

## Alle sind willkommen!

Das Aktiv-Programm im Kurpark richtet sich an alle, die spontan aktiv werden oder sich regelmäßig an der frischen Luft in schönster Parkumgebung bewegen möchten. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen im Innenteil.

Auf der Karte finden Sie den richtigen Treffpunkt anhand der Farbe Ihres Kurses aus der Programmübersicht.

### TREFFPUNKTE:



### Stadt Bad Salzuflen

Tourist-Information | Parkstr. 20 | 32105 Bad Salzuflen

Durchführung in Kooperation  
mit der Staatsbad Salzuflen GmbH

Vitalzentrum | Salinenstr. 1 | 32105 Bad Salzuflen  
Tel. 05222 . 183 - 800 | [www.staatsbad-salzuflen.de](http://www.staatsbad-salzuflen.de)



# Aktiv im Park



Aktiv-Programm  
**April - Okt.**  
**2024**

Für Ihre  
Gesundheit

# Aktiv im Park

Programm April – Okt. 2024

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10.15 UHR	<b>FIT-MIX</b> April – Oktober				<b>BEWEGUNG &amp; ENTSPANNUNG</b> April – Oktober	
11.00 UHR	<b>ATEM-GYMNASTIK</b> April – Oktober	<b>BEWEGUNG &amp; ENTSPANNUNG</b> April – Oktober	<b>YOGA</b> April – Oktober	<b>AKTIVIERENDE GYMNASTIK</b> April – Oktober	<b>ATEM-GYMNASTIK</b> April – Oktober	
11.45 UHR		<b>KNEIPP ERLEBEN</b> Mai – September	<b>ATEM-GYMNASTIK</b> April – Oktober			<b>ATEM &amp; BEWEGUNG</b> April – Oktober (1.–4. Samstag)
16.45 UHR		<b>ATEM &amp; BEWEGUNG</b> April – Oktober		<b>ATEM-GYMNASTIK</b> April – Oktober (Beginn: 17.00 Uhr)	<b>YOGA</b> April – Oktober	

## Bitte beachten Sie:

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Bei Regen finden alle Kurse unter den Schirmen am Erlebnisgradierwerk statt. Bei Starkregen, Sturm und Unwetter fallen die Kurse aus.

Bitte finden Sie sich pünktlich am Treffpunkt ein, da ein Ortswechsel während des Kurses möglich ist.

## Die Teilnahme ist kostenlos für:

- Gäste mit gültiger SalzuflenCARD (Übernachtungsgäste, Tagesgäste und Unternehmen)
- Einwohner\*innen mit Pluspaket 2024
- Gäste mit gültigem Kurparkticket

Änderungen vorbehalten. Aktuelle Infos zu den Terminen und Kursen finden Sie hier:

[www.staatsbad-salzuflen.de/aktiv-im-park](http://www.staatsbad-salzuflen.de/aktiv-im-park)



## TREFFPUNKTE:

Aktivpunkt an der Aktivfläche

Erlebnis-Gradierwerk  
Konzerthallenvorplatz

Kneipp-Insel am  
kleinen Kurparksee

## Kursdauer:

Mo. – Fr.: ca. 45 Min.

Samstag: ca. 60 Min.

