



Für das leibliche Wohl am gesamten Aktionstag sorgt der Biomarkt Bad Salzuflen! **Smoothies und mehr in der 2.Etage!**

Bringen Sie Ihre Gesundheit in Fluss und lassen Sie sich inspirieren von der traditionellen chinesischen Bewegungskunst und Medizin und den besonderen Wellness Angeboten des Vitalzentrums.

Schweben Sie z.B. beim Aqua-Floating in wohltuend warmer Thermalsole. Alle Fitnessorientierten können am Aktionstag aktiv die neuen Kurse Dance Aerobic & Fitness und den Vitalzirkel erleben.

Informieren Sie sich gerne auch bei den im Vitalzentrum ansässigen Kooperationspartnern Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie (IN-TI) und Aurum Manus®-Edelsteinmassagen.

Sind Sie neugierig geworden? Dann werfen Sie bitte einen Blick in unser Programm zum Aktionstag und seien Sie dabei!

Nicht vergessen: Sport- und Badebekleidung zum Mitmachen einpacken. Es lohnt sich!

**14. Januar 2017
10-17 Uhr**

Aktionstag im Staatsbad Vitalzentrum

Am 14.01.2017 öffnet das Staatsbad Vitalzentrum für alle Bad Salzufler und Interessierte zum Aktionstag von 10.00-17.00 Uhr die Türen. In Aktion kommen vor allem auch die Gäste, denn der große Staatsbad Aqua-Fitness-Marathon ist nur eines von vielen attraktiven Angeboten, die zum Mitmachen einladen.

Für all diejenigen, die neue Energie tanken wollen, hat das Vitalzentrum außergewöhnliche Wochenend-Workshops entwickelt, die Sie vor Ort kennenlernen können.

Ein Workshop richtet sich an Stressgeplagte, die mit Yoga, Wellness und Qi Gong auftanken und neue Kräfte sammeln können. Der „Frauen-Wohlfühl-Samstag“ wird alle Frauen begeistern, die zwischen Beruf und Familie einen Tag Auszeit mit Pilates, Faszien-Training, Entspannung und mehr im Kreise Gleichgesinnter suchen.

Staatsbad Vitalzentrum
Eine Einrichtung der Staatsbad Salzuflen GmbH
Salinenstraße 1 · 32105 Bad Salzuflen
☎ **Telefon: (0 52 22) 183 800**

vitalzentrum@staatsbad-salzuflen.de
www.staatsbad-salzuflen.de

Öffnungszeiten Vitalzentrum
Mo.-Fr.: 7.00–20.00 Uhr
Sa.: 8.00–13.00 Uhr

09/16/5.000



Aktionstag im Staatsbad Vitalzentrum

Begrüßung

Im Foyer findet um 10.00 Uhr die Begrüßung aller Teilnehmer und Interessierten durch die Leitung des Staatsbad Vitalzentrums Frau Anke Zillmann statt. Dazu sind Sie herzlich eingeladen.

Wir freuen uns auf Sie!

Vitalzentrum Tages-Aktionsprogramm von 10.00-17.00 Uhr

1. Etage Empore	Aurum Manus® kennenlernen (Tiefenentspannungsmassage mit warmen Edelsteinen und warmen Ölen)
1. Etage	Was bedeutet eigentlich TCM (Traditionelle chinesische Medizin) - erklärt und vorgestellt von Fr. Dr. Angleitner
1. Etage Wellnessbereich und kleines Bewegungsbad	WellnessTräume pur im Vitalzentrum - Beratung und Vorstellung der Wohlfühlwendungen Meeresalgenpackung (Vorführung um 11.30 Uhr), Hot-Stone-Massage, Klangwellenbad, LomiLomi, Ayurveda, Dorn-Breuss und der verschiedensten Massagen und Bäder. Erleben Sie Aqua-Wellness und Aqua-Floating in angenehm warmer Thermalsole im kleinen Bewegungsbad (Badebekleidung erforderlich - Anmeldung am Aktionstag 1. Etage)
2. Etage vor dem Vitalclub	Beratung zum Kursprogramm des Vitalzentrums
2. Etage Vitalclub	Der Vitalclub stellt sich vor - Führungen, Trainingstipps, Powerplate, kleiner kostenloser Fitness-Check
2. Etage vor dem Vitalclub	Vitalclub Angebot zum Aktionstag: 1. Trainingsmonat geschenkt bei Abschluss eines Vitalclub-Abonnements am Aktionstag
2. Etage IN-TI	Informationen und Beratungen zu Tinnitus- und Burnout-Kuren und Programmen im IN-TI (Institut für Tinnitus, Diagnostik und Therapie GmbH)

