



**GESUNDWERK
BAD SALZUFLEN**

**Herbst
2024**

Start September-
Dezember

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 dazu gerne auf unserer Website.

GESUNDWERK Indoor-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>● ● ●</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Yoga für den starken Rücken Start: 02.09. 99,00€ (8x)</p> <p>NEU</p>	<p>● ●</p> <p>9:00 – 9:30 Uhr Fit in den Tag Start: jederzeit 75,00€ (10x) 7,90€ (Einzelticket)</p>	<p>● ● ●</p> <p>9:00 – 10:30 Uhr Yoga der Achtsamkeit Start: 04.09. 142,00€ (8x) 20.11. 71,00€ (4x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>9:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 24.10. 103,00€ (8x)</p>	<p>● ●</p> <p>9:00 – 9:30 Uhr Fit in den Tag (60+) Start: jederzeit 75,00€ (10x) 7,90€ (Einzelticket)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>15:00 – 16:45 Uhr Faszien Spezial am 28.09. 39,00€ (1x)</p>
<p>● ● ●</p> <p>18:30 – 20:00 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 23.09. 142,00€ (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 22.10. 103,00€ (8x)</p>	<p>● ●</p> <p>11:15 – 12:15 Uhr Kräftigende Beckenbodengymnastik* Start: 09.10. 103,00€ (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>16:20 – 17:20 Uhr Pilates Anfänger* Start: 24.10. 103,00€ (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>10:45 – 11:45 Uhr Faszien Aktiv Start: 08.11. 75,00€ (6x)</p> <p>NEU</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>15:00 – 16:45 Uhr Fit Mix & Aqua Aktiv Spezial am 26.10. 39,00€ (1x)</p>
	<p>● ● ●</p> <p>18:15 – 19:45 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 24.09. 142,00€ (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>16:30 – 17:30 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 30.10. 103,00€ (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>17:00-17:45 Uhr Progressive Muskelentspannung/PMR* Start 31.10. NEU 99,00€ (8x)</p>		<p>● ● ● ●</p> <p>15:00 – 16:45 Uhr Rückenfit Spezial am 23.11. 39,00€ (1x)</p>
	<p>● ● ●</p> <p>19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 22.10. 103,00€ (8x)</p>		<p>● ●</p> <p>19:15 – 20:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 24.10. 103,00€ (8x)</p>		

„Fit in den Tag“ 10er Karte

- gültig für 10 Teilnahmen an den Kursen am Dienstag und Freitag
- übertragbar auf mehrere Personen
- Kosten: 75,00 €
- persönliche/telefonische Anmeldung erforderlich – nach Möglichkeit bis 24 Stunden vor dem Termin



Kostenfrei parken für 3 Std. im Parkhaus 2 (Sophienstraße) für die Dauer Ihres Aufenthalts bei uns.

Die **Anmeldung ist online** unter www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchen oder **persönlich im Gesundwerk** möglich. Eine telefonische Anmeldung kann nur für die „Fit in den Tag“-Angebote (Di. und Fr. um 09:00 Uhr) und das Thermalsole-Schwimmen erfolgen.



Ihre Anmeldung ist Voraussetzung für die Teilnahme. **Jetzt online buchen!**

Fragen zu den Kursen oder zur Kursanmeldung?

05222 183-800

Gesundwerk Bad Salzuflen
Salinenstr. 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
<p>9:00 – 9:45 Uhr Aqua Vital* Start: 14.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>9:00 – 9:45 Uhr Aqua Vital* Start: 29.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>8:20 – 8:50 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 23.10. 74,00 € (8x)</p>	<p>8:45 – 9:30 Uhr Aqua Vital* Start: 24.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>9:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 25.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>11:30 – 12:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 26.10. und 07.12 44,40 € (3x)</p>
<p>9:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 14.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>9:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 29.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>9:00 – 9:40 Uhr Babyschwimmen Start: 23.10. 107,00 € (8x)</p>	<p>9:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 24.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>10:40 – 11:20 Uhr Babyschwimmen Start: 25.10. 107,00 € (8x)</p>	<p>12:15 – 13:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 21.09 145,00 € (10x)</p>
<p>16:00 – 16:45 Uhr Aqua Vital* Start: 28.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>10:35 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Start: 29.10. 107,00 € (8x)</p>	<p>9:40 – 10:20 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 23.10. 107,00 € (8x)</p>	<p>12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen* Start: 31.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>11:20 – 12:00 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 25.10. 107,00 € (8x)</p>	<p>12:15 – 13:00 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 21.12. 14,80 € (1x)</p>
<p>17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 09.09. 145,00 € (10x)</p>	<p>11:45 – 12:30 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 29.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>10:20 – 11:00 Uhr Babyschwimmen Start: 23.10. 107,00 € (8x)</p>	<p>13:15 – 14:00 Uhr Aqua Aktiv Faszien Start: 31.10. 90,00 € (7x)</p>	<p>12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 11.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>13:00 – 13:45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 21.09. 129,00 € (10x)</p>
<p>17:00 – 17:45 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 02.12. 44,40 € (3x)</p>	<p>16:15 – 16:55 Uhr Babyschwimmen Start: 29.10. 107,00 € (8x)</p>	<p>11:15 – 12:00 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 29.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>14:15 – 15:00 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 19.09. 109,00 € (8x)</p>	<p>15:45 – 16:25 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 11.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>13:45 – 14:30 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 26.10. und 07.12 44,40 € (3x)</p>
<p>18:05 – 18:50 Uhr Aqua Aktiv Start: 14.10. 103,00 € (8x)</p>	<p>16:55 – 17:35 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 29.10. 107,00 € (8x)</p>	<p>14:30 – 15:15 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 30.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>15:30 – 16:10 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 17.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 13.09. und 25.10. (5x) 74,00 €</p>	<p>15:00 – 16:45 Uhr Faszien Spezial am 28.09. 39,00 € (1x)</p>
<p>19:00 – 19:45 Uhr Aqua Aktiv Start: 14.10. (8x) 103,00 €</p>	<p>17:35 – 18:20 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 17.09. 129,00 € (10x)</p>	<p>15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital für Frauen & Schwangere* Start: 23.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>16:15 – 17:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 05.09. 145,00 € (10x)</p>	<p>17:15 – 18:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 13.09. 145,00 € (10x)</p>	<p>15:00 – 16:45 Uhr Fit Mix & Aqua Aktiv Spezial am 26.10. 39,00 € (1x)</p>
<p>19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 14.10. 103,00 € (8x)</p>	<p>18:20 – 19:05 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 22.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>16:15 – 16:55 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 23.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>16:15 – 17:00 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 05.12. 44,40 € (3x)</p>	<p>18:00 – 18:45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 13.09. 129,00 € (10x)</p>	<p>15:30 – 17:00 Uhr Aqua Kids Spezial Nicht-Schwimmer (4-7 Jahre) am 16.11. 39,00 € (1x)</p>
<p>Prävention & Gesundheit*</p>	<p>19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Start: 22.10. 103,00 € (8x)</p>	<p>16:55 – 17:35 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 23.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 17.10. 135,00 € (8x)</p>	<p>19:00 – 19:45 Uhr Schwimmenlernen für Erwachsene Start: 20.09. und 08.11. 89,00 € (5x)</p>	<p>15:00 – 16:45 Uhr Rückenfit Spezial am 23.11. 39,00 € (1x)</p>
<p>Bewegung & Fitness</p>	<p>19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 22.10. 103,00 € (8x)</p>	<p>19:00 – 19:45 Uhr Aqua Vital* Start: 30.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>17:30 – 18:15 Uhr Aqua Pilates* Start: 12.09. 129,00 € (10x)</p>		
<p>Aqua & Thermalsole</p>	<p>20:35 – 21:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 22.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>19:50 – 20:35 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 30.10. 109,00 € (8x)</p>	<p>17:30 – 18:15 Uhr Aqua Aktiv Faszien Start: 05.12. 39,00 € (3x)</p>		
<p>Familien & Kinder</p>					
<p>Entspannung</p>					
<p>Spezial am Samstag</p>					
<p>Einzeltermine** (für Spontane)</p>					

Die Kurse werden vom 01. bis 11.07.24 nach und nach zur Buchung freigeschaltet. Wir empfehlen Ihnen, schnellstmöglich zu buchen, da die Verfügbarkeit begrenzt ist.

Bei allen Kursen ohne Präventions-Zertifizierung ist bei freien Plätzen auf Anfrage auch ein späterer Einstieg nach Kursstart bzw. die Buchung von Einzelterminen möglich.



Weitere Informationen zum Buchungsstart und zu den Kursen finden Sie auf unserer Website.
www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchungsstart

Thermalsole-Schwimmen im GESUNDWERK:

Jeweils montags, mittwochs und freitags von 12:00 – 12:30 Uhr und mittwochs von 07:50 – 08:20 Uhr steht Ihnen das Bewegungsbad des Gesundwerks zum Schwimmen oder zur freien Bewegung in angenehm warmer Thermalsole zur Verfügung. Die 10er Karte für 75,00 € kann für alle Termine und von mehreren Personen genutzt werden. Das Einzelticket kostet 7,90 €. Eine persönliche oder telefonische Anmeldung unter **05222 183-800** sollte nach Möglichkeit bis 24 Stunden vor dem Termin erfolgen.