

Aqua-Kurse - 1. Quartal 2023 (Kursstart 16.01.-31.03.)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin!** Die Kurse werden an unterschiedlichen Tagen jeweils **ab ca. 11 Uhr** zur Buchung freigeschaltet (**siehe rechte Spalte**)



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 ...
135	Aqua Aktiv Hüfte & Knie	Mittwoch	08:30 Uhr	30 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	69,00 €		CS		14.11.2022
136	Aqua Aktiv Hüfte & Knie	Mittwoch	08:30 Uhr	30 Min.	15.03.2023	10.05.2023	8x	69,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS		14.11.2022
141	Aqua Aktiv	Montag	18:05 Uhr	45 Min.	16.01.2023	06.03.2023	8x	99,00 €		HR		14.11.2022
142	Aqua Aktiv	Montag	18:05 Uhr	45 Min.	13.03.2023	15.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 15 + 18 (Feiertage)	HR		14.11.2022
147	Aqua Aktiv	Montag	19:00 Uhr	45 Min.	16.01.2023	06.03.2023	8x	99,00 €		HR		14.11.2022
148	Aqua Aktiv	Montag	19:00 Uhr	45 Min.	13.03.2023	15.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 15 + 18 (Feiertage)	HR		14.11.2022
153	Aqua Aktiv	Dienstag	19:00 Uhr	45 Min.	17.01.2023	07.03.2023	8x	99,00 €		SR		14.11.2022
154	Aqua Aktiv	Dienstag	19:00 Uhr	45 Min.	21.03.2023	09.05.2023	8x	99,00 €		SR		14.11.2022
161	Aqua Aktiv Power	Montag	19:45 Uhr	45 Min.	16.01.2023	06.03.2023	8x	99,00 €		HR		14.11.2022
162	Aqua Aktiv Power	Montag	19:45 Uhr	45 Min.	13.03.2023	15.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 15 + 18 (Feiertage)	HR		14.11.2022
167	Aqua Aktiv Power	Dienstag	19:45 Uhr	45 Min.	17.01.2023	07.03.2023	8x	99,00 €		SR		14.11.2022
168	Aqua Aktiv Power	Dienstag	19:45 Uhr	45 Min.	21.03.2023	09.05.2023	8x	99,00 €		SR		14.11.2022
173	Aqua Aktiv Power	Donnerstag	19:45 Uhr	45 Min.	19.01.2023	09.03.2023	8x	99,00 €		HR		14.11.2022
174	Aqua Aktiv Power	Donnerstag	19:45 Uhr	45 Min.	16.03.2023	11.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 18	HR		14.11.2022
179	Aqua Aktiv Power - BBP	Donnerstag	19:00 Uhr	45 Min.	19.01.2023	09.03.2023	8x	99,00 €		HR		14.11.2022
180	Aqua Aktiv Power - BBP	Donnerstag	19:00 Uhr	45 Min.	16.03.2023	11.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 18	HR		14.11.2022
414	NEU: Vitalzentrum Spezial am Samstag Aquafitness Power-Mix	Samstag	16:00-17:45 Uhr	105 Min.	25.03.2023	25.03.2023	1x	39,00 €		HR		14.11.2022
16	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:00 Uhr	45 Min.	16.01.2023	06.03.2023	8x	106,00 €		AS	x	15.11.2022
17	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:00 Uhr	45 Min.	20.03.2023	22.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in KW 15 + 18 (Feiertage)	AS	x	15.11.2022

Aqua-Kurse - 1. Quartal 2023 (Kursstart 16.01.-31.03.)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin!** Die Kurse werden an unterschiedlichen Tagen jeweils **ab ca. 11 Uhr** zur Buchung freigeschaltet (**siehe rechte Spalte**)



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 ...
22	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	15:30 Uhr	45 Min.	16.01.2023	06.03.2023	8x	106,00 €		SH	x	15.11.2022
23	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	15:30 Uhr	45 Min.	13.03.2023	15.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 15 + 18 (Feiertage)	SH	x	15.11.2022
28	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:00 Uhr	45 Min.	17.01.2023	07.03.2023	8x	106,00 €		BB	x	15.11.2022
29	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:00 Uhr	45 Min.	14.03.2023	09.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in KW 13	BB	x	15.11.2022
34	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	12:30 Uhr	45 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	106,00 €		BB	x	15.11.2022
38	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	19:00 Uhr	45 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	106,00 €		BB	x	15.11.2022
39	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Mittwoch	19:00 Uhr	45 Min.	15.03.2023	17.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 13 +19	BB	x	15.11.2022
44	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	08:45 Uhr	45 Min.	19.01.2023	09.03.2023	8x	106,00 €		CS	x	15.11.2022
45	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	08:45 Uhr	45 Min.	16.03.2023	11.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS	x	15.11.2022
50	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	11:15 Uhr	45 Min.	26.01.2023	16.03.2023	8x	106,00 €		SH	x	15.11.2022
52	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	12:30 Uhr	45 Min.	20.01.2023	10.03.2023	8x	106,00 €		AS	x	15.11.2022
53	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	12:30 Uhr	45 Min.	24.03.2023	02.06.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 14 (Feiertag) + 15 + 20	AS	x	15.11.2022
59	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	12:30 Uhr	45 Min.	04.11.2022	23.12.2022	8x	106,00 €		AS	x	15.11.2022
75	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:45 Uhr	45 Min.	16.01.2023	06.03.2023	8x	106,00 €		AS	x	16.11.2022
76	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Montag	09:45 Uhr	45 Min.	20.03.2023	22.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in KW 15 + 18 (Feiertage)	AS	x	16.11.2022
81	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:45 Uhr	45 Min.	17.01.2023	07.03.2023	8x	106,00 €		AS	x	16.11.2022

Aqua-Kurse - 1. Quartal 2023 (Kursstart 16.01.-31.03.)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin!** Die Kurse werden an unterschiedlichen Tagen jeweils **ab ca. 11 Uhr** zur Buchung freigeschaltet (**siehe rechte Spalte**)



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 ...
82	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	09:45 Uhr	45 Min.	21.03.2023	16.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 15	AS	x	16.11.2022
87	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	18.15 Uhr	45 Min.	17.01.2023	07.03.2023	8x	106,00 €		CS	x	16.11.2022
88	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Dienstag	18.15 Uhr	45 Min.	14.03.2023	09.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS	x	16.11.2022
93	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	09:45 Uhr	45 Min.	19.01.2023	09.03.2023	8x	106,00 €		AS	x	16.11.2022
94	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Donnerstag	09:45 Uhr	45 Min.	23.03.2023	25.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 15 + 20 (Feiertag)	AS	x	16.11.2022
99	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	09:45 Uhr	45 Min.	20.01.2023	10.03.2023	8x	106,00 €		AS	x	16.11.2022
100	Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer	Freitag	09:45 Uhr	45 Min.	24.03.2023	02.06.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 14 (Feiertag) + 15 + 20	AS	x	16.11.2022
5	Aqua Fasziengym* - Beweglichkeit	Donnerstag	13:15 Uhr	45 Min.	26.01.2023	16.03.2023	8x	106,00 €		SH	x	17.11.2022
1	Aqua Fasziengym - Kein Präventionskurs!	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	30.03.2023	11.05.2023	6x	79,50 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS		17.11.2022
8	Aqua Pilates*	Mittwoch	14:30 Uhr	45 Min.	18.01.2023	22.03.2023	10x	125,00 €		SH	x	17.11.2022
13	Aqua Pilates*	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	19.01.2023	23.03.2023	10x	125,00 €		CS	x	17.11.2022
57	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen	Mittwoch	15:15 Uhr	45 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	106,00 €		AS	x	17.11.2022
58	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen	Mittwoch	15:15 Uhr	45 Min.	22.03.2023	17.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 15	AS	x	17.11.2022
63	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen	Donnerstag	12:00 Uhr	45 Min.	26.01.2023	16.03.2023	8x	106,00 €		SH	x	17.11.2022
64	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Frauen	Donnerstag	12:00 Uhr	45 Min.	23.03.2023	25.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 18 + 20 (Feiertag)	SH	x	17.11.2022
69	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Schwangere	Montag	16:15 Uhr	45 Min.	16.01.2023	06.03.2023	8x	106,00 €		SH	x	17.11.2022

Aqua-Kurse - 1. Quartal 2023 (Kursstart 16.01.-31.03.)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin!** Die Kurse werden an unterschiedlichen Tagen jeweils **ab ca. 11 Uhr** zur Buchung freigeschaltet (**siehe rechte Spalte**)



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 ...
70	Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole - Ausdauer - Schwangere	Montag	16:15 Uhr	45 Min.	13.03.2023	15.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 15 + 18 (Feiertage)	SH	x	17.11.2022
105	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	11:45 Uhr	45 Min.	17.01.2023	07.03.2023	8x	106,00 €		AS	x	17.11.2022
106	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	11:45 Uhr	45 Min.	21.03.2023	16.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 15	AS	x	17.11.2022
111	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	20:30 Uhr	45 Min.	17.01.2023	07.03.2023	8x	106,00 €		CS	x	17.11.2022
112	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Dienstag	20:30 Uhr	45 Min.	14.03.2023	09.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS	x	17.11.2022
117	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	11:15 Uhr	45 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	106,00 €		CS	x	17.11.2022
118	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	11:15 Uhr	45 Min.	15.03.2023	10.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS	x	17.11.2022
123	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	19:45 Uhr	45 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	106,00 €		BB	x	17.11.2022
124	Aqua Vital Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	19:45 Uhr	45 Min.	15.03.2023	17.05.2023	8x	106,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 13 +19	BB	x	17.11.2022

* 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:

