MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.15 - 10.00 (W) AquaFitness	9.15 - 10.15 (K) BODYBALANCE®	9.15 - 10.00 (W) AquaFitness	9.15 - 9.45 (W) AquaNordicWalking	9.15 - 10.15 (K) HathaYoga I	9.15 - 10.45 (K) HathaVinyasaYoga	
9.15 - 10.15 (K) BODYPUMP®	10.20 - 10.50 (K) Core	9.15 - 10.15 (K) Therarobics™	9.15 - 10.00 (K) Pilates	10.20 - 10.50 (K) Core	10.00 - 11.30 (IT) Laufgruppe	10.00 - 11.00 (E) IndoorCycling
10.05 - 10.35 (W) AquaIntervall	10.55 - 11.25 (K) Mobility	10.05 - 10.35 (W) AquaIntervall	10.05 - 11.05 (K) BODYPUMP®	10.55 - 11.25 (K) Mobility	jeden letzten Sa./Monat 11.00 - 12.00 Zumba	10.00 - 11.00 (K) BODYPUMP HEAVY®
10.25 - 11.10 (K) Pilates		10.20 - 10.50 (K) Stretch	11.15 - 12.00 (K) Pilates			11.10 - 12.10 (K) BODYBALANCE®
11.15 - 11.55 (K) Fitmix		10.55 - 11.25 (K) Meditation				12.20 - 13.20 (K) BODYPUMP®
11.30 - 12.00 (W) AquaNordicWalking						
				16.00 - 16.45 (K) StepIntervall		
			16.40 - 17.40 (K) BODYBALANCE®	16.50 - 17.05 (K) WBB		
17.00 - 18.00 (K) BODYBALANCE®		17.00 - 17.45 (K) Pilates		17.10 - 18.10 (K) BODYPUMP HEAVY®		
18.05 - 18.55 (K) StepAerobic		17.50 - 19.20 (K) HathaYoga II	17.50 - 18.50 (K) BODYPUMP®	17.30 - 18.20 (E) IndoorCycling I		
18.30 - 19.30 (O) Outdoor Yoga	17.50 - 18.50 (K) BODYBALANCE®		18.00 - 19.00 (H) RunnersWorkout	18.20 - 19.20 (K) BODYBALANCE®		
jeden letzten Mo./Monat 18.30 FTW Wert		18.00 - 19.00 (IT) Laufgruppe	18.00 - 19.00 (E) IndoorCycling	18.30 - 19.30 (E) IndoorCycling III		
19.00 - 19.50 (K) BodyTone	18.55 - 19.10 (K) WBB		19.00 - 19.45 (K) BodyWorkout			
19.00 - 19.45 (W) AquaFitness	19.15 - 20.15 (K) BODYPUMP®	19.00 - 19.45 (W) AquaFitness	19.45 - 20.15 (K) Stretch			
19.15 - 20.15 (E) IndoorCycling	19.15 - 20.15 (E) IndoorCycling	19.30 - 20.30 (K) BODYPUMP HEAVY®	19.30 - 20.00 (W) AquaIntervall			
20.00 - 21.00 (K) HathaYoga I			20.15 - 20.45 (W) BEboard			

FitnessClub Kursplan

Telefonische Anmeldung erforderlich!

FitnessClub Öffnungszeiten:

tgl. 9 - 22 Uhr (letzter Einlass 21 Uhr)

Kurse finden ab vier Teilnehmern statt.
Bitte wegen eventueller Kursverschiebungen auf die Aushänge im FitnessClub, sowie auf Feiertagsspecials achten.

I = Einsteiger
II = Fortgeschrittene
III = Profis
(K) = Kursraum
(IT) = Infotheke
(E) = ErgometerRaum
(FL) = FitnessLounge
(H) = SportHalle
(O) = Outdoor / im Park
(W) = ThermenLandschaft

Extersche Straße 42
32105 Bad Salzuflen
fitnessclub@vitasol.de
Tel. 05222 80754-31
www.vitasol.de

Stand: 07/2026

FitnessClub aktuelle **Gruppenkurse** von A - Z:

AquaFitness | Abwechslungsreiche Fitnessübungen im Wasser garantieren Kraft, Ausdauer und Spaß. Unterschiedliche Handgeräte und rhythmische Musik unterstützen das ganzheitliche Körpertraining.

AquaIntervall | Anspruchsvolles Ganzkörpertraining bei dem sich längere Belastungs- und kürzere Erholungsphasen miteinander abwechseln. Die Kombination von intensiven Cardio- und Krafteinheiten mit oder ohne Zusatzgeräte sorgt für einen optimalen Trainingserfolg.

AquaNordicWalking | Kurs mit speziellen Aqua Nordic Walking Stöcken im 28°C warmen SportBecken. Gymnastische Aufwärmübungen und variantenreiche Ausdauersequenz für ein abwechslungsreiches Training im Wasser.

BEboard | Fitness in einer neuen Dimension. Das ständige Gegensteuern der Boards auf dem unruhigen Wasser führt zu einem hoch motivierenden, sensomotorischen Training. Actionreiches Cardio- und funktionelles Krafttraining, sowie Elemente aus dem Yoga und Pilates fordern Körper und Geist heraus.

BODYBALANCE® | Mischung aus Yoga, Tai Chi und Pilates, welche die Beweglichkeit und Kraft steigert und den Körper zu neuer Harmonie führt. Ein tiefenwirksames Workout, das zugleich einen Ausgleich zum stressigen Alltag bietet.

BODYPUMP® | Choreografiertes Langhanteltraining ist eine Herausforderung für die Muskeln. Die regulierbaren Gewichte ermöglichen ein athletisches Workout zu motivierender Musik für Jedermann.

BODYPUMP HEAVY® | Krafttraining im Takt der Musik – langsam, kontrolliert und maximal effektiv. Klassische Weightlifting-Übungen treffen auf eine smarte Trainingsstruktur. Das Ergebnis: definierte Muskeln sowie messbare Fortschritte in Kraft und Technik.

BodyTone | Krafttraining für alle Muskeln des Körpers. Mit dem Einsatz verschiedener Handgeräte bringt dieses Training den Körper garantiert in Form.

Core | Effektives Krafttraining für mehr Stabilität im Rumpf, für eine verbesserte Körperhaltung und einen wohlgeformten Körper. Core ist ein abwechslungsreiches Programm mit funktionellen Übungen, das auch zur Prävention von Rückenbeschwerden geeignet ist.

DeepWork | Ausgleichende Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Das Training baut auf zwei sich entgegenwirkenden Kräften im ständigen Wechsel auf: Anspannung und Entspannung, Ausdehnen und Zusammenziehen, Hoch- und Tiefbewegungen. Ein herausforderndes Workout, das energetisiert und befreit.

Fitmix | Bunter Mix aus Kraft, Ausdauer und Dehnung für ein ganzheitliches Trainingserlebnis.

HathaYoga | Kräftigende Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Eine Hatha Yogastunde setzt sich aus Meditation, Atemübungen, Asanas und der abschließenden Entspannung zusammen.

Hatha-VinyasaYoga | Kombination aus traditionellem Hatha Yoga (Asanas/ Haltungen bilden die Basis), mit Vinyasa Yoga, bei dem eine dynamischere Abfolge praktiziert wird. Ziel ist ein schönes Körpergefühl aufzubauen und ihn auf sanfte Weise zu kräftigen, zu dehnen und zu entspannen. Beendet wird mit Atemübungen und Meditation.

IndoorCycling | Radtraining mit motivierendem Instruktor und mitreißenden Rhythmen. Durch die unterschiedlichen Kursabstufungen, vom Einsteiger bis zum Profi, ist für jeden der passende Kurs dabei.

Lauf „Krabbelgruppe“ | Ziel ist eine effektive Lauftechnik und eine korrekte Atmung zu erlernen. Beim Lauftraining in der Gruppe werden Methoden für lange und kurze Läufe vorgestellt und die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und Vorbereitung näher gebracht.

Meditation | Die Aufmerksamkeit wird auf einen bestimmten Gedanken, eine Bewegung oder eine Wahrnehmung gelenkt, wodurch störende Gedanken des Alltags ausgeblendet werden. Körper und Geist beruhigen sich und helfen Stress zu reduzieren.

Mobility | Ein Special für mehr Dehnbarkeit, Flexibilität und Geschmeidigkeit. Das abwechslungsreiche Programm zur Unterstützung regenerativer Abläufe.

Pilates | Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere für den Beckenboden, Bauch und Rücken. Basierend auf den Pilates Grundprinzipien wird ein ganz neues Körpergefühl entwickelt.

RunnersWorkout | Gezieltes