



Unser Kursangebot

AquaVital 50+ / Wassergymnastik: Die Bewegungsgymnastik im warmen Pool ist besonders gelenkschonend. Sie bewirken eine sanfte Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, die schonende Kräftigung der Muskulatur und eine effektive Mobilisation der Gelenke.

AquaFitness & Aqua Power: Das vielseitige Kraft- und Ausdauertraining nutzt den Wasserwiderstand zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness.

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

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

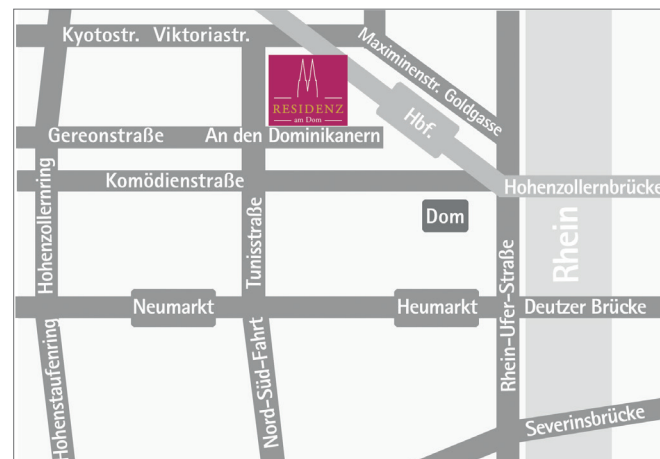
Rumpf- & Ganzkörpertraining: Ein funktionelles Training mit komplexen Bewegungsabläufen, die Gelenke und Muskeln gleichermaßen beanspruchen. Ein umfassendes Ganzkörpertraining für Jedermann.

RückenFitness: Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

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

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

Wegbeschreibung vom Hauptbahnhof



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: vitalcenter@residenz-am-dom.de

Internet: www.residenz-am-dom.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag

07:00 - 22:00 Uhr

Samstag

09:00 - 19:00 Uhr

Sonn- und Feiertag

09:00 - 19:00 Uhr



Fitness- & VitalCenter



Das VitalCenter in der RESIDENZ

Auf über 1000m² finden RESIDENZ-Bewohner und externe Gäste einen großzügigen Gesundheits- und Wellnessbereich mit einem großem Schwimmbecken mit Jetstream-Anlage, Whirlpool und Trockensauna.

30°C-Wassertemperatur laden ein, um in unserem 12-Meter-Becken ganz entspannte Bahnen zu ziehen oder an einem der Aqua-Kurse teilzunehmen. Unser besonderes Augenmerk gilt dem Erhalt Ihrer Mobilität und Wohlbefinden.

Auf Wunsch verwöhnt Sie das Team der Physiotherapie im Haus neben Ganz- und Teilkörpermassagen mit so genannten ganzheitlichen Massagen. Mit diesem Wellnessprogramm und bieten wir Ihnen höchste Entspannung.

Der Kraftraum, ausgestattet mit modernsten Cardio- und Fitnessgeräten von StairMaster und TechnoGym, bietet die Möglichkeit mit sporttherapeutischen Programmen und Gesundheitstraining, ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen, die Vitalität aufzubauen und zu erhalten.

In unserem Gymnastikraum mit einem gelenkschonendem Parkett-Doppelschwingboden findet regelmäßig ein abwechslungsreiches Kursprogramm von Morgengymnastik bis zur Rückenschule statt.



Bestens ausgebildete Therapeuten leisten Ihnen dabei Hilfestellung, geben Tipps und Anregungen und stellen Ihnen auf Wunsch Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammen.

Das Angebot wird durch Fußpflege, sowie einen Kosmetik- und Friseursalon abgerundet, so dass auch „Haut und Haar“ voll auf ihre Kosten kommen.

Zur Erfrischung und zur lockeren Kommunikation lädt unsere Vital-Bar ein. Oder Sie beschließen Ihren Besuch bei uns mit einem Aufenthalt in unserem grünen Innenhof - einer kleinen ruhigen Oase mitten in Kölns Zentrum.

