



GESUNDWERK
BAD SALZUFLEN

**Frühling/
Sommer
2026**

Kursstart:
Mai – August

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
- Einzeltermine**

* 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 Webseite!

GESUNDWERK Indoor-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
● ● ● ● 10:00 – 11:15 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 01.06. 125,00 € (8x) / 18,00 € (1x)	● ● ● ● 17:00 – 18:00 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 05.05. + 18.08. 109,00 € (8x)	● ● ● ● 09:00 – 10:30 Uhr Yin-Yoga Start: 24.06. 74,50 € (4x) / 19,50 € (1x)	● ● ● ● 09:00 – 09:45 Uhr Beckenbodengymnastik – Kräftigung* Start: 07.05. + 13.08. 99,00 € (8x)
NEU ● ● ● ● 18:15 – 19:15 Uhr Selbstverteidigung für Frauen jeden Alters Start: 11.05. 105,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	● ● ● ● 19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 05.05. + 18.08. 109,00 € (8x)	NEU ● ● ● ● 14:10 – 14:55 Uhr Rücken Fit – Kräftigung* Start: 12.08. 99,00 € (8x)	● ● ● ● 09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 07.05. + 13.08. 109,00 € (8x)
● ● ● ● 18:15 – 19:15 Uhr Sommerferien-Spezial: Selbstverteidigung für junge Frauen (15–20 J.) Start: 10.08. 54,00 € (4x)	● ● ● ● Fit in den Tag Gesund & Fit Gymnastik Einzelticket: 7,90 € Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin online oder persönlich erforderlich.	● ● ● ● 16:15 – 17:30 Uhr Kraftworkout Gerätetraining* Start: 20.05. + 26.08. 149,00 € (8x)	● ● ● ● 16:20 – 17:20 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 20.08. 109,00 € (8x)
● ● ● ● 18:30 – 20:00 Uhr Yoga – Kraft, Beweglichkeit & Entspannung Start: 24.08. 149,00 € (8x) / 19,50 € (1x)	● ● ● ● Dienstags und freitags: 09:00 – 09:30 Uhr	● ● ● ● 19:00 – 20:15 Uhr Kraftworkout Gerätetraining* Start: 03.06. + 12.08. 149,00 € (8x)	NEU ● ● ● ● 17:00 – 18:00 Uhr Selbstverteidigung für Frauen jeden Alters Start: 27.08. 105,00 € (8x) / 14,50 € (1x)
		● ● ● ● 17:00 – 18:00 Uhr Progressive Muskelentspannung / PMR* Start: 21.05. 109,00 € (8x)	● ● ● ● 18:00 – 19:15 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 28.05. + 27.08. 125,00 € (8x) / 18,00 € (1x)
			● ● ● ● 19:15 – 20:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 07.05. + 13.08. 109,00 € (8x)

Buchungsstart

Die Kurse werden **zwischen dem 02. und 12. März 2026, jeweils um ca. 11:00 Uhr**, zur Buchung freigeschaltet. Buchen Sie bitte schnellstmöglich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

2 02.03.2026	9 09.03.2026
3 03.03.2026	10 10.03.2026
4 04.03.2026	11 11.03.2026
5 05.03.2026	12 12.03.2026

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



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



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: 18.05. + 17.08. 115,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 12.05. + 25.08. 115,00 € (8x)	08:30 – 09:00 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 06.05. + 19.08. 79,00 € (8x) / 12,00 € (1x)	08:45 – 09:30 Uhr Aqua Vital* Start: 07.05. + 13.08. 115,00 € (8x)	09:40 – 10:25 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 22.05. + 14.08. 115,00 € (8x)	09:50 – 10:35 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 20.06. 139,00 € (10x)
09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 18.05. + 17.08. 115,00 € (8x)	09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 19.05. + 18.08. 115,00 € (8x)	09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 06.05. + 19.08. 115,00 € (8x)	09:50 – 10:35 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 07.05. + 13.08. 115,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Babyschwimmen Start: 22.05. 112,00 € (8x) 14.08. 56,00 € (4x) 14,90 € (1x)	10:40 – 11:20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 20.06. + 15.08. 72,50 € (5x) / 15,50 € (1x)
15:40 – 16:25 Uhr Aqua Vital* Start: 11.05. + 24.08. 115,00 € (8x)	10:35 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Start: 19.05. + 18.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	10:00 – 10:40 Uhr Babyschwimmen Start: 06.05. + 19.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen Start: 21.05. 86,00 € (6x) / 14,50 € (1x)	11:20 – 12:00 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 22.05. 112,00 € (8x) 14.08. 56,00 € (4x) 14,90 € (1x)	11:30 – 12:15 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitung Start: 20.06. 155,00 € (10x)
16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 15.06. 155,00 € (10x)	11:45 – 12:30 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 19.05. + 18.08. 115,00 € (8x)	10:40 – 11:20 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 06.05. + 19.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen* Start: 20.08. 115,00 € (8x)	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 22.05. 115,00 € (8x)	12:15 – 13:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 20.06. 155,00 € (10x)
18:00 – 18:45 Uhr Aqua Aktiv Start: 11.05. + 10.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	16:15 – 16:55 Uhr Babyschwimmen Start: 19.05. + 18.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	11:20 – 12:00 Uhr Babyschwimmen Start: 06.05. + 19.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	15:30 – 16:10 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 21.05. + 13.08. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	15:45 – 16:25 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 19.06. 72,50 € (5x) 14.08. 116,00 € (8x) 15,50 € (1x)	13:00 – 13:45 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 20.06. + 15.08. 79,00 € (5x) / 15,90 € (1x)
18:50 – 19:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 11.05. + 10.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	16:55 – 17:35 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 19.05. + 18.08. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 13.05. + 26.08. 115,00 € (8x)	16:15 – 17:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 21.05. + 13.08. 125,00 € (8x)	16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 15.05. + 19.06. + 14.08. 79,00 € (5x) / 15,90 € (1x)	Thermalsole-Schwimmen Einzelticket: 7,90 € Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin online oder persönlich erforderlich.
19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 11.05. + 10.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	17:35 – 18:20 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 11.08. 155,00 € (10x)	14:30 – 15:15 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 13.05. + 26.08. 115,00 € (8x)	17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Kleingruppe Start: 21.05. + 13.08. 145,00 € (8x)	17:15 – 18:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 19.06. 155,00 € (10x)	
Seepferdchen Sommerferien-Spezial 3-wöchiger Kurs 10.08. – 31.08. (10x) 155,00 € 3x pro Woche Montag: 13:15 – 14:00 Uhr Donnerstag und Freitag: 12:45 – 13:30 Uhr	18:20 – 19:05 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 05.05. + 18.08. 115,00 € (8x)	15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital für Frauen & Schwangere* Start: 13.05. + 12.08. 115,00 € (8x)	17:30 – 18:15 Uhr Aqua Aktiv Faszien Start: 25.06. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	18:00 – 18:45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 19.06. 139,00 € (10x)	Montags, mittwochs und freitags: 12:00 – 12:30 Uhr
	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Start: 19.05. + 11.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	16:10 – 16:50 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 13.05. + 12.08. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Start: 21.05. + 13.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	NEU 19:00 – 19:45 Uhr Schwimmenlernen für Frauen Start: 22.05. 95,00 € (5x) / 19,90 € (1x)	Donnerstags: 08:15 – 08:45 Uhr
	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 19.05. + 11.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	16:50 – 17:30 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 13.05. + 12.08. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 21.05. + 13.08. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	19:00 – 19:45 Uhr Schwimmenlernen für Erwachsene Start: 14.08. 95,00 € (5x) / 19,90 € (1x)	
	20:35 – 21:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 05.05. + 18.08. 115,00 € (8x)	18:45 – 19:30 Uhr Aqua Vital* Start: 13.05. + 26.08. 115,00 € (8x)	Bei Kursen ohne Präventionszertifizierung ist ein späterer Einstieg nach Kursstart per Einzelterminbuchung (●) auch online möglich, sofern Restplätze verfügbar sind.		
		19:35 – 20:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 13.05. + 26.08. 115,00 € (8x)			

Änderungen vorbehalten.

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

Jetzt online buchen!

