+	18:15-19:00 Pilates	17:45-18:30 B.O.P.	
19:00-19:45 Rückenschule	19:00-19:45 AquaPower		18:30-19:15 RückenFit mit dem Flexi-Bar	18:15-19:30 YOGA I
19:45-20:30 Tai Chi Qigong	19:00-19:45 Workout & Relax	20:00-20:45 AquaFitness	19:15-19:45 Stretching	
	19:45-20:30 Step Aerobic			Stand: 04.2010

* vorherige Anmeldung erforderlich

Beschreibung der Fitnessprogramme

AquaVital 50+ / Wassergymnastik

Bewegungsgymnastik im warmen Pool. Sanfte Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, schonende Kräftigung der Muskulatur und effektive Mobilisation der Gelenke zur Steigerung des Wohlbefindens.

AquaFitness

Vielseitiges Kraft- und Ausdauertraining zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness.

AquaPower

Intensives, dynamisches Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte zur Stärkung der Kraft- und Ausdauerleistung.

Stretching

Der Zug an Muskeln zur Erhöhung der allgemeinen Bewegungs- und Dehnfähigkeit.

B.O.P.

Kraftausdauertraining für Bauch, Oberschenkel und Po.

Fit Mix

Intensives Training mit Kraft-, Ausdauer- und Dehnelementen.

Flexi-Bar-Training

Durch gezieltes Schwingen des Flexi-Bars wird die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise effektiv gekräftigt.

Step Aerobic

Intensives Ausdauertraining für alle Muskelgruppen mit dem Step.

Pilates

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates Methode sind Stärkung der Muskulatur, Konzentration, eine bewusste Atmung, Zentrierung, Bewegungsfluss, mentale Entspannung und Koordination.

RückenFitness

Intensive Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Rückenschule & Rückengymnastik

Mobilisierende und kräftigende Übungen für den Rücken unter physiotherapeutischer Aufsicht.

Tai Chi & Tai Chi Qigong

Chinesische Kampfkunst der inneren Stille. Atmung, Entspannung, Meditation, Koordination und Bewegung schulen den Atem, steigern die Lebensenergie und verhelfen so zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Workout & Relax

Die Schwerpunkte liegen auf der ganzheitlichen Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung, Mobilisation und Entspannung.

YOGA I - II

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Bewegungsmeditation

Bewegungsmeditation ist vor allen Dingen jenen Menschen zu empfehlen, die nicht gerne während einer Meditation stillsitzen, auf den positiven Entspannungseffekt einer Meditation aber nicht verzichten möchten.