

Massagen zum Wohlfühlen

Lomi Lomi Massage

- Ganzkörper (90 Min.) 79,00 €
- Rücken (45 Min.) 45,00 €

Wohlfühlmassage mit Aromaöl

- Ganzkörper (35 – 40 Min.) 37,00 €
- Rücken (20 – 25 Min.) 27,00 €

Wohlfühl-Bäder

- Cleopatrabad 28,00 €
- Bierbad 28,00 €
- Duftendes Thermalsolebad
(mit ätherischen Ölen) 25,00 €
- Sauerstoffperlbad 22,00 €
- Thermalsolesprudelbad 22,00 €

Entspannung im Soft-Pack

- Meeresalgenbad im Soft-Pack 28,00 €
- Nachtkerzenölbad im Soft-Pack 28,00 €

RehaVital Spezial

Samtweiche Haut 59,00 €

- 1 x Salzpeeling
- 1 x Entspannung im Soft-Pack
- 1 x Ganzkörpermassage

Harmonie von Kopf bis Fuß 65,00 €

- 1 x Med. Fußpflege
- 1 x Ayurvedaölmassage mit Stirnguss

Milch und Honig 59,00 €

- 1 x Cleopatrabad
- 1 x Gesichtsmassage
- 1 x Honig-Ingwer-Massage

Hopfen und Malz 59,00 €

- 1 x Bierbad
- 1 x Ganzkörpermassage

Wie auf Wolken 70,00 €

- 1 x Aquafloating – Schweben in Thermalsole
- 1 x Nachtkerzenölbad im Soft-Pack



Bad Salzuflen

...ich fühl' mich wohl.

Preise 2010

RehaVital Therapiezentrum – Staatsbad Salzuflen GmbH
Salinenstr. 1 · 32105 Bad Salzuflen · ☎ (0 52 22) 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

■ Therapie-Angebote

Bäder und Packungen

Sole-Bad, natürlich kohlen-saures Thermal- oder Thermalsprudelbad	22,00 €
Sole-Bad mit Badezusatz	25,00 €
Kohlensäure-Trockenbad	23,00 €
Wärmepackung	14,00 €
Naturfango-Packung	29,50 €
Kombination (Naturfango + Bad)	45,00 €

Inhalation

Rauminhalation nach Waßmuth	9,00 €
Zerstäuber-Apparat	9,00 €
Einzelinhalation (mit Zusatz)	11,50 €
Munddusche oder Mund- und Nasenspülung	11,50 €

Elektrotherapie

Dezimeterwelle, Mikrowelle, Interferenzstrom	9,50 €
Ultraschall	9,50 €
Hydroelektrisches Vollbad (mit Ruhekabine)	25,00 €
Hydroelektrisches Teilbad (Arm- bzw. Fußbad)	15,00 €
Heißluft	8,50 €

Schuppenflechte-Therapie

Sole-Photo-Therapie	45,00 €
---------------------	---------

Massagen

Rückenmassage (15–20 Min.)	19,00 €
Ganzkörpermassage (35-40 Min.)	34,00 €
Bindegewebsmassage (15-20 Min.)	19,00 €
Unterwassermassage (mit Ruhekabine)	25,00 €
Colonmassage/Periostmassage	19,00 €
Teil-Lymphdrainage (30 Min.)	29,50 €
Lymphdrainage (45 Min.)	39,50 €

Lymphdrainage (Ganzkörperbehandlung 60 Min.)	59,50 €
--	---------

Hydrotherapie

Steigendes Bad	12,00 €
Kombiniertes Arm- und Fußbad	12,00 €
Kneipp'sche Güsse	5,00 €

Atemtherapie

Einzelbehandlung	22,00 €
Gruppenbehandlung	9,50 €

Krankengymnastik (KG)

Einzelbehandlung (allgemein)	22,00 €
Kältetherapie (Kryo)	10,00 €
Krankengymnastik mit Kryo	28,00 €
Chiro-Gymnastik	21,00 €
KG auf manualtherapeutischer Grundlage	26,00 €
KG auf neurophysiologischer Grundlage	26,00 €
Schlingentischbehandlung	26,00 €
Beckenbodentraining	22,00 €
Gehschule	26,00 €
KG in der Gruppe (trocken)	12,00 €
KG im Bewegungsbad (Einzel)	26,00 €
KG im Bewegungsbad (Gruppe)	16,00 €
KG am Gerät	31,00 €

