

# Staatsbad Vitalzentrum

## Mein perfekter Tag 2022

### Aktive Auszeit mit viel Bewegung und Entspannung

> Immer am letzten Samstag im Monat von 14:30-18:30 Uhr <

Kurs-Nummer	Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Datum	Preis 2022	Kurs-Leitung (Kürzel)
429	<b>Thema im April:</b> Rücken Qi Gong - Die sanfte Art den Rücken zu stärken und zu entspannen	Samstag	14:30-18:30 Uhr	4 Std.	30.04.2022	83,00 €	GW
430	<b>Thema im Mai:</b> Yoga zum Kennenlernen und Mitmachen: Gezielte Yoga- und Atemübungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Tiefenentspannung für Körper und Geist	Samstag	14:30 -18:30 Uhr	4 Std.	28.05.2022	83,00 €	EW
431	<b>Thema im Juni:</b> Functional- & Faszien-Fitness Outdoor im Gesundheits- und Erlebnispark (bei schlechtem Wetter im Vitalzentrum) plus Aqua-Fitness mit anschließender Entspannung in Thermalsole	Samstag	14:30-18:30 Uhr	4 Std.	25.06.2022	83,00 €	CS
432	<b>Thema im Juli:</b> Functional- & Faszien-Fitness Outdoor im Gesundheits- und Erlebnispark (bei schlechtem Wetter im Vitalzentrum) plus Aqua-Fitness mit anschließender Entspannung in Thermalsole	Samstag	14:30 -18:30 Uhr	4 Std.	30.07.2022	83,00 €	BB
433	<b>Thema im August:</b> Erlebnistag zu traditioneller westlicher und fernöstlicher Bewegungs- und Lebenskunst (Kneipp, Tai Chi , Qi Gong und Meditation) Outdoor (bei schlechtem Wetter im Vitalzentrum)	Samstag	14:30-18:30 Uhr	4 Std.	27.08.2022	83,00 €	GW
434	<b>Thema im September:</b> Aktivangebot für den gestressten Rücken mit Rücken- und Aquafitness & Entspannung nach Jacobson (PMR)	Samstag	14:30 -18:30 Uhr	4 Std.	24.09.2022	83,00 €	AS
435	<b>Thema im Oktober:</b> Ein Freudenfest für die Faszien! Faszientraining, Pilates, Aqua-Fasziengym & Aqua-Entspannung	Samstag	14:30-18:30 Uhr	4 Std.	29.10.2022	83,00 €	CS
436	<b>Thema im November:</b> Yoga zum Kennenlernen und Mitmachen: Gezielte Yoga- und Atemübungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Tiefenentspannung für Körper und Geist	Samstag	14:30 -18:30 Uhr	4 Std.	26.11.2022	83,00 €	EW

Änderungen vorbehalten

**Buchen Sie schnell und bequem online Ihren Wunsch-Termin**

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

**Oder scannen Sie den QR-Code:**

