



GESUNDWERK
BAD SALZUFLEN

1.
Halbjahr
2027

Kursstart:
Januar – Juni

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:

Kursblock (Buchung pro Block)

Offenes Angebot (Buchung pro Einzeltermin)

Prävention & Gesundheit*

Aqua & Thermalsole

Entspannung

Bewegung & Fitness

Familien & Kinder

Einzeltermine möglich**

* 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 auch nach dem Kursstart per Einzelterminbuchung möglich, sofern Restplätze verfügbar sind. Informieren Sie sich gern auf unserer Webseite!

GESUNDWERK Indoor-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
NEU 10:45 – 11:45 Uhr Kräftigende Becken- bodengymnastik* Start: 11.01. 112,00 € (8x)	10:00 – 11:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 05.01. 154,00 € (8x)	09:00 – 10:30 Uhr Yin-Yoga Start: 13.01. + 07.04. 152,00 € (8x) 09.06. 114,00 € (6x) 19,90 € (1x)	NEU 09:00 – 09:45 Uhr Hocker- & Stuhlgymnastik Start: 07.01., 04.03., 20.05. 99,00 € (8x) / 12,50 € (1x)	09:30 – 10:45 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 08.01. 154,00 € (8x)	09:50 – 11:05 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 09.01., 06.03., 29.05. 154,00 € (8x)
11:15 – 12:30 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 11.01. 128,00 € (8x) 14.06. 96,00 € (6x) 18,50 € (1x)	17:00 – 18:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 05.01., 02.03., 18.05. 154,00 € (8x)	12:10 – 13:10 Uhr Progressive Muskel- entspannung / PMR* Start: 06.01. 112,00 € (8x)	09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 07.01. + 11.03. 112,00 € (8x)	10:45 – 11:45 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 08.01. 112,00 € (8x)	
11:45 – 13:00 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 11.01. 154,00 € (8x)	17:15 – 18:15 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 05.01. + 09.03. 112,00 € (8x)	12:10 – 13:10 Uhr Vitaler Rücken* Start: 10.03. + 19.05. 112,00 € (8x)	NEU 09:50 – 10:50 Uhr Qi Gong* Start: 07.01. + 08.04. 149,00 € (10x)	Buchungsstart Die Kurse werden zwischen dem 9. und 19.11.2026, jeweils um ca. 11:00 Uhr, zur Buchung freigeschaltet. Buchen Sie ab Buchungsstart schnellstmöglich, da die Verfügbarkeit begrenzt ist. 09.11.2026 10.11.2026 11.11.2026 12.11.2026 16.11.2026 17.11.2026 18.11.2026 19.11.2026 Weitere Informationen: www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchungsstart	
18:15 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 04.01., 01.03., 24.05. 112,00 € (8x)	18:15 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 05.01. + 09.03. 112,00 € (8x)	16:15 – 17:30 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 06.01., 10.03., 19.05. 154,00 € (8x)	14:00 – 15:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 07.01. 154,00 € (8x)	15:45 – 16:45 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 07.01., 04.03., 20.05. 112,00 € (8x)	
18:30 – 20:00 Uhr Yoga – Kraft, Beweg- lichkeit & Entspannung Start: 01.02. + 12.04. 152,00 € (8x) / 19,90 € (1x)	19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 05.01. + 09.03. 112,00 € (8x)	NEU 17:10 – 18:10 Uhr Qi Gong* Start: 06.01., 07.04., 23.06. 149,00 € (10x)	16:45 – 17:45 Uhr Progressive Muskel- entspannung / PMR* Start: 04.03. 112,00 € (8x)	16:45 – 17:45 Uhr Vitaler Rücken* Start: 07.01. + 20.05. 112,00 € (8x)	
Kennenlernangebot: Beckenboden- gymnastik am 15.03. 10:45 – 11:45 Uhr 5,00 € (1x)	Fit in den Tag Gesund & Fit Gymnastik ab 05.01., ab 08.01., wöchentlich 8,00 € (1x) Dienstags und freitags: 09:00 – 09:30 Uhr	19:00 – 20:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 06.01. + 02.06. 154,00 € (8x)	16:45 – 19:15 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 21.01. 128,00 € (8x) 08.04. 64,00 € (4x) 10.06. 96,00 € (6x) 18,50 € (1x)	Anmeldung Die Anmeldung ist online unter www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchen oder persönlich im Gesundwerk möglich. Ihre Anmeldung ist die Voraus- setzung für Ihre Teilnahme. Jetzt online buchen! 	
Kennenlernangebot: Kraftworkout Gerätetraining am 15.03. 12:00 – 13:00 Uhr 5,00 € (1x)	NEU Kraftworkout Gerätetraining ab 05.01., wöchentlich 16,50 € (1x) Dienstags: 16:00 – 17:00 Uhr				

Fragen zu den Kursen oder
zur Kursanmeldung?

05222 183-800

Gesundwerk Bad Salzuflen
Salinenstraße 1 | 32105 Bad Salzuflen
info@gswebs.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

NEU

08:15 – 08:45 Uhr
Aqua Aktiv
Schulter & Rücken
Start: 04.01. + 08.03.
82,00 € (8x) / 12,50 € (1x)

09:00 – 09:45 Uhr
Aqua Vital*
Start: 04.01., 08.03., 10.05.
119,00 € (8x)

09:45 – 10:30 Uhr
Aqua Vital 60+*
Start: 04.01., 08.03., 10.05.
119,00 € (8x)

11:15 – 12:00 Uhr
Aqua Vital 60+*
Start: 04.01., 01.03., 10.05.
119,00 € (8x)

15:40 – 16:25 Uhr
Aqua Vital*
Start: 04.01., 01.03., 10.05.
119,00 € (8x)

16:30 – 17:15 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 04.01., 05.04., 28.06.
159,00 € (10x)

16:30 – 17:15 Uhr
Wiederholer Seepferdchen
Start: 15.03.
32,80 € (2x) / 16,40 € (1x)

18:00 – 18:45 Uhr
Aqua Aktiv
Start: 04.01., 01.03., 10.05.
112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)

18:50 – 19:35 Uhr
Aqua Aktiv
Start: 04.01., 01.03., 10.05.
112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)

19:45 – 20:30 Uhr
Aqua Aktiv Power
Start: 04.01., 01.03., 10.05.
112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)

Thermalsole-Schwimmen
ab 04.01., ab 06.01.,
wöchentlich
8,00 € (1x)
**Montags, mittwochs
und freitags:**
12:00 – 12:30 Uhr



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

09:00 – 09:45 Uhr
Aqua Vital*
Start: 05.01., 09.03., 11.05.
119,00 € (8x)

09:45 – 10:30 Uhr
Aqua Vital 60+*
Start: 05.01., 09.03., 11.05.
119,00 € (8x)

10:35 – 11:15 Uhr
Babyschwimmen
Start: 05.01., 09.03., 11.05.
115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)

11:45 – 12:30 Uhr
Aqua Vital Rücken*
Start: 05.01., 09.03., 11.05.
119,00 € (8x)

16:15 – 16:55 Uhr
Kleinkindschwimmen
Start: 05.01., 11.05.
115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)

16:15 – 16:55 Uhr
Babyschwimmen
Start: 09.03.
115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)

16:55 – 17:35 Uhr
Kleinkindschwimmen
Start: 05.01., 09.03., 11.05.
115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)

17:35 – 18:20 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 05.01.
159,00 € (10x)

17:35 – 18:20 Uhr
Wiederholer Seepferdchen
Start:
16.03. | 32,80 € (2x)
22.06. | 65,60 € (4x)
16,40 € (1x)

17:35 – 18:20 Uhr
Seeräuber-Kurs
Start: 06.04.
142,50 € (10x)

18:20 – 19:05 Uhr
Aqua Vital 60+*
Start: 05.01., 02.03., 18.05.
119,00 € (8x)

19:05 – 19:50 Uhr
Aqua Vital Rücken*
Start: 05.01., 02.03., 18.05.
119,00 € (8x)

19:50 – 20:35 Uhr
Aqua Aktiv
Start: 05.01., 09.03., 18.05.
112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)

20:35 – 21:20 Uhr
Aqua Aktiv Power
Start: 05.01., 09.03., 25.05.
112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)

NEU

Aquafloating
ab 05.01., wöchentlich
Dienstags:
18:30 – 19:30 Uhr
95,00 € (1x 1 Person)
oder
18:30 – 19:45 Uhr
117,00 € (1x 2 Personen)

08:30 – 09:00 Uhr
Aqua Aktiv
Hüfte & Knie
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
82,00 € (8x) / 12,50 € (1x)

09:00 – 09:45 Uhr
Aqua Vital Rücken*
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
119,00 € (8x)

11:15 – 12:00 Uhr
Aqua Vital 60+*
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
119,00 € (8x)

12:30 – 13:15 Uhr
Aqua Vital*
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
119,00 € (8x)

14:30 – 15:15 Uhr
Aqua Vital 60+*
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
119,00 € (8x)

15:15 – 16:00 Uhr
Aqua Vital für Frauen & Schwangere*
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
119,00 € (8x)

16:10 – 16:50 Uhr
Wasserspaß für Kids
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
119,00 € (8x) / 15,90 € (1x)

16:50 – 17:30 Uhr
Wasserspaß für Kids
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
119,00 € (8x) / 15,90 € (1x)

18:45 – 19:30 Uhr
Aqua Vital*
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
119,00 € (8x)

