

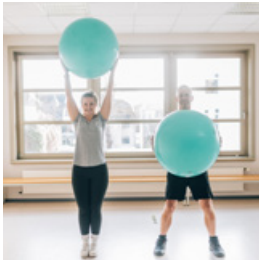
Aktiv. Beweglich. Fit.

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.

Bitte beachten Sie den Buchungsstart der unterschiedlichen Kurse im Zeitraum vom 20.11. – 30.11. (Hinweis unten auf der Rückseite). 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 Präventionszertifizierung 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.

Änderungen vorbehalten. Stand: 11/2023

Vitalzentrum Indoor-Kurse

MONTAG

18.15 – 19.15 Uhr
Vitaler Rücken
NEU Start: 15.01.
103,00 € (8x)

18.30 – 20.00 Uhr
Yoga
Start: 05.02.
142,00 € (8x)

DIENSTAG

9.00 – 9.30 Uhr
Fit in den Tag
Fitness-Mix
Start: jederzeit
75,00 € (10x)
7,90 € (Einzelticket)

17.00 – 18.00 Uhr
Faszien in Bewegung
Start: 16.01. + 12.03.
103,00 € (8x)

18.15 – 19.45 Uhr
Yoga
Start: 06.02.
142,00 € (8x)

19.15 – 20.15 Uhr
Pilates Trainingskurs
Start: 16.01. + 12.03.
103,00 € (8x)

MITTWOCH

9.00 – 10.30 Uhr
Yoga
für Fortgeschrittene
Start: 17.01.
142,00 € (8x)

10.30 – 11.15 Uhr
PMR – Progressive
Muskel-Entspannung
Start: 17.01. + 20.03.
NEU 99,00 € (8x)

11.15 – 12.15 Uhr
Kräftigende Becken-
bodengymnastik
Start: 17.01. + 20.03.
103,00 € (8x)

16.30 – 17.30 Uhr
Faszien in Bewegung
Start: 17.01.
NEU 103,00 € (8x)

16.30 – 17.30 Uhr
Vitaler Rücken
Start: 20.03.
NEU 103,00 € (8x)

DONNERSTAG

9.45 – 10.45 Uhr
Pilates Trainingskurs
Start: 18.01. + 14.03.
103,00 € (8x)

15.30 – 16.15 Uhr
Fit-Mix
Start: 11.01. + 08.02. +
07.03. 39,00 € (4x)

16.30 – 17.30 Uhr
Pilates Anfänger
Start: 18.01.
103,00 € (8x)

16.30 – 17.30 Uhr
Faszien in Bewegung
Start: 14.03.
103,00 € (8x)

18.00 – 18.45 Uhr
Fit-Mix-Power
Start: 18.01. + 14.03.
NEU 79,00 € (8x)

19.15 – 20.15 Uhr
Vitaler Rücken
Start: 18.01. + 14.03.
103,00 € (8x)

FREITAG

9.00 – 9.30 Uhr
Fit in den Tag
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 9.00 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.

SAMSTAG

15.00 – 16.45 Uhr
BBP – Bauch Beine Po
Spezial Indoor & Aqua
Start: 27.01.
NEU 39,00 € (1x)

15.00 – 16.45 Uhr
Kickboxen
Spezial Indoor & Aqua
Start: 24.02.
NEU 39,00 € (1x)



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

Thermalsole-Schwimmen:
Mo., Mi. und Fr. jeweils
12.00 – 12.30 Uhr und
Mi. 7.50 – 8.20 Uhr.
Eine persönliche oder
telefonische Anmeldung
ist erforderlich.

Sie erreichen uns persönlich:
Mo. + Mi. + Fr.: 8.00 – 18.00 Uhr
Di. + Do.: 8.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 8.00 – 13.00 Uhr

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

Kurse online buchen!

www.staatsbad-salzuflen.de/
kursprogramm
Bitte beachten Sie den
Buchungsstart (s. Rückseite).