Aqua-Fitness-Marathon im Thermalsole-Bewegungsbad

Großes Thermalsole-Bewegungsbad (GBB) 10:20	 „Startschuss“ zum Aqua-Fitness-Marathon im Thermalsole-Bewegungsbad mit exklusiver Vorstellung des neuen Aqua-Fitness-Gerätes „Benamic“ der Firma Beco® - the World of Aquasports
GBB 11:00	 Beco® Aqua Fitness Zirkel zum Kennenlernen des Aquabata-Trainings
GBB 11:30	Von Aqua Aktiv bis Aqua Aktiv Power - Ganzkörperfitness und Kraftpaket mit Spaßfaktor
GBB 12:00	Aqua Fasziengym - Mehr Flexibilität für das Muskel-Fasziensystem
GBB 12:30	Aqua Pilates* - Tiefenwirksam und entspannend
GBB 13:00	Aqua Vital* - Präventiv aktiv mit der Kraft des Wassers
GBB 13:30	Aqua Vital Rücken* - Stärkend und entlastend
GBB 14:00	Aqua Dance - Effektives Bodystyling mit heißen Rhythmen und Freude am Tanzen
GBB 14:30	Aqua Aktiv Power BBP - Fettpolsterkiller für Aquafitness-Power Freunde
GBB 15:00	Aqua Vital 60+* - Für mehr Vitalität in wohltuend warmer Thermalsole

Aqua-Fitness für die Kleinsten

GBB 15:30	Wasserspaß für Kids (2-4 Jahre + 1 Elternteil) - Tauchen, Gleiten, Schweben und Wasserspiele
GBB 16:00	Babyschwimmen (4 Mon. bis ca. 1 Jahr + 1 Elternteil) - behutsame Heranführung der Kleinsten an das Element Wasser
GBB 16:30	Kleinkinderschwimmen (1-2 Jahre + 1 Elternteil) - Die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern sanft fördern

! **Anmeldung zu den einzelnen Aqua-Einheiten erforderlich unter 05222-183 800, im Vitalzentrum oder an vitalzentrum@staatsbad-salzuflen.de.** Bitte bei der Anmeldung unbedingt die gewünschte Einheit angeben.

Wochenend-Workshops zum Wohlfühlen und zur Entschleunigung vom Alltag

Vorstellung Workshop 1 Entschleunigung & Entspannung „Ankommen-Auftanken-Kräfte sammeln“ Multifunktionsraum 11.00-12.30	Das Motto des Workshops ist: Entschleunigungs- und Entspannungs-Wochenende „Ankommen-Auftanken-Kräfte sammeln“ mit Yoga, Tai Chi & Qi Gong, Wellnessanwendungen, Meditation und mehr... Yoga-Lehrerin Undine Bartsch und Tai Chi- und Qi Gonglehrerin und Atem- und Entspannungstherapeutin Gisela Wagener stellen Inhalte dieses Wochenend-Workshops vor und geben mit kleinen Mitmachereinheiten einen Einblick in die entspannende und entschleunigende Wirkung dieses Angebotes. Angesprochen fühlen können sich alle, die Ihrem stressigen Alltag für ein Wochenende entfliehen möchten, um mit neuen Kräften gestärkt in den Alltag zurückkehren zu können.
Vorstellung Workshop 2 „Frauen Wohlfühl-Samstag“ Multifunktionsraum 14.15-15:45	Der „Frauen-Wohlfühl-Samstag“ unterstützt Frauen dabei, abzuschalten und durchzuatmen im oft stressigen Berufs- und Familien-Alltag. Mit Pilates, Faszientraining, rückenstärkenden Übungen, Aqua-Wellness und -Fitness, sowie entspannenden Elementen bietet dieser Tag ein wahres Wohlfühlerlebnis, einen Ort des Austausches und vielleicht sogar die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen. Die Sportlehrerinnen Bettina Brünger und Claudia Schreiber sind ausgebildete Pilates-, Faszien- und Aquafitness-Trainerinnen , die einen unvergesslichen, erlebnisreichen und zugleich zutiefst entspannenden Tag für die Frauen gestalten. Der Aktionstag gibt Einblicke in die Inhalte des Programms und lädt zum Mitmachen ein.

! Bringen Sie zu den Wochenend-Workshops bitte **Sportzeug oder bequeme Kleidung** mit!

Erdgeschoss:

Wir informieren Sie über die Angebotsvielfalt des Staatsbads und was das Vitalzentrum Ihnen zu bieten hat. Gewinnen Sie außerdem eine Wohlfühlwendung während des Aktionstages. Jeder Gast erhält ein Los geschenkt.

Neu im Kursprogramm: Vitalzirkel und Dance Aerobic & Fitness

Vorstellung des Kursangebotes Vitalzirkel Vitalclub 11.00 Uhr	Der Vitalzirkel ist ein effizientes und kurzweiliges 60-minütiges Trainingsprogramm an Geräten zur Steigerung der Kraft und Kraftausdauer. Zwei Mal pro Woche, jeweils montags und donnerstags, trainieren Sie unter qualifizierter Anleitung und in der Kleingruppe, was zusätzlichen Spaß bringt. Der Vitalzirkel startet am 23.01.17 um 18.15 Uhr , wodurch er besonders für Berufstätige sehr interessant ist. Heute stellen wir Ihnen den Vitalzirkel vor.
Multifunktionsraum 13.00 Uhr	Dance Aerobic & Fitness - Sportzeug einpacken und das neue Angebot des Vitalzentrums am Aktionstag aktiv kennenlernen. Kursstart zum Kurs Dance Aerobic & Fitness ist der 24.01.2017 um 18.00 Uhr
Vitalclub 16.00 Uhr	Vorstellung des neuen Kursangebotes Vitalzirkel im Vitalclub (s.o.)

Gesundheit im Fluss Traditionelle chinesische Bewegungskunst und Medizin

Gymnastikhalle 13.30 - 15.30	Fragen rund um das Thema werden hier gerne von der Tai Chi und Qi Gonglehrerin und Atem- und Entspannungstherapeutin Gisela Wagener und der im Vitalzentrum tätigen Ärztin für TCM Frau Dr. Angleitner beantwortet. Alle Angebote des Vitalzentrums wie z.B. Tai Chi, Qi Gong oder Atem-Entspannung , sowie das besonders für Allergiker und Heuschnupfen-geplagte interessante Angebot Frühjahrs-Qi Gong werden vorgestellt und regen zum Ausprobieren und Mitmachen an.
------------------------------	--

Das Institut für Tinnitus und Diagnostik (IN-TI) öffnet am Aktionstag seine Türen zur Beratung und bietet folgende Vorträge an:

11.00 Uhr	Vortrag zum Thema Tinnitus: „Tinnitusbewältigung – es funktioniert“
14.00 Uhr	Vortrag zum Thema Burnout-Prävention: „Energie atmen – Stärke gewinnen“