



2010

### Vitaler Rücken

Mit diesem Bewegungstraining werden Rückenmuskeln gestärkt und Haltungsschwächen korrigiert. Dehnungs- und Kräftigungsübungen gehören ebenso zu dem Programm wie Bewegungsspiele und das Kennenlernen rückenschonender Verhaltensweisen für den Alltag.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*  
Montag: 17.15 Uhr  
Donnerstag: 19.00 Uhr  
Kursdauer: 8x60 Min. – Preis: 59,00 €  
Kurseinheit auch einzeln buchbar: 9,50 €/Einheit

### Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Spezielle Wassergymnastik für die Wirbelsäule: Hier wird das Zentrum des Bewegungsapparates entlastet, und die unterstützende Muskulatur gekräftigt. Die Gymnastik in der 33°C warmen Thermalsole lindert Rückenbeschwerden und beugt ihnen vor.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*  
Dienstag: 20.00 Uhr  
Donnerstag: 12.00 Uhr | 18.00 Uhr  
Kursdauer: 8x30 Min. – Preis: 49,00 €  
Kurseinheit auch einzeln buchbar: 8,50 €/Einheit

### Entspannung

#### Pilates / Pilates für Fortgeschrittene

Das Ganzkörpertraining Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*  
**Einsteiger**  
Donnerstag: 11.30 Uhr | 20.15 Uhr

#### Fortgeschrittene

Dienstag: 10.30 Uhr | 19.00 Uhr  
Kursdauer: 8 x 60 Min. – Preis: 59,00 €  
Kurseinheit auch einzeln buchbar: 9,50 €/Einheit

#### Aqua Pilates

Aqua Pilates vereint das ganzheitliche Körpertraining nach Pilates mit den Vorteilen des Wassertrainings. Die Kraft der Körpermitte, Beweglichkeit, Atmung, Haltung und Körperwahrnehmung sind hierbei die wichtigsten Trainingselemente. Kraftvolle Bewegungen aus einer stabilen Körperlage gegen den Widerstand des Wassers fördern die Muskelkontrolle und verbessern die Körperhaltung.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.  
Montag: 18.30 Uhr  
Dienstag: 9.45 Uhr  
Kursdauer: 8x30 Min. – Preis: 49,00 €  
Geschlossener Kurs.

### Qi Gong

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Ziel des Qi Gong ist, das Qi, die Lebensenergie des Körpers, zu harmonisieren und Ungleichgewichte auszugleichen. Erlernen Sie die langsamen, fließenden Bewegungen und Ruheübungen des Qi Gong. Die asiatische Entspannungsübung fördert Koordination und Konzentration und kräftigt sanft Ihren ganzen Körper.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*  
Mittwoch: 17.00 Uhr  
Kursdauer: 8x60 Min. – Preis: 59,00 €  
Geschlossener Kurs.

### Tai Chi

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungslehre und dient der

Körperwahrnehmung. Die harmonischen Bewegungs- und Atemübungen kräftigen die Rückenmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Haltungsfehler, die oft zu Verspannungen führen, werden erkannt und können korrigiert werden.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*  
Mittwoch: 18.00 Uhr  
Kursdauer: 8x60 Min. – Preis: 59,00 €  
Geschlossener Kurs.

### Allgemeine Bedingungen

Für alle Kursangebote gibt es eine Mindestteilnehmerzahl. Wird diese nicht erreicht, so behalten wir uns die Absage des Kurses vor. In diesem Fall werden alle Interessenten spätestens eine Woche vor Kursbeginn informiert. Für die Belegung der Kursplätze ist die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidend. Die Kursgebühr ist entweder bei Anmeldung oder unmittelbar vor der ersten Kursstunde zu entrichten. Die Vorlage der Quittung beim Kursleiter berechtigt zur Teilnahme. Sollten Sie aus persönlichen Gründen an einem Kurs nicht teilnehmen können, wird Ihnen die Kursgebühr erstattet.

Weitere Kursprogramme finden Sie in unserer Broschüre: Kleine Gäste: Kursprogramme für werdende Mütter, Babys und Kleinkinder

### Hinweis

Für Betriebe, Vereine und bei bestimmten Krankheitsbildern stellen wir auf Wunsch individuelle Kurse zusammen. Rufen Sie uns an.

\* Krankenkasse: Die Kosten des Kurses werden von vielen Krankenkassen anteilig übernommen. Bitte informieren Sie sich vor Beginn des Kurses bei Ihrer Krankenkasse.

RehaVital Therapiezentrum – Staatsbad Salzuflen GmbH  
Salinenstr. 1 · 32105 Bad Salzuflen · © (05222) 183 341 · Fax 183 268  
rehavital@staatsbad-salzuflen.de · www.staatsbad-salzuflen.de  
Öffnungszeiten: Mo – Do 7.00 bis 20.00 · Fr 7.00 bis 19.00 · Sa 8.00 bis 13.00

01/10/5000 © 2010 RECKEFUSS+SCHÄFER · Bad Salzuflen · www.rs-netz.de

 **Bad Salzuflen**  
...ich fühl' mich wohl.

## Kursprogramm

- Fitness
- Gesundheit
- Entspannung



## In Bewegung kommen

*Mit den Angeboten des RehaVital macht Bewegung Spaß, und Fitness, Gesundheit und Entspannung werden gefördert. Hier finden Sie alles, was Sie auf Trab bringt, Ihrer Figur gut tut, Sie fit macht und Ihnen bei gesundheitlichen Problemen hilft.*

*Die Thermalsole unterstützt den Bewegungsapparat optimal und ist gut für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Unsere speziell ausgebildeten Therapeuten begleiten Sie durch dieses Kursprogramm.*

*Ihr RehaVital Team*

## ■ Fitness

### Nordic Walking-Angebote

#### Nordic Walking – Einführung mit Schnuppertour

In der Einführung machen wir Sie mit den Grundlagen der Nordic Walking-Technik und dem Einsatz der Spezialstöcke vertraut.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Montag: 15.15 Uhr

Treffpunkt: RehaVital Therapiezentrum

Kursdauer: 1x 75 Min. – Preis: 10,00 € (inkl. Leihstöcke)

#### Nordic Walking – Kurse für Einsteiger

Im Kurs für Einsteiger lernen Sie unter Anleitung eines ausgebildeten Trainers die Grundlagen des Nordic Walking. Im fortlaufenden Kurs wird Ihr Bewegungsablauf verfeinert (Leihstöcke vorhanden).

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*

Montag: 17.30 Uhr

Treffpunkt: RehaVital Therapiezentrum

Kursdauer: 8x 75 Min. – Preis: 69,00 €

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 10,00 €/Einheit

### Step 50+

Mit Musik geht alles besser: Herz, Kreislauf und Muskeln werden bei dem Step-Programm flott, rhythmisch und mit viel Spaß trainiert.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Montag: 10.00 Uhr

Kursdauer: 8x 60 Min. – Preis: 59,00 €

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 9,50 €/Einheit

## Bauch-Beine-Po

60 Minuten gezieltes Figurtraining! Mit Aerobic kommt Schwung in die Übungen und Wärme in die Muskeln, die anschließenden Kräftigungsübungen bringen Bauch, Beine und Po in Bestform.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*

Dienstag: 18.00 Uhr

Kursdauer: 8x 60 Min. – Preis: 59,00 €

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 9,50 €/Einheit

## AquaVital

Wie auf Händen getragen: In 33°C warmer Thermalsole werden die Gelenke entlastet und können sanft trainiert werden. Auftriebskraft und Wärme des Wassers lösen Muskelverspannungen und stützen den gesamten Bewegungsapparat. Das Bad in der Thermalsole verbessert dazu die Funktionen von Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, die Muskeln werden gekräftigt.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*

Montag: 17.30 Uhr (45 Min.) | 18.30 Uhr (45 Min.)

Dienstag: 9.00 Uhr (30 Min.) | 19.00 Uhr (45 Min.)

Donnerstag: 9.00 Uhr (30 Min.)

Freitag: 17.15 Uhr (45 Min.)

Kursdauer: 8x 30 Min. – Preis: 49,00 €

Kursdauer: 8x 45 Min. – Preis: 59,00 €

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 9,50 €/Einheit (45 Min.)  
8,50 €/Einheit (30 Min.)

## AquaVital Power

AquaVital Power ist ein musikunterstütztes Aerobictraining im Wasser. Bei regelmäßigem Aquatraining werden Fettdepots schnell „angezapft“. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*

Montag: 19.30 Uhr

Mittwoch: 19.15 Uhr

Donnerstag: 20.15 Uhr

Kursdauer: 8x 45 Min. – Preis: 59,00 €

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 9,50 €/Einheit

## ■ Gesundheit

### Beckenbodengymnastik

Eine schwache Beckenbodenmuskulatur ist für viele Frauen Ursache von Beschwerden. Insbesondere nach Geburten, größeren Operationen im Beckenbereich oder bei beginnender Senkung des Beckenbodens ist eine spezielle Gymnastik sinnvoll, um einer Verlagerung der Organe des kleinen Beckens, z.B. Gebärmutterensenkung, und den daraus resultierenden Beschwerden wie z.B. Harninkontinenz vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken.

Darüber hinaus werden Übungen zur gesunden Körperhaltung vermittelt, die in den Alltag integriert werden können.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*

Mittwoch: 10.00 Uhr

Kursdauer: 8x 60 Min. – Preis: 59,00 €

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 9,50 €/Einheit

### AquaTEP

Unser Angebot bei künstlichem Gelenkersatz von Knie oder Hüfte: Neben Kräftigungsübungen sind Gleichgewichts- und Koordinationstraining, Gehschule und Gehtraining bis hin zum Ausdauertraining in warmer Thermalsole ohne Gefahr einer Überlastung des Bewegungsapparates möglich.

Allein durch den dosierten Widerstand des Wassers wird Kraft trainiert.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Mittwoch: 8.30 Uhr

Kursdauer: 8x 30 Min. – Preis: 49,00 €

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 8,50 €/Einheit

## AquaVital 60+

Wasser und Gymnastik: Diese Kombination ist ideal für alle, die etwas für Gesundheit und Beweglichkeit im besten Alter tun möchten. In der 33°C warmen Thermalsole werden die Gelenke schonend trainiert, Herz, Kreislauf und Stoffwechsel unterstützt und die Muskeln gestärkt.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich. \*

Montag: 11.30 Uhr

Dienstag: 8.30 Uhr | 18.30 Uhr

Freitag: 12.00 Uhr

Kursdauer: 8x 30 Min. – Preis: 49,00 €

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 8,50 €/Einheit