

Information und Anmeldung:

Telefon: 0221/36 72 – 1
Telefax: 0221/36 72 – 777

Ansprechpartner:

Frau Eva Arndt
Frau Agnes Kolberg

Veranstaltungsort:

Kölner Seniorenwerk Christophorus gGmbH
Seniorenhaus Rosenpark
Schwimmbad, Eingang neben Haus 3
Bernhard-Feilchenfeld-Str. 3-7
50969 Köln – Zollstock

E-Mail: info@rosenpark-koeln.de
Internet: www.rosenpark-koeln.de



Sie erreichen uns auch mit der KVB-Linie Nr. 12,
Haltestellen „Herthastraße oder Pohlighstraße“

ROSEN PARKaktiv
> das Kursprogramm für Senioren

Kursleitung:

Diplom-Sportlehrerinnen, Diplom-sportlehrer
und staatl. gepr. Sportlehrer mit Erfahrung bzw.
Zusatzausbildung für den Bereich Aquafitness.

Aquafitness:

Durch die Übungen im flacheren Wasser, wird
Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert,
während gleichzeitig die Entspannung gefördert
wird, so dass sich der Körper frischer fühlt und
sich positiv einstimmt.

**Das Kursangebot richtet sich an Anfänger und
Fortgeschrittene, Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich.**

Durch die warme Wassertemperatur entspannt
sich die Muskulatur und die Beweglichkeit kann
auf schonende Art erhalten und gefördert
werden.

Die gezielten Bewegungen des Körpers helfen
die Körperkontrolle zu fördern und damit
Erscheinungen wie Schwindel und
Trittunsicherheit vorzubeugen.

Damit alle Kursteilnehmer optimal gefördert
werden können, ist die Teilnehmerzahl auf max.
15 Personen pro Kurs beschränkt.

**Die neuen Kurse haben
begonnen – Quereinstieg in den
laufenden Kurs ist möglich!**

AQUAFITNESS

- auch für Anfänger geeignet! -

Kurs 1: Montag 27.06.11

16.45 – 17.30 Uhr

Kurs 2: Montag 27.06.11

17.45 – 18.30 Uhr

Kurs 3: Dienstag 30.08.11

17.15 – 18.00 Uhr

Kurs 4: Donnerstag 14.07.11

10.15 – 11.00 Uhr

Kurs 5: Donnerstag 08.09.11

09.00 – 09.45 Uhr

ROSEN PARKaktiv
> das Kursprogramm für Senioren

Unser Trainingsansatz

Lassen Sie uns gemeinsam mehr Bewegung und Freude in Ihr Leben bringen, um

- Verspannungen zu lösen
- die Beweglichkeit zu verbessern
- Herz und Kreislaufsystem zu stärken
- auf natürliche Weise die täglichen Fehlbelastungen Ihrer Wirbelsäule zu vermindern
- durch gemeinsamen Sport die Gesundheit in Schwung zu bringen und gemeinsam Spaß zu haben

Wir begleiten Sie gerne auf dem Weg zu Ihrem Wohlbefinden. Individuell und temperamentvoll trainieren die Kursleiter die Kurse für mehr Vitalität und Lebensfreude. In den kleinen Einheiten spielt die Gruppendynamik und der Spaß eine wichtige Rolle. Die persönliche Betreuung wird dabei besonders berücksichtigt.

Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Kölner Seniorenwerk Christophorus gGmbH
Seniorenhaus Rosenpark
Ihre Agnes Kolberg

Ablauf und Abrechnung

Kurs:

Ein Kurs umfasst 10 Einheiten à 45 Minuten

Kursgebühr:

Die Kosten je Kurs betragen **70,00 EUR pro Person**

Zertifizierung:

Die Kursleitungen verfügen über die erforderlichen Qualifikationen und werden daher von den Krankenkassen anerkannt.

Was bedeutet Zertifizierung für mich:

Die Kursleitung hat die entsprechenden Prüfungen abgelegt, so dass die Kurse fachlich gut fundiert sind und professionell abgehalten werden.

Jetzt Neu: Die Zustimmung der ersten Krankenkassen zur Förderung des Kursangebots liegt vor – wir erstellen Teilnahmezertifikate!

Aquafitness – ist das überhaupt was für mich:

Damit Sie eine Vorstellung über den Inhalt und das Kursprogramm erhalten, können Sie gern auch im laufenden Kurs einmal vorbeischaun und sich über Aquafitness informieren – vergessen Sie für Ihre Probestunde nicht Ihre Schwimmutensilien.

Voraussetzungen/ Fragen

Gesundheitliche Einschränkungen:

Sofern Sie keine medizinische Einschränkung durch Ihren behandelnden Arzt haben, gibt es keine gesundheitliche Einschränkung, da es sich um ein schonendes Gesundheitsprogramm handelt, Sie sollten sich an den Kurstagen wohl fühlen.

Was wird benötigt:

Trainingsgeräte sind vorhanden, Sie benötigen lediglich Ihre Schwimmutensilien (Badeanzug oder Badehose, Badeschlappen, Handtuch, Körperpflegeprodukte etc.)

Wasser:

Die Temperatur des Wassers im Schwimmbassin beträgt üblicherweise ca. 31°C, der Chlorgehalt wird täglich kontrolliert.

Die Mikrobiologischen Untersuchungen erfolgen regelmäßig in den gesetzlichen Abständen und werden veröffentlicht.

Parkmöglichkeit:

Gibt es in der Tiefgarage im Haus, hier stehen Besucherparkplätze zur Verfügung. Fragen sie danach, wir erklären Ihnen gern den Weg.

- Änderung und Irrtum vorbehalten -