19:35 – 20:20 Uhr
Aqua Vital Rücken*
Start: 06.01., 10.03., 19.05.
119,00 € (8x)

09:00 – 09:45 Uhr
Aqua Vital*
Start: 07.01., 04.03., 20.05.
119,00 € (8x)

09:50 – 10:35 Uhr
Aqua Vital 60+*
Start: 07.01., 04.03., 20.05.
119,00 € (8x)

12:00 – 12:45 Uhr
Aqua Vital Frauen*
Start: 07.01., 04.03., 20.05.
119,00 € (8x)

14:15 – 15:00 Uhr
Aqua Vital Rücken*
Start: 07.01., 04.03., 20.05.
119,00 € (8x)

15:30 – 16:15 Uhr
**Vorbereitungskurs See-
pferdchen (4–5 Jahre)
mit Begleitung**
Start: 07.01., 04.03., 13.05.
128,00 € (8x)

16:15 – 17:00 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 07.01., 04.03., 13.05.
128,00 € (8x)

16:15 – 17:00 Uhr
Wiederholer Seepferdchen
am 29.04.
16,40 € (1x)

17:00 – 17:45 Uhr
**Seepferdchen-Kurs
Kleingruppe**
Start: 07.01., 04.03., 13.05.
146,00 € (8x)

17:35 – 18:20 Uhr
Aqua Vital Rücken*
Start: 07.01., 04.03., 13.05.
119,00 € (8x)

18:20 – 19:05 Uhr
Aqua Aktiv Power – BBP
Start: 07.01., 04.03., 13.05.
112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)

19:05 – 19:50 Uhr
Aqua Aktiv Power
Start: 07.01., 04.03., 13.05.
112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)

09:40 – 10:25 Uhr
Aqua Vital 60+*
Start: 08.01., 05.03., 21.05.
119,00 € (8x)

10:40 – 11:20 Uhr
Babyschwimmen
Start: 08.01., 05.03., 21.05.
115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)

11:20 – 12:00 Uhr
Kleinkindschwimmen
Start: 08.01., 05.03., 21.05.
115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)

12:30 – 13:15 Uhr
Aqua Vital*
Start: 08.01., 05.03., 14.05.
119,00 € (8x)

15:45 – 16:25 Uhr
Wasserspaß für Kids
Start:
08.01. + 19.03. | 149,00 € (10x)
18.06. | 74,50 € (5x)
15,90 € (1x)

16:30 – 17:15 Uhr
Wiederholer Seepferdchen
Start: 08.01., 12.02., 19.03.,
30.04., 18.06.
82,00 € (5x) / 16,40 € (1x)

17:15 – 18:00 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 08.01., 19.03., 18.06.
159,00 € (10x)

18:00 – 18:45 Uhr
Seeräuber-Kurs
Start: 08.01., 19.03., 18.06.
142,50 € (10x)

19:00 – 19:45 Uhr
**Schwimmenlernen
für Frauen**
Start: 08.01., 19.03., 18.06.
159,00 € (10x)

NEU

Thermalsole-Schwimmen für Frauen
ab 08.01., wöchentlich
11,90 € (1x)
Freitags:
19:00 – 19:45 Uhr

09:00 – 09:45 Uhr
Aqua Vital*
Start: 09.01., 06.03., 29.05.
119,00 € (8x)

09:50 – 10:35 Uhr
Seeräuber-Kurs
Start: 09.01., 20.03., 19.06.
142,50 € (10x)

10:40 – 11:20 Uhr
Wasserspaß für Kids
Start:
09.01. + 20.03. | 149,00 € (10x)
19.06. | 59,60 € (4x)
15,90 € (1x)

11:30 – 12:15 Uhr
**Seepferdchen-Kurs
mit Begleitung**
Start: 09.01., 20.03., 19.06.
159,00 € (10x)

12:20 – 13:05 Uhr
Seepferdchen-Kurs
Start: 09.01., 20.03., 19.06.
159,00 € (10x)

13:05 – 13:50 Uhr
**Vorbereitungskurs See-
pferdchen (4–5 Jahre)
mit Begleitung**
Start: 09.01., 20.03., 19.06.
159,00 € (10x)

NEU

Aqua Aktiv
ab 09.01., alle 2 Wochen
14,90 € (1x)
**Samstags
(in ungeraden KW):**
13:55 – 14:40 Uhr

Legende

Kursblock (Buchung pro Block)

Prävention & Gesundheit*

Bewegung & Fitness

Aqua & Thermalsole

Offenes Angebot (Buchung pro Einzeltermin)

Familien & Kinder

Entspannung

Einzeltermine möglich**

* 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 auch nach dem Kursstart per Einzelterminbuchung möglich, sofern Restplätze verfügbar sind. Informieren Sie sich gern auf unserer Webseite!

Änderungen vorbehalten.



Änderungen vorbehalten.