



GESUNDWERK BAD SALZUFLEN

Herbst/
Winter 2025

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

GESUNDWERK Indoor-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag								
<p>● ● ● ●</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 27.10. 99,00€ (8x) / 13,90€ (1x)</p>	<p>● ●</p> <p>08:30 – 09:00 Uhr In Balance – Gleichgewichtstraining Start: 14.10. 56,00€ (8x) / 8,00€ (1x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>09:00 – 10:30 Uhr Yoga der Achtsamkeit Start: 29.10. 145,00€ (8x) / 18,90€ (1x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>09:00 – 09:40 Uhr Aktiv & Gesund – Hände, Füße, Nacken & Schultern Start: 23.10. 74,00€ (8x) / 9,50€ (1x)</p>	<p>● ●</p> <p>09:40 – 10:40 Uhr Vitaler Rücken* Start: 24.10. 106,00€ (8x)</p>	<p>● ● ● ● ● ●</p> <p>15:00 – 16:45 Uhr Faszien Fit Spezial am 27.09. 39,00€ (1x)</p>								
<p>● ●</p> <p>10:45 – 12:00 Uhr Kraftworkout Gerätetraining* Start: 27.10. 149,00€ (8x)</p>	<p>● ●</p> <p>10:00 – 11:15 Uhr Kraftworkout Gerätetraining* Start: 21.10. 149,00€ (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>11:00 – 11:45 Uhr Progressive Muskelentspannung (PMR)* Start: 22.10. 99,00€ (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 23.10. 106,00€ (8x)</p>	<p>● ● ●</p> <p>10:45 – 11:45 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 24.10. 106,00€ (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>15:00 – 16:45 Uhr Rücken Fit Spezial am 29.11. 39,00€ (1x)</p>								
<p>● ●</p> <p>18:15 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 20.10. 106,00€ (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 21.10. 106,00€ (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>14:10 – 15:10 Uhr Kräftigende Beckenbodengymnastik* Start: 22.10. 106,00€ (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>16:20 – 17:20 Uhr Pilates Trainingskurs Start: 04.09. 66,25€ (5x) / 13,90€ (1x)</p>										
<p>● ● ● ●</p> <p>18:30 – 20:00 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 27.10. 145,00€ (8x) / 18,90€ (1x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>18:15 – 19:45 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 23.09. 145,00€ (8x) / 18,90€ (1x)</p>	<p>● ●</p> <p>16:15 – 17:30 Uhr Kraftworkout Gerätetraining* Start: 22.10. 149,00€ (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>16:20 – 17:20 Uhr Pilates* Start: 23.10. 106,00€ (8x)</p>	<div style="border: 2px solid #34495e; padding: 10px;"> <h4 style="margin: 0;">Buchungsstart</h4> <p>Die Kurse werden zwischen dem 30.06. und dem 10.07.2025, jeweils um ca. 11:00 Uhr, zur Buchung freigeschaltet. Buchen Sie ab Buchungsstart schnellstmöglich, da die Verfügbarkeit begrenzt ist.</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">30 30.06.2025</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">07 07.07.2025</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">01 01.07.2025</td> <td style="text-align: center;">08 08.07.2025</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">02 02.07.2025</td> <td style="text-align: center;">09 09.07.2025</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">03 03.07.2025</td> <td style="text-align: center;">10 10.07.2025</td> </tr> </table> <p style="margin-top: 10px;">Weitere Informationen: www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchungsstart</p> </div>		30 30.06.2025	07 07.07.2025	01 01.07.2025	08 08.07.2025	02 02.07.2025	09 09.07.2025	03 03.07.2025	10 10.07.2025
30 30.06.2025	07 07.07.2025												
01 01.07.2025	08 08.07.2025												
02 02.07.2025	09 09.07.2025												
03 03.07.2025	10 10.07.2025												
<p>Gesund & Fit Gymnastik Einzelticket: 7,90€ Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin erforderlich.</p>	<p>● ● ●</p> <p>19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 21.10. 106,00€ (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>17:00 – 17:45 Uhr Progressive Muskelentspannung (PMR)* Start: 23.10. 99,00€ (8x)</p>	<p>● ● ● ●</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 30.10. 99,00€ (8x) / 13,90€ (1x)</p>										
<p>● ●</p> <p>Fit in den Tag Dienstags und freitags 09:00 – 09:30 Uhr</p>													
<p>● ●</p> <p>Fit in den Abend Donnerstags 18:30 – 19:00 Uhr</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: 20.10. 112,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 21.10. 112,00 € (8x)	08:20 – 08:50 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 22.10. 76,00 € (8x) / 11,00 € (1x)	08:45 – 09:30 Uhr Aqua Vital* Start: 23.10. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 31.10. 112,00 € (8x)	09:50 – 10:35 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 20.09. 133,00 € (10x)
09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 20.10. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 14.10. 112,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 22.10. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 23.10. 112,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Babyschwimmen Start: 31.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	10:40 – 11:20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 11.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)
11:15 – 12:00 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 27.10. 112,00 € (8x)	10:35 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Start: 14.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	10:00 – 10:40 Uhr Babyschwimmen Start: 22.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen* Start: 23.10. 112,00 € (8x)	11:20 – 12:00 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 31.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	11:30 – 12:15 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitung Start: 20.09. 149,00 € (10x)
15:40 – 16:25 Uhr Aqua Vital* Start: 20.10. 112,00 € (8x)	11:45 – 12:30 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 14.10. 112,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 22.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	13:15 – 14:00 Uhr Aqua Aktiv Faszien Start: 06.11. 92,75 € (7x) / 13,90 € (1x)	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 24.10. 112,00 € (8x)	12:15 – 13:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 20.09. 149,00 € (10x)
16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 08.09. 149,00 € (10x)	16:15 – 16:55 Uhr Babyschwimmen Start: 14.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	11:20 – 12:00 Uhr Babyschwimmen Start: 22.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	14:15 – 15:00 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 30.10. 112,00 € (8x)	15:45 – 16:25 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 17.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	13:00 – 13:45 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 06.12. 45,60 € (3x) / 15,50 € (1x)
16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 01.12. 45,60 € (3x) / 15,50 € (1x)	16:55 – 17:35 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 14.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	14:30 – 15:15 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 22.10. 112,00 € (8x)	15:30 – 16:10 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 16.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 05.09., 17.10. 76,00 € (5x) / 15,50 € (1x)	15:30 – 17:00 Uhr Aqua Kids Spezial am 06.12. 39,00 € (1x)
18:00 – 18:45 Uhr Aqua Aktiv Start: 13.10. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	17:35 – 18:20 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 30.09. 133,00 € (10x)	15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital für Frauen & Schwangere* Start: 22.10. 112,00 € (8x)	16:15 – 17:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 16.10. 119,00 € (8x)	16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 05.12. 45,60 € (3x) / 15,50 € (1x)	<p>Thermalsole-Schwimmen</p> <p>Einzelticket: 7,90 €</p> <p>Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin erforderlich.</p> <p>Montags, mittwochs und freitags: 12:00 – 12:30 Uhr</p> <p>Mittwochs: 07:50 – 08:20 Uhr</p>
18:50 – 19:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 13.10. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	18:20 – 19:05 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 21.10. 112,00 € (8x)	16:10 – 16:50 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 22.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Kleingruppe Start: 16.10. 139,00 € (8x)	17:15 – 18:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 26.09. 149,00 € (10x)	
19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 13.10. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Start: 16.09. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	16:50 – 17:30 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 22.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	17:30 – 18:15 Uhr Kennenlern-Kurs: Aqua Aktiv Faszien am 18.09. 13,90 € (1x)	18:00 – 18:45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 26.09. 133,00 € (10x)	
	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 16.09. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)	18:45 – 19:30 Uhr Aqua Vital* Start: 22.10. 112,00 € (8x)	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Pilates* Start: 25.09. 133,00 € (10x)	19:00 – 19:45 Uhr Schwimmenlernen für Erwachsene Start: 05.09., 07.11. 92,00 € (5x) / 19,50 € (1x)	
	20:35 – 21:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 21.10. 112,00 € (8x)	19:35 – 20:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 22.10. 112,00 € (8x)	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Start: 16.10. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)		
			19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 16.10. 106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)		

Bei Kursen ohne Präventionszertifizierung ist ein **späterer Einstieg nach Kursstart per Einzelterminbuchung auch online** möglich, sofern Restplätze verfügbar sind.

19:50 – 20:35 Uhr
Aqua Aktiv Power
Start: 16.10.
106,00 € (8x) / 13,90 € (1x)

Parken Sie während Ihres Aufenthalts **bis zu 3 Stunden kostenlos im Parkhaus 2** (Sophienstraße).

