

Aqua-Kurse Erwachsene - 1. Quartal 2024 (Kursstart Januar-März)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin in der rechten Spalte!** 

Ab diesem Datum werden die Kurse jeweils **ab ca. 11 Uhr online** zur Buchung freigeschaltet.

Hinweis: Bitte buchen Sie nach Möglichkeit im Internet. Nummernvergabe für Buchungen vor Ort ab 10:30 Uhr am jeweiligen Buchungstag.



Kurs-Nummer	Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Start	Ende	Wie oft?	Preis	Pausen während der Kurse		Kurs-Leitung (Kürzel)	Präventions-Kurs*	Buchbar ab ca. 11 Uhr am...
047	Aqua Vital*- Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen	Donnerstag	12:00 Uhr	45 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	109,00 €			AK	x	20.11.2023
048	Aqua Vital*- Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen	Donnerstag	12:00 Uhr	45 Min.	14.03.2024	16.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 13 (28.03.) + KW 19 (09.05. Feiertag)		AK	x	20.11.2023
059	Aqua Vital*- Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen & Schwangere	Mittwoch	15:15 Uhr	45 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	109,00 €			AS	x	20.11.2023
060	Aqua Vital*- Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen & Schwangere	Mittwoch	15:15 Uhr	45 Min.	13.03.2024	15.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 16 (17.04.) + 18 (01.05. Feiertag)		AS	x	20.11.2023
002	Aqua Aktiv Faszien	Donnerstag	13:15 Uhr	45 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	103,00 €			AK		20.11.2023
134	Aqua Aktiv Hüfte & Knie	Mittwoch	08:20 Uhr	30 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	74,00 €			CS		20.11.2023
135	Aqua Aktiv Hüfte & Knie	Mittwoch	08:20 Uhr	30 Min.	13.03.2024	15.05.2024	8	74,00 €	Pause in KW 14 (03.04.) + KW 18 (01.05. Feiertag)		CS		20.11.2023
433	NEU: Schwimmenlernen für Erwachsene	Freitag	19:00 Uhr	45 Min.	19.01.2024	16.02.2024	5	89,00 €			HR		20.11.2023
434	Schwimmenlernen für Erwachsene	Freitag	19:00 Uhr	45 Min.	23.02.2024	05.04.2024	5	89,00 €	Pause in KW 13 (29.03. - Feiertag)		HR		20.11.2023
065	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:45 Uhr	45 Min.	15.01.2024	04.03.2024	8	109,00 €			AS	x	22.11.2023
066	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:45 Uhr	45 Min.	11.03.2024	13.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 14 (01.04. Feiertag) + KW 16 (15.04.)		AS	x	22.11.2023
071	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:45 Uhr	45 Min.	16.01.2024	05.03.2024	8	109,00 €			AS	x	22.11.2023
072	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:45 Uhr	45 Min.	19.03.2024	14.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 16 (16.04.)		AS	x	22.11.2023
077	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	18:20 Uhr	45 Min.	16.01.2024	05.03.2024	8	109,00 €			CS	x	22.11.2023
078	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	18:20 Uhr	45 Min.	12.03.2024	07.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 14 (02.04.)		CS	x	22.11.2023
083	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	14:30 Uhr	45 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	109,00 €			AK	x	22.11.2023
084	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	14:30 Uhr	45 Min.	20.03.2024	29.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 13 + 14 (27.03. - 03.04.) + 18 (01.05. Feiertag)		AK	x	22.11.2023
089	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	09:45 Uhr	45 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	109,00 €			AS	x	22.11.2023

Aqua-Kurse Erwachsene - 1. Quartal 2024 (Kursstart Januar-März)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin in der rechten Spalte!** 

Ab diesem Datum werden die Kurse jeweils **ab ca. 11 Uhr online** zur Buchung freigeschaltet.

Hinweis: Bitte buchen Sie nach Möglichkeit im Internet. Nummernvergabe für Buchungen vor Ort ab 10:30 Uhr am jeweiligen Buchungstag.



