

# 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

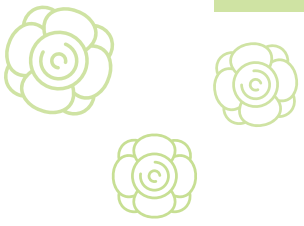
**Präventionskurse**  
Bei den von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifizierten Präventionskursen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel einen Großteil der Kursgebühr. Informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

**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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
18.15 – 19.00 Uhr <b>Pilates für Kinder (5-9 J.)</b> Start: 12.06. 75,00 € (6x)	9.10 – 9.40 Uhr <b>Fit in den Tag für Spontane Fitness-Mix</b> Start: jederzeit 75,00 € (10x) 7,90 € (Einzelticket)	9.00 – 10.30 Uhr <b>Yoga II für Fortgeschrittene</b> Start: 19.04. 139,00 € (8x)	9.45 – 10.45 Uhr <b>Pilates II für Fortgeschrittene</b> Start: 15.06. 99,00 € (8x)	9.10 – 9.40 Uhr <b>Fit in den Tag für Spontane Gymnastik 60+</b> Start: jederzeit 75,00 € (10x) 7,90 € (Einzelticket)	16.00 – 17.45 Uhr <b>Vitalzentrum Spezial Faszientraining &amp; Aqua Faszien-gym am 24.06.</b> 39,00 € (1x)
18.30 – 20.00 Uhr <b>Yoga für mehr Kraft, Beweglichkeit &amp; Entspannung</b> Start: 08.05. 139,00 € (8x)	17.00 – 18.00 Uhr <b>Faszien in Bewegung</b> Start: 13.06. 99,00 € (8x)	9.15 – 10.00 Uhr (Outdoor) <b>Fit mit Baby – Buggysport</b> Start: 10.05. + 21.06. 69,00 € (5x)	10.00 – 10.45 Uhr <b>Babymassage</b> Start: 13.04. 99,00 € (4x)	<b>Fit in den Tag</b> 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.	16.00 – 17.45 Uhr <b>Vitalzentrum Spezial Pilates &amp; Aqua Pilates am 30.09.</b> 39,00 € (1x)
	19.15 – 20.15 Uhr <b>Pilates II für Fortgeschrittene</b> Start: 13.06. 99,00 € (8x)	10.30 – 11.10 Uhr <b>Fit mit Baby – Indoor-Fitness für Mütter</b> Start: 24.05. 89,00 € (8x)	16.30 – 17.30 Uhr <b>Pilates I für Anfänger</b> Start: 15.06. 99,00 € (8x)		
		11.15 – 12.15 Uhr <b>Kräftigende Beckenbodengymnastik</b> Start: 24.05. 99,00 € (8x)	19.15 – 20.15 Uhr <b>Vitaler Rücken</b> Start: 15.06. 99,00 € (8x)		
		18.00 – 19.00 Uhr <b>Faszien in Bewegung</b> Start: 24.05. 99,00 € (8x)			

Änderungen vorbehalten. Stand: 02/2023



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)



# Vitalzentrum Aqua-Kurse



Kursbeginn  
**2. Quartal  
2023**

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

9.00 – 9.45 Uhr  
**Aqua Vital**  
Start: 12.06.  
106,00 € (8x)

9.00 – 9.45 Uhr  
**Aqua Vital**  
Start: 23.05.  
106,00 € (8x)

8.30 – 9.00 Uhr  
**Aqua Aktiv Hüfte & Knie**  
Start: 14.06.  
69,00 € (8x)

8.45 – 9.30 Uhr  
**Aqua Vital**  
Start: 15.06.  
106,00 € (8x)

9.45 – 10.30 Uhr  
**Aqua Vital 60+**  
Start: 09.06.  
106,00 € (8x)

9.45 – 10.30 Uhr  
**Aqua Vital 60+**  
Start: 12.06.  
106,00 € (8x)

9.45 – 10.30 Uhr  
**Aqua Vital 60+**  
Start: 23.05.  
106,00 € (8x)

9.05 – 9.45 Uhr  
**Babyschwimmen**  
Start: 14.06.  
103,00 € (8x)

9.45 – 10.30 Uhr  
**Aqua Vital 60+**  
Start: 01.06.  
106,00 € (8x)

10.35 – 11.15 Uhr  
**Babyschwimmen**  
Start: 09.06.  
103,00 € (8x)

9.00 – 9.40 Uhr  
**Babyschwimmen**  
Start: 13.05.  
103,00 € (8x)

15.30 – 16.15 Uhr  
**Aqua Vital**  
Start: 05.06.  
106,00 € (8x)

10.35 – 11.15 Uhr  
**Babyschwimmen**  
Start: 23.05.  
103,00 € (8x)

9.45 – 10.25 Uhr  
**Kleinkindschwimmen**  
Start: 14.06.  
103,00 € (8x)

12.00 – 12.45 Uhr  
**Aqua Vital Frauen**  
Start: 15.06.  
106,00 € (8x)

11.15 – 11.55 Uhr  
**Kleinkindschwimmen**  
Start: 09.06.  
103,00 € (8x)

9.40 – 10.20 Uhr  
**Kleinkindschwimmen**  
Start: 13.05.  
103,00 € (8x)

16.15 – 17.00 Uhr  
**Aqua Vital Schwangere**  
Start: 05.06.  
106,00 € (8x)

11.45 – 12.30 Uhr  
**Aqua Vital Rücken**  
Start: 23.05.  
106,00 € (8x)

10.25 – 11.05 Uhr  
**Babyschwimmen**  
Start: 14.06.  
103,00 € (8x)

15.30 – 16.10 Uhr  
**Wasserspaß für Kids**  
Start: 15.06.  
103,00 € (8x)

12.30 – 13.15 Uhr  
**Seepferdchen-Kurs  
Sommerferien (intensiv)**  
Mo., Di., Fr.: 23.06. – 14.07.  
139,00 € (10x)

11.30 – 12.15 Uhr  
**Seepferdchen-Kurs**  
Start: 01.04.  
139,00 € (10x)

18.05 – 18.50 Uhr  
**Aqua Aktiv**  
Start: 12.06.  
99,00 € (8x)

16.15 – 16.55 Uhr  
**Babyschwimmen**  
Start: 30.05.  
103,00 € (8x)

11.15 – 12.00 Uhr  
**Aqua Vital Rücken**  
Start: 14.06.  
106,00 € (8x)

16.15 – 17.00 Uhr  
**Seepferdchen-Kurs**  
Start: 20.04.  
139,00 € (10x)

15.45 – 16.25 Uhr  
**Wasserspaß für Kids**  
Start: 16.06.  
103,00 € (8x)

12.15 – 13.00 Uhr  
**Seepferdchen-Kurs**  
Start: 01.04.  
139,00 € (10x)

19.00 – 19.45 Uhr  
**Aqua Aktiv**  
Start: 12.06.  
99,00 € (8x)

16.55 – 17.35 Uhr  
**Kleinkindschwimmen**  
Start: 30.05.  
103,00 € (8x)

12.30 – 13.15 Uhr  
**Aqua Vital**  
Start: 24.05.  
106,00 € (8x)

17.30 – 18.15 Uhr  
**Aqua Faszienyoga**  
Start: 15.06.  
106,00 € (8x)

16.30 – 17.15 Uhr  
**Wiederholer  
Seepferdchen-Kurs**  
Start: 19.05.  
69,00 € (5x)

13.00 – 13.45 Uhr  
**Seeräuber-Kurs**  
Start: 01.04.  
125,00 € (10x)

19.45 – 20.30 Uhr  
**Aqua Aktiv Power**  
Start: 12.06.  
99,00 € (8x)

17.35 – 18.05 Uhr  
**Kleinkindschwimmen**  
Start: 30.05.  
103,00 € (8x)

14.30 – 15.15 Uhr  
**Aqua Pilates**  
Start: 19.04.  
125,00 € (10x)

19.00 – 19.45 Uhr  
**Aqua Aktiv Power BBP**  
Start: 15.06.  
99,00 € (8x)

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

### Unser Tipp

Im März starten noch viele Kurse mit freien Plätzen. Außerdem gibt es bei frei gebliebenen Kursplätzen 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!

18.15 – 19.00 Uhr  
**Aqua Vital 60+**  
Start: 13.06.  
106,00 € (8x)

15.15 – 16.00 Uhr  
**Aqua Vital Frauen**  
Start: 24.05.  
103,00 € (8x)

19.45 – 20.30 Uhr  
**Aqua Aktiv Power**  
Start: 15.06.  
99,00 € (8x)

19.00 – 19.45 Uhr  
**Aqua Aktiv**  
Start: 30.05.  
99,00 € (8x)

16.40 – 17.20 Uhr  
**Wasserspaß für Kids**  
Start: 24.05.  
103,00 € (8x)

19.45 – 20.30 Uhr  
**Aqua Aktiv Power**  
Start: 30.05.  
99,00 € (8x)

17.20 – 18.00 Uhr  
**Wasserspaß für Kids**  
Start: 24.05.  
103,00 € (8x)

20.30 – 21.15 Uhr  
**Aqua Vital Rücken**  
Start: 13.06.  
106,00 € (8x)

19.00 – 19.45 Uhr  
**Aqua Vital**  
Start: 24.05.  
106,00 € (8x)

19.45 – 20.30 Uhr  
**Aqua Vital Rücken**  
Start: 24.05.  
106,00 € (8x)

19.45 – 20.30 Uhr  
**Aqua Aktiv Power**  
Start: 15.06.  
99,00 € (8x)

### 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. **Bitte zur Buchung beachten: Alle Kurse, die im 2. Quartal starten, sind ab einem bestimmten Datum jeweils ab ca. 11 Uhr online und im Vitalzentrum buchbar:**

- ab 20.02.** Alle Familien- & Kinderkurse (Aqua- und Indoor-Kurse)
- ab 21.02.** Erwachsenenkurse (Indoor-Kurse)
- ab 22.02.** Alle Aqua Aktiv Kurse und alle Aqua Vital 60+ Kurse
- ab 23.02.** Alle übrigen Aqua Vital Kurse (auch Frauen, Schwangere, Rücken)

Eine telefonische Anmeldung ist ausschließlich für die „Fit in den Tag“ Angebote (Di. und Fr. um 9.10 Uhr) möglich.

### Sie erreichen uns persönlich:

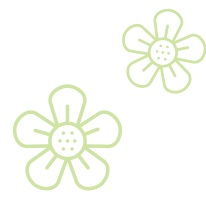
Mo. + Mi. + Fr.: 08.00 – 18.00 Uhr  
Di. + Do.: 08.00 – 19.00 Uhr  
Samstag: 08.00 – 13.00 Uhr

### Kostenfrei parken

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

Tel. 05222 . 183 – 800

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



**Zertifizierte Präventionskurse**

**Allgemeine Gesundheits- und Fitnesskurse**

**Familien- und Kinderkurse**

**Für Spontane**