Prävention

Gesundheitsangebote in der Gruppe

• Entspannungstraining – Einzelpreis	9,50 €
• Entspannungstraining – 4er Karte	36,00 €
• Einzelsitzung (nach Vereinbarung)	23,00 €
• Bewegungstraining – Einzelpreis	9,50 €
Gesundheits-Check inkl. Körperfettmessung (ca. 50 Min.)	55,00 €
Personal Training (nach Vereinbarung, ca. 60 Min.)	60,00 €

Medizinisches Muskelaufbautraining

• Einzelpreis	12,00 €
• 5er Karte	50,00 €
• 10er Karte	90,00 €

Training auf der Power Plate®

• Probetraining	12,00 €
• Einzelpreis	16,00 €
• 10er Karte	150,00 €

Individuelle Ernährungsberatung

42,00 €

Zusätzliche Angebote

Fußpflege	19,00 €
-----------	---------

■ Wellness-Angebote

Entspannung in Thermalsole

Aquafloating	54,00 €
Soletraum bei Kerzenschein & Unterwassermusik	9,50 €
Abendschwimmen bei Kerzenschein	5,00 €

Massagen zum Wohlfühlen

Ayurveda-Massage

• Ganzkörperölmassage (45 Min.)	43,00 €
• Ganzkörperölmassage mit Stirnguss und Kopfmassage (60 Min.)	55,00 €
• Ganzkörpersynchronmassage (60 Min.)	110,00 €

Entspannungsmassage

• Ganzkörper (35-40 Min.)	34,00 €
• Rücken (15-20 Min.)	19,00 €
• Rückenmassage mit Heißluft	25,00 €
• Rückenmassage mit Naturfango	48,00 €
Fußreflexzonen-Massage (30 Min.)	28,00 €

Hot-Stone-Massage

• Ganzkörper (75 Min.)	73,00 €
• Rücken (35 Min.)	33,00 €
• Gesicht (20 Min.)	23,00 €

Wir aktivieren Ihre Lebensenergien!



Energie tanken

Entspannen, zur Ruhe kommen und sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen. Inmitten eines hektischen Alltags ist es besonders wichtig, sich immer wieder Inseln der Ruhe zu schaffen. Unsere WellnessTräume laden Sie zur „Zwischendurch“-Entspannung ein. Genießen Sie die Zeit, die Sie zu neuer innerer Harmonie, Klarheit und Lebensfreude führt. Schenken Sie Ihrem Körper etwas Gutes und lassen Sie sich von uns verwöhnen.

Ihr RehaVital Team

Entspannung in Thermalsole

Aquafloating

Schweben Sie in Thermalsole zu den sanften Klängen entspannender Musik. Erleben Sie absolute Tiefenentspannung durch wohltuende Massage, sanfte Dehnungen und weiche Gelenkmobilisationen. Verstärkt durch die Auftriebskraft der angenehm warmen Thermalsole verschmelzen beim Aquafloating Bewegung und Entspannung zu einem einzigartigen Erlebnis völligen Losgelöstseins.

(50 Min.) 54,00 €

SoleTraum

Mit Kerzenschein und Liquid Sound (Unterwassermusik) verwandelt sich unser Thermalsolebecken in eine Oase der Entspannung. Schließen Sie Ihre Augen und begeben Sie sich auf eine Reise fernab der Alltäglichkeit.

Jeden Freitag im Monat 18.00 – 19.00 Uhr
Jeden 2. und 4. Freitag im Monat 19.00–20.00 Uhr
9,50 € pro Person (max. 8 Personen)
Bitte melden Sie sich zum SoleTraum an!

Abendschwimmen

Schwimmen Sie in warmer Thermalsole und genießen Sie dazu ein völlig neues Hörgefühl mit Liquid Sound. Bei wechselnden Musikthemen, von klassisch bis modern, können Sie den Tag entspannt ausklingen lassen.

