



GESUNDWERK
BAD SALZUFLEN



**Winter/
Frühling
2026**

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
- Bewegung & Fitness
- Aqua & Thermalsole
- Familien & Kinder
- Entspannung
- Spezial am Samstag
- Einzeltermine** (für Spontane)

* 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
10:00 – 11:15 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 12.01., 16.03. 125,00 € (8x) / 18,00 € (1x)	08:30 – 09:00 Uhr In Balance – Gleichgewicht & Koordination Start: 06.01., 10.03. 59,00 € (8x) / 9,90 € (1x)	NEU 09:00 – 10:30 Uhr Yin-Yoga Start: 14.01., 15.04. 149,00 € (8x) / 19,50 € (1x)	09:00 – 09:45 Uhr Beckenbodengymnastik – Kräftigung* Start: 08.01., 05.03. 99,00 € (8x)	09:30 – 10:45 Uhr Kraftworkout – Gerätetraining* Start: 23.01. 149,00 € (8x)	14:30 – 16:15 Uhr Faszien Fit Spezial – Indoor & Aqua am 21.03. 44,00 €
10:45 – 11:45 Uhr Vitaler Rücken* Start: 05.01. 109,00 € (8x)	10:00 – 11:15 Uhr Kraftworkout – Gerätetraining* Start: 06.01. 149,00 € (8x)	NEU 11:00 – 11:45 Uhr Rücken Fit – Kräftigung* Start: 07.01. 99,00 € (8x)	09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 08.01., 05.03. 109,00 € (8x)	10:45 – 11:45 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 09.01. 109,00 € (8x)	Fit in den Tag Gesund & Fit Gymnastik Einzelticket: 7,90 € Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin online oder persönlich erforderlich. Dienstags und freitags: 09:00 – 09:30 Uhr
11:45 – 13:00 Uhr Kraftworkout – Gerätetraining* Start: 12.01. 149,00 € (8x)	17:00 – 18:00 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 06.01., 03.03. 109,00 € (8x)	16:15 – 17:30 Uhr Kraftworkout – Gerätetraining* Start: 07.01., 11.03. 149,00 € (8x)	16:20 – 17:20 Uhr Pilates (Anfänger)* Start: 08.01. 109,00 € (8x)		
NEU 18:15 – 19:15 Uhr Selbstverteidigung für junge Frauen (15–20 J.) Start: 05.01. 105,00 € (8x)	19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 06.01., 03.03. 109,00 € (8x)	17:00 – 18:00 Uhr Qi Gong Start: 14.01. 105,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	16:20 – 17:20 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 05.03. 109,00 € (8x)		
18:15 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 02.03. 109,00 € (8x)		19:00 – 20:15 Uhr Kraftworkout – Gerätetraining* Start: 07.01. 149,00 € (8x)	17:00 – 18:00 Uhr Progressive Muskelentspannung / PMR* Start: 08.01. 109,00 € (8x)		
18:30 – 20:00 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 19.01., 13.04. 149,00 € (8x) / 19,50 € (1x)			NEU 17:00 – 18:00 Uhr Selbstverteidigung für junge Frauen (15–20 J.) Start: 05.03. 105,00 € (8x)		
Parken Sie während Ihres Aufenthalts bis zu 3 Stunden kostenlos im Parkhaus 2 (Sophienstraße).			18:00 – 19:15 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 08.01., 19.03. 125,00 € (8x) / 18,00 € (1x)		
Bei Kursen ohne Präventionszertifizierung ist ein späterer Einstieg nach Kursstart per Einzelterminbuchung auch online möglich, sofern Restplätze verfügbar sind.			19:15 – 20:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 08.01., 05.03. 109,00 € (8x)		

Anmeldung

Die Anmeldung ist online unter www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchen oder persönlich im Gesundwerk möglich. Ihre Anmeldung ist die Voraussetzung für Ihre Teilnahme.

Jetzt online buchen!

Anmeldung

Die **Anmeldung** ist online unter www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchen oder **persönlich im Gesundwerk** möglich. Ihre Anmeldung ist die Voraussetzung für Ihre 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: 05.01., 02.03. 115,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 06.01., 03.03. 115,00 € (8x)	08:30 – 09:00 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 07.01., 04.03. 79,00 € (8x) / 12,00 € (1x)	08:45 – 09:30 Uhr Aqua Vital* Start: 08.01., 05.03. 115,00 € (8x)	09:40 – 10:25 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 09.01., 06.03. 115,00 € (8x)	09:50 – 10:35 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 10.01., 21.03. 139,00 € (10x)
09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 05.01., 02.03. 115,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 06.01., 10.03. 115,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 07.01., 04.03. 115,00 € (8x)	09:50 – 10:35 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 08.01., 05.03. 115,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Babyschwimmen Start: 09.01., 06.03. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	10:40 – 11:20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 10.01., 21.03. 145,00 € (10x) / 15,50 € (1x)
11:15 – 12:00 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 05.01. 115,00 € (8x)	10:35 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Start: 06.01., 10.03. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	10:00 – 10:40 Uhr Babyschwimmen Start: 07.01., 04.03. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen* Start: 08.01., 05.03. 115,00 € (8x)	11:20 – 12:00 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 09.01., 06.03. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	11:30 – 12:15 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitung Start: 10.01., 21.03. 155,00 € (10x)
15:40 – 16:25 Uhr Aqua Vital* Start: 05.01., 02.03. 115,00 € (8x)	11:45 – 12:30 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 06.01., 10.03. 115,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 07.01., 04.03. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	13:25 – 14:10 Uhr Aqua Aktiv Faszien Start: 08.01. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 09.01., 06.03. 115,00 € (8x)	12:15 – 13:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 10.01., 21.03. 155,00 € (10x)
16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 05.01., 16.03. 155,00 € (10x)	16:15 – 16:55 Uhr Babyschwimmen Start: 06.01., 10.03. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	11:20 – 12:00 Uhr Babyschwimmen Start: 07.01., 04.03. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	14:15 – 15:00 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 08.01. 115,00 € (8x)	15:45 – 16:25 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 09.01., 20.03. 145,00 € (10x) / 15,50 € (1x)	13:00 – 13:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 10.01., 21.03. 155,00 € (10x)
18:00 – 18:45 Uhr Aqua Aktiv Start: 05.01., 02.03. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	16:55 – 17:35 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 06.01., 10.03. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 07.01. 115,00 € (8x)	15:30 – 16:10 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 08.01., 05.03. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 09.01., 13.02., 20.03. 79,00 € (5x) / 15,90 € (1x)	14:30 – 16:15 Uhr Faszien Fit Spezial – Indoor & Aqua am 21.03. 44,00 €
18:50 – 19:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 05.01., 02.03. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	17:35 – 18:20 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 06.01. 155,00 € (10x)	14:30 – 15:15 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 07.01., 04.03. 115,00 € (8x)	16:15 – 17:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 08.01., 05.03. 125,00 € (8x)	17:15 – 18:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 09.01., 20.03. 155,00 € (10x)	14:45 – 16:00 Uhr Aqua Kids Spezial Nichtschwimmer-Kind (4–7 J.) + 1 Erwachsene/r am 18.04. 44,00 €
19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 05.01., 02.03. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	17:35 – 18:20 Uhr Wiederholer Seepferdchen am 24.03. bzw. 07.04. 15,90 € (1x)	15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital für Frauen & Schwangere* Start: 07.01., 04.03. 115,00 € (8x)	17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Kleingruppe Start: 08.01., 05.03. 145,00 € (8x)	18:00 – 18:45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 09.01., 20.03. 139,00 € (10x)	
Thermalsole-Schwimmen Einzelticket: 7,90 € Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin online oder persönlich erforderlich.	17:35 – 18:20 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 14.04. 139,00 € (10x)	16:10 – 16:50 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 07.01., 04.03. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Pilates* Start: 08.01. 139,00 € (10x)	19:00 – 19:45 Uhr Schwimmenlernen für Erwachsene Start: 09.01., 13.02., 20.03. 95,00 € (5x) / 19,90 € (1x)	
18:20 – 19:05 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 06.01., 03.03. 115,00 € (8x)	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Start: 06.01., 17.03. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	16:50 – 17:30 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 07.01., 04.03. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Aktiv Faszien Start: 26.03. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)		
19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 06.01., 02.03. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 06.01., 03.03. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	18:45 – 19:30 Uhr Aqua Vital* Start: 07.01., 04.03. 115,00 € (8x)	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Start: 08.01., 05.03. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)		
19:35 – 20:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 07.01., 04.03. 115,00 € (8x)	20:35 – 21:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 06.01., 03.03. 115,00 € (8x)				

Buchungsstart

Die Kurse werden **zwischen dem 10. und 20. November 2025, jeweils um ca. 11:00 Uhr**, zur Buchung freigeschaltet. Buchen Sie bitte schnellstmöglich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

10.11.2025	17.11.2025
11.11.2025	18.11.2025
12.11.2025	19.11.2025
13.11.2025	20.11.2025

Weitere Informationen:
www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchungsstart



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