



GESUNDWERK
BAD SALZUFLEN



Winter/
Frühjahr
2025
Kursstart
Januar – April

Aktiv. Beweglich. Fit.

Mit dem Kursprogramm des GESUNDWERKS.

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:

- Prävention & Gesundheit*
- Aqua & Thermalsole
- Entspannung
- Einzeltermine** (für Spontane)
- Bewegung & Fitness
- Familien & Kinder
- Spezial am Samstag

* Alle Kurse im Bereich Prävention und Gesundheit sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert. In vielen Fällen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einen Großteil der Kursgebühr. Bitte erkundigen Sie sich im Voraus bei Ihrer Krankenkasse.

** Bei allen Kursen ohne Präventionszertifizierung (alle außer Prävention & Gesundheit) ist ein Einstieg nach Kursstart per Einzelterminbuchung möglich, sofern Restplätze verfügbar sind. Stöbern Sie gern auf unserer Webseite!

GESUNDWERK Indoor-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<ul style="list-style-type: none">●●● 18:30 – 20:00 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 24.03. 145,00 € (8x) 18,90 € (Einzelticket)	NEU <ul style="list-style-type: none">●● 08:30 – 09:00 Uhr In Balance – Gleichgewichtstraining Start: 21.01., 25.03. 56,00 € (8x) 8,00 € (Einzelticket)	<ul style="list-style-type: none">●●● 09:00 – 10:30 Uhr Yoga der Achtsamkeit Start: 15.01., 30.04. 145,00 € (8x) 18,90 € (Einzelticket)	NEU <ul style="list-style-type: none">●●● 09:00 – 09:40 Uhr Aktiv & Gesund – Hände, Füße, Nacken & Schultern Start: 23.01., 27.03. 74,00 € (8x) 9,50 € (Einzelticket)	NEU <ul style="list-style-type: none">●● 09:40 – 10:40 Uhr Vitaler Rücken* Start: 17.01. 106,00 € (8x)	<ul style="list-style-type: none">●●●● 15:00 – 16:45 Uhr Faszien Spezial am 22.03. 39,00 € (1x)
<ul style="list-style-type: none">●● 18:15 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 23.01., 27.03. 106,00 € (8x) ausgebucht	NEU <ul style="list-style-type: none">●●● 10:00 – 11:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 14.01. 149,00 € (8x)	<ul style="list-style-type: none">●●● 11:00 – 11:45 Uhr Progressive Muskelentspannung/PMR* Start: 22.01. 99,00 € (8x)	<ul style="list-style-type: none">●●● 09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 23.01., 20.03. 106,00 € (8x)	NEU <ul style="list-style-type: none">●●● 10:45 – 11:45 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 17.01. 106,00 € (8x)	Gesund & Fit Gymnastik Einzelticket: 7,90 € Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin online oder persönlich erforderlich.
NEU Unsere Kennenlernangebote:	<ul style="list-style-type: none">●●● 17:00 – 18:00 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 18.03. 106,00 € (8x)	<ul style="list-style-type: none">●● 14:10 – 15:10 Uhr Kräftigende Beckenbodengymnastik* Start: 15.01., 12.03. 106,00 € (8x)	<ul style="list-style-type: none">●●● 16:20 – 17:20 Uhr Pilates Anfänger* Start: 20.03. 106,00 € (8x)	NEU <ul style="list-style-type: none">●● 15:00 – 16:00 Uhr Qi Gong Start: 21.03. 75,00 € (6x)	
<ul style="list-style-type: none">●● Di., 14.01. 11:15 – 12:15 Uhr Vitaler Rücken 13,90 € (1x)	NEU <ul style="list-style-type: none">●●● 18:15 – 19:45 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 18.02. 145,00 € (8x) 18,90 € (Einzelticket)	NEU <ul style="list-style-type: none">●● 16:15 – 17:30 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 22.01., 19.03. 149,00 € (8x)	<ul style="list-style-type: none">●●● 17:00 – 17:45 Uhr Progressive Muskelentspannung/PMR* Start: 16.01. 99,00 € (8x)		<ul style="list-style-type: none">●● Fit in den Tag Dienstags und freitags 09:00 – 09:30 Uhr Start: 14.01. bzw. 17.01.
<ul style="list-style-type: none">●●● Do., 16.01. 16:00 – 17:00 Uhr Faszien in Bewegung 13,90 € (1x)	<ul style="list-style-type: none">●●● 19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 18.03. 106,00 € (8x)	NEU <ul style="list-style-type: none">●● 19:00 – 20:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 22.01. 149,00 € (8x)	<ul style="list-style-type: none">●● 19:15 – 20:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 23.01., 27.03. 106,00 € (8x) ausgebucht		NEU <ul style="list-style-type: none">●● Fit in den Abend Donnerstags 18:30 – 19:00 Uhr Start: 16.01.
<ul style="list-style-type: none">●● Fr., 17.01. 11:45 – 12:30 Uhr Progressive Muskelentspannung/PMR 9,90 € (1x)	Bei Kursen ohne Präventionszertifizierung ist bei freien Plätzen auf Anfrage auch ein späterer Einstieg nach Kursstart bzw. die Buchung von Einzelterminen auch online möglich.			Parken Sie während Ihres Aufenthalts bis zu 3 Stunden kostenlos im Parkhaus 2 (Sophienstraße).	

Die **Anmeldung ist online** unter www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchen oder **persönlich im Gesundwerk** möglich. Ihre Anmeldung ist die Voraussetzung für die Teilnahme.

Jetzt online buchen!



GESUNDWERK Aqua-Kurse für Erwachsene und Kinder

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* ausgebucht	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* ausgebucht	08:20 – 08:50 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie ausgebucht	08:45 – 09:30 Uhr Aqua Vital* ausgebucht	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* ausgebucht	NEU 10:40 – 11:20 Uhr Wasserspaß für Kids ausgebucht
09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* ausgebucht	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* ausgebucht	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 19.03. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* ausgebucht	10:40 – 11:20 Uhr Babyschwimmen Start: 28.03. 109,00 € (8x)	11:30 – 12:15 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitung ausgebucht 149,00 € (10x)
11:15 – 12:00 Uhr Aqua Vital 60+* ausgebucht	10:35 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Start: 25.03. 109,00 € (8x)	10:00 – 10:40 Uhr Babyschwimmen Start: 19.03. 109,00 € (8x)	12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen* ausgebucht	11:20 – 12:00 Uhr Kleinkindschwimmen ausgebucht	12:15 – 13:00 Uhr Seepferdchen-Kurs ausgebucht
15:40 – 16:25 Uhr Aqua Vital* ausgebucht	11:45 – 12:30 Uhr Aqua Vital Rücken* ausgebucht	10:40 – 11:20 Uhr Kleinkindschwimmen ausgebucht	13:15 – 14:00 Uhr Aqua Aktiv Faszien ausgebucht	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* ausgebucht	13:00 – 13:45 Uhr Seepferdchen-Kurs ausgebucht
16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen-Kurs ausgebucht	16:15 – 16:55 Uhr Babyschwimmen Start: 25.03. 109,00 € (8x)	11:20 – 12:00 Uhr Babyschwimmen Start: 19.03. 109,00 € (8x)	14:15 – 15:00 Uhr Aqua Vital Rücken* ausgebucht	15:45 – 16:25 Uhr Wasserspaß für Kids ausgebucht	13:00 – 13:45 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 05.04. 60,80 € (4x)
18:00 – 18:45 Uhr Aqua Aktiv ausgebucht	16:55 – 17:35 Uhr Kleinkindschwimmen ausgebucht	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* ausgebucht	15:30 – 16:10 Uhr Wasserspaß für Kids ausgebucht	16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 28.02. (5x) 76,00 € 04.04. (3x) 45,60 €	13:50 – 14:35 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 05.04. 133,00 € (10x)
18:50 – 19:35 Uhr Aqua Aktiv ausgebucht	17:35 – 18:20 Uhr Seepferdchen-Kurs ausgebucht	14:30 – 15:15 Uhr Aqua Vital 60+* ausgebucht	16:15 – 17:00 Uhr Seepferdchen-Kurs ausgebucht	17:15 – 18:00 Uhr Seepferdchen-Kurs ausgebucht	15:00 – 16:45 Uhr Faszien Spezial am 22.03. 39,00 € (1x)
19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 17.03. 106,00 € (8x)	17:35 – 18:20 Uhr Seeräuber-Kurs ausgebucht	15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital für Frauen & Schwangere* ausgebucht 112,00 € (8x)	17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Kleingruppe Start: 23.01. 139,00 € (8x)	18:00 – 18:45 Uhr Seeräuber-Kurs ausgebucht	15:30 – 17:00 Uhr Aqua Kids Spezial Start: 25.01., 22.02. 39,00 € (1x)
Thermalsole-Schwimmen Einzelticket: 7,90 € Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin online oder persönlich erforderlich.	18:20 – 19:05 Uhr Aqua Vital 60+* ausgebucht	16:10 – 16:50 Uhr Wasserspaß für Kids ausgebucht	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Faszien gym* ausgebucht	Fragen zu den Kursen oder zur Kursanmeldung?  05222 183-800 Gesundwerk Bad Salzuflen Salinenstraße 1 32105 Bad Salzuflen info@gswbs.de www.gesundwerk-bad-salzuflen.de 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	
	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Start: 25.03. 106,00 € (8x)	16:50 – 17:20 Uhr Wasserspaß für Kids ausgebucht	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Pilates* ausgebucht		
19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 21.01., 25.03. 106,00 € (8x)	18:45 – 19:30 Uhr Aqua Vital* ausgebucht	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Start: 20.03. 106,00 € (8x)			
20:35 – 21:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 18.03. 112,00 € (8x)	19:35 – 20:20 Uhr Aqua Vital Rücken* ausgebucht	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 20.03. 106,00 € (8x)			
Montags, mittwochs und freitags 12:00 – 12:30 Uhr					
Mittwochs 07:50 – 08:20 Uhr					

Das Sommer-Kursprogramm mit vielen weiteren Kursen und neuen Terminen finden Sie ab März 2025 auf unserer Website!

Die **Anmeldung ist online** unter www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchen oder **persönlich im Gesundwerk** möglich. Ihre Anmeldung ist die Voraussetzung für die Teilnahme.

Jetzt online buchen!