Kurs-Nummer	Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Start	Ende	Wie oft?	Preis	Pausen während der Kurse	Kurs-Leitung (Kürzel)	Präventions-Kurs*	Buchbar ab ca. 11 Uhr am...
090	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	09:45 Uhr	45 Min.	14.03.2024	16.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 16 (18.04.) + KW 19 (09.05. Feiertag)	AS	x	22.11.2023
095	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	09:45 Uhr	45 Min.	19.01.2024	08.03.2024	8	109,00 €		AK	x	22.11.2023
096	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	09:45 Uhr	45 Min.	15.03.2024	17.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 13 (29.03. Feiertag) + KW 16 (19.04.)	AS	x	22.11.2023
013	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:00 Uhr	45 Min.	15.01.2024	04.03.2024	8	109,00 €		AS	x	23.11.2023
014	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:00 Uhr	45 Min.	11.03.2024	13.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 14 (01.04. (Feiertag) + KW 16 (15.04.))	AS	x	23.11.2023
019	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	16:00 Uhr	45 Min.	15.01.2024	04.03.2024	8	109,00 €		AK	x	23.11.2023
020	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	16:00 Uhr	45 Min.	11.03.2024	13.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 13 + 14 (25.03. + 01.04. (Feiertag))	AK	x	23.11.2023
025	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:00 Uhr	45 Min.	16.01.2024	05.03.2024	8	109,00 €		BB	x	23.11.2023
026	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:00 Uhr	45 Min.	12.03.2024	07.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 13 (26.03.)	AK	x	23.11.2023
031	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	12:30 Uhr	45 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	109,00 €		BB	x	23.11.2023
035	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	19:00 Uhr	45 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	109,00 €		AK	x	23.11.2023
036	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	19:00 Uhr	45 Min.	20.03.2024	29.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 13 + 14 (27.03. - 03.04.) + 18 (01.05. Feiertag)	AK	x	23.11.2023
041	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	08:45 Uhr	45 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	109,00 €		CS	x	23.11.2023
042	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	08:45 Uhr	45 Min.	14.03.2024	16.05.2024	8	109,00 €	Pause in den KW 14 (04.04.) + KW 19 (09.05. Feiertag)	CS	x	23.11.2023
053	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	12:30 Uhr	45 Min.	19.01.2024	08.03.2024	8	109,00 €		AK	x	23.11.2023
054	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	12:30 Uhr	45 Min.	15.03.2024	17.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 13 (29.03. Feiertag) + KW 19 (10.05.)	AK	x	23.11.2023
140	Aqua Aktiv	Montag	18:05 Uhr	45 Min.	15.01.2024	04.03.2024	8	103,00 €		HR		29.11.2023
141	Aqua Aktiv	Montag	18:05 Uhr	45 Min.	11.03.2024	13.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 14 (01.04. Feiertag) + 18 (29.04.)	HR		29.11.2023
147	Aqua Aktiv	Montag	19:00 Uhr	45 Min.	15.01.2024	04.03.2024	8	103,00 €		HR		29.11.2023

Aqua-Kurse Erwachsene - 1. Quartal 2024 (Kursstart Januar-März)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin in der rechten Spalte!** 

Ab diesem Datum werden die Kurse jeweils **ab ca. 11 Uhr online** zur Buchung freigeschaltet.

Hinweis: Bitte buchen Sie nach Möglichkeit im Internet. Nummernvergabe für Buchungen vor Ort ab 10:30 Uhr am jeweiligen Buchungstag.



Kurs-Nummer	Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Start	Ende	Wie oft?	Preis	Pausen während der Kurse	Kurs-Leitung (Kürzel)	Präventions-Kurs*	Buchbar ab ca. 11 Uhr am...
148	Aqua Aktiv	Montag	19:00 Uhr	45 Min.	11.03.2024	13.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 14 (01.04. Feiertag) + 18 (29.04.)	HR		29.11.2023
154	Aqua Aktiv	Dienstag	19:05 Uhr	45 Min.	16.01.2024	05.03.2024	8	103,00 €		SR		29.11.2023
155	Aqua Aktiv	Dienstag	19:05 Uhr	45 Min.	19.03.2024	07.05.2024	8	103,00 €		SR		29.11.2023
160	Aqua Aktiv Power	Montag	19:45 Uhr	45 Min.	15.01.2024	04.03.2024	8	103,00 €		HR		29.11.2023
161	Aqua Aktiv Power	Montag	19:45 Uhr	45 Min.	11.03.2024	13.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 14 (01.04. Feiertag) + 18 (29.04.)	HR		29.11.2023
167	Aqua Aktiv Power	Dienstag	19:50 Uhr	45 Min.	16.01.2024	05.03.2024	8	103,00 €		SR		29.11.2023
168	Aqua Aktiv Power	Dienstag	19:50 Uhr	45 Min.	19.03.2024	07.05.2024	8	103,00 €		SR		29.11.2023
173	Aqua Aktiv Power	Donnerstag	19:45 Uhr	45 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	103,00 €		HR		29.11.2023
174	Aqua Aktiv Power	Donnerstag	19:45 Uhr	45 Min.	14.03.2024	16.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 18 + 19 (02.05. + 09.05. Feiertag)	HR		29.11.2023
179	Aqua Aktiv Power - BBP	Donnerstag	19:00 Uhr	45 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	103,00 €		HR		29.11.2023
180	Aqua Aktiv Power - BBP	Donnerstag	19:00 Uhr	45 Min.	14.03.2024	16.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 18 + 19 (02.05. + 09.05. Feiertag)	HR		29.11.2023
422	Vitalzentrum Spezial am Samstag - Bauch Beine Po - BBP Spezial - Indoor & Aqua	Samstag	15:00-16:45 Uhr	105 Min.	27.01.2024	27.01.2024	1	39,00 €		HR		29.11.2023
424	Vitalzentrum Spezial am Samstag - Kickboxen Spezial - Indoor & Aqua	Samstag	15:00-16:45 Uhr	105 Min.	23.03.2024	23.03.2024	1	39,00 €		AK		29.11.2023
010	Aqua Pilates*	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	18.01.2024	21.03.2024	10	129,00 €		CS	x	30.11.2023
101	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	11:45 Uhr	45 Min.	16.01.2024	05.03.2024	8	109,00 €		AS	x	30.11.2023
102	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	11:45 Uhr	45 Min.	19.03.2024	14.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 16 (16.04.)	AS	x	30.11.2023
107	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	20:35 Uhr	45 Min.	16.01.2024	05.03.2024	8	109,00 €		CS	x	30.11.2023
108	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	20:35 Uhr	45 Min.	12.03.2024	07.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 14 (02.04.)	CS	x	30.11.2023
113	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	11:15 Uhr	45 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	109,00 €		CS	x	30.11.2023
114	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	11:15 Uhr	45 Min.	13.03.2024	15.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 14 (03.04.) + KW 18 (01.05. Feiertag)	CS	x	30.11.2023
119	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	19:50 Uhr	45 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	109,00 €		AK	x	30.11.2023
120	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	19:50 Uhr	45 Min.	20.03.2024	29.05.2024	8	109,00 €	Pause in KW 13 + 14 (27.03. - 03.04.) + 18 (01.05. Feiertag)	AK	x	30.11.2023
125	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	14:15 Uhr	45 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	109,00 €		AK	x	30.11.2023
449	Thermalsole-Schwimmen	Montag	12:00 Uhr	30 Min.	15.01.2024	16.12.2024	1	7,90 €	Buchung nur im Vitalzentrum			nicht online buchbar

Aqua-Kurse Erwachsene - 1. Quartal 2024 (Kursstart Januar-März)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin in der rechten Spalte!** 

Ab diesem Datum werden die Kurse jeweils **ab ca. 11 Uhr online** zur Buchung freigeschaltet.

Hinweis: Bitte buchen Sie nach Möglichkeit im Internet. Nummernvergabe für Buchungen vor Ort ab 10:30 Uhr am jeweiligen Buchungstag.



Kurs-Nummer	Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Start	Ende	Wie oft?	Preis	Pausen während der Kurse	Kurs-Leitung (Kürzel)	Präventions-Kurs*	Buchbar ab ca. 11 Uhr am...
450	Thermalsole-Schwimmen	Mittwoch	07:50 Uhr	30 Min.	17.01.2024	18.12.2024	1	7,90 €	Buchung nur im Vitalzentrum			nicht online buchbar
451	Thermalsole-Schwimmen	Mittwoch	12:00 Uhr	30 Min.	17.01.2024	18.12.2024	1	7,90 €	Buchung nur im Vitalzentrum			nicht online buchbar
452	Thermalsole-Schwimmen	Freitag	12:00 Uhr	30 Min.	19.01.2024	20.12.2024	1	7,90 €	Buchung nur im Vitalzentrum			nicht online buchbar

* Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse möglich. Bitte kontaktieren Sie dazu Ihre Krankenkasse vor Kursbeginn.

Änderungen vorbehalten

Buchen Sie schnell und bequem online jeweils ab angegebenem Buchungsstart-Termin:

<https://www.staatsbad-salzuflen.de/staatsbad-vitalzentrum/kursprogramm>

Oder scannen Sie den QR-Code:

