



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: 20.04. + 07.09.	09.00 – 09.45 Uhr <i>Fit in den Tag</i> Guten-Morgen-Gym Anmeldung nicht erforderlich – Einstieg jederzeit möglich	09.00 – 10.30 Uhr Yoga II Start: 22.04. + 09.09.	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	
<h2>Fit in den Tag</h2> <p>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.</p>	09.45 – 10.30 Uhr Fit mit Baby – Indoor-Fitness Start: 12.05.	NEU im Staatsbad Vitalzentrum im zertifizierten Kneipp-Kurort Bad Salzuflen: Individuelle Gesundheitsberatung und praktische Anwendung nach Kneipp (inkl. 1x Soletraum) – Informieren Sie sich unter 05222 – 183-800	09.45 – 10.45 Uhr Pilates III für Fortgeschrittene Start: 12.03. + 18.06. + 20.08.	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 NEU Progressive Muskelentspannung nach Jacobson /PMR ★ Start: 10.03. + 11.08.	11.15 – 12.15 Uhr Beckenbodengymnastik ★ Start: 11.03. + 13.05. + 12.08.	16.30 – 17.30 Uhr NEU Vitaler Rücken ★ Start: 14.05. + 20.08.	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.	
	16.30 – 17.30 Uhr Faszien in Bewegung – Faszien-Fitness ★ Start: 10.03. + 12.05. + 18.08. Info: Im Sommer bei schönem Wetter auch draußen.	 -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 Tai Chi II Start: 20.04.	18.15 – 19.00 Uhr NEU Power-Fitness ★ Auspowern & Runterfahren Start: 21.04.	18.00 – 19.00 Uhr Qi Gong ★ Start: 22.04.	17.30 – 18.30 Uhr Pilates I für Einsteiger und II mit leichten Vorkenntnissen ★ Start I: 14.05. Start II: 12.03. + 20.08.	18.30 – 19.15 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / PMR ★ Start: 12.03. + 14.05. + 20.08.
	18.30 – 19.30 Uhr Tai Chi I ★ Start: 20.04.		19.00 – 20.30 Uhr AOK Sanftes Rückentraining ★ Start: 18.03. 	18.30 – 20.00 Uhr NEU Gesundheitswandern Start: 23.04. + 03.09.	Die Kursdauer beträgt in der Regel 8 – 10 Wochen. Informieren Sie sich gerne über die Kurs-Dauer und unsere aktuellen Kurs-Preise in unserem Flyer „Fit und entspannt – Kurse und Gesundheitsangebote 2020“. Informationen erhalten Sie im Staatsbad Vitalzentrum oder online auch als Download unter www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm .
19.30 – 21.00 Uhr Yoga II Start: 20.04. + 07.09.	19.15 – 20.15 Uhr Pilates III für Fortgeschrittene Start: 10.03. + 12.05. + 18.08.		19.15 – 20.15 Uhr NEU Vitaler Rücken ★ Start: 05.08.	19.15 – 20.15 Uhr Vitaler Rücken ★ Start: 18.06. + 20.08.	

Mein Perfekter Tag

Im März: Samstag 28.03.

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

Qigong mobilisiert und kräftigt sanft und ohne große Kraftanstrengung. Die harmonischen Klänge verschiedener Klangschalen, Fantasiereisen und einzelne Yoga-Elemente wirken der Alltagshektik entgegen, sie beruhigen den Geist und führen schnell in eine wohltuende Entspannung

Im April: Samstag 25.04.

Rücken Qi Gong

Vor allem in der heutigen rücken- und stressgeplagten Zeit ist es wichtig auf seinen Körper zu achten. Rücken Qi Gong kräftigt die Rücken- und Haltemuskulatur, entlastet die Wirbelsäule und dient der Festigung der Widerstandskräfte und damit der Erleichterung des Alltags.

Im Mai: Samstag 30.05

Ein Freudenfest für die Faszien!

Wir bringen Ihre Faszien mit viel Schwung in Bewegung. Mit Faszien-Fitness & Pilates, welches auf natürliche Weise ein Faszien-Training darstellt, werden Sie beweglicher und geschmeidiger. Aqua Pilates & Aqua Faszien gym mobilisieren und entspannen zudem.

Im Juni: Samstag 27.06.

Functional- + Faszien-Fitness Outdoor & Aqua-Fitness

Beim Functional Fitness wird primär der eigene Körperwiderstand genutzt, um Alltagsfit zu werden. Der ganze Körper wird mobilisiert. Zum Abschluss stehen eine spritzige Aqua-Fitness Einheit & Aqua-Entspannung in Thermalsole auf dem Programm.

Im Juli: Samstag 25.07.

Fitness & Entspannung für den starken Rücken

Sie erhalten das Handwerkszeug für den Alltag, damit Rückenbeschwerden keine Chance mehr haben. Rücken-Fit-Gym, eine Einheit AquaFit Rücken und die tiefenentspannende Wirkung der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) lassen Sie mit neu erstarktem Rückgrat zurückkehren aus dieser Auszeit vom Alltag.

Im August: Samstag 29.08.

Westliche & fernöstliche Bewegungs- & Lebenskunst

Sie erfahren in der herrlichen Natur Bad Salzuflens, wie wirkungsvoll die Ideen und Anwendungen Kneipps in der heutigen Zeit sind. Lernen Sie die Parallelen zwischen den Lehren Kneipps und den traditionellen fernöstlichen Bewegungskünsten Tai Chi & Qi Gong kennen. Diese Veranstaltung findet bei gutem Wetter draußen statt.



Für alle Kurse erbitten wir Ihre **Anmeldung**: Tel.: 05222 / 183-800; www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm
 Stand: 01/2020; **Staatsbad Salzuflen GmbH** · Parkstraße 20 · 32105 Bad Salzuflen · www.staatsbad-salzuflen.de



Staatsbad Vitalzentrum | Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 – 09.45 Uhr Aqua Vital ★ Start: 08.06. + 24.08.	09.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 26.05. + 11.08.	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: 14.08.	10.00 – 10.45 Uhr Babyschwimmen ● Start: 14.03. + 30.05. + 01.08.
09.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 08.06. + 24.08.	10.30 – 11.15 Uhr Babyschwimmen ● Start: 26.05. + 11.08.	09.45 – 10.30 Uhr Kleinkinderschwimmen ● Start: 13.05. + 19.08.		10.30 – 11.15 Uhr Babyschwimmen ● Start: 20.03. + 05.06. + 14.08.	10.45 – 11.30 Uhr Wasserspaß für Kids ● Start: 30.05. + 01.08.
12:30 -13:15 Uhr Seepferdchen Sommerferien-Special ● 4x wöchentlich Mo, Di, Mi, Do Vom 06.07. bis zum 23.07.	11.15 – 12.00 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 23.06. + 18.08.	10.30 – 11.15 Uhr Babyschwimmen ● Start: 11.03. + 13.05. + 19.08.		12.30 – 13.15 Uhr Aqua Vital ★ Start: 10.07.	12.15 – 13.00 Uhr Seeräuber ● Start: 18.04. + 04.07.
14:30-15:15 Uhr Aqua Vital ★ Start: 09.03. + 18.05. + 10.08.	12.30 – 13.15 Uhr Aqua Vital für Frauen ★ Start: 31.03.	11.30 – 12.15 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 13.05. + 19.08.	12.00 – 12.45 Uhr NEU Aqua Vital ★ Start: 13.08.	15.45 – 16.30 Uhr Wasserspaß für Kids ● Start: 13.03. + 05.06. + 21.08.	13.00 – 13.45 Uhr Seeräuber ● Start: 18.04.
Kursangebote des Staatsbad Vitalzentrums in Bad Salzufler Thermalsole Für Kinder gibt es Schwimmspaß 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.		12.15 – 13.00 NEU Aqua Pilates ★ Start: 25.03.			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 oder auf unserer Homepage.
	16.30 – 17.15 Uhr Kleinkinderschwimmen ● Start: 21.04.	14.30 – 15.15 Uhr Aqua Vital für Frauen ★ Start: 18.03. + 03.06. + 19.08.		16.30 – 17.15 Uhr Seepferdchen-Übungskurs ● Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen nach Absolvierung eines Seepferdchen Kurses ohne Abschluss	Tipp zum Wochenausklang: SoleTraum ★ Oase der Entspannung mit Kerzenschein und Unterwasser-Musik Freitags 19.30 Uhr
	17.30 – 18.15 Uhr Aqua Faszienyoga Start: 12.05. + 18.08.	17.15 – 18.00 Uhr Wasserspaß für Kids ● Start: 03.06. + 19.08.		16.15 – 17.00 Uhr Babyschwimmen ● Start: 12.03. + 18.06. + 20.08.	18.00 – 18.45 Uhr Seeräuber ● Start: 27.03.
	18.15 – 19.00 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 12.05. + 18.08.	19.00 – 19.45 Uhr Aqua Vital ★ Start: 25.03.		17.00 – 17.45 Uhr Kleinkinderschwimmen ● Start: 12.03. + 18.06. + 20.08.	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
18.15 – 19.00 Uhr Aqua Vital in der Schwangerschaft ★ Start: 09.03. + 18.05. + 10.08.	19:00-19:45 Uhr Aqua Vital ★ Start: 21.04.	19.45 – 20.30 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 25.03.	19.00 – 19.45 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP ★ Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen		Jetzt Fan werden und aktuelle Infos bekommen. facebook.com/staatsbad
18.00 – 18.45 & 19.00 – 19.45 Uhr Aqua Aktiv Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	19.45 – 20.30 Uhr Aqua Aktiv Power 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: 19.03. + 28.05. + 20.08.	Kurse für und mit Kindern ●	
19.45 – 20.30 Uhr Aqua Aktiv Power Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	20.30 – 21.15 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 12.05. + 18.08.		20.30 – 21.15 Uhr Aqua Pilates ★ Start: 30.04.		



Für alle Kurse erbitten wir Ihre **Anmeldung**: Tel.: 05222 / 183-800; www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm
 Stand: 01/2020; Staatsbad Salzuflen GmbH · Parkstraße 20 · 32105 Bad Salzuflen · www.staatsbad-salzuflen.de

Staatsbad Salzuflen