



Alles unter einem Dach
Bad • Sauna • Fitness
AgrippaFit & RochusFit

 **KÖLNBÄDER**

Unsere Philosophie im AgrippaFit

*„Den Jahren Leben schenken – nicht nur dem
Leben Jahre“*

Zielsetzungen:

- Gesundheitsorientiertes Fitness-Training
- Individuelle Trainings- und Betreuungsstrategien
- Erlangung der persönlichen Gesundheitskompetenz

Fitness:

- Gerätegestütztes und freies Krafttraining
- Herz-Kreislauf-Training mit Pulskontrolle
- Individuelle Dehnschulung
- Vielfältige Kurse (u.a. BODYPUMP, Nordic Walking, Pilates, Yoga und Zumba)
- Nutzung der Badelandschaft im Agrippabad
- Aquakurse im Agrippabad (u.a. Aquatic-Fitness)
- Eigene Trockensauna und Ruheraum
- Integrierte Nutzung des RochusFit im Ossendorfbad, einschließlich Badelandschaft, Fitness- und Aquakurse sowie komplette Saunalandschaft
- Kinderbetreuung
- Nutzung des Stadionbades in Müngersdorf während der Freibadesaison (Änderungen vorbehalten)

Erster Eindruck:

- Spontane und persönliche Beratung vor Ort
- 1 Probetraining (PT): Geräte oder Kurs
Ausgenommen Aquakurse!
- Gebühr für PT: 15€* (Bad inklusive)

* Bei Anmeldung: Verrechnung der PT-Gebühr mit dem Gesundheitspaket

Definition Fitness im AgrippaFit:

- Fitness ist ein Teil der Gesundheit
- Fitness hat weder etwas mit Leistungssport noch mit Extremsportarten zu tun
- Jeder Mensch kann seine „Fitness“ in größerem Umfang mitgestalten

Erfolgserlebnisse und Spaß beim Training sind uns wichtig.

Unsere Philosophie im RochusFit

*„Den Jahren Leben schenken – nicht nur dem
Leben Jahre“*

Zielsetzungen:

- Gesundheitsorientiertes Training
- Individuelle Trainings- und Betreuungsstrategien
- Erlangung der persönlichen Gesundheitskompetenz

Fitness:

- Gerätegestütztes und freies Krafttraining
- Herz-Kreislauf-Training mit Pulskontrolle
- Individuelle Dehnschulung
- Vielfältige Kurse (u.a. BODYPUMP, Nordic Walking, Pilates, Yoga und Zumba)
- Outdoorurse im nahen Park (Blücherpark)
- Nutzung der Badelandschaft im Ossendorfbad
- Aquakurse im Ossendorfbad (u.a. Aqua-Cycling)
- Nutzung der Saunalandschaft im Ossendorfbad
- Integrierte Nutzung des AgrippaFit im Agrippabad, einschließlich Badelandschaft, Fitness- und Aquakurse sowie eigene Trockensauna im AgrippaFit
- Kinderbetreuung
- Nutzung des Stadionbades in Müngersdorf während der Freibadesaison (Änderungen vorbehalten)

Erster Eindruck:

- Spontane und persönliche Beratung vor Ort
- 1 Probetraining (PT): Geräte oder Kurs
Ausgenommen Aquakurse!
- Gebühr für PT: 15,00€* (Bad inklusive) oder 18,00€*
(Bad und Sauna inklusive)

* Bei Anmeldung: Verrechnung der PT-Gebühr mit dem Gesundheitspaket

Definition Fitness im RochusFit:

- Fitness ist ein Teil der Gesundheit
- Fitness hat weder etwas mit Leistungssport noch mit Extremsportarten zu tun
- Jeder Mensch kann seine „Fitness“ in größerem Umfang mitgestalten

Erfolgserlebnisse und Spaß beim Training sind uns wichtig.

Gesundheitspaket 99,- €*

- Gesundheitsabfrage
- Bedarfsanalyse
- Blutdruck- und Pulsmessung
- Körperanalyse (Muskel-, Fett- und Wasseranteile)**
- Ermittlung von Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit**
- Individueller Trainingsplan
- Dehnschulung
- 2-3 Termine für individuelles Training
- Alle 2-3 Monate Kontrolltraining (90 Minuten)
- Ernährungsberatung
- Sportmedizinische Beratung

*einmalig bei Mitgliedschaftsbeginn. Bei Wiederanmeldung nur 39,- €.

**Wiederholungsmessungen je 9,90 Euro oder über Gutscheine im Service „Trainingspass“.

Trainingsbetreuung

Im AgrippaFit und RochusFit werden Sie individuell und kompetent betreut. Wir bieten Ihnen Trainingsberatung und -begleitung durch qualifiziertes Personal (u.a. Dipl. Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten) an.

Beratung

Bevor Sie bei uns Mitglied werden, können Sie sich selbstverständlich persönlich von den Vorzügen des AgrippaFit und RochusFit überzeugen. Wir beraten Sie unverbindlich und stellen Ihnen unser Angebot gerne vor. Wir freuen uns auf Sie!





