



VITALZENTRUM KURSE 2019: FIT UND ENTSPANNT

| Kursbezeichnung | Dauer | Einzelpreis (sofern verfügbar) | Kurs-Preis 2019 |
|--|--------------|-----------------------------------|---------------------|
| After-Work-Fitness (Auspowern & Runterfahren) | 45 Min. | 9,90 € | 6er Karte 49,00 € |
| Aqua Aktiv | 8 x 45 Min. | 9,90 € | 72,00 € |
| Aqua Aktiv Hüfte & Knie inkl. 8x 30 Min. Thermalsole-Schwimmen | 8 x 30 Min. | 9,90 € | 59,00 € |
| Aqua Aktiv & Gesund inkl. 8x30 Min. Thermalsole-Schwimmen | 8 x 30 Min. | 9,90 € | 59,00 € |
| Aqua Aktiv Power | 8x 45 Min. | 9,90 € | 72,00 € |
| Aqua Aktiv Power - BBP | 8 x 45 Min. | 9,90 € | 72,00 € |
| Aqua Fasziengym | 8 x 45 Min. | 10,90 € | 74,00 € |
| Aqua Pilates* | 10 x 45 Min. | | 89,00 € |
| Aqua Vital 60+* - Gesunde Fitness in Thermalsole | 8 x 45 Min. | | 72,00 € |
| Aqua Vital Rücken* | 8 x 45 Min. | | 72,00 € |
| Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole | 8 x 45 Min. | | 72,00 € |
| Aqua Vital* - Gesunde Fitness in Thermalsole in der Schwangerschaft | 8 x 45 Min. | | 79,00 € |
| Babyschwimmen | 8 x 45 Min. | 9,90 € | 76,00 € |
| Beckenbodengymnastik* | 8 x 60 Min. | | 74,00 € |
| Faszien in Bewegung* - Faszientraining | 8 x 60 Min. | | 79,00 € |
| Fit in den Tag - Guten-Morgen-Gym | 45 Min. | 5,50 € | 12-er Karte 55,00 € |
| Fit in den Tag - Rücken-Fit-Gym | 45 Min. | 5,50 € | 12-er Karte 55,00 € |
| Fit in den Tag - Gymnastik 60+ | 45 Min. | 5,50 € | 12-er Karte 55,00 € |
| Fit mit Baby - Indoor-Fitness | 10 x 45 Min. | 8,50 € | 69,00 € |
| Fit mit Baby - Outdoor-Fitness | 8 x 45 Min. | 8,50 € | 64,00 € |

Buchbar unter 05222 - 183 800 oder online unter: www.staatsbad-salzuflen.de

Zertifizierte Präventionskurse sind mit Sternchen* gekennzeichnet.

Präventionskurse sind durch eine zentrale bundesweite Prüfstelle anerkannte und zertifizierte Kurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80 % der Kurskosten unterstützt werden. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

**Staatsbad
Salzuflen**



| Kursbezeichnung | Dauer | Einzelpreis (sofern verfügbar) | Kurs-Preis 2019 |
|---|--------------|-----------------------------------|-----------------|
| Kleinkinderschwimmen | 8 x 45 Min. | 9,90 € | 76,00 € |
| Mein perfekter Tag - Kleine Auszeit vom Alltag (Spannende Fitness- und Gesundheitsthemen immer am letzten Samstag im Monat) | 1 x 240 Min. | 59,00 € | 59,00 € |
| Locker vom Hocker - Sitzgymnastik für Fitbleiber | 8 x 45 Min. | 9,90 € | 64,00 € |
| Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / PMR* | 8 x 45 Min. | | 74,00 € |
| Pilates* I | 8 x 60 Min. | | 74,00 € |
| Pilates II | 8 x 60 Min. | 9,90 € | 72,00 € |
| Qi Gong* | 10 x 60 Min. | | 89,00 € |
| Seepferdchen - Übungskurs | 8 x 45 Min. | 10,90 € | 84,00 € |
| Seepferdchen (1x wöchentlich Sa) Preis inkl. Urkunde & Abzeichen | 10 x 45 Min. | | 129,00 € |
| Seepferdchen Intensiv (2x wöchentlich Mo+Fr) Preis inkl. Urkunde & Abzeichen | 12 x 45 Min. | | 149,00 € |
| Seepferdchen-Sommerferien-Intensiv (4x wöchentlich) Preis inkl. Urkunde & Abzeichen | 12 x 45 Min. | | 149,00 € |
| Seeräuber Preis inkl. Urkunde & Abzeichen | 10 x 45 Min. | | 89,00 € |
| Tai Chi* I | 10 x 60 Min. | | 89,00 € |
| Tai Chi II | 10 x 60 Min. | 12,00 € | 89,00 € |
| Vitaler Rücken* | 8 x 60 Min. | | 72,00 € |
| Vitalkinetik - Koordinationstraining mit Spaßfaktor für körperliche & geistige Fitness | 10 x 60 Min. | 12,00 € | 89,00 € |
| Wasserspaß für Kids | 8 x 45 Min. | 9,90 € | 76,00 € |
| Yoga I | 10 x 90 Min. | 13,50 € | 115,00 € |
| Yoga II | 10 x 90 Min. | 13,50 € | 115,00 € |

Buchbar unter 05222 - 183 800 oder online unter: www.staatsbad-salzuflen.de

Zertifizierte Präventionskurse sind mit Sternchen* gekennzeichnet.

Präventionskurse sind durch eine zentrale bundesweite Prüfstelle anerkannte und zertifizierte Kurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80 % der Kurskosten unterstützt werden. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Staatsbad
Salzuflen