

Kursbeginn
Apr. – Aug.
2024

Frühling
Sommer



STAATSBAD
Salzuflen

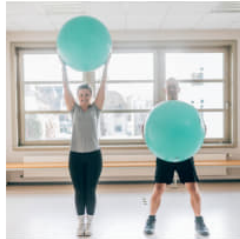
Aktiv. Beweglich. Fit.

Mit dem Kursprogramm vom Staatsbad Vitalzentrum.

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.

Die Kursdauer beträgt in der Regel 8–10 Wochen. Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Informationen zu Ihrem Kurs. Gerne beantworten wir darüber hinaus Ihre Fragen unter Tel. 05222 . 183–800. Wir empfehlen Ihnen, schnellstmöglich zu buchen, da die Verfügbarkeit begrenzt ist.

Wir freuen uns auf Sie!



Zertifizierte
Präventionskurse

Allgemeine Gesund-
heits- und Fitnesskurse

Familien- und
Kinderkurse

Für Spontane
& Einzeltermine

Präventionskurse

Bei den von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifizierten Präventionskursen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel einen Großteil der Kursgebühr. Informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Gesundheits- und Fitnesskurse, Familien- und Kinderkurse

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

In jedem Fall ist Ihre Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme.

Änderungen vorbehalten. Stand: 03/2024

Vitalzentrum Indoor-Kurse

MONTAG

18.30 – 19.30 Uhr
Vitaler Rücken
Start: 22.07.
103,00 € (8x)

18.30 – 20.00 Uhr
Yoga
Start: 22.04.
142,00 € (8x)

Thermalsole- Schwimmen:

Mo., Mi. und Fr. jeweils
12.00 – 12.30 Uhr und
Mi. 7.50 – 8.20 Uhr.
Eine persönliche oder
telefonische Anmel-
dung ist erforderlich.

DIENSTAG

9.00 – 9.30 Uhr
**Fit in den Tag
Fitness-Mix**
Start: jederzeit
75,00 € (10x)
7,90 € (Einzelticket)

17.00 – 18.00 Uhr
Faszien in Bewegung
Start: 11.06. + 13.08.
103,00 € (8x)

18.15 – 19.45 Uhr
Yoga
Start: 23.04.
142,00 € (8x)

19.15 – 20.15 Uhr
Pilates Trainingskurs
Start: 11.06. + 13.08.
103,00 € (8x)

MITTWOCH

9.00 – 10.30 Uhr
**Yoga
für Fortgeschrittene**
Start: 17.04.
124,25 € (7x)

16.30 – 17.30 Uhr
Faszien in Bewegung
Start: 05.06.
103,00 € (8x)

16.30 – 17.30 Uhr
Vitaler Rücken
Start: 14.08.
103,00 € (8x)

DONNERSTAG

9.45 – 10.45 Uhr
Pilates Trainingskurs
Start: 13.06. + 08.08.
103,00 € (8x)

16.20 – 17.20 Uhr
Pilates Anfänger
Start: 13.06.
103,00 € (8x)

16.20 – 17.20 Uhr
Faszien in Bewegung
Start: 08.08.
103,00 € (8x)

18.00 – 18.45 Uhr
Fit-Mix Power
Start: 15.08.
79,00 € (8x)

FREITAG

9.00 – 9.30 Uhr
**Fit in den Tag
Gymnastik 60+**
Start: jederzeit
75,00 € (10x)
7,90 € (Einzelticket)

Fit in den Tag

Starten Sie an 2 Tagen
in der Woche (Di. / Fr.)
um 9.00 Uhr aktiviert
und entspannt in den
Tag! Die 10er-Karte für
75 € kann an beiden
Tagen und von mehreren
Personen genutzt wer-
den. Eine persönliche
oder telefonische Anmel-
dung ist erforderlich.

SAMSTAG

15.00 – 16.45 Uhr
Yoga Spezial
am 27.04.
NEU 39,00 € (1x)

15.00 – 16.45 Uhr
**Faszien Spezial
Indoor & Aqua**
am 29.06.
39,00 € (1x)

Sie erreichen uns persönlich:

Mo. + Mi. + Fr.: 8.00 – 18.00 Uhr
Di. + Do.: 8.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 8.00 – 13.00 Uhr



Tel. 05222 . 183–800 | vitalzentrum@staatsbad-salzuflen.de

Kurse online buchen!

[www.staatsbad-salzuflen.de/
kursprogramm](http://www.staatsbad-salzuflen.de/kursprogramm)



Jetzt Fan werden und
aktuelle Infos erhalten:
facebook.com/staatsbad

Vitalzentrum Aqua-Kurse



Kursbeginn
**Apr. – Aug.
2024**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 27.05. + 05.08. 109,00 € (8x)	10.35 – 11.15 Uhr Babyschwimmen Start: 20.08. 107,00 € (8x)	8.20 – 8.50 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 12.06. 74,00 € (8x)	9.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 23.05. 109,00 € (8x)	9.45 – 10.30 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 09.08. 109,00 € (8x)	SAMSTAG 11.30 – 12.15 Uhr Wiederholer Seepferdchen-Kurs mit oder ohne Begleitperson Start: 11.05. 29,60 € (2x)
16.00 – 16.45 Uhr Aqua Vital Start: 10.06. + 19.08. 109,00 € (8x)	11.45 – 12.30 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 28.05. + 20.08. 109,00 € (8x)	9.00 – 9.40 Uhr Babyschwimmen Start: 12.06. + 14.08. 107,00 € (8x)	12.00 – 12.45 Uhr Aqua Vital Frauen Start: 06.06. + 08.08. 109,00 € (8x)	10.40 – 11.20 Uhr Babyschwimmen Start: 07.06. + 16.08. 107,00 € (8x)	11.30 – 12.15 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitperson Start: 17.08. 145,00 € (10x)
17.00 – 17.45 Uhr Wiederholer Seepferdchen-Kurs Start: 12.08., 59,20 € (4x)	12.45 – 13.30 Uhr Sommerferien Intensiv Seepferdchen-Kurs Start 09.07. (jeden Di, Do, Fr bis 30.07.) 145,00 € (10x)	9.40 – 10.20 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 14.08. 107,00 € (8x)	15.30 – 16.10 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 06.06. + 15.08. 109,00 € (8x)	11.20 – 12.00 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 16.08. 107,00 € (8x)	13.00 – 13.45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 13.07. 129,00 € (10x)
18.05 – 18.50 Uhr Aqua Aktiv Start: 03.06. + 19.08. 103,00 € (8x) 29,07., 39,00 € (3x)	16.15 – 16.55 Uhr Babyschwimmen Start: 28.05. + 20.08. 107,00 € (8x)	10.20 – 11.00 Uhr Babyschwimmen Start: 12.06. + 14.08. 107,00 € (8x)	16.15 – 17.00 Uhr Wiederholer Seepferdchen-Kurs Start: 15.08. 44,40 € (3x)	12.30 – 13.15 Uhr Aqua Vital Start: 02.08. 109,00 € (8x)	13.45 – 14.30 Uhr Wiederholer Seepferdchen-Kurs Start: 11.05. 29,60 € (2x)
19.00 – 19.45 Uhr Aqua Aktiv Start: 03.06. + 19.08. 103,00 € (8x) 29,07., 39,00 € (3x)	18.20 – 19.05 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 13.08. 109,00 € (8x)	11.15 – 12.00 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 12.06. + 14.08. 109,00 € (8x)	17.30 – 18.15 Uhr Aqua Faziengym Start: 04.07. 109,00 € (8x)	16.30 – 17.15 Uhr Wiederholer Seepferdchen-Kurs Start: 17.05., 05.07., 09.08., 74,00 € (5x)	15.00 – 16.45 Uhr Faszien Spezial Indoor & Aqua am 29.06. 39,00 € (1x)
19.45 – 20.30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 03.06. + 19.08. 103,00 € (8x) 29,07., 39,00 € (3x)	19.05 – 19.50 Uhr Aqua Aktiv Start: 28.05. + 06.08. 103,00 € (8x)	12.30 – 13.15 Uhr Aqua Vital Start: 05.06. + 14.08. 109,00 € (8x)	19.00 – 19.45 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Start: 06.06. + 15.08. 103,00 € (8x)	18.00 – 18.45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 05.07. 129,00 € (10x)	19.00 – 19.45 Uhr Schwimmenlernen für Erwachsene Start: 12.07. + 16.08. 89,00 € (5x)
Unser Tipp Alle Varianten der Aqua-Aktiv-, Yoga- und Fit-Mix-Kurse können bei offenen Restplätzen nach Kursstart als Einzeltermine online oder im Vitalzentrum gebucht werden.	19.50 – 20.35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 28.05. + 06.08. 103,00 € (8x)	14.30 – 15.15 Uhr Aqua Vital 60+ Start: 05.06. + 14.08. 109,00 € (8x)	19.45 – 20.30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 06.06. + 15.08. 103,00 € (8x)	15.30 – 17.00 Uhr Aqua Kids Spezial (4 – 7 Jahre) am 27.07. 39,00 € (1x)	
	20.35 – 21.20 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 13.08. 109,00 € (8x)	15.15 – 16.00 Uhr Aqua Vital Frauen & Schwangere Start: 22.05. + 07.08. 109,00 € (8x)	16.15 – 16.55 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 07.08. 109,00 € (8x)		
		16.55 – 17.35 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 22.05. 109,00 € (8x)	16.55 – 17.35 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 22.05. 109,00 € (8x)		
		19.00 – 19.45 Uhr Aqua Vital Start: 14.08. 109,00 € (8x)	19.00 – 19.45 Uhr Aqua Vital Start: 14.08. 109,00 € (8x)		
	19.50 – 20.35 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 05.06. + 14.08. 109,00 € (8x)	19.50 – 20.35 Uhr Aqua Vital Rücken Start: 05.06. + 14.08. 109,00 € (8x)			

- Zertifizierte Präventionskurse
- Allgemeine Gesundheits- und Fitnesskurse
- Familien- und Kinderkurse
- Für Spontane & Einzeltermine



Anmeldung
Wir bitten Ihre Anmeldung online unter www.staatsbad-salzufflen.de/kursprogramm oder persönlich im Staatsbad Vitalzentrum. Eine telefonische Anmeldung ist ausschließlich für die „Fit in den Tag“-Angebote möglich.

Kostenfrei parken
3 Stunden im Park-haus 2 (Sophienstr. 2) für den Besuch Ihres Kurses bei uns.