**Die enge Verknüpfung des vielfältigen Fitness- und Wellness-
angebotes sorgt für ein ausgewogenes Gesundheitstraining.**

Zusatzangebote im *AgrippaFit*

Milon-Zirkel

Der Milon Kraft- und Ausdauerzirkel ist ein professionelles und qualitativ hochwertiges Trainingsprodukt. Elektronisch und chipkartengesteuert werden die Geräte eingestellt. Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Jeder Trainierende erhält eine auf ihn persönlich eingestellte Chipkarte mit allen relevanten Trainingsparametern. Dadurch wird er weder über- noch unterfordert.
- Durch die automatische Einstellung der Geräte ist eine korrekte Nutzung gewährleistet.
- An allen Geräten kann ein exzentrisches (nachgebende Phase) Zusatzgewicht programmiert werden, welches das Training deutlich effektiver macht.

Entdecken Sie jetzt ein Trainingssystem, das schon nach wenigen Workouts spürbare Ergebnisse bringt. An unseren Milon Geräten trainieren Sie besonders effektiv. Grund für den hohen Wirkungsgrad ist der zusätzlich einstellbare exzentrische Widerstand. Er sorgt dafür, dass Ihre Muskeln in jeder Phase des Trainings optimal belastet werden - der schnellste und einfachste Weg zur Fitness.

Fragen Sie unser Studiopersonal nach einem kostenlosen Probetraining!



Zusatzangebote im *AgrippaFit*

Galileo-Vibrationstraining

Das Galileo-System trainiert und stimuliert Ihre Muskeln mit Hilfe von mechanischen Schwingungen. Es kann ebenfalls zusätzlich gebucht werden.

- Ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining
- Bessere Koordination und erhöhte Muskelkraft
- Positiver Einfluss auf Sehnen, Bänder und Gelenke
- Stärkt das Knochengewebe und beugt Osteoporose vor
- Strafft das Bindegewebe
- Kräftigt die Beckenbodenmuskulatur
- Mit 10 Minuten pro Trainingseinheit sehr zeitsparend
- Therapie von Rückenbeschwerden, Verspannungen, Blasenschwäche, etc.

Vibrationstraining ist eine innovative Entwicklung in der Sport- und Medizinwelt. Das weltweit patentierte Galileo-System trainiert und stimuliert Muskeln mit Hilfe von mechanischen Schwingungen, welche dem menschlichen Gang nachempfunden sind. Es wird seit 15 Jahren in der medizinischen Trainingstherapie, im Leistungssport sowie in Fitnessanlagen eingesetzt.

Durch dieses zusätzliche Angebot können Sie Ihr Training im AgrippaFit jetzt noch effektiver gestalten.



Öffnungszeiten

	AgrippaFit	RochusFit
Montag	6:30 – 22:30	6:30 – 22:00
Dienstag	6:30 – 22:30	6:30 – 22:00
Mittwoch	6:30 – 22:30	6:30 – 22:00
Donnerstag	6:30 – 22:30	6:30 – 22:00
Freitag	6:30 – 22:30	6:30 – 22:00
Samstag	9:00 – 20:00	9:00 – 20:00
Sonntag	9:00 – 20:00	9:00 – 20:00
Feiertage	9:00 – 20:00	9:00 – 20:00

An folgenden Feiertagen geschlossen:

1. Weihnachtsfeiertag, Neujahr, Karnevalssonntag, Rosenmontag

Fitness- und Wasser-Kurse

Unsere vielfältigen Kurs-Angebote entnehmen Sie bitte unserem Kursinformationen-Flyer. In diesem erklären wir Ihnen alle unsere Fitness- und Wasser-Kurse.

Besonderheiten der Studios

AgrippaFit

Indoor-Cycling

Eine besondere Form des Herz-Kreislauf-Trainings, das in der Gruppe erfahren wird. Das Gefühl des Radfahrens in der freien Natur mit seinen unterschiedlichen Anforderungen wird hier in der Gemeinschaft aktiv nachempfunden. In verschiedenen Leistungsstufen und mit animierender Musik wird Ihre Fitness angeregt, verbessert und weiterentwickelt.

RochusFit

Aqua-Cycling

Das Fahrradfahren im ca. hüfttiefen Wasser ermöglicht ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, fördert die Muskelkräftigung und verbessert das Herz-Kreislauf-System. Bitte geeignetes Schuhwerk z.B. Neoprenschuhe mitbringen. Diese können auch im Bad erworben werden.





AgrippaFit & RochusFit

DER FITNESSBEREICH
IM AGRIPPABAD

DER FITNESSBEREICH
IM OSSENDORFBAD

Probetraining?

Wenn Sie unsere Fitnessstudios im Rahmen eines Probetrainings testen möchten, können Sie einen Termin mit uns vereinbaren. Gerne beraten wir Sie ausführlich.

Terminvereinbarung und Infos unter:

AgrippaFit
Kämmergasse 1
50676 Köln
Tel.: 0221.27 91 85-320

RochusFit
Äussere Kanalstraße 191
50827 Köln-Ossendorf
Tel.: 0221.27 91 70-32



KölnBäder GmbH · Kämmergasse 1 · 50676 Köln
Info-Telefon: 0221.280380 · www.koelnbaeder.de