



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 dazu gerne auf unserer Website.

GESUNDWERK Indoor-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>● ● ●</p> <p>18:30 – 20:00 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 13.01., 24.03. 145,00 € (8x) 18,90 € (Einzelticket)</p>	<p>NEU ● ●</p> <p>08:30 – 09:00 Uhr In Balance – Gleichgewichtstraining Start: 21.01., 25.03. 56,00 € (8x) 8,00 € (Einzelticket)</p>	<p>● ● ●</p> <p>09:00 – 10:30 Uhr Yoga der Achtsamkeit Start: 15.01., 30.04. 145,00 € (8x) 18,90 € (Einzelticket)</p>	<p>NEU ● ● ●</p> <p>09:00 – 09:40 Uhr Aktiv & Gesund – Hände, Füße, Nacken & Schultern Start: 23.01., 27.03. 74,00 € (8x) 9,50 € (Einzelticket)</p>	<p>NEU ● ●</p> <p>09:40 – 10:40 Uhr Vitaler Rücken* Start: 17.01. 106,00 € (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>15:00 – 16:45 Uhr Faszien Spezial am 22.03. 39,00 € (1x)</p>
<p>● ●</p> <p>18:15 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 20.01. 106,00 € (8x)</p>	<p>● ●</p> <p>10:00 – 11:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 14.01. 149,00 € (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>11:00 – 11:45 Uhr Progressive Muskelentspannung/PMR* Start: 22.01. 99,00 € (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 23.01., 20.03. 106,00 € (8x)</p>	<p>NEU ● ● ● ●</p> <p>10:45 – 11:45 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 17.01. 106,00 € (8x)</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>NEU</p> <p>Unsere Kennenlernangebote:</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 21.01., 18.03. 106,00 € (8x)</p>	<p>● ●</p> <p>14:10 – 15:10 Uhr Kräftigende Beckenbodengymnastik* Start: 15.01., 12.03. 106,00 € (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>16:20 – 17:20 Uhr Pilates Anfänger* Start: 23.01., 20.03. 106,00 € (8x)</p>		
<p>● ●</p> <p>Di., 14.01. 11:15 – 12:15 Uhr Vitaler Rücken 13,90 € (1x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 21.01., 18.03. 106,00 € (8x)</p>	<p>NEU ● ●</p> <p>16:15 – 17:30 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 22.01., 19.03. 149,00 € (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>17:00 – 17:45 Uhr Progressive Muskelentspannung/PMR* Start: 16.01. 99,00 € (8x)</p>		<p>NEU ● ●</p> <p>Fit in den Tag Dienstags und freitags 09:00 – 09:30 Uhr Start: 14.01. bzw. 17.01.</p>
<p>● ● ●</p> <p>Do., 16.01. 16:00 – 17:00 Uhr Faszien in Bewegung 13,90 € (1x)</p>		<p>NEU ● ●</p> <p>19:00 – 20:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 22.01. 149,00 € (8x)</p>	<p>● ●</p> <p>19:15 – 20:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 23.01., 20.03. 106,00 € (8x)</p>		<p>● ●</p> <p>Fit in den Abend Donnerstags 18:30 – 19:00 Uhr Start: 16.01.</p>
<p>● ●</p> <p>Fr., 17.01. 11:45 – 12:30 Uhr Progressive Muskelentspannung/PMR 9,90 € (1x)</p>	<p>Bei Kursen ohne Präventionszertifizierung ist bei freien Plätzen auf Anfrage auch ein späterer Einstieg nach Kursstart bzw. die Buchung von Einzelterminen auch online möglich.</p>			<p> Parken Sie während Ihres Aufenthalts bis zu 3 Stunden kostenlos im Parkhaus 2 (Sophienstraße).</p>	

Die **Anmeldung ist online** unter www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchen oder **persönlich im Gesundwerk** bis 24 Stunden vor dem Termin 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* Start: 20.01., 24.03. 112,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 21.01., 18.03. 112,00 € (8x)	08:20 – 08:50 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 22.01., 19.03. 76,00 € (8x)	08:45 – 09:30 Uhr Aqua Vital* Start: 23.01., 20.03. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 24.01., 28.03. 112,00 € (8x)	NEU 10:40 – 11:20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 25.01., 22.03. 112,00 € (8x)
09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 20.01., 24.03. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 21.01., 25.03. 112,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 22.01., 19.03. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 23.01., 27.03. 112,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Babyschwimmen Start: 24.01., 28.03. 109,00 € (8x)	11:30 – 12:15 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitung Start: 25.01., 05.04. 149,00 € (10x)
11:15 – 12:00 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 20.01. 112,00 € (8x)	10:35 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Start: 21.01., 25.03. 109,00 € (8x)	10:00 – 10:40 Uhr Babyschwimmen Start: 22.01., 19.03. 109,00 € (8x)	12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen* Start: 23.01., 20.03. 112,00 € (8x)	11:20 – 12:00 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 24.01., 28.03. 109,00 € (8x)	12:15 – 13:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 25.01., 05.04. 149,00 € (10x)
15:40 – 16:25 Uhr Aqua Vital* Start: 20.01., 17.03. 112,00 € (8x)	11:45 – 12:30 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 21.01., 25.03. 112,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 22.01., 19.03. 109,00 € (8x)	13:15 – 14:00 Uhr Aqua Aktiv Faszien Start: 23.01. 106,00 € (8x)	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 24.01., 21.03. 112,00 € (8x)	13:00 – 13:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 25.01. 149,00 € (10x)
16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 20.01., 31.03. 149,00 € (10x)	16:15 – 16:55 Uhr Babyschwimmen Start: 21.01., 25.03. 109,00 € (8x)	11:20 – 12:00 Uhr Babyschwimmen Start: 22.01., 19.03. 109,00 € (8x)	14:15 – 15:00 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 23.01. 112,00 € (8x)	15:45 – 16:25 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 24.01., 21.03. 112,00 € (8x)	13:00 – 13:45 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 05.04. 60,80 € (4x)
18:00 – 18:45 Uhr Aqua Aktiv Start: 20.01., 17.03. 106,00 € (8x)	16:55 – 17:35 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 21.01., 25.03. 109,00 € (8x)	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 22.01. 112,00 € (8x)	15:30 – 16:10 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 23.01., 20.03. 112,00 € (8x)	16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 24.01., 28.02. (5x) 76,00 € 04.04. (3x) 45,60 €	13:50 – 14:35 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 25.01., 05.04. 133,00 € (10x)
18:50 – 19:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 20.01., 17.03. 106,00 € (8x)	17:35 – 18:20 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 21.01. 149,00 € (10x)	14:30 – 15:15 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 22.01., 19.03. 112,00 € (8x)	16:15 – 17:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 23.01., 20.03. 119,00 € (8x)	17:15 – 18:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 24.01., 04.04. 149,00 € (10x)	15:00 – 16:45 Uhr Faszien Spezial am 22.03. 39,00 € (1x)
19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 20.01., 17.03. 106,00 € (8x)	17:35 – 18:20 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 01.04. 133,00 € (10x)	15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital für Frauen & Schwangere* Start: 22.01., 26.03. 112,00 € (8x)	17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Kleingruppe Start: 23.01., 20.03. 139,00 € (8x)	18:00 – 18:45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 24.01., 04.04. 133,00 € (10x)	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+* Start: 21.01., 18.03. 112,00 € (8x)	16:10 – 16:50 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 22.01., 26.03. 112,00 € (8x)	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Faszien gym* Start: 23.01. 112,00 € (8x)	<p>Die Kurse werden zwischen dem 4. und 14. November 2024 nach und nach zur Buchung freigeschaltet.</p> <p>Wir empfehlen Ihnen, ab Buchungsstart schnellstmöglich zu buchen, da die Verfügbarkeit begrenzt ist.</p> <p>Weitere Informationen zum Buchungsstart und zu den Kursen finden Sie auf unserer Website.</p> <p>www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchungsstart</p> 	
	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Start: 21.01., 25.03. 106,00 € (8x)	16:50 – 17:20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 22.01., 26.03. 112,00 € (8x)	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Pilates* Start: 20.03. 133,00 € (10x)		
Montags, mittwochs und freitags 12:00 – 12:30 Uhr	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 21.01., 25.03. 106,00 € (8x)	19:00 – 19:45 Uhr Aqua Vital* Start: 22.01., 19.03. 112,00 € (8x)	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Start: 23.01., 20.03. 106,00 € (8x)		
Mittwochs 07:50 – 08:20 Uhr	20:35 – 21:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 21.01., 18.03. 112,00 € (8x)	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 22.01., 19.03. 112,00 € (8x)	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 23.01., 20.03. 106,00 € (8x)		

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