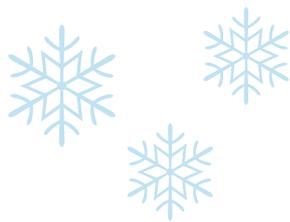


Kursbeginn  
Jan.-März  
2023



**Bad Salzuflen**

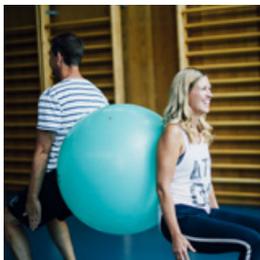
...ich fühl' mich wohl.

# 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. Für alle Kurse erbitten wir Ihre Anmeldung direkt online unter [www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm](http://www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm) oder persönlich im Staatsbad Vitalzentrum. Auf unserer Internetseite finden Sie auch alle weiteren wichtigen Informationen zu Ihrem Kurs. Eine telefonische Anmeldung ist ausschließlich für die Angebote für Spontane möglich. Gerne beantworten wir aber Ihre Fragen unter Tel. 05222 . 183 800. Wir empfehlen Ihnen, schnellstmöglich zu buchen, da die Verfügbarkeit begrenzt ist.

**Wir freuen uns auf Sie!**



Zertifizierte  
Präventionskurse

Allgemeine Gesund-  
heits- und Fitnesskurse

Familien- und  
Kinderkurse

Für Spontane

## 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 möglich.

In jedem Fall ist Ihre Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme.

## Kurse drinnen & draußen

### MONTAG

### DIENSTAG

### MITTWOCH

### DONNERSTAG

### FREITAG

### SAMSTAG

9.30 – 11.00 Uhr  
**Yoga I  
für Einsteiger**  
Start: 16.01. + 27.03.  
139,00 € (8x)

9.10 – 9.40 Uhr  
**Fit in den Tag für Spontane  
Fitness-Mix**  
Start: 17.01.  
75,00 € (10x)  
7,90 € (Einzelticket)

9.00 – 10.30 Uhr  
**Yoga II  
für Fortgeschrittene**  
Start: 18.01.  
139,00 € (8x)

9.45 – 10.45 Uhr  
**Pilates II  
für Fortgeschrittene**  
Start: 19.01. + 16.03.  
99,00 € (8x)

9.10 – 9.40 Uhr  
**Fit in den Tag für Spontane  
Gymnastik 60+**  
Start: 20.01.  
75,00 € (10x)  
7,90 € (Einzelticket)

16.00 – 17.45 Uhr  
**Vitalzentrum Spezial  
Faszientraining  
& Aqua Faszienyoga**  
Start: 24.06.  
39,00 € (1x)

18.15 – 19.00 Uhr  
**Pilates für Kinder (5-9 J.)**  
Start: 16.01.  
75,00 € (6x)

17.00 – 18.00 Uhr  
**Faszien in Bewegung**  
Start: 17.01. + 14.03.  
99,00 € (8x)

9.15 – 10.00 Uhr  
**Fit mit Baby – Buggysport**  
Start: 29.03.  
69,00 € (5x)

10.00 – 10.45 Uhr  
**Babymassage**  
Start: 26.01. + 02.03.  
99,00 € (4x)

**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 für beide Tage und von mehreren Personen genutzt werden. Eine persönliche oder telefonische Anmeldung ist erforderlich.

16.00 – 17.45 Uhr  
**Vitalzentrum Spezial  
Pilates & Aqua Pilates**  
Start: 30.09.  
39,00 € (1x)

18.00 – 19.15 Uhr  
**Yoga  
für Anfänger**  
Start: 24.01.  
125,00 € (8x)

10.30 – 11.10 Uhr  
**Fit mit Baby – Indoor-Fitness für Mütter**  
Start: 18.01. + 15.03.  
89,00 € (8x)

16.30 – 17.30 Uhr  
**Pilates I  
für Anfänger**  
Start: 19.01.  
99,00 € (8x)

16.15 – 18.00 Uhr  
**Vitalzentrum Spezial  
Aqua Kids Spezial**  
Start: 25.11.  
39,00 € (1x)

19.15 – 20.15 Uhr  
**Pilates II  
für Fortgeschrittene**  
Start: 17.01. + 14.03.  
99,00 € (8x)

11.15 – 12.15 Uhr  
**Kräftigende  
Beckenbodengymnastik**  
Start: 18.01. + 15.03.  
99,00 € (8x)

16.30 – 17.30 Uhr  
**Vitaler Rücken**  
Start: 16.03.  
99,00 € (8x)

18.00 – 19.00 Uhr  
**Faszien in Bewegung**  
Start: 18.01.  
99,00 € (8x)

19.15 – 20.15 Uhr  
**Vitaler Rücken**  
Start: 19.01. + 16.03.  
99,00 € (8x)

Jetzt Fan werden und  
aktuelle Infos bekommen:  
[facebook.com/staatsbad](https://facebook.com/staatsbad)



## Online buchen!

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



Änderungen vorbehalten. Stand: 11/2022



# Vitalzentrum Aqua-Kurse



Kursbeginn  
Jan.-März  
2023



## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

9.00 – 9.45 Uhr <b>Aqua Vital</b> Start: 16.01. + 20.03. 106,00 € (8x)	9.00 – 9.45 Uhr <b>Aqua Vital</b> Start: 17.01. + 14.03. 106,00 € (8x)	8.30 – 9.00 Uhr <b>Aqua Aktiv Hüfte &amp; Knie</b> Start: 18.01. + 15.03. 69,00 € (8x)	8.45 – 9.30 Uhr <b>Aqua Vital</b> Start: 19.01. + 16.03. 106,00 € (8x)	9.45 – 10.30 Uhr <b>Aqua Vital 60+</b> Start: 20.01. + 24.03. 106,00 € (8x)	
9.45 – 10.30 Uhr <b>Aqua Vital 60+</b> Start: 16.01. + 20.03. 106,00 € (8x)	9.45 – 10.30 Uhr <b>Aqua Vital 60+</b> Start: 17.01. + 21.03. 106,00 € (8x)	9.05 – 9.45 Uhr <b>Babyschwimmen</b> Start: 18.01. + 15.03. 103,00 € (8x)	9.45 – 10.30 Uhr <b>Aqua Vital 60+</b> Start: 19.01. + 23.03. 106,00 € (8x)	10.35 – 11.15 Uhr <b>Babyschwimmen</b> Start: 20.01. + 24.03. 103,00 € (8x)	9.00 – 9.40 Uhr <b>Babyschwimmen</b> Start: 28.01. 103,00 € (8x)
15.30 – 16.15 Uhr <b>Aqua Vital</b> Start: 16.01. + 13.03. 106,00 € (8x)	10.35 – 11.15 Uhr <b>Babyschwimmen</b> Start: 17.01. + 21.03. 103,00 € (8x)	9.45 – 10.25 Uhr <b>Kleinkindschwimmen</b> Start: 18.01. + 15.03. 103,00 € (8x)	11.15 – 12.00 Uhr <b>Aqua Vital</b> Start: 26.01. 106,00 € (8x)	11.15 – 11.55 Uhr <b>Kleinkindschwimmen</b> Start: 20.01. + 24.03. 103,00 € (8x)	9.40 – 10.20 Uhr <b>Kleinkindschwimmen</b> Start: 28.01. 103,00 € (8x)
16.15 – 17.00 Uhr <b>Aqua Vital Schwangere</b> Start: 16.01. + 13.03. 106,00 € (8x)	11.45 – 12.30 Uhr <b>Aqua Vital Rücken</b> Start: 17.01. + 21.03. 106,00 € (8x)	10.25 – 11.05 Uhr <b>Babyschwimmen</b> Start: 18.01. + 15.03. 103,00 € (8x)	12.00 – 12.45 Uhr <b>Aqua Vital Frauen</b> Start: 26.01. + 23.03. 106,00 € (8x)	12.30 – 13.15 Uhr <b>Aqua Vital</b> Start: 20.01. + 24.03. 106,00 € (8x)	11.30 – 12.15 Uhr <b>Seepferdchen-Kurs</b> Start: 21.01. 139,00 € (10x)
17.15 – 18.00 Uhr <b>Seepferdchen-Kurs</b> Start: 16.01. + 27.03. 139,00 € (10x)	16.15 – 16.55 Uhr <b>Babyschwimmen</b> Start: 28.03. 103,00 € (8x)	11.15 – 12.00 Uhr <b>Aqua Vital Rücken</b> Start: 18.01. + 15.03. 106,00 € (8x)	13.15 – 14.00 Uhr <b>Aqua Fasziengym</b> Start: 26.01. 106,00 € (8x)	15.45 – 16.25 Uhr <b>Wasserspaß für Kids</b> Start: 20.01. + 17.03. 103,00 € (8x)	12.15 – 13.00 Uhr <b>Seepferdchen-Kurs</b> Start: 21.01. 139,00 € (10x)
18.05 – 18.50 Uhr <b>Aqua Aktiv</b> Start: 16.01. + 13.03. 99,00 € (8x)	16.30 – 17.15 Uhr <b>Seepferdchen-Kurs</b> Start: 17.01. 139,00 € (10x)	12.30 – 13.15 Uhr <b>Aqua Vital</b> Start: 18.01. 106,00 € (8x)	14.15 – 14.55 Uhr <b>Kleinkindschwimmen</b> Start: 26.01. 103,00 € (8x)	16.30 – 17.15 Uhr <b>Wiederholer Seepferdchen</b> Start: 20.01. + 24.02. + 31.03. 69,00 € (5x)	13.00 – 13.45 Uhr <b>Seeräuber-Kurs</b> Start: 21.01. 125,00 € (10x)
19.00 – 19.45 Uhr <b>Aqua Aktiv</b> Start: 16.01. + 13.03. 99,00 € (8x)	16.55 – 17.35 Uhr <b>Kleinkindschwimmen</b> Start: 28.03. 103,00 € (8x)	14.30 – 15.15 Uhr <b>Aqua Pilates</b> Start: 18.01. 125,00 € (10x)	15.30 – 16.10 Uhr <b>Wasserspaß für Kids</b> Start: 19.01. + 16.03. 103,00 € (8x)	17.15 – 18.00 Uhr <b>Seepferdchen-Kurs</b> Start: 20.01. + 31.03. 139,00 € (10x)	16.30 – 18.15 Uhr <b>Vitalzentrum Spezial Aqua Fitness Power-Mix</b> am 25.03.   39,00 € (1x)
19.45 – 20.30 Uhr <b>Aqua Aktiv Power</b> Start: 16.01. + 13.03. 99,00 € (8x)	17.15 – 18.00 Uhr <b>Seeräuber-Kurs</b> Start: 17.01. 125,00 € (10x)	15.15 – 16.00 Uhr <b>Aqua Vital Frauen</b> Start: 18.01. + 22.03. 106,00 € (8x)	16.15 – 17.00 Uhr <b>Seepferdchen-Kurs</b> Start: 19.01. 139,00 € (10x)	18.00 – 18.45 Uhr <b>Seeräuber-Kurs</b> Start: 20.01. + 31.03. 125,00 € (10x)	16.15 – 18.00 Uhr <b>Vitalzentrum Spezial Aqua Kids Spezial</b> am 25.11.   39,00 € (1x)
	17.35 – 18.05 Uhr <b>Kleinkindschwimmen</b> Start: 28.03. 103,00 € (8x)	16.40 – 17.20 Uhr <b>Wasserspaß für Kids</b> Start: 18.01. + 22.03. 103,00 € (8x)	16.15 – 17.00 Uhr <b>Wiederholer Seepferdchen</b> Start: 30.03. 41,40 € (3x)		
	18.15 – 19.00 Uhr <b>Aqua Vital 60+</b> Start: 17.01. + 14.03. 106,00 € (8x)	17.20 – 18.00 Uhr <b>Wasserspaß für Kids</b> Start: 18.01. + 22.03. 103,00 € (8x)	17.30 – 18.15 Uhr <b>Aqua Pilates</b> Start: 19.01. 125,00 € (10x)		
	19.00 – 19.45 Uhr <b>Aqua Aktiv</b> Start: 17.01. + 21.03. 99,00 € (8x)	19.00 – 19.45 Uhr <b>Aqua Vital</b> Start: 18.01. + 15.03. 106,00 € (8x)	17.30 – 18.15 Uhr <b>Aqua Fasziengym</b> Start: 30.03. 79,50 € (6x)		
	19.45 – 20.30 Uhr <b>Aqua Aktiv Power</b> Start: 17.01. + 21.03. 99,00 € (8x)	19.45 – 20.30 Uhr <b>Aqua Vital Rücken</b> Start: 18.01. + 15.03. 106,00 € (8x)	19.00 – 19.45 Uhr <b>Aqua Aktiv Power-BBP</b> Start: 19.01. + 16.03. 99,00 € (8x)		
	20.30 – 21.15 Uhr <b>Aqua Vital Rücken</b> Start: 17.01. + 14.03. 106,00 € (8x)		19.45 – 20.30 Uhr <b>Aqua Aktiv Power</b> Start: 19.01. + 16.03. 99,00 € (8x)		

### Kostenfrei parken

für 3 Std. im Parkhaus 2 (Sophienstr.)  
für die Dauer Ihres Aufenthalts bei uns.

### Anmeldung

Für alle Kurse erbitten wir Ihre Anmeldung direkt online unter [www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm](http://www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm) oder persönlich im Staatsbad Vitalzentrum. Eine telefonische Anmeldung ist ausschließlich für die Angebote für Spontane möglich. Gerne beantworten wir aber Ihre Fragen unter Tel. 05222 . 183-800.

### 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

Tel. 05222 . 183-800

[vitalzentrum@staatsbad-salzuflen.de](mailto:vitalzentrum@staatsbad-salzuflen.de)

Zertifizierte  
Präventionskurse

Allgemeine Gesund-  
heits- und Fitnesskurse

Familien- und  
Kinderkurse

Für Spontane