



GESUNDWERK
BAD SALZUFLEN

**Herbst/
Winter 2026**

Kursstart:
September –
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 (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 Webseite!

GESUNDWERK Indoor-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 – 11:15 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 28.09. 125,00 € (8x) / 18,00 € (1x)	10:00 – 11:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 27.10. 149,00 € (8x)	09:00 – 10:30 Uhr Yin-Yoga Start: 02.09. 149,00 € (8x) / 19,50 € (1x)	09:00 – 09:45 Uhr Beckenbodengymnastik – Kräftigung* Start: 15.10. 99,00 € (8x)	09:30 – 10:45 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 30.10. 149,00 € (8x)	14:30 – 16:15 Uhr Faszien Fit Spezial – Indoor & Aqua am 19.09. + 07.11. 44,00 € (1x)
10:45 – 11:45 Uhr Vitaler Rücken* Start: 26.10. 109,00 € (8x)	17:00 – 18:00 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 27.10. 109,00 € (8x)	09:00 – 10:30 Uhr Yin-Yoga Start: 18.11. 74,50 € (4x) / 19,50 € (1x)	09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 15.10. 109,00 € (8x)	10:45 – 11:45 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 30.10. 109,00 € (8x)	
11:45 – 13:00 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 26.10. 149,00 € (8x)	19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 27.10. 109,00 € (8x)	11:00 – 11:45 Uhr Rücken Fit – Kräftigung* Start: 28.10. 99,00 € (8x)	16:20 – 17:20 Uhr Pilates Anfängerkurs* Start: 29.10. 109,00 € (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



GESUNDWERK Aqua-Kurse für Erwachsene und Kinder

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 26.10. 115,00 € (8x)	 09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 03.11. 115,00 € (8x)	 08:30 – 09:00 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 28.10. 79,00 € (8x) / 12,00 € (1x)	 08:45 – 09:30 Uhr Aqua Vital* Start: 15.10. 115,00 € (8x)	 09:40 – 10:25 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 16.10. 115,00 € (8x)	 09:00 – 09:45 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitung Start: 19.09. 155,00 € (10x)
 09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 26.10. 115,00 € (8x)	 09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 27.10. 115,00 € (8x)	 09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 28.10. 115,00 € (8x)	 09:50 – 10:35 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 15.10. 115,00 € (8x)	 10:40 – 11:20 Uhr Babyschwimmen Start: 11.09. 56,00 € (4x) 16.10. 112,00 € (8x) 14,90 € (1x)	 09:50 – 10:35 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 19.09. 139,00 € (10x)
 11:15 – 12:00 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 26.10. 115,00 € (8x)	 10:35 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Start: 27.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	 10:00 – 10:40 Uhr Babyschwimmen Start: 28.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	 12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen* Start: 29.10. 115,00 € (8x)	 11:20 – 12:00 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 11.09. 56,00 € (4x) 16.10. 112,00 € (8x) 14,90 € (1x)	 10:40 – 11:20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 19.09. 145,00 € (10x) / 15,50 € (1x)
 15:40 – 16:25 Uhr Aqua Vital* Start: 02.11. 115,00 € (8x)	 11:45 – 12:30 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 27.10. 115,00 € (8x)	 10:40 – 11:20 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 28.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	 13:25 – 14:10 Uhr Aqua Aktiv Faszien Start: 29.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	 12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 04.09. + 30.10. 115,00 € (8x)	 11:30 – 12:15 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitung Start: 19.09. 155,00 € (10x)
 16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 14.09. 155,00 € (10x)	 16:15 – 16:55 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 27.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	 11:20 – 12:00 Uhr Babyschwimmen Start: 28.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	 14:15 – 15:00 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 29.10. 115,00 € (8x)	 15:45 – 16:25 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 09.10. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	 12:15 – 13:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 19.09. 155,00 € (10x)
 18:00 – 18:45 Uhr Aqua Aktiv Start: 12.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	 16:55 – 17:35 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 27.10. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)	 14:30 – 15:15 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 04.11. 115,00 € (8x)	 15:30 – 16:10 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 08.10. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	 16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 18.09. 79,00 € (5x) 23.10. 63,60 € (4x) 04.12. 47,70 € (3x) 15,90 € (1x)	 13:00 – 13:45 Uhr Vorbereitungskurs Seepferdchen (4–5 Jahre) mit Begleitung Start: 19.09. 155,00 € (10x)
 18:50 – 19:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 12.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	 17:35 – 18:20 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 27.10. 112,00 € (8x)	 15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital für Frauen & Schwangere* Start: 14.10. 115,00 € (8x)	 16:15 – 17:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 08.10. 125,00 € (8x)	 17:15 – 18:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 18.09. 155,00 € (10x)	 14:30 – 16:15 Uhr Faszien Fit Spezial – Indoor & Aqua am 19.09. + 07.11. 44,00 € (1x)
 19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 12.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	 18:20 – 19:05 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 27.10. 115,00 € (8x)	 16:10 – 16:50 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 14.10. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	 17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Kleingruppe Start: 08.10. 145,00 € (8x)	 18:00 – 18:45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 18.09. 139,00 € (10x)	 Thermalsole-Schwimmen Einzelticket: 7,90 € Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin online oder persönlich erforderlich.
Herbstferien-Spezial	 19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Start: 27.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	 16:50 – 17:30 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 14.10. 116,00 € (8x) / 15,50 € (1x)	 17:30 – 18:15 Uhr Aqua Pilates* Start: 17.09. 139,00 € (10x)	 19:00 – 19:45 Uhr Schwimmenlernen für Frauen Start: 18.09. 95,00 € (5x) / 19,90 € (1x)	
Wasserspaß für Kids am 22.10. 15:30 – 16:10 Uhr 15,50 € (1x)	 19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 27.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	 18:45 – 19:30 Uhr Aqua Vital* Start: 04.11. 115,00 € (8x)	 19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Start: 08.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)	 19:00 – 19:45 Uhr Schwimmenlernen für Erwachsene Start: 06.11. 95,00 € (5x) / 19,90 € (1x)	Montags, mittwochs und freitags: 12:00 – 12:30 Uhr
Wiederholer Seepferdchen 19. + 26.10. 16:30 – 17:15 Uhr 22.10. 16:15 – 17:00 Uhr 23. + 30.10. 17:15 – 18:00 Uhr 15,90 € (1x)	 20:35 – 21:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 27.10. 115,00 € (8x)	 19:35 – 20:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 04.11. 115,00 € (8x)	 19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 08.10. 109,00 € (8x) / 14,50 € (1x)		Donnerstags: 08:15 – 08:45 Uhr

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

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

