

Aqua-Kurse Erwachsene - Herbst 2024 (Kursstart September-Dezember)

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 frühestens ab 08:00 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 Uhr am...
428	Faszien Fit Spezial am Samstag - Faszientraining Indoor & Aqua Aktiv Faszien	Samstag	15:00-16:45 Uhr	105 Min.	28.09.2024	28.09.2024	1	39,00 €		CS		01.07.2024
429	Fit Mix & Aqua Aktiv Spezial - Indoor & Aqua Aktiv	Samstag	15:00-16:45 Uhr	105 Min.	26.10.2024	26.10.2024	1	39,00 €		HR		01.07.2024
431	Rücken Fit Spezial - Indoor & Aquafitness aktiver Rücken	Samstag	15:00-16:45 Uhr	105 Min.	23.11.2024	23.11.2024	1	39,00 €		AK		01.07.2024
439	Schwimmenlernen für Erwachsene	Freitag	19:00 Uhr	45 Min.	20.09.2024	25.10.2024	5	89,00 €	Pause in KW 40 (04.10.)	HR		01.07.2024
440	Schwimmenlernen für Erwachsene	Freitag	19:00 Uhr	45 Min.	08.11.2024	20.12.2024	5	89,00 €	Pause in KW 47+48 (22.11.+29.11.)	HR		01.07.2024
11	Aqua Pilates*	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	12.09.2024	28.11.2024	10	129,00 €	Pause in den KW 40 (03.10. Feiertag) + 42 (17.10.)	CS	x	01.07.2024
51	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen	Donnerstag	12:00 Uhr	45 Min.	31.10.2024	19.12.2024	8	109,00 €	Kurs für Frauen	AK	x	01.07.2024
63	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen & Schwangere	Mittwoch	15:15 Uhr	45 Min.	23.10.2024	11.12.2024	8	109,00 €	Kurs für Frauen & Schwangere	AS	x	01.07.2024
69	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:45 Uhr	45 Min.	14.10.2024	09.12.2024	8	109,00 €	Pause in KW 44 (28.10.)	AS	x	03.07.2024
75	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:45 Uhr	45 Min.	29.10.2024	17.12.2024	8	109,00 €		AS	x	03.07.2024
81	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	18.20 Uhr	45 Min.	22.10.2024	10.12.2024	8	109,00 €		CS	x	03.07.2024
87	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	14:30 Uhr	45 Min.	30.10.2024	18.12.2024	8	109,00 €		AK	x	03.07.2024
93	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	09:45 Uhr	45 Min.	24.10.2024	12.12.2024	8	109,00 €		AS	x	03.07.2024
99	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	09:45 Uhr	45 Min.	25.10.2024	20.12.2024	8	109,00 €	Pause in KW 44 (01.11. (Feiertag))	AK	x	03.07.2024
17	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:00 Uhr	45 Min.	14.10.2024	09.12.2024	8	109,00 €	Pause in KW 44 (28.10.)	AS	x	04.07.2024
23	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	16:00 Uhr	45 Min.	28.10.2024	16.12.2024	8	109,00 €		AK	x	04.07.2024
29	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:00 Uhr	45 Min.	29.10.2024	17.12.2024	8	109,00 €		AK	x	04.07.2024
39	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	19:00 Uhr	45 Min.	30.10.2024	18.12.2024	8	109,00 €		AK	x	04.07.2024
56	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	12:30 Uhr	45 Min.	11.10.2024	20.12.2024	8	109,00 €	Pause in KW 42 + 43 +44 (18.10. + 25.10. + 01.11. (Feiertag))	AK	x	04.07.2024

Aqua-Kurse Erwachsene - Herbst 2024 (Kursstart September-Dezember)

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 frühestens ab 08:00 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 Uhr a.m...
45	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	08:45 Uhr	45 Min.	24.10.2024	19.12.2024	8	109,00 €	Pause in KW 50 (12.12.)	CS	x	04.07.2024
145	Aqua Aktiv	Montag	18:05 Uhr	45 Min.	14.10.2024	16.12.2024	8	103,00 €	Pause in KW47+48 (18.11.+25.11.)	HR		10.07.2024
152	Aqua Aktiv	Montag	19:00 Uhr	45 Min.	14.10.2024	16.12.2024	8	103,00 €	Pause in KW47+48 (18.11.+25.11.)	HR		10.07.2024
158	Aqua Aktiv	Dienstag	19:05 Uhr	45 Min.	22.10.2024	10.12.2024	8	103,00 €		SR		10.07.2024
3	Aqua Aktiv Faszien (7x - kein Präventionskurs)	Donnerstag	13:15 Uhr	45 Min.	31.10.2024	19.12.2024	7	90,00 €	Pause in KW 45 (07.11.)	AK		10.07.2024
8	Aqua Aktiv Faszien (Kennenlern-Angebot 3x- kein Präventionskurs)	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	05.12.2024	19.12.2024	3	39,00 €		CS		10.07.2024
138	Aqua Aktiv Hüfte & Knie	Mittwoch	08:20 Uhr	30 Min.	23.10.2024	11.12.2024	8	74,00 €		CS		10.07.2024
165	Aqua Aktiv Power	Montag	19:45 Uhr	45 Min.	14.10.2024	16.12.2024	8	103,00 €	Pause in KW 47+48 (18.11.+25.11.)	HR		10.07.2024
171	Aqua Aktiv Power	Dienstag	19:50 Uhr	45 Min.	22.10.2024	10.12.2024	8	103,00 €		SR		10.07.2024
177	Aqua Aktiv Power	Donnerstag	19:45 Uhr	45 Min.	17.10.2024	19.12.2024	8	103,00 €	Pause in KW 47+48 (21.11.+28.11.)	HR		10.07.2024
183	Aqua Aktiv Power - BBP	Donnerstag	19:00 Uhr	45 Min.	17.10.2024	19.12.2024	8	103,00 €	Pause in KW 47+48 (21.11.+28.11.)	HR		10.07.2024
105	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	11:45 Uhr	45 Min.	29.10.2024	17.12.2024	8	109,00 €		AS	x	11.07.2024
111	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	20:35 Uhr	45 Min.	22.10.2024	10.12.2024	8	109,00 €		CS	x	11.07.2024
117	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	11:15 Uhr	45 Min.	23.10.2024	11.12.2024	8	109,00 €		CS	x	11.07.2024
123	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	19:50 Uhr	45 Min.	30.10.2024	18.12.2024	8	109,00 €		AK	x	11.07.2024
126	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	14:15 Uhr	45 Min.	19.09.2024	12.12.2024	8	109,00 €	ACHTUNG: Pause in den KW 40-43 (03.10., 10.10., 17.10., 24.10.) + KW 45 (07.11.)	AK	x	11.07.2024
132	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	18.15 Uhr	45 Min.	24.10.2024	19.12.2024	8	109,00 €	Pause in KW 50 (12.12.)	CS	x	11.07.2024

* 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:

