



GESUNDWERK
BAD SALZUFLEN



Frühling/
Sommer
2025

Kursstart:
Mai – August

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
- Bewegung & Fitness
- Familien & Kinder
- Einzeltermine**

* 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 Kursen ohne Präventionszertifizierung ist ein Einstieg nach Kursstart per Einzelterminbuchung möglich, sofern Restplätze verfügbar sind. Stöbern Sie gern auf unserer Webseite!

GESUNDWERK Indoor- und Outdoor-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
<p>● ● ●</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 25.08. 99,00 € (8x) / 13,90 € (1x)</p>	<p>● ●</p> <p>08:30 – 09:00 Uhr In Balance – Gleichgewichtstraining Start: 27.05., 05.08. 56,00 € (8x) / 8,00 € (1x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>09:00 – 10:30 Uhr Yoga der Achtsamkeit Start: 27.08. 126,90 € (7x) / 18,90 € (1x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>09:00 – 09:40 Uhr Aktiv & Gesund – Hände, Füße, Nacken & Schultern Start: 14.08. 74,00 € (8x) / 9,50 € (1x)</p>	<p>NEU ● ● ●</p> <p>15:00 – 16:00 Uhr Qi Gong Start: 29.08. 75,00 € (6x) / 13,90 € (1x)</p>	<p>Gesund & Fit Gymnastik</p> <p>Einzelticket: 7,90 €</p> <p>Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin online oder persönlich erforderlich.</p>	
<p>● ●</p> <p>18:15 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 25.08. 106,00 € (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 05.08. 106,00 € (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>14:10 – 15:10 Uhr Kräftigende Beckenbodengymnastik* Start: 02.07. 106,00 € (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 26.06. 106,00 € (8x)</p>	<p>Fit in den Tag Dienstags und freitags 09:00 – 09:30 Uhr</p>		
<p>NEU ● ●</p> <p>18:15 – 19:15 Uhr Sommer-Outdoorkurs Vitaler Rücken im Park* Start: 16.06. 106,00 € (8x)</p>	<p>NEU ● ● ●</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Sommer-Outdoorkurs Faszien in Bewegung* Start: 10.06. 106,00 € (8x)</p>	<p>● ●</p> <p>16:15 – 17:30 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 21.05., 27.08. 149,00 € (8x)</p>	<p>● ●</p> <p>09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs Start: 21.08. 92,75 € (7x)</p>			<p>Fit in den Abend Donnerstags 18:30 – 19:00 Uhr</p>
<p>● ● ●</p> <p>18:30 – 20:00 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 18.08. 145,00 € (8x) / 18,90 € (1x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 10.06., 05.08. 106,00 € (8x)</p>	<p>● ●</p> <p>19:00 – 20:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 16.07. 149,00 € (8x)</p>	<p>NEU ● ● ●</p> <p>16:20 – 17:20 Uhr Sommer-Outdoorkurs Pilates im Park* Start: 26.06. 106,00 € (8x)</p>			
<p>Buchungsstart</p> <p>Die Kurse werden zwischen dem 10. und 20. März 2025, jeweils um ca. 11:00 Uhr, zur Buchung freigeschaltet. Buchen Sie ab Buchungsstart schnellstmöglich, da die Verfügbarkeit begrenzt ist.</p> <p>Weitere Informationen: www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchungsstart</p>		<p>➤ 10.03.2025</p> <p>➤ 11.03.2025</p> <p>➤ 12.03.2025</p> <p>➤ 13.03.2025</p> <p>➤ 17.03.2025</p> <p>➤ 18.03.2025</p> <p>➤ 19.03.2025</p> <p>➤ 20.03.2025</p>	<p>NEU ● ● ●</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 21.08. 99,00 € (8x) / 13,90 € (1x)</p>			
			<p>● ●</p> <p>19:15 – 20:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 26.06. 106,00 € (8x)</p>			
			<p>●</p> <p>19:15 – 20:15 Uhr Vitaler Rücken Start: 21.08. 92,75 € (7x)</p>			

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

GESUNDWERK Aqua-Kurse für Erwachsene und Kinder

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 26.05., 11.08. 112,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 20.05., 26.08. 112,00 € (8x)	08:20 – 08:50 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 11.06., 06.08. 76,00 € (8x) / 11,00 € (1x)	08:45 – 09:30 Uhr Aqua Vital* Start: 26.06., 21.08. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 06.06., 15.08. 112,00 € (8x)	09:50 – 10:35 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 12.07. 119,70 € (9x)
09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 26.05., 11.08. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 27.05., 05.08. 112,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 11.06., 06.08. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 05.06., 14.08. 112,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Babyschwimmen Start: 06.06., 15.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	10:40 – 11:20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 31.05., 09.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)
15:40 – 16:25 Uhr Aqua Vital* Start: 26.05., 25.08. 112,00 € (8x)	10:35 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Start: 27.05., 05.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	10:00 – 10:40 Uhr Babyschwimmen Start: 11.06., 06.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen* Start: 05.06., 28.08. 112,00 € (8x)	11:20 – 12:00 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 06.06., 15.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	11:30 – 12:15 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitung Start: 12.07. 134,10 € (9x)
16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 30.06. 149,00 € (10x)	11:45 – 12:30 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 27.05., 05.08. 112,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 11.06., 06.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	15:30 – 16:10 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 26.06., 21.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 22.08. 112,00 € (8x)	12:15 – 13:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 12.07. 134,10 € (9x)
18:00 – 18:45 Uhr Aqua Aktiv Start: 26.05., 18.08. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	16:15 – 16:55 Uhr Babyschwimmen Start: 27.05., 05.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	11:20 – 12:00 Uhr Babyschwimmen Start: 11.06., 06.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	16:15 – 17:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 26.06., 21.08. 119,00 € (8x)	15:45 – 16:25 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 20.06., 15.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	13:00 – 13:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 21.06. 149,00 € (10x) 30.08. 134,10 € (9x)
18:00 – 18:45 Uhr Aqua Aktiv Sommer Start: 28.07. 40,00 € (3x) / 13,90 € (1x)	16:55 – 17:35 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 27.05., 05.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 21.05., 27.08. 112,00 € (8x)	17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Kleingruppe Start: 26.06., 21.08. 139,00 € (8x)	16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 16.05., 27.06., 01.08. 76,00 € (5x) / 15,50 € (1x)	13:00 – 13:45 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 17.05. 45,60 € (3x) / 15,50 € (1x)
18:50 – 19:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 26.05., 18.08. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	17:35 – 18:20 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 01.07. 149,00 € (10x)	14:30 – 15:15 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 21.05., 27.08. 112,00 € (8x)	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Aktiv Faszien Start: 17.07. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	17:15 – 18:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 18.07. 149,00 € (10x)	Thermalsole-Schwimmen Einzelticket: 7,90 € Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin online oder persönlich erforderlich.
18:50 – 19:35 Uhr Aqua Aktiv Sommer Start: 28.07. 40,00 € (3x) / 13,90 € (1x)	18:20 – 19:05 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 10.06., 05.08. 112,00 € (8x)	15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital für Frauen & Schwangere* Start: 21.05., 06.08. 112,00 € (8x)	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Start: 26.06., 21.08. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	18:00 – 18:45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 18.07. 133,00 € (10x)	
19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 26.05., 18.08. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Start: 17.06. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	16:10 – 16:50 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 21.05., 06.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 26.06., 21.08. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	19:00 – 19:45 Uhr Schwimmenlernen für Erwachsene Start: 30.05., 11.07. 92,00 € (5x) / 19,50 € (1x)	Montags, mittwochs und freitags: 12:00 – 12:30 Uhr
Seepferdchen Sommerferien-Spezial 3-wöchiger Kurs Start: 14.07., 04.08. 135,00 € (3x pro Woche) Montag: 13:15 – 14:00 Uhr Donnerstag und Freitag: 12:45 – 13:30 Uhr	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 17.06. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	16:50 – 17:20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 21.05., 06.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)			Mittwochs: 07:50 – 08:20 Uhr
	20:35 – 21:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 10.06., 05.08. 112,00 € (8x)	18:45 – 19:30 Uhr Aqua Vital* Start: 21.05., 27.08. 112,00 € (8x)	19:35 – 20:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 21.05., 27.08. 112,00 € (8x)	Parken Sie während Ihres Aufenthalts bis zu 3 Stunden kostenlos im Parkhaus 2 (Sophienstraße). 	
			Bei Kursen ohne Präventionszertifizierung ist ein späterer Einstieg nach Kursstart per Einzelterminbuchung auch online möglich, sofern Restplätze verfügbar sind.		

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!

