

Immer am
letzten
Samstag des Monats
von 14.30 – 18.30 Uhr
inklusive kleinem Snack.
79,- €

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 10.30 Uhr Yoga I Start: 13.01.	08.00 – 09.00 Uhr NEU Pilates I für Einsteiger ★ Start: 11.02.	09.00 – 10.30 Uhr Yoga II Start: 15.01.	09.00 – 09.45 Uhr <i>Fit in den Tag</i> Rücken-Fit-Gym Anmeldung nicht erforderlich – Einstieg jederzeit möglich	09.00 – 09.45 Uhr <i>Fit in den Tag</i> Gymnastik 60+ Anmeldung nicht erforderlich – Einstieg jederzeit möglich
Fit in den Tag Starten Sie ganz ohne Anmeldung an 3 Tagen in der Woche (Di/Do/Fr) um 9.00 Uhr aktiviert und entspannt in den Tag. Die flexible 12er Karte für 66,- € kann für alle 3 <i>Fit in den Tag</i> Angebote genutzt werden.	09.00 – 09.45 Uhr <i>Fit in den Tag</i> Guten-Morgen-Gym Anmeldung nicht erforderlich – Einstieg jederzeit möglich		09.45 – 10.45 Uhr Pilates III für Fortgeschrittene Start: 16.01. + 12.03.	Kursangebote des Staatsbad Vitalzentrum Beweglicher und fitter werden, den Rücken stärken? Abschalten und entspannen? Mal richtig auspowern? Wer sein Ziel kennt, findet den Weg. Wir bieten alles, was Sie dazu brauchen. Wir freuen uns auf Sie!
	09.45 – 10.30 Uhr Fit mit Baby – Indoor-Fitness Start: 14.01.		10.45 – 11.45 Uhr Pilates I für Einsteiger ★	
	09.45 – 10.30 Uhr NEU Progressive Muskelent- spannung nach Jacobson /PMR ★ Start: 10.03.	11.15 – 12.15 Uhr Beckenbodengymnastik ★ Start: 15.01. + 11.03.	16.30 – 17.30 Uhr NEU Vitaler Rücken ★ Start: 16.01.	Präventionskurse Die Kurse mit ★ sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifizier- te Präventionskurse. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel vollständig oder größtenteils die Kursgebühr bei regelmäßiger Teil- nahme. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
	16.30 – 17.30 Uhr Faszien in Bewegung – Faszien-Fitness ★ Start: 14.01. + 10.03.	 -Kurse Als AOK-Mitglied unter www.aok.de/nw oder in einer AOK Geschäftsstelle anmelden. Weitere AOK-Kurse im Staatsbad Vitalzentrum finden Sie im aktuellen Kurs-Programmheft der AOK.	16.30 – 17.30 Uhr AOK Pilates ★ Start: 12.03.	
17.30 – 18.30 Uhr NEU Qi Gong Start: 13.01.			17.30 – 18.30 Uhr Pilates I für Einsteiger und II mit leichten Vorkenntnissen ★ Start I: 16.01. Start II: 12.03	
18.30 – 19.30 Uhr NEU Yoga für Einsteiger / Sanftes Yoga am Abend Start: 13.01.	18.15 – 19.00 Uhr NEU Power-Fitness Auspowern & Runterfahren Start: 28.01	18.00 – 19.00 Uhr NEU Klang-Entspannung Start: 22.01.	18.30 – 19.15 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobson /PMR ★ Start: 16.01. + 12.03.	
		19.00 – 20.30 Uhr AOK Sanftes Rückentraining ★ Start: 18.03.		
	19.15 – 20.15 Uhr Pilates III für Fortgeschrittene Start: 14.01. + 10.03.	19.15 – 20.15 Uhr NEU Vitaler Rücken ★ Start: 15.01.	19.15 – 20.15 Uhr Vitaler Rücken ★ Start: 12.03.	
			Die Kursdauer beträgt in der Regel 8-10 Wochen. Informieren Sie sich gerne über unsere aktuellen Kurs- Preise im Staatsbad Vitalzentrum oder online.	

Mein

Perfekter Tag

Im Januar: Samstag 25.01.

Kraft aus der Körpermitte

An diesem Samstag zeigen wir Ihnen, wie das Kraftzentrum Beckenboden optimal aktiviert und trainiert wird. Lernen Sie die Grundzüge der Pilates-Technik kennen und freuen Sie sich am Ende des Nachmittags auf einen entspannenden Ausklang mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PMR).

Im Februar: Samstag 29.02.

Frauen-/Freundinnen-Tag – Ein rundes Angebot für mehr Frauen-Power

Core-Training, Bauch-Beine-Po Workout kombiniert mit Aqua-Fitness für mehr Form & Fitness und ein gutes Gefühl. Dieser perfekte Tag wird ein unvergessliches Erlebnis im Kreise gleichgesinnter Frauen und Freundinnen und klingt entspannt mit Aqua-Wellness aus.

Im März: Samstag 28.03.

Harmonie für Körper & Geist durch Qi Gong & Klang-Entspannung mit Yoga-Elementen

Mit langsamen fließenden Bewegungen des Qigong mobilisieren und kräftigen Sie Gelenke, Sehnen und Muskeln ohne große Kraftanstrengung.

Alltagshektik sowie viele körperliche und mentale Anforderungen verlangen nach einem Ausgleich, um gesund zu bleiben. Die harmonischen Klänge verschiedener Klangschalen, Fantasiereisen und einzelne Yoga-Elemente können uns dabei unterstützen, denn sie beruhigen den Geist und führen schnell in eine wohltuende Entspannung.



Für alle Kurse erbitten wir Ihre **Anmeldung**: Tel.: 05222 / 183-800; www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm
 Stand: 12/2019; **Staatsbad Salzuflen GmbH** · Parkstraße 20 · 32105 Bad Salzuflen · www.staatsbad-salzuflen.de



Staatsbad Vitalzentrum | Aqua-Kursprogramm Winter 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.45 Uhr NEU Aqua Vital ★ Start: 13.01.	09.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 14.01. + 17.03.	08.00 – 09.00 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie 08.00 – 08.30 Thermalsole-Schwimmen 08.30 – 09.00 Kursprogramm Einstieg bei freien Kursplätzen	08.00 – 08.45 Uhr NEU Aqua Vital ★ Start: 19.03.	09.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 17.01. + 20.03.	10.00 – 10.45 Uhr Babyschwimmen ● Start: 18.01. + 14.03.
09.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 20.01. + 16.03.	10.30 – 11.15 Uhr Babyschwimmen ● Start: 14.01. + 17.03.	09.45 – 10.30 Uhr Kleinkinderschwimmen ● Start: 11.03.	09.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 19.03.	10.30 – 11.15 Uhr Babyschwimmen ● Start: 17.01. + 20.03.	
Kursangebote des Staatsbad Vitalzentrums in Bad Salzufler Thermalsole Für Kinder gibt es Schwimm-spaß vom Babyschwimmen bis zum Seeräuber-Abzeichen in angenehm warmer Thermalsole. Aqua Fitness zur Gesundheitsförderung oder zum Auspowern sind für Erwachsene die Angebote für mehr Fitness und zum Ausgleich des Alltags.	11.15 – 12.00 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 21.01. + 24.03.	10.30 – 11.15 Uhr Babyschwimmen ● Start: 11.03.		12.30 – 13.15 Uhr Aqua Vital ★ Start: 24.01.	12.15 – 13.00 Uhr Seeräuber ● Start: 18.04.
	12.30 – 13.15 Uhr Aqua Vital für Frauen ★ Start: 21.01. + 31.03.	11.30 – 12.15 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 11.03.	12.00 – 12.45 Uhr NEU Aqua Vital ★ Start: 23.01.	15.45 – 16.30 Uhr Wasserspaß für Kids ● Start: 17.01. + 13.03.	13.00 – 13.45 Uhr Seepferdchen-Kurs ● Start: 18.01.
	15.15 – 16.00 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 24.03.	12.15 – 13.00 NEU Aqua Pilates ★		16.30 – 17.15 Uhr Seepferdchen-Übungskurs ● Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen nach Absolvierung eines Seepferdchen Kurses ohne Abschluss	Tipp für den perfekten Samstag: Immer am letzten Samstag einfach Urlaub vom Alltag genießen mit unserem Angebot „Mein perfekter Tag“. Wechselnde Themen aus den Bereichen Fitness, Gesundheit und Entspannung begleiten Sie durch das ganze Jahr. Lassen Sie sich inspirieren! Weitere Informationen finden Sie auf der anderen Seite dieses Kursprogrammes.
	16.30 – 17.15 Uhr Kleinkinderschwimmen ● Start: 28.01.	14.30 – 15.15 Uhr Aqua Vital für Frauen ★ Start: 15.01. + 18.03.			
14.30 – 15.15 Uhr Aqua Vital ★ Start: 09.03.	17.30 – 18.15 Uhr Aqua Faszien-gym Start: 10.03.	17.15 – 18.00 Uhr Wasserspaß für Kids ● Start: 18.03.	16.15 – 17.00 Uhr Babyschwimmen ● Start: 16.01. + 12.03.	17.15 – 18.00 Uhr Seepferdchen-Kurs ● Start: 17.01. + 27.03.	<h2>Vitalzentrum</h2> STAATSBAD SALZUFLEN Eine Einrichtung der Staatsbad Salzuflen GmbH Salinenstraße 1 32105 Bad Salzuflen Telefon: 05222 – 183-800 Sie erreichen uns persönlich: Mo. + Mi. + Fr.: 08.00 – 18.00 Uhr Di. + Do.: 08.00 – 19.00 Uhr Sa.: 08.00 – 13.00 Uhr E-Mail: vitalzentrum@staatsbad-salzuflen.de Jetzt Fan werden und aktuelle Infos bekommen. facebook.com/staatsbad
17.15 – 18.00 Uhr Seepferdchen-Kurs ● Start: 23.03.	18.15 – 19.00 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 14.01. + 10.03.	19.00 – 19.45 Uhr NEU Aqua Vital ★ Start: 29.01. + 25.03.	17.00 – 17.45 Uhr Kleinkinderschwimmen ● Start: 16.01. + 12.03.	18.00 – 18.45 Uhr Seepferdchen-Kurs ● Start: 17.01.	
18.15 – 19.00 Uhr Aqua Vital in der Schwangerschaft ★ Start: 13.01. + 09.03.	19.45 – 20.30 Uhr Aqua Aktiv Power Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	19.45 – 20.30 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 29.01. + 25.03.	19.00 – 19.45 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	18.00 – 18.45 Uhr Seeräuber ● Start: 27.03.	
18.00 – 18.45 & 19.00 – 19.45 Uhr Aqua Aktiv Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen		Präventionskurse Die Kurse mit ★ sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifizierte Präventionskurse. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel vollständig oder größtenteils die Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.	19.45 – 20.30 Uhr Aqua Vital ★ Start: 16.01. + 19.03.	Tipp zum Wochenausklang: SoleTraum Oase der Entspannung mit Kerzenschein und Unterwasser-Musik Freitags 19.30 Uhr	
19.45 – 20.30 Uhr Aqua Aktiv Power Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	20.30 – 21.15 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 14.01. + 10.03.		20.30 – 21.15 Uhr Aqua Pilates ★ Start: 16.01.	Kurse für und mit Kindern ●	



Für alle Kurse erbitten wir Ihre **Anmeldung**: Tel.: 05222 / 183-800; www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm
 Stand: 12/2019; **Staatsbad Salzuflen GmbH** · Parkstraße 20 · 32105 Bad Salzuflen · www.staatsbad-salzuflen.de

Staatsbad Salzuflen