

## Preisliste

Mitgliedschaft ** Monatsbeitrag	*€ 61,00
Mitgliedschaft ** Partnerbeitrag	*€ 56,00

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

Monatskarte *** (zzgl. einmalige Servicepauschale € 20,00)	€ 69,00
--	---------

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

10er Karte – Geräte ***	€ 85,00
-------------------------	---------

Tageskarte ***	€ 12,00
----------------	---------

10er-Karte – Kurse ***	€ 85,00
------------------------	---------

Tageskarte ***	€ 12,00
----------------	---------

10er-Karte – Schwimmen & Sauna ***	€ 85,00
------------------------------------	---------

Tageskarte ***	€ 12,00
----------------	---------

10er-Karte – Aqua, Fitness, Kurse ***	€ 133,00
---------------------------------------	----------

Tageskarte ***	€ 19,00
----------------	---------

Lichtdusche / Lichttherapie (30 Minuten)	€ 2,00
--	--------

Lichtdusche / Lichttherapie, 10er-Karte	€ 15,00
---	---------

Frisör	
Kosmetikbehandlung	
Maniküre und Fußpflege	auf Anfrage

*Einmalige Servicepauschale	€ 77,00
-----------------------------	---------

(Beratung, pers. Trainingsplan, technische Einweisung, Probetraining, Begrüßungsdrink)

\*\* Die Mitgliedschaft mit einer Mindestvertragslaufzeit von 6 Monaten beinhaltet: Nutzung der gesamten Einrichtung (Sauna, Schwimmbad und Gerätepark), Teilnahme aller Kurse, pers. Trainingsplan, technische Einweisung und unbegrenztes Mineralwasser an der VitalBar, zzgl. Jährlich und verpflichtend € 50,00 für Mineralwasser, Handtücher und regelmäßige Trainingsbetreuung, auf Wunsch.

\*\*\* 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, Kursverschiebungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Rückzahlungen nicht möglich!

## 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.



Fitness- & VitalCenter der RESIDENZ am Dom gGmbH

An den Dominikanern 6-8 • 50668 Köln

Telefon: 0221 / 16 64 - 666 • Telefax: 0221 / 16 64 - 967

E-Mail: [fitness@residenz-am-dom.de](mailto:fitness@residenz-am-dom.de)

Internet: [www.residenz-am-dom.de](http://www.residenz-am-dom.de)



Fitness- & VitalCenter

# Kursprogramm Fitness- & VitalCenter

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag
08:30 – 09:00 Morgengymnastik		08:30 – 09:00 Morgengymnastik		08:30 – 09:00 Morgengymnastik	08:30 – 09:00 Morgengymnastik		08:30 – 09:00 Morgengymnastik
09:30 – 10:00 Wassergymnastik				09:15 – 10:00 Thai-Chi 8er Pekingform			
10:00 – 10:30 Ergometertraining		10:00 – 10:45 AquaFitness	10:00 – 10:30 Ergometertraining	10:00 – 10:30 Ergometertraining	10:00 – 10:30 Ergometertraining		10:00 – 10:45 AquaFitness
10:30 – 11:00 Rückengymnastik		10:30 – 11:00 Hockergymnastik		10:30 – 11:00 Rückengymnastik	10:30 – 11:00 Wassergymnastik		10:00 – 10:30 Ergometertraining
							10:30 – 11:00 Rückengymnastik
11:00 – 11:30 Stretching 50+		11:00 – 11:30 Sturzprophylaxe		11:00 – 11:30 Beckenboden- gymnastik	11:00 – 11:30 Hockergymnastik		11:00 – 11:30 Ganzkörper- gymnastik
17:00 – 17:45 Tai-Chi für Einsteiger		17:00 – 17:45 Body- & Rumpfttraining mit & ohne Flexi-Bar		17:00 – 18:15 YOGA II	17:45 – 18:30 AquaFitness	17:45 – 18:30 Zumba Fitness Gold-Toning 50+	17:00 – 17:45 YOGA I
		17:45 – 18:30 funktionelles Ganzkörper- training	18:00 – 18:45 AquaVital 50+	18:15 – 19:00 Pilates	18:30 – 19:15 Moves- & Steps of Zumba		
19:00 – 19:45 Rückenschule		19:00 – 19:45 AquaPower					
19:30 – 20:15 Kraft- & Cardio Zirkel	19:45 – 20:30 Tai-Chi Qigong			20:00 – 20:45 AquaFitness			

Stand: 06.2017

\* Vorherige Anmeldung erforderlich · \*\* Auf Anfrage

## Öffnungszeiten:

Montag – Freitag	07:00 – 22:00 Uhr
Samstag	09:00 – 19:00 Uhr
Sonn- und Feiertag	09:00 – 19:00 Uhr

## Trainierstunden\* & Personal Trainer\*\*

Montag, Mittwoch und Freitag 10:00 – 12:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr

## Beschreibung der Kursprogramme

**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 & Aqua Power:** Vielseitiges Kraft- und Ausdauertraining zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness.

**Stretching:** Langsam ausgeführte Muskeldehnung zur Verbesserung der allgemeinen Bewegungs- und Dehnfähigkeit.

**Zumba® Gold-Toning 50+:** Kombiniert Aerobic mit latein-amerikanischen sowie internationalen Tänzen, zielgerichtete Körperformungsübungen mit Krafttraining und intensives Ausdauertraining. Muskelkraft, Knochendichte, Beweglichkeit, Haltung und Koordination werden verbessert.

**Flexi-Bar® Training:** Durch gezieltes Schwingen des Flexi-Bar wird die inter- und intra-muskuläre Koordination verbessert und die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise trainiert.

**Rumpf- & Ganzkörpertraining:** Ein funktionelles Training mit komplexen Bewegungsabläufen, die Gelenke und Muskeln gleichermaßen beanspruchen. Ein umfassendes Ganzkörpertraining für Jedermann.

**Pilates:** Im Vordergrund stehen die Stärkung der Muskulatur, Konzentration, eine bewusste Atmung, Zentrierung, Bewegungsfluss, mentale Entspannung und Koordination.

**RückenFitness:** Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

**Rückenschule & Rückengymnastik:** Mobilisierende und kräftigende Übungen für den Rücken unter physiotherapeutischer Aufsicht.

**Tai Chi & Tai Chi Qigong:** Atmung, Entspannung, Meditation, Koordination und Bewegung schulen den Atem, steigern die Lebensenergie und verhelfen so zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

**YOGA:** Die beruhigende, ausgleichende Wirkung kann den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

**Kraft- & Cardio Zirkel:** Trainerbegleitetes Zirkelprogramm an den Geräten.