

## Alle sind willkommen

### Wählen Sie Ihre Kursfavoriten!

Das Aktiv-Programm im Kurpark richtet sich an alle, die spontan aktiv werden oder sich regelmäßig an der frischen Luft in schönster Parkumgebung bewegen möchten. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen im Innenteil.

Auf der Karte finden Sie den richtigen Treffpunkt anhand der Farbe Ihres Kurses aus der Programmübersicht.

### TREFFPUNKTE:

Erlebnisgradierwerk  
Konzerthallenvorplatz

Aktivpunkt an  
der Aktivfläche

Kneipp-Insel am  
kleinen Kurparksee



### Ein Angebot der Stadt Bad Salzuflen

Tourist-Information  
Parkstraße 20  
32105 Bad Salzuflen

T 05222 952-5200  
info@bad-salzuflen.de  
www.staatsbad-salzuflen.de

© Fotos: Bad Salzuflen / Adamski, Hub;  
Teutoburger Wald Tourismus/D. Ketz

### Durchführung

GESUNDWERK BAD SALZUFLEN  
Salinenstraße 1  
32105 Bad Salzuflen  
T 05222 183-800

Mo, Mi, Fr 08.00 – 18.00 Uhr  
Di, Do 08.00 – 19.00 Uhr  
Sa 08.00 – 13.00 Uhr

# Aktiv-Programm

## Bewegungsangebote im Kurpark



Aktiv im Sommer  
April – Okt.  
2026



Mein Wohlfühlort.





# Aktiv im Sommer April – Oktober 2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>VORMITTAGS</b>	10.15 – 11.00 <b>ATEM-GYMNASTIK</b>	11.00 – 11.45 <b>BEWEGUNG &amp; BALANCE</b>	11.00 – 11.45 <b>YOGA</b>	11.00 – 11.45 <b>AKTIVIERENDE GYMNASTIK</b>	11.00 – 11.45 <b>QI GONG</b>	11.45 – 12.45 <b>ATEM &amp; BEWEGUNG</b>
	11.00 – 11.45 <b>AKTIVIERENDE GYMNASTIK</b>	11.45 – 12.30 <b>KNEIPP ERLEBEN</b>	11.45 – 12.30 <b>ATEM-GYMNASTIK</b>		11.45 – 12.30 <b>ATEM-GYMNASTIK</b>	
<b>NACHMITTAGS</b>	16.15 – 17.00 <b>KNEIPP ERLEBEN</b>	16.15 – 17.00 <b>BEWEGUNG &amp; ACHTSAMKEIT</b> <small>(Bewegungsmeditation)</small>	16.15 – 17.00 <b>QI GONG</b>	16.15 – 17.15 <b>KAHA</b> <small>(Bewegung &amp; Entspannung)</small>	15.00 – 15.45 <b>YOGA</b>	
	17.00 – 17.45 <b>TANZEN IM PARK – KÖRPER. MUSIK. ECHTSEIN.</b>	17.00 – 17.45 <b>SALZNEBEL-MEDITATION</b> <small>(Erlebnisgradierwerk)</small>				

### TREFFPUNKTE

- Aktivpunkt im Kurpark
- Erlebnisgradierwerk Konzerthallenvorplatz
- Kneipp-Insel am Kleinen Kurparksee

### Bitte beachten Sie:

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Bei Regen finden alle Kurse unter den Schirmen am Erlebnisgradierwerk statt. Bei Starkregen, Sturm und Unwetter fallen die Kurse aus.

Bitte finden Sie sich pünktlich am Treffpunkt ein, da ein Ortswechsel während des Kurses möglich ist.

### Die Teilnahme ist kostenlos für:

- Gäste mit gültiger SalzuflenCARD (Übernachtungsgäste, Tagesgäste und Unternehmen)
- Einwohner\*innen mit Pluspaket 2025
- Gäste mit gültigem Kurparkticket

Änderungen vorbehalten.

Aktuelle Infos zu den Terminen

und Kursen finden Sie hier:

[www.staatsbad-salzuflen.de/](http://www.staatsbad-salzuflen.de/)

[a-aktiv-im-park-programm](#)



Änderungen vorbehalten

## Mitmachen!

Anfänger\*innen sind herzlich willkommen.

