



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
<div><div>NEU</div><div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div>10:45 – 11:45 Uhr Kräftigende Becken- bodengymnastik* Start: 11.01. 112,00 € (8x)</div></div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>10:00 – 11:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 05.01. 154,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>09:00 – 10:30 Uhr Yin-Yoga Start: 13.01. + 07.04. 152,00 € (8x) 09.06. 114,00 € (6x) 19,90 € (1x)</div>	<div><div>NEU</div><div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div>09:00 – 09:45 Uhr Hocker- & Stuhlgymnastik Start: 07.01., 04.03., 20.05. 99,00 € (8x) / 12,50 € (1x)</div></div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>09:30 – 10:45 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 08.01. 154,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>09:50 – 11:05 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 09.01., 06.03., 29.05. 154,00 € (8x)</div>
<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>11:15 – 12:30 Uhr Yoga – Starker Rücken Start: 11.01. 128,00 € (8x) 14.06. 96,00 € (6x) 18,50 € (1x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>17:00 – 18:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 05.01., 02.03., 18.05. 154,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>12:10 – 13:10 Uhr Progressive Muskel- entspannung / PMR* Start: 06.01. 112,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>09:45 – 10:45 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 07.01. + 11.03. 112,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>10:45 – 11:45 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 08.01. 112,00 € (8x)</div>	
<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>11:45 – 13:00 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 11.01. 154,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>17:15 – 18:15 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 05.01. + 09.03. 112,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>12:10 – 13:10 Uhr Vitaler Rücken* Start: 10.03. + 19.05. 112,00 € (8x)</div>	<div><div>NEU</div><div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div>09:50 – 10:50 Uhr Qi Gong* Start: 07.01. + 08.04. 149,00 € (10x)</div></div>	<div><h3>Buchungsstart</h3><p>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.</p><div><div><div>📅 09.11.2026</div><div>📅 16.11.2026</div></div><div><div>📅 10.11.2026</div><div>📅 17.11.2026</div></div><div><div>📅 11.11.2026</div><div>📅 18.11.2026</div></div><div><div>📅 12.11.2026</div><div>📅 19.11.2026</div></div></div><div><h3>Weitere Informationen:</h3><p>www.gesundwerk-bad-salzuflen.de/buchungsstart</p></div></div>	
<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>18:15 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 04.01., 01.03., 24.05. 112,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>18:15 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 05.01. + 09.03. 112,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>16:15 – 17:30 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 06.01., 10.03., 19.05. 154,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>14:00 – 15:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 07.01. 154,00 € (8x)</div>		
<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>18:30 – 20:00 Uhr Yoga – Kraft, Bewe- glichkeit & Entspannung Start: 01.02. + 12.04. 152,00 € (8x) / 19,90 € (1x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>19:15 – 20:15 Uhr Pilates Trainingskurs* Start: 05.01. + 09.03. 112,00 € (8x)</div>	<div><div>NEU</div><div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div>17:10 – 18:10 Uhr Qi Gong* Start: 06.01., 07.04., 23.06. 149,00 € (10x)</div></div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>15:45 – 16:45 Uhr Faszien in Bewegung* Start: 07.01., 04.03., 20.05. 112,00 € (8x)</div>		
<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>Kennenlernangebot: Beckenboden- gymnastik am 15.03. 10:45 – 11:45 Uhr 5,00 € (1x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>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</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>19:00 – 20:15 Uhr Kraftworkout* Gerätetraining Start: 06.01. + 02.06. 154,00 € (8x)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>16:45 – 17:45 Uhr Progressive Muskel- entspannung / PMR* Start: 04.03. 112,00 € (8x)</div>		
<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>Kennenlernangebot: Kraftworkout Gerätetraining am 15.03. 12:00 – 13:00 Uhr 5,00 € (1x)</div>	<div><div>NEU</div><div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div>Kraftworkout Gerätetraining ab 05.01., wöchentlich 16,50 € (1x) Dienstags: 16:00 – 17:00 Uhr</div></div>		<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>16:45 – 17:45 Uhr Vitaler Rücken* Start: 07.01. + 20.05. 112,00 € (8x)</div>	<div><h3>Anmeldung</h3><p>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.</p><p>Jetzt online buchen!</p><div></div></div>	
		<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>18:00 – 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)</div>	<div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>18:00 – 19:15 Uhr Vitaler Rücken* Start: 21.01. 128,00 € (8x) 08.04. 64,00 € (4x) 10.06. 96,00 € (6x) 18,50 € (1x)</div>		

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
NEU <div> <div></div> <div></div> </div> <p>08:15 – 08:45 Uhr Aqua Aktiv Schulter & Rücken Start: 04.01. + 08.03. 82,00 € (8x) / 12,50 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 04.01., 08.03., 10.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 04.01., 08.03., 10.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>11:15 – 12:00 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 04.01., 01.03., 10.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>15:40 – 16:25 Uhr Aqua Vital* Start: 04.01., 01.03., 10.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:30 – 17:15 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 04.01., 05.04., 28.06. 159,00 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 15.03. 32,80 € (2x) / 16,40 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>18:00 – 18:45 Uhr Aqua Aktiv Start: 04.01., 01.03., 10.05. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>18:50 – 19:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 04.01., 01.03., 10.05. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>19:45 – 20:30 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 04.01., 01.03., 10.05. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>Thermalsole-Schwimmen ab 04.01., ab 06.01., ab 08.01., wöchentlich 8,00 € (1x)</p> <p>Montags, mittwochs und freitags: 12:00 – 12:30 Uhr</p>	<div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 05.01., 09.03., 11.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:45 – 10:30 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 05.01., 09.03., 11.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>10:35 – 11:15 Uhr Babyschwimmen Start: 05.01., 09.03., 11.05. 115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>11:45 – 12:30 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 05.01., 09.03., 11.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:15 – 16:55 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 05.01., 11.05. 115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:15 – 16:55 Uhr Babyschwimmen Start: 09.03. 115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:55 – 17:35 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 05.01., 09.03., 11.05. 115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>17:35 – 18:20 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 05.01. 159,00 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>17:35 – 18:20 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 16.03. 32,80 € (2x) 22.06. 65,60 € (4x) 16,40 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>17:35 – 18:20 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 06.04. 142,50 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>18:20 – 19:05 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 05.01., 02.03., 18.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>19:05 – 19:50 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 05.01., 02.03., 18.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>19:50 – 20:35 Uhr Aqua Aktiv Start: 05.01., 09.03., 25.05. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>20:35 – 21:20 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 05.01., 09.03., 25.05. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>Aquafloating ab 05.01., wöchentlich</p> <p>Dienstags: 18:30 – 19:30 Uhr 95,00 € (1x 1 Person) oder 18:30 – 19:45 Uhr 117,00 € (1x 2 Personen)</p>	<div> <div></div> <div></div> </div> <p>08:30 – 09:00 Uhr Aqua Aktiv Hüfte & Knie Start: 06.01., 10.03., 19.05. 82,00 € (8x) / 12,50 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 06.01., 10.03., 19.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>11:15 – 12:00 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 06.01., 10.03., 19.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 06.01., 10.03., 19.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>14:30 – 15:15 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 06.01., 10.03., 19.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>15:15 – 16:00 Uhr Aqua Vital für Frauen & Schwangere* Start: 06.01., 10.03., 19.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:10 – 16:50 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 06.01., 10.03., 19.05. 119,00 € (8x) / 15,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:50 – 17:30 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 06.01., 10.03., 19.05. 119,00 € (8x) / 15,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>18:45 – 19:30 Uhr Aqua Vital* Start: 06.01., 10.03., 19.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>19:35 – 20:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 06.01., 10.03., 19.05. 119,00 € (8x)</p>	<div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 07.01., 04.03., 20.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:50 – 10:35 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 07.01., 04.03., 20.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>12:00 – 12:45 Uhr Aqua Vital Frauen* Start: 07.01., 04.03., 20.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>14:15 – 15:00 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 07.01., 04.03., 20.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>15:30 – 16:15 Uhr Vorbereitungskurs See- pferdchen (4–5 Jahre) mit Begleitung Start: 07.01., 04.03., 13.05. 128,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:15 – 17:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 07.01., 04.03., 13.05. 128,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:15 – 17:00 Uhr Wiederholer Seepferdchen am 29.04. 16,40 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>17:00 – 17:45 Uhr Seepferdchen-Kurs Kleingruppe Start: 07.01., 04.03., 13.05. 146,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>17:35 – 18:20 Uhr Aqua Vital Rücken* Start: 07.01., 04.03., 13.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>18:20 – 19:05 Uhr Aqua Aktiv Power – BBP Start: 07.01., 04.03., 13.05. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>19:05 – 19:50 Uhr Aqua Aktiv Power Start: 07.01., 04.03., 13.05. 112,00 € (8x) / 14,90 € (1x)</p>	<div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:40 – 10:25 Uhr Aqua Vital 60+* Start: 08.01., 05.03., 21.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>10:40 – 11:20 Uhr Babyschwimmen Start: 08.01., 05.03., 21.05. 115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>11:20 – 12:00 Uhr Kleinkindschwimmen Start: 08.01., 05.03., 21.05. 115,00 € (8x) / 15,20 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>12:30 – 13:15 Uhr Aqua Vital* Start: 08.01., 05.03., 14.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>15:45 – 16:25 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 08.01. + 19.03. 149,00 € (10x) 18.06. 74,50 € (5x) 15,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>16:30 – 17:15 Uhr Wiederholer Seepferdchen Start: 08.01., 12.02., 19.03., 30.04., 18.06. 82,00 € (5x) / 16,40 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>17:15 – 18:00 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 08.01., 19.03., 18.06. 159,00 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>18:00 – 18:45 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 08.01., 19.03., 18.06. 142,50 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>19:00 – 19:45 Uhr Schwimmenlernen für Frauen Start: 08.01., 19.03., 18.06. 159,00 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>NEU Thermalsole- Schwimmen für Frauen ab 08.01., wöchentlich 11,90 € (1x)</p> <p>Freitags: 19:00 – 19:45 Uhr</p>	<div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:00 – 09:45 Uhr Aqua Vital* Start: 09.01., 06.03., 29.05. 119,00 € (8x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>09:50 – 10:35 Uhr Seeräuber-Kurs Start: 09.01., 20.03., 19.06. 142,50 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>10:40 – 11:20 Uhr Wasserspaß für Kids Start: 09.01. + 20.03. 149,00 € (10x) 19.06. 59,60 € (4x) 15,90 € (1x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>11:30 – 12:15 Uhr Seepferdchen-Kurs mit Begleitung Start: 09.01., 20.03., 19.06. 159,00 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>12:20 – 13:05 Uhr Seepferdchen-Kurs Start: 09.01., 20.03., 19.06. 159,00 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>13:05 – 13:50 Uhr Vorbereitungskurs See- pferdchen (4–5 Jahre) mit Begleitung Start: 09.01., 20.03., 19.06. 159,00 € (10x)</p> <div> <div></div> <div></div> </div> <p>NEU Aqua Aktiv ab 09.01., alle 2 Wochen 14,90 € (1x)</p> <p>Samstags (in ungeraden KW): 13:55 – 14:40 Uhr</p>

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!



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

Änderungen vorbehalten.

