

Aktiv-Kurse Indoor- 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. 11:00 Uhr am ...
185	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:00 Uhr	60 Min.	16.01.2024	05.03.2024	8	103,00 €		CS	x	21.11.2023
186	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:00 Uhr	60 Min.	12.03.2024	07.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 14 (02.04.)	CS	x	21.11.2023
191	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Mittwoch	16:30 Uhr	60 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	103,00 €		AK	x	21.11.2023
195	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Donnerstag	16:30 Uhr	60 Min.	14.03.2024	16.05.2024	8	103,00 €	Pause in den KW 14 (04.04.) + KW 19 (09.05. Feiertag)	CS	x	21.11.2023
198	Fit Mix	Donnerstag	15:30 Uhr	45 Min.	11.01.2024	01.02.2024	4	39,00 €		AK		21.11.2023
199	Fit Mix	Donnerstag	15:30 Uhr	45 Min.	08.02.2024	29.02.2024	4	39,00 €		AK		21.11.2023
200	Fit Mix	Donnerstag	15:30 Uhr	45 Min.	07.03.2024	04.04.2024	4	39,00 €	Pause in KW 13 (28.03.)	AK		21.11.2023
203	NEU: Fit Mix - Power	Donnerstag	18:00 Uhr	45 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	79,00 €		HR		21.11.2023
204	Fit Mix - Power	Donnerstag	18:00 Uhr	45 Min.	14.03.2024	16.05.2024	8	79,00 €	Pause in KW 18 + 19 (02.05. + 09.05. Feiertag)	HR		21.11.2023
208	Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	103,00 €		BB	x	21.11.2023
209	Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	20.03.2024	22.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 18 (01.05. Feiertag) + KW 20 (15.05.)	BB	x	21.11.2023
214	Pilates* für Anfänger	Donnerstag	16:30 Uhr	60 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	103,00 €		CS	x	21.11.2023
218	Pilates Trainingskurs* für Fortgeschrittene	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	16.01.2024	05.03.2024	8	103,00 €		CS	x	21.11.2023
219	Pilates Trainingskurs* für Fortgeschrittene	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	12.03.2024	07.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 14 (02.04.)	CS	x	21.11.2023
224	Pilates Trainingskurs* für Fortgeschrittene	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	103,00 €		CS	x	21.11.2023
225	Pilates Trainingskurs* für Fortgeschrittene	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	14.03.2024	16.05.2024	8	103,00 €	Pause in den KW 14 (04.04.) + KW 19 (09.05. Feiertag)	CS	x	21.11.2023
230	NEU: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / PMR*	Mittwoch	10:30 Uhr	45 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	99,00 €		BB	x	21.11.2023
231	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / PMR*	Mittwoch	10:30 Uhr	45 Min.	20.03.2024	22.05.2024	8	99,00 €	Pause in KW 18 (01.05. Feiertag) + KW 20 (15.05.)	BB	x	21.11.2023

Staatsbad Vitalzentrum



Aktiv-Kurse Indoor- 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. 11:00 Uhr am ...
233	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Montag	18:15 Uhr	60 Min.	15.01.2024	04.03.2024	8	103,00 €		AK	x	21.11.2023
236	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	16:30 Uhr	60 Min.	20.03.2024	29.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 13 + 14 (27.03. - 03.04.) + 18 (01.05. Feiertag)	AK	x	21.11.2023
239	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	18.01.2024	07.03.2024	8	103,00 €		CS	x	21.11.2023
240	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	14.03.2024	16.05.2024	8	103,00 €	Pause in KW 14 (04.04.) + KW 19 (09.05. Feiertag)	CS	x	21.11.2023
249	Yoga - für mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung	Montag	18:30 Uhr	90 Min.	05.02.2024	25.03.2024	8	142,00 €		EW		21.11.2023
254	Yoga - für mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung	Dienstag	18:15 Uhr	90 Min.	06.02.2024	26.03.2024	8	142,00 €		EW		21.11.2023
258	Yoga - für Fortgeschrittene	Mittwoch	09:00 Uhr	90 Min.	17.01.2024	06.03.2024	8	142,00 €		UB		21.11.2023
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
455	Fitness-Mix	Dienstag	09:00-09:30h	30 Min.	16.01.2024	17.12.2024	1	7,90 €	Buchung nur im Vitalzentrum	AS		nicht online buchbar
456	Fit in den Tag - Gymnastik 60+	Freitag	09:00-09:30h	30 Min.	19.01.2024	20.12.2024	1	7,90 €	Buchung nur im Vitalzentrum	AK		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:

