

Staatsbad Vitalzentrum In- & Outdoor Kursprogramm Frühjahr / Sommer 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	08:00 – 09:00 Uhr Vitalkinetik - Aktivstart in den Tag für Körper & Geist Start: 07.05.				Mein perfekter Tag - Immer am letzten Samstag des Monats von 14.30 – 18.30 Uhr Trink-/ Snackpause inklusive - Preis: 59,- Im April: Samstag 27.04. Rücken Qi Gong - Die sanfte Art den Rücken zu stärken Wohltuende Bewegungskombinationen aus der traditionellen chinesischen Bewegungslehre für den gestressten Rücken neu entdeckt. Im Mai: Samstag 25.05. Ein starkes Stück Frau: Mit aktivem Beckenboden zu innerer Balance Wir stärken und aktivieren das Kraftzentrum Beckenboden. Pilates & Entspannung verbessern zudem das innere und äußere Wohlbefinden. Im Juni: Samstag 29.06. Ein Freudenfest für die Faszien! Tauchen Sie mit uns ein in die faszinierende Welt der Faszien. Erlebnisreich und zutiefst entspannend gestalten wir den Tag mit Faszien-Fitness, Pilates, Aqua Pilates und Aqua-Wellness. Im Juli: Samstag 27.07. Moderne Gesundheit braucht altes Wissen - Qi Gong, Tai Chi & Kneipp Ein Erlebnistag zu traditioneller westlicher und fernöstlicher Bewegungs- und Lebenskunst, der belebt und zugleich mit innerer Ruhe erfüllt. Im August: Samstag 31.08. Functional- & Faszien-Fitness Indoor oder Outdoor (wetterabhängig) & Aquafitness Dieser Tag ist der optimale Ausgleich für zu wenig Bewegung im Alltag. Die funktionellen Übungen sind für jeden überall umsetzbar.
09:00 – 10:30 Uhr Yoga I Start: 29.04.	09:00 – 09:45 Uhr Fit in den Tag Guten-Morgen-Gym Anmeldung nicht erforderlich – Einstieg jederzeit möglich	09:00 – 10:30 Uhr Yoga II Start: 08.05.	09:00 – 09:45 Uhr Fit in den Tag Rücken-Fit-Gym Anmeldung nicht erforderlich – Einstieg jederzeit möglich	09:00 – 09:45 Uhr Fit in den Tag Gymnastik 60+ Anmeldung nicht erforderlich – Einstieg jederzeit möglich	
Fit in den Tag Starten Sie ganz ohne Anmeldung an 3 Tagen in der Woche (Di/Do/Fr) um 09:00 Uhr aktiviert und entspannt in den Tag. Die flexible 12er Karte für 55,- gilt für alle 3 Fit in den Tag Angebote.	09:45 – 10:30 Uhr Fit mit Baby - Indoor-Fitness Start: 09.04.		09:45 – 10:45 Uhr Pilates II Start: 28.03., 13.06., 22.08.	Kursangebote des 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. Wir freuen uns auf Sie!	
	09:45 – 10:30 Uhr Fit mit Baby - Outdoor-Fitness Start: 09.07.	11:15 – 12:15 Uhr Beckenbodengymnastik * Start: 27.03., 29.05., 07.08.			
	16:30 – 17:30 Uhr Faszien in Bewegung-Faszien-Fitness * Start: 26.03., 18.06., 27.08.	AOK-Kurse  Als AOK Mitglied unter www.aok.de/nw oder in einer AOK Geschäftsstelle anmelden. Weitere AOK Kurse im Staatsbad Vitalzentrum finden Sie im aktuellen Kurs Programmheft der AOK.	16:30 – 17:30 Uhr Vitaler Rücken * Start: 27.06. - Sommerspecial - Bei schönem Wetter draußen!	Präventionskurse * Die mit * gekennzeichneten Kurse sind von der bundesweiten Prüfungsstelle für Prävention zertifizierte Präventionskurse . Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen fast vollständig die Kursgebühr (Eigenanteil meist nur 10-20 %). Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.	
	17:30 – 18:30 Uhr Tai Chi II Start: 06.05.		17:30 – 18:30 Uhr Pilates I * Start: 28.03., 27.06. - Sommerspecial - Bei schönem Wetter draußen!		
18:30 – 19:30 Uhr Tai Chi I * Start: 06.05.	18:15 – 19:00 Uhr After-Work-Fitness - Auspowern & Runterfahren nach der Arbeit - ohne Anmeldung -	18:00 – 19:00 Uhr Qi Gong * Start: 08.05.	18:30 – 19:15 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / PMR * Start: 28.03.	LOS GEHT'S.... jeweils zu den angegebenen Startterminen. Ihre Anmeldung ist Voraussetzung zur Teilnahme.	
Flexibel mit After-Work-Fitness Heute hat es mit dem rechtzeitigen Feierabend nicht geklappt? Macht nichts! 6er Karte After-Work-Fitness erwerben und ohne Anmeldung kommen, wann es passt (6er Karte 3 Monate gültig, keine Angebote in den NRW-Schulferien).		19:00 – 20:30 Uhr AOK Sanftes Rückentraining * Start: 08.05.	18:30 – 19:30 Uhr Faszien in Bewegung-Faszien-Fitness Outdoor * Start: 27.06.		
19:30 – 21:00 Uhr Yoga II Start: 29.04.	19:30 – 20:30 Uhr Pilates II Start: 26.03., 18.06., 27.08.		19:15 – 20:15 Uhr Vitaler Rücken * Start: 28.03., 13.06., 22.08.		

Für alle Kurse erbitten wir Ihre **Anmeldung:** (gilt nicht für **Fit in den Tag** und After-Work-Fitness)
Telefonisch: 05222 / 183-800 oder **online:** staatsbad-salzuflen.de/go/kursprogramm

Staatsbad Vitalzentrum Aqua-Kursprogramm Frühjahr / Sommer 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
09:00 – 9:45 Uhr Aqua Vital ★ Start: 25.03., 03.06., 19.08.	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 28.05., 20.08.	08:00 – 09:00 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie 08:00-08:30 Thermalsole-Schwimmen 08:30-09:00 Kursprogramm Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 06.06., 22.08.	08:00 – 09:00 Unser Tipp für Früh-aufsteher! Aqua Aktiv & Gesund 08:00-08:30 Thermalsole-Schwimmen 08:30-09:00 Kursprogramm Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	10:00 – 10:45 Uhr Babyschwimmen Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	
09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 03.06., 19.08.	10:30 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	09:45 – 10:30 Uhr Kleinkinderschwimmen Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	Unser Tipp für die Sommerferien: Seepferdchen-Sommerferien-Special 4x wöchentlich Mo, Di, Mi, Do 12:30 – 13:15 Uhr Vom 06.08. - 26.08.2019	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 07.06., 23.08.	10:45 – 11:30 Uhr Wasserspaß für Kids Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	
Kursangebote des Staatsbad Vitalzentrums in Salzufler Thermalsole Für Kinder gibt es Schwimmspaß vom Babyschwimmen bis zum Seeräuber-Abzeichen in angenehm warmer Thermalsole. Aqua Fitness zur Gesundheitsförderung oder zum Auspowern sind für Erwachsene die Angebote zum Ausgleich des Alltags.	11:15 – 12:00 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 28.05., 06.08.	10:30 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen		Die mit ★ gekennzeichneten Kurse sind von der bundesweiten Prüfstelle für Prävention zertifizierte Präventionskurse . Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen fast vollständig die Kursgebühr (Eigenanteil meist nur 10-20 %). Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.	10:30 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	12:15 – 13:00 Uhr Seeräuber Start: 13.04., 20.07.
	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital für Frauen ★ Start: 16.04.	15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital 60+ ★ Start: 02.04.	11:30 – 12:15 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 27.03., 19.06., 28.08.		12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital ★ Start: 03.05.	15:45 – 16:30 Uhr Wasserspaß für Kids Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen
	16:30 – 17:15 Uhr Kleinkinderschwimmen Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	16:30 – 17:15 Uhr Kleinkinderschwimmen Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	14:30 – 15:15 Uhr NEU Aqua Vital für Frauen ★ Start: 08.05.		15:45 – 16:30 Uhr Wasserspaß für Kids Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen Übungskurs: Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen nach Absolvierung eines Seepferdchen Kurses ohne Abschluss
	17:15 – 18:00 Uhr Wasserspaß für Kids Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	17:15 – 18:00 Uhr Wasserspaß für Kids Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> Freie Plätze... ... für den flexiblen Einstieg einfach anrufen: Tel. 05222 / 183 800. In jedem Fall ist Ihre Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme. </div>		16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen Übungskurs: Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen nach Absolvierung eines Seepferdchen Kurses ohne Abschluss	17:15 – 18:00 Mo+Fr Seepferdchen intensiv Start: 28.06.
	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Faszienyoga ★ Start: 18.06., 27.08.	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Faszienyoga ★ Start: 18.06., 27.08.			17:15 – 18:00 Uhr Wasserspaß für Kids Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	16:15 – 17:00 Uhr Babyschwimmen Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen
17:15 – 18:00 Mo+Fr Seepferdchen intensiv Start: 28.06.	18:15 – 19:00 Aqua Vital 60+ ★ Start: 18.06., 27.08.	19:00 – 19:45 Uhr Aqua Aktiv Power Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	17:00 – 17:45 Uhr Kleinkinderschwimmen Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	19:00 – 19:45 Uhr Aqua Aktiv Power - BBP Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	Tipp zum Wochenausklang: Soletraum Oase der Entspannung mit Kerzenschein und Unterwasser-Musik Freitags 19.30 Uhr	
18:15 – 19:00 Uhr Aqua Vital in der Schwangerschaft ★ Start: 24.06., 19.08.	19:00 – 19:45 Uhr Aqua Aktiv Power Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	19:00 – 19:45 Uhr Aqua Aktiv Power Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	19:00 – 19:45 Uhr Aqua Aktiv Power - BBP Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	19:00 – 19:45 Uhr Aqua Aktiv Power - BBP Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen		
18:00 – 18:45 Uhr & 19:00 – 19:45 Uhr Aqua Aktiv Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	19:45 – 20:30 Uhr Aqua Vital ★ Start: 02.04.	19:00 – 19:45 Uhr Aqua Aktiv Power Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	19:45 – 20:30 Uhr Aqua Vital ★ Start: 28.03., 27.06.	19:45 – 20:30 Uhr Aqua Vital ★ Start: 28.03., 27.06.		
19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Einstieg jederzeit bei freien Kursplätzen	20:30 – 21:15 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 26.03., 18.06., 27.08.	19:45 – 20:30 Uhr Aqua Vital Rücken ★ Start: 03.04.	20:30 – 21:15 Uhr Aqua Pilates ★ Start: 11.04.	20:30 – 21:15 Uhr Aqua Pilates ★ Start: 11.04.	Kurse für und mit Kindern	

Staatsbad Vitalzentrum

Eine Einrichtung der
Staatsbad Salzuflen GmbH
Salinenstraße 1
32105 Bad Salzuflen
Telefon: (0 52 22) 183 800

Sie erreichen uns persönlich:
Mo.+Mi.+Fr.: 08.00 – 18.00 Uhr
Di.+Do.: 08.00 – 19.00 Uhr
Sa.: 08.00 – 13.00 Uhr

E-Mail:
vitalzentrum@
staatsbad-salzuflen.de



Jetzt Fan werden und
aktuelle Infos bekommen

facebook.com/staatsbad

Staatsbad
Salzuflen

Anmeldung erbeten: Telefonisch: 05222 / 183-800 oder online: staatsbad-salzuflen.de/go/kursprogramm