



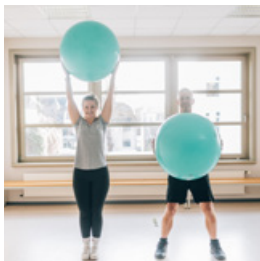
Aktiv. Beweglich. Fit.

Mit dem Kursprogramm vom 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.

Die Kursdauer beträgt in der Regel 8-10 Wochen. Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Informationen zu Ihrem Kurs. Gerne beantworten wir darüber hinaus Ihre Fragen unter Tel. 05222 . 183-800. Wir empfehlen Ihnen, schnellstmöglich zu buchen, da die Verfügbarkeit begrenzt ist. Beachten Sie bitte die Hinweise zum Buchungsstart auf der folgenden Seite.

Wir freuen uns auf Sie!



Zertifizierte
Präventionskurse

Allgemeine Gesundheits-
und Fitnesskurse

Familien- und
Kinderkurse

Für Spontane
& Einzeltermine



Präventionskurse

Bei den von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifizierten Präventionskursen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel einen Großteil der Kursgebühr. Informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Gesundheits- und Fitnesskurse, Familien- und Kinderkurse

Bei allen Kursen ohne Präventions-Zertifizierung ist bei freien Plätzen auf Anfrage auch ein späterer Einstieg nach Kursstart bzw. die Buchung von Einzelterminen möglich.

In jedem Fall ist Ihre Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme.

Vitalzentrum Indoor-Kurse

DIENSTAG

9.10 – 9.40 Uhr
**Fit in den Tag für Spontane
Fitness-Mix**
Start: jederzeit
75,00 € (10x)
7,90 € (Einzelticket)

17.00 – 18.00 Uhr
Faszien in Bewegung
Start: 24.10.
99,00 € (8x)

19.15 – 20.15 Uhr
Pilates Trainingskurs
Start: 24.10.
99,00 € (8x)

MITTWOCH

10.30 – 11.10 Uhr
**Fit mit Baby – Indoor-
Fitness für Mütter**
Start: 18.10.
89,00 € (8x)

11.15 – 12.15 Uhr
**Kräftigende Becken-
bodengymnastik**
Start: 18.10.
99,00 € (8x)

18.00 – 19.00 Uhr
Pilates Anfängerkurs
Start: 18.10.
99,00 € (8x)

DONNERSTAG

9.45 – 10.45 Uhr
Pilates Trainingskurs
Start: 26.10.
99,00 € (8x)

14.15 – 15.15 Uhr
Vitaler Rücken
NEU Start: 02.11.
99,00 € (8x)

15.30 – 16.15 Uhr
**Fit durch den Winter
Fit-Mix**
NEU Start: 02.+ 30.11.
39,00 € (4x)

16.30 – 17.30 Uhr
Faszien in Bewegung
Start: 26.10.
99,00 € (8x)

19.15 – 20.15 Uhr
Vitaler Rücken
Start: 26.10.
99,00 € (8x)

FREITAG

9.10 – 9.40 Uhr
**Fit in den Tag für Spontane
Gymnastik 60+**
Start: jederzeit
75,00 € (10x)
7,90 € (Einzelticket)

Fit in den Tag

Starten Sie an 2 Tagen in der Woche (Di. / Fr.) um 9.10 Uhr aktiviert und entspannt in den Tag! Die 10er-Karte für 75 € kann an beiden Tagen und von mehreren Personen genutzt werden. Eine persönliche oder telefonische Anmeldung ist erforderlich.



Team Vitalzentrum



Online buchen!

Buchung aller Kurse unter:
[www.staatsbad-salzuflen.de/
kursprogramm](http://www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm)



Jetzt Fan werden und
aktuelle Infos bekommen:
facebook.com/staatsbad



Vitalzentrum Aqua-Kurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 – 9.45 Uhr Aqua Vital Start: 23.10. 106,00 € (8x)	9.00 – 9.45 Uhr Aqua Vital Start: 24.10. 106,00 € (8x)	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 25.10. 69,00 € (8x)	8.45 – 9.30 Uhr Aqua Vital Start: 26.10. 106,00 € (8x)	9.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 20.10. 106,00 € (8x)
9.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 23.10. 106,00 € (8x)	9.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 17.10. 106,00 € (8x)	9.05 – 9.45 Uhr Babyschwimmen Start: 25.10. 103,00 € (8x)	9.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 19.10. 106,00 € (8x)	10.35 – 11.15 Uhr Babyschwimmen Start: 20.10. 103,00 € (8x)
15.30 – 16.15 Uhr Aqua Vital Start: 23.10. 106,00 € (8x)	10.35 – 11.15 Uhr Babyschwimmen Start: 17.10. 103,00 € (8x)	9.45 – 10.25 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 25.10. 103,00 € (8x)	12.00 – 12.45 Uhr Aqua Vital Start: 26.10. 106,00 € (8x)	11.15 – 11.55 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 20.10. 103,00 € (8x)
16.15 – 17.00 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 23.10. 106,00 € (8x)	11.45 – 12.30 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 24.10. 106,00 € (8x)	10.25 – 11.05 Uhr Babyschwimmen Start: 25.10. 103,00 € (8x)	15.30 – 16.10 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 12.10. 103,00 € (8x)	12.30 – 13.15 Uhr Aqua Vital Start: 13.10. 106,00 € (8x)
17.00 – 17.45 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 09.10. 125,10 € (9x)	16.30 – 17.15 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 17.10. 139,00 € (10x)	11.15 – 12.00 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 25.10. 106,00 € (8x)	16.15 – 17.00 Uhr Wiederholer Seepferdchen-Kurs Start: 19.10., 55,20 € (4x) und 07.12., 41,40 € (3x)	15.45 – 16.25 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 13.10. 103,00 € (8x)
18.05 – 18.50 Uhr Aqua Aktiv Start: 16.10. 99,00 € (8x)	17.15 – 18.00 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 17.10. 125,00 € (10x)	15.15 – 16.00 Uhr Aqua Vital Frauen & Schwangere Start: 11.10. 106,00 € (8x)	17.30 – 18.15 Uhr Aqua Pilates Start: 12.10. 125,00 € (10x)	16.30 – 17.15 Uhr Wiederholer Seepferdchen-Kurs Start: 03.11. 69,00 € (5x)
19.00 – 19.45 Uhr Aqua Aktiv Start: 16.10. 99,00 € (8x)	18.15 – 19.00 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 24.10. 106,00 € (8x)	16.40 – 17.20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 11.10. 103,00 € (8x)	19.00 – 19.45 Uhr Aqua Aktiv Power BBP Start: 12.10. 99,00 € (8x)	
19.45 – 20.30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 16.10. 99,00 € (8x)	20.30 – 21.15 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 24.10. 106,00 € (8x)	17.20 – 18.00 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 11.10. 103,00 € (8x)	19.45 – 20.30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 12.10. 99,00 € (8x)	

Zertifizierte Präventionskurse

Allgemeine Gesundheits- und Fitnesskurse

Familien- und Kinderkurse

Für Spontane & Einzeltermine

Unser Tipp
 Bei frei gebliebenen Kursplätzen gibt es in allen Aqua Aktiv Kursen auch nach Kursstart die Option, spontan Einzeltermine zu buchen.
 Stöbern Sie gerne auf unserer Homepage und buchen Sie Ihre persönlichen Favoriten, um fit zu werden oder zu bleiben!



Thermalsole-Schwimmen:

Jeweils montags, mittwochs und freitags von 12.00 – 12.30 Uhr und mittwochs von 08.00 – 08.30 Uhr steht Ihnen das Bewegungsbad des Vitalzentrums zum Schwimmen oder zur freien Bewegung in angenehm warmer Thermalsole zur Verfügung. Die 10er Karte für 75,00 € kann für alle Termine und von mehreren Personen genutzt werden. Das Einzelticket kostet 7,90 €. Eine persönliche oder telefonische Anmeldung sollte nach Möglichkeit bis 24 Stunden vor dem Termin erfolgen unter 05222 . 183 – 800.



19.00 – 19.45 Uhr Aqua Vital Start: 18.10. 106,00 € (8x)
19.45 – 20.30 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 18.10. 106,00 € (8x)

ANMELDUNG

Für alle Kurse erbitten wir Ihre Anmeldung direkt online unter www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm oder persönlich im Staatsbad Vitalzentrum. **Bitte zur Buchung beachten:**

- Alle Kurse, die im 4. Quartal starten, sind ab einem bestimmten Datum jeweils ab ca. 11 Uhr online und im Vitalzentrum buchbar:**
- ab 28.08.** Alle Familien- & Kinderkurse (Aqua- und Indoor-Kurse)
- ab 29.08.** Erwachsenenkurse (Indoor-Kurse)
- ab 30.08.** Alle Aqua Aktiv Kurse und alle Aqua Vital 60+ Kurse
- ab 31.08.** Alle übrigen Aqua Vital Kurse (auch Frauen, Schwangere, Rücken)

Eine telefonische Anmeldung ist ausschließlich für die „Fit in den Tag“ Angebote (Di. + Fr., 9.10 Uhr) und das Thermalsole-Schwimmen möglich.

Sie erreichen uns persönlich:
 Mo. + Mi. + Fr.: 08.00 – 18.00 Uhr
 Di. + Do.: 08.00 – 19.00 Uhr
 Samstag: 08.00 – 13.00 Uhr

Kostenfrei parken
 für 3 Stunden im Parkhaus 2 (Sophienstraße) für die Dauer Ihres Aufenthalts bei uns.

Tel. 05222 . 183 – 800 | vitalzentrum@staatsbad-salzuflen.de