Vitalzentrum Aqua-Kurse



Kursbeginn
**1. Quartal
2024**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

9.00 – 9.45 Uhr
Aqua Vital
Start: 15.01. + 11.03.
109,00 € (8x)

9.00 – 9.45 Uhr
Aqua Vital
Start: 16.01. + 12.03.
109,00 € (8x)

8.20 – 8.50 Uhr
Aqua Aktiv Hüfte & Knie
Start: 17.01. + 13.03.
74,00 € (8x)

8.45 – 9.30 Uhr
Aqua Vital
Start: 18.01. + 14.03.
109,00 € (8x)

9.45 – 10.30 Uhr
Aqua Vital 60+
Start: 19.01. + 15.03.
109,00 € (8x)

11.30 – 12.15 Uhr
Seepferdchen-Kurs mit Begleitung
Start: 20.01.
NEU 145,00 € (10x)

9.45 – 10.30 Uhr
Aqua Vital 60+
Start: 15.01. + 11.03.
109,00 € (8x)

9.45 – 10.30 Uhr
Aqua Vital 60+
Start: 16.01. + 19.03.
109,00 € (8x)

9.00 – 9.40 Uhr
Babyschwimmen
Start: 17.01. + 13.03.
107,00 € (8x)

9.45 – 10.30 Uhr
Aqua Vital 60+
Start: 18.01. + 14.03.
109,00 € (8x)

10.40 – 11.20 Uhr
Babyschwimmen
Start: 19.01. + 15.03.
107,00 € (8x)

12.15 – 13.00 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 20.01.
145,00 € (10x)

16.00 – 16.45 Uhr
Aqua Vital
Start: 15.01. + 11.03.
109,00 € (8x)

10.35 – 11.15 Uhr
Babyschwimmen
Start: 16.01. + 19.03.
107,00 € (8x)

9.40 – 10.20 Uhr
Kleinkindschwimmen
Start: 17.01. + 13.03.
107,00 € (8x)

12.00 – 12.45 Uhr
Aqua Vital für Frauen
Start: 18.01. + 14.03.
109,00 € (8x)

11.20 – 12.00 Uhr
Kleinkindschwimmen
Start: 19.01. + 15.03.
107,00 € (8x)

13.00 – 13.45 Uhr
Seeräuber-Kurs
Start: 20.01.
129,00 € (10x)

17.00 – 17.45 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 15.01.
145,00 € (10x)

11.45 – 12.30 Uhr
Aqua Vital Rücken
Start: 16.01. + 19.03.
109,00 € (8x)

10.20 – 11.00 Uhr
Babyschwimmen
Start: 17.01. + 13.03.
107,00 € (8x)

13.15 – 14.00 Uhr
Aqua Aktiv Faszien
Start: 18.01.
NEU 103,00 € (8x)

12.30 – 13.15 Uhr
Aqua Vital
Start: 19.01. + 15.03.
109,00 € (8x)

15.00 – 16.45 Uhr
BBP – Bauch Beine Po Spezial Indoor & Aqua
Start: 27.01.
NEU 39,00 € (1x)

18.05 – 18.50 Uhr
Aqua Aktiv
Start: 15.01. + 11.03.
103,00 € (8x)

16.15 – 16.55 Uhr
Babyschwimmen
Start: 16.01. + 19.03.
107,00 € (8x)

11.15 – 12.00 Uhr
Aqua Vital Rücken
Start: 17.01. + 13.03.
109,00 € (8x)

14.15 – 15.00 Uhr
Aqua Vital Rücken
Start: 18.01.
109,00 € (8x)

15.45 – 16.25 Uhr
Wasserspaß für Kids
Start: 19.01. + 15.03.
109,00 € (8x)

15.00 – 16.45 Uhr
Kickboxen Spezial Indoor & Aqua
Start: 24.02.
NEU 39,00 € (1x)

19.00 – 19.45 Uhr
Aqua Aktiv
Start: 15.01. + 11.03.
103,00 € (8x)

16.55 – 17.55 Uhr
Kleinkindschwimmen
Start: 16.01. + 19.03.
107,00 € (8x)

12.30 – 13.15 Uhr
Aqua Vital
Start: 17.01.
109,00 € (8x)

15.30 – 16.10 Uhr
Wasserspaß für Kids
Start: 18.01. + 14.03.
109,00 € (8x)

16.30 – 17.15 Uhr
Wiederholer Seepferdchen-Kurs
Start: 19.01. + 23.02.
74,00 € (5x)

15.30 – 17.05 Uhr
Aqua Kids Spezial (4 – 7 Jahre)
Start: 23.03.
39,00 € (1x)

19.45 – 20.30 Uhr
Aqua Aktiv Power
Start: 15.01. + 11.03.
103,00 € (8x)

17.35 – 18.20 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 16.01.
145,00 € (10x)

14.30 – 15.15 Uhr
Aqua Vital 60+
Start: 17.01. + 20.03.
109,00 € (8x)

16.15 – 17.00 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 18.01.
145,00 € (10x)

17.15 – 18.00 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 19.01.
145,00 € (10x)

17.35 – 18.20 Uhr
Seeräuber-Kurs
Start: 26.03.
129,00 € (10x)

18.20 – 19.05 Uhr
Aqua Vital 60+
Start: 16.01. + 12.03.
109,00 € (8x)

15.15 – 16.00 Uhr
Aqua Vital
Frauen & Schwangere
Start: 17.01. + 13.03.
109,00 € (8x)

16.30 – 17.00 Uhr
Wiederholer Seepferdchen-Kurs
Start: 28.03.
74,00 € (5x)

18.00 – 18.45 Uhr
Seeräuber-Kurs
Start: 19.01.
129,00 € (10x)

19.05 – 19.50 Uhr
Aqua Aktiv
Start: 16.01. + 19.03.
103,00 € (8x)

16.15 – 16.55 Uhr
Wasserspaß für Kids
Start: 17.01. + 13.03.
109,00 € (8x)

16.55 – 17.35 Uhr
Wasserspaß für Kids
Start: 17.01. + 13.03.
109,00 € (8x)

17.30 – 18.15 Uhr
Aqua Pilates
Start: 18.01.
129,00 € (10x)

19.00 – 19.45 Uhr
Schwimmenlernen für Erwachsene
Start: 19.01. + 23.02.
NEU 89,00 € (5x)

Kostenfrei parken
3 Stunden im Parkhaus 2 (Sophienstr. 2) für den Besuch Ihres Kurses bei uns.

Unser Tipp
Alle Arten Aqua-Aktiv- und Fit-Mix-Kurse können bei offenen Restplätzen nach Kursstart als Einzeltermine online oder im Vitalzentrum gebucht werden.

19.50 – 20.35 Uhr
Aqua Aktiv Power
Start: 16.01. + 19.03.
103,00 € (8x)

19.00 – 19.45 Uhr
Aqua Vital
Start: 17.01. + 20.03.
109,00 € (8x)

19.00 – 19.45 Uhr
Aqua Aktiv Power – BBP
Start: 18.01. + 14.03.
103,00 € (8x)

19.45 – 20.30 Uhr
Aqua Aktiv Power
Start: 18.01. + 14.03.
103,00 € (8x)

Anmeldung

Wir bitten Ihre Anmeldung online unter www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm oder persönlich im Staatsbad Vitalzentrum. Eine telefonische Anmeldung ist ausschließlich für die „Fit in den Tag“-Angebote möglich.

Zertifizierte Präventionskurse

Allgemeine Gesundheits- und Fitnesskurse

Familien- und Kinderkurse

Für Spontane & Einzeltermine

Bitte beachten: Die Kurse werden zum jeweils angegebenen Datum ab ca.

11 Uhr online zur Buchung freigeschaltet. 20.11. Aqua Aktiv Faszien / Hüfte & Knie, Aqua Vital Frauen (& Schwangere), Schwimmenlernen für Erwachsene. **21.11.** alle Indoor-Kurse. **22.11.** Aqua Vital 60+. **23.11.** Aqua Vital. **27.11.** Baby- & Kleinkindschwimmen. **28.11.** Wasserspaß für Kids, Aqua Kids Spezial, Seepferdchen- & Seeräuber-Kurse. **29.11.** Aqua Aktiv, Aqua Aktiv Power & Vitalzentrum Spezial. **30.11.** Aqua Pilates & Aqua Vital Rücken.