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat
19.00–20.00 Uhr
5,00 € pro Person

Massagen zum Wohlfühlen

Lomi Lomi Massage

Gönnen Sie sich einen Kurztrip nach Hawaii und entdecken

Sie die Ganzkörpermassage Lomi Lomi. Die neue Art der Tiefenentspannung bringt Körper und Geist in Einklang. Bei diesem exotischen und wunderbar entspannenden Wellness- Traum werden Sie den Zauber der Südsee erleben.

Ganzkörpermassage (90 Min.) 79,00 €
Rückenmassage (45Min.) 43,00 €

Ayurvedaölmassage

Die Ayurvedaölmassage bewirkt auf besonders wohltuende Weise eine intensive Entspannung, Reinigung und Belebung von Körper, Geist und Seele.

Als Ganzkörpermassage ist sie eine genussvolle Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern. Durch Ausstreichungen des warmen Öles auf dem Körper wird bei der ayurvedischen Ölmassage der Energiefluss ausgeglichen und stabilisiert. Dies führt zu innerer Harmonie und Klarheit, zu Lebensfreude und Vitalität.

Ohne Kopfbereich (45 Min.) 43,00 €
Mit Stirnguss und Kopfmassage (60 Min.) 55,00 €
Synchronmassage, 4-händig (60 Min.) 110,00 €

Hot-Stone-Massage

Ein völlig neues Körpergefühl vermittelt die Hot-Stone-Massage. Durch den Einsatz von erhitzten Basaltsteinen dringt

angenehme Wärme bis in tiefere Körperzonen ein, lockert dabei die Muskulatur und stimuliert die Durchblutung. Die faszinierende Verbindung aus Massage und Energiebehandlung aktiviert die körpereigenen Energiequellen, führt zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Gesichtsbehandlung (20 Min.) 23,00 €
Rückenmassage (30 Min.) 33,00 €
Ganzkörpermassage (70 Min.) 73,00 €

Entspannungsmassage

Die „Kunst der Berührung“, wie die Massage auch genannt wird, gehört zu den Behandlungsformen, die dem Menschen Kraft und Vitalität zurückgeben sollen. Durch regulierende Techniken der Berührung wird bei der Entspannungsmassage die Harmonie des Organismus bewahrt bzw. wieder hergestellt. Die Entspannungsmassage bewirkt eine direkte körperliche Reaktion, regt die Ausschüttung von Antistresshormonen an und reguliert das körperliche und seelische Gleichgewicht.

Rückenmassage (bis 20 Min.) 19,00 €
• Mit Heißluft 25,00 €
• Mit Naturfango 48,00 €
Ganzkörpermassage (bis 40 Min.) 34,00 €

Aromaölmassage

Aromastoffe duftender ätherischer Öle dringen durch die Haut in den Blutkreislauf ein, werden durch den ganzen Körper gespült, aktivieren dabei die Organe und stärken das Immunsystem. Je nach Verwendung können Sie beleben und aufbauen, entspannen oder beruhigen.

Rückenmassage (bis 30 Min.) 27,00 €
Ganzkörpermassage (bis 40 Min.) 37,00 €

Fußreflexzonenmassage

Im Fuß haben alle Organe ihre zugeordneten Stellen, die so genannten Reflexzonen, die die augenblickliche Verfassung des Menschen wiedergeben. Eine Massage dieser Reflexzonen verbessert die Durchblutung der stimulierten Organe, fördert den Abbau von Schlacken und Giftstoffen und stellt das energetische Gleichgewicht wieder her. Die Fußreflexzonenmassage harmonisiert Körper, Geist und Seele und regt das Immunsystem an.

(bis 30 Min.) 28,00 €

Medizinische Fußpflege

Unsere Füße tragen uns das ganze Leben. Nicht selten schenken wir ihnen zu wenig oder gar keine Beachtung und

Pflege. Erst wenn Sie schmerzen, fällt uns auf, wie wichtig sie für das allgemeine Wohlbefinden sind. Denn jede Druckstelle bedeutet eine Irritation für den ganzen Körper. Schon nach der ersten Behandlung gehen Sie wie auf Wolken.

(ca. 30 Min.) 19,00 €

Geschenkgutschein: Freude schenken

Es gibt einen Menschen, dem Sie mal etwas wirklich Gutes tun wollen. Vielleicht ein paar Stunden zum Entspannen, zum Verwöhnen oder einfach zum Erholen? Verschenken Sie Wohlbefinden mit einem Gutschein für einen WellnessTraum. Wählen Sie aus unseren umfangreichen Wellness-Angeboten und bereiten Sie Anderen eine Freude. Wir beraten Sie gerne.



2010

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

WellnessTräume

- Entspannung in Thermalsole
- Massagen zum Wohlfühlen
- Wohlfühl-Bäder
- Entspannungsbäder
- Soft-Packs
- RehaVital Spezial

Urlaub vom Alltag: RehaVital Spezial

Einfach mal abschalten, den Alltag vergessen und sich so richtig verwöhnen lassen. Unsere „RehaVital Spezial“-Programme warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden:

Samtweiche Haut
 • 1 x Salzpeeling
 • 1 x Entspannung im Soft-Pack
 • 1 x Ganzkörpermassage 59,00 €

Harmonie von Kopf bis Fuß
 • 1 x Med. Fußpflege
 • 1 x Ayurvedaölmassage mit Stirnguss 65,00 €

Milch und Honig
 • 1 x Cleopatrabad
 • 1 x Gesichtsmaske
 • 1 x Honig-Ingwer-Massage 59,00 €

Hopfen und Malz
 • 1 x Bierbad
 • 1 x Ganzkörpermassage 59,00 €

Wie auf Wolken
 • 1 x Aquafloating – Schweben in Thermalsole
 • 1 x Nachtkerzenölbad im Soft-Pack 70,00 €

Bitte buchen Sie diese Wohlfühlprogramme ca. 14 Tage vor Ihrem Wunschtermin.

Soft-Packs

Erleben Sie einen nahezu schwerelosen Zustand auf unserer Softpackliege. Umgeben von einer dünnen Folie können Sie die angenehme Wärme von ca. 37°C warmem Wasser ohne direkten Körperkontakt genießen. Je nach Hauttyp und individueller Vorliebe werden zuvor reine, unverdünnte Substanzen, wie z.B. Algen oder Öle auf die Haut aufgetragen. Durch das Zusammentreffen von Folie, Öl, Wasserdruck und Wärme wird die Aufnahmefähigkeit der Haut erhöht und die Muskulatur völlig entspannt. Die aufgetragenen Pflegestoffe können so besonders intensiv einwirken.

Meeresalgenbad im Soft-Pack
 Die Meeresalgen-Körperpackung wirkt entwässernd, entgiftend und regt den Zellstoffwechsel an. Schlackenstoffe werden dabei abtransportiert, das Gewebe wird gestrafft. 28,00 €

Nachtkerzenölbad im Soft-Pack
 Nachtkerzenöl enthält neben wichtigen Aminosäuren, Mineralien und Vitaminen auch ungesättigte Fettsäuren und dient der intensiven Befeuchtung und Pflege der Haut. Das Nachtkerzenölbad entspannt den Körper, wirkt bei vorzeitiger Hautalterung und hilft darüber hinaus bei Neurodermitis und anderen Hautproblemen. 28,00 €

Entspannungsbäder

Thermalsolesprudelbad
 Tauchen Sie ein in sprudelnde Thermalsole und fühlen Sie sich wie beim Baden in der Meeresbrandung. Unsere gesunde Thermalsole umschmeichelt Ihren Körper, lockert und belebt verspannte Muskeln. 22,00 €

Sauerstoffperlbäd
 Die erfrischende Kombination aus Thermalsole und Sauerstoff. Genießen Sie das prickelnde Gefühl feinsten Sauerstoffbläschen auf Ihrer Haut und spüren Sie die wohlige Wärme quellfrischer Thermalsole. 22,00 €

Bierbad
 Hopfen und Malz mal anders – Beim Bierbad werden Sie wunderbar entspannen und neue Energie tanken. 28,00 €

Wohlfühl-Bäder

Cleopatrabad
 Eine Mischung aus hochwertigen Ölen und Milch pflegt die Haut und liefert wertvolle Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Besonders empfehlenswert ist das Cleopatrabad als rückfettendes Pflegebad bei trockener Haut. 28,00 €

Duftendes Thermalsolebad
 Thermalsole ist eine wahre Quelle der Gesundheit. Ein Bad in Thermalsole fördert die Durchblutung, lindert Schmerzen und wirkt entzündungshemmend. Durch die Wärme des Wassers entspannen sich die Muskeln, das Bindegewebe wird elastischer. Mit Aromaölen vermischt, wandelt sich das Thermalsolebad in ein duftendes Wohlfühl-Erlebnis. Individuell, ganz nach Ihren Wünschen, ergänzen wir die Wirkungen der Thermalsole durch den Zusatz ätherischer Öle, z.B.:

· Lavendel	wirkt wohltuend und belebend
· Indische Melisse	beruhigt und entkrampft
· Eukalyptus	erfrischt und beugt Erkältungen vor
· Fichtennadel	wirkt durchblutungsfördernd und harmonisierend
· Wacholder	wärmend und entspannend
· Rosmarin	vitalisierend und durchblutungsfördernd

25,00 €

Unsere Leistungen

- Krankengymnastik** – Einzel- und Gruppentherapie
- Massagen** – Teil-/Großmassagen, Lymphdrainage, Bindegewebsmassage u.a.
- Physikalische Therapie** – Solebäder, Naturfangopackungen, Inhalationen, Photo-Therapie u.a.
- Gesundheitsvorsorge** – Check-Up, medizinisches Muskelaufbautraining und umfangreiches Kursangebot

RehaVital Therapiezentrum – Staatsbad Salzuflen GmbH
 Salinenstr. 1 · 32105 Bad Salzuflen · © (052 22) 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

© 2010 RECKEFUSS+SCHÄFER · Bad Salzuflen · www.rs-netz.de

Wasserspaß für Kids (2–4 Jahre)

Kinder lernen sich sicher im Wasser zu fühlen, keine Angst zu haben und erleben das Wasser als wunderbaren Bewegungsraum. Ein ganz besonderer Spielplatz mit seinen eigenen Regeln und Möglichkeiten.

Tauchen, Gleiten, Schweben und spezielle Wasserspiele sind Inhalte unseres Angebotes. „Wasserspaß für Kids“ ist kein Schwimmkurs, erleichtert Ihrem Kind aber den Einstieg in das spätere Schwimmen lernen (ab ca. 5 Jahren).

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Mittwoch: 17.30 – 18.15 Uhr

Samstag: 10.45 – 11.30 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min. – Preis: 59,00 €
(1 Kind und 1 Erwachsener)

Seepferdchen-Kurs (5–6 Jahre)

Im Seepferdchen-Kurs werden die Kinder in einer Kleingruppe von unseren ausgebildeten KursleiterInnen unterrichtet und spielerisch an das Schwimmen und die Anforderungen für das Erlangen des Seepferdchen-Schwimmabzeichens herangeführt.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Donnerstag: 17.15 – 18.00 Uhr

Freitag: 16.30 – 17.15 Uhr

Samstag: 11.30 – 12.15 Uhr

Kursdauer: 14 x 45 Min. – Preis: 105,00 €

Babymassage (6. Woche–8. Monat)

Liebevolle Berührungen sind für ein Baby Botschaften, die es verstehen kann, lange bevor es Sprache kennt. Mit sanfter Massage stärken Sie das Immunsystem Ihres Kindes und beugen Haltungsschäden vor. Die Stimulation der Haut regt das Nervensystem und den gesamten Organismus an. Dies führt u.a. zu Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit und beugt Blähungen, Koliken

und Schlafstörungen vor. Die Babymassage macht nicht nur Ihrem Baby Spaß, sie gibt Ihnen auch Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind.

Dieser Kurs beinhaltet neben der indisch-schwedischen Babymassage weitere Massage- und Entspannungsverfahren sowie Anleitungen zum rückenschonenden Heben und Tragen.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Termine auf Anfrage

Kursdauer: 6 x 90 Min. – Preis: 63,00 €

Inkl. ausführlichem Informationsgespräch und einer Broschüre mit Massageanleitung, Tipps & Tricks, Liedern und Spielen zum Nachlesen.

Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik

Eine schwache Beckenbodenmuskulatur ist für viele Frauen Ursache von Beschwerden.

Nach Geburten, größeren Operationen im Beckenbereich oder bei beginnender Senkung des Beckenbodens kann sich z.B. Harninkontinenz einstellen. Hier hilft das Training der Beckenbodenmuskulatur um vorzubeugen oder den Beschwerden entgegenzuwirken. Darüber hinaus werden Übungen zur gesunden Körperhaltung vermittelt, die in den Alltag integriert werden können.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Mittwoch: 10.00 – 11.00 Uhr

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

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 9,00 €/Einheit

RehaVital Therapiezentrum – Staatsbad Salzuflen GmbH
Salinenstr. 1 · 32105 Bad Salzuflen · ☎ (0 52 22) 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

2010



Bad Salzuflen

...ich fühl' mich wohl.

Kleine Gäste

- AquaVital für Schwangere
- Babyschwimmen
- Kleinkinderschwimmen
- Wasserspaß für Kids
- Seepferdchen-Kurs
- Babymassage
- Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik



Kleine Gäste

Tun Sie Ihrem Kind und sich etwas Gutes. Mit unserem Programm „Kleine Gäste“ im RehaVital Therapiezentrum bieten wir Ihnen hierzu umfassende Kursangebote.

AquaVital für Schwangere, Aqua-Kurse für Kinder in verschiedenen Entwicklungsstufen oder die Babymassage fördern behutsam und auf spielerische Weise die Entwicklung Ihres Kindes. Unsere speziell ausgebildeten TherapeutInnen begleiten Sie durch dieses Kursprogramm.

Ihr RehaVital Team

AquaVital für Schwangere (4.–9. Schwangerschaftsmonat)

In Ihrer fortschreitenden Schwangerschaft werden Sie sich in unserer wohltuend warmen Thermalsole besonders wohlfühlen. Durch den Auftrieb übernimmt das Wasser einen Teil Ihres Körpergewichts, entlastet Sie, stärkt gleichzeitig die Muskulatur und hält Ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Schweben, sich wohlfühlen, Wärme spüren – all das hilft Ihnen, sich gesund und entspannt auf Ihren Geburtstermin vorzubereiten.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Donnerstag: 18.30–19.00 Uhr

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

Teilnahme nur mit Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres Gynäkologen.

Babyschwimmen (3.–12. Monat)

Mit kleinen Übungen und Spielen wird Ihr Baby behutsam an das Element Wasser herangeführt. Durch den intensiven Körperkontakt verstärkt sich die Vertrautheit und Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Der Spaß am Wasser, die Erweiterung des kindlichen Bewegungsraumes und die Spielmöglichkeiten mit anderen Babys unterstützen die Entwicklung Ihres Kindes.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Dienstag: 10.45–11.30 Uhr

16.30–17.15 Uhr

Donnerstag: 16.30–17.15 Uhr

Freitag: 9.30–10.15 Uhr

15.00–15.45 Uhr

Samstag: 10.00–10.45 Uhr

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

(1 Kind und 1 Erwachsener)

Kleinkinderschwimmen (1–2 Jahre)

Das Wasser ist durch seine besonderen Eigenschaften wie Druck, Auftrieb, Widerstand und Wärmeleitfähigkeit bestens geeignet, nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwicklung Ihres Kindes positiv zu beeinflussen.

Ihrem Alter entsprechend werden unsere kleinen Gäste mit Hilfsmitteln, wie Schwimmflügeln oder Schwimmflossen spielerisch angeleitet, sich selbständig im Wasser zu bewegen. Hierdurch wird die Muskulatur Ihres Kindes schonend gekräftigt, und Ausdauer und Widerstandsfähigkeit werden gestärkt.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Dienstag: 17.15–18.00 Uhr

Mittwoch: 11.15–12.00 Uhr

Freitag: 15.45–16.30 Uhr

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

(1 Kind und 1 Erwachsener)

Kurse für unsere kleinen Gäste.



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