

# Staatsbad Vitalzentrum - Aqua-Kurse - 2.Quartal 2022

**Bitte achten Sie auf den Start der Buchbarkeit der einzelnen Kurse in der ganz rechten Spalte**

Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Kursstart	Letzte Einheit am	Einheiten gesamt	Preis 2022	Prävention*	Anmerkungen /Pausen während der Kurse	Buchbar ab ca. 11:00 Uhr am
Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:45 Uhr	45 Min.	<b>23.05.2022</b>	08.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 26 + 27 + 28	<b>21.02.2022</b>
Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:45 Uhr	45 Min.	<b>24.05.2022</b>	02.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 26 + 27 + 28	<b>21.02.2022</b>
Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	18.15 Uhr	45 Min.	<b>10.05.2022</b>	12.07.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 22 +23	<b>21.02.2022</b>
Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	09:45 Uhr	45 Min.	<b>19.05.2022</b>	11.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 26 + 27 + 28	<b>21.02.2022</b>
Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	09:45 Uhr	45 Min.	<b>20.05.2022</b>	05.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 21 + 26 + 27 + 28	<b>21.02.2022</b>
Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	08:00 Uhr	45 Min.	<b>23.05.2022</b>	08.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 26 + 27 + 28	<b>22.02.2022</b>
Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:00 Uhr	45 Min.	<b>23.05.2022</b>	08.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 26 + 27 + 28	<b>22.02.2022</b>
Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	15:30 Uhr	45 Min.	<b>23.05.2022</b>	01.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 24 + 29	<b>22.02.2022</b>
Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:00 Uhr	45 Min.	<b>10.05.2022</b>	12.07.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 23 + 24	<b>22.02.2022</b>
Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	12:30 Uhr	45 Min.	<b>18.05.2022</b>	13.07.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 24	<b>22.02.2022</b>
Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	08:00 Uhr	45 Min.	<b>05.05.2022</b>	21.07.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 22 + 23 (+ Feiertage)	<b>22.02.2022</b>
Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	08:45 Uhr	45 Min.	<b>05.05.2022</b>	21.07.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 22 + 23 (+ Feiertage)	<b>22.02.2022</b>
Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	19:45 Uhr	45 Min.	<b>09.06.2022</b>	11.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 29	<b>22.02.2022</b>
Aqua Aktiv Hüfte & Knie	Mittwoch	08:30 Uhr	30 Min.	<b>15.06.2022</b>	03.08.2022	8	58,00 €			<b>23.02.2022</b>
Aqua Aktiv	Montag	18:05 Uhr	45 Min.	<b>16.05.2022</b>	25.07.2022	8	89,50 €		Pause KW 23 (Pfungstmontag)+24+26	<b>23.02.2022</b>
Aqua Aktiv	Montag	19:00 Uhr	45 Min.	<b>16.05.2022</b>	25.07.2022	8	89,50 €		Pause KW 23 (Pfungstmontag)+24+26	<b>23.02.2022</b>
Aqua Aktiv	Dienstag	19:00 Uhr	45 Min.	<b>31.05.2022</b>	19.07.2022	8	89,50 €			<b>23.02.2022</b>
Aqua Aktiv Power	Montag	19:45 Uhr	45 Min.	<b>16.05.2022</b>	25.07.2022	8	89,50 €		Pause KW 23 (Pfungstmontag)+24+26	<b>23.02.2022</b>
Aqua Aktiv Power	Dienstag	19:45 Uhr	45 Min.	<b>31.05.2022</b>	19.07.2022	8	89,50 €			<b>23.02.2022</b>
Aqua Aktiv Power - BBP	Donnerstag	19:00 Uhr	45 Min.	<b>12.05.2022</b>	21.07.2022	8	89,50 €		Pause KW 21+24 (=Feiertage) + 26	<b>23.02.2022</b>

Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Kursstart	Letzte Einheit am	Einheiten gesamt	Preis 2022	Prävention*	Anmerkungen /Pausen während der Kurse	Buchbar ab ca. 11:00 Uhr am
Aqua Fasziengym	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	<b>23.06.2022</b>	14.07.2022	4	44,75 €		Kurs umfasst nur 4 Einheiten!	<b>24.02.2022</b>
Aqua Vital*- Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - <b>Frauen</b>	Mittwoch	15:15 Uhr	45 Min.	<b>18.05.2022</b>	27.07.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 26 + 27 + 28 <b>Nur für Frauen!</b>	<b>24.02.2022</b>
Aqua Vital*- Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - <b>Frauen</b>	Donnerstag	12:00 Uhr	45 Min.	<b>19.05.2022</b>	11.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 26 + 27 + 28 <b>Nur für Frauen!</b>	<b>24.02.2022</b>
Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - <b>Schwangere</b>	Montag	16:15 Uhr	45 Min.	<b>23.05.2022</b>	01.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 24 + 29 <b>Nur für Schwangere!</b>	<b>24.02.2022</b>
Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	11:45 Uhr	45 Min.	<b>24.05.2022</b>	02.08.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 26 + 27 + 28	<b>24.02.2022</b>
Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	20:30 Uhr	45 Min.	<b>10.05.2022</b>	12.07.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 22 +23	<b>24.02.2022</b>
Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	11:15 Uhr	45 Min.	<b>15.06.2022</b>	03.08.2022	8	89,50 €	x		<b>24.02.2022</b>
Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	18.15 Uhr	45 Min.	<b>05.05.2022</b>	21.07.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 22 + 23 (+ Feiertage)	<b>24.02.2022</b>
Aktive Auszeit - Mein perfekter Tag mit viel Bewegung und Entspannung <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.	<b>30.04.2022</b>	30.04.2022	1	83,00 €			<b>17.02.2022</b>
Aktive Auszeit - Mein perfekter Tag mit viel Bewegung und Entspannung - <b>Thema im Mai:</b> Yoga zum Kennenlernen und Mitmachen	Samstag	14:30 -18:30 Uhr	4 Std.	<b>28.05.2022</b>	28.05.2022	1	83,00 €			<b>17.02.2022</b>
Aktive Auszeit - Mein perfekter Tag mit viel Bewegung und Entspannung <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.	<b>25.06.2022</b>	25.06.2022	1	83,00 €			<b>17.02.2022</b>

\* **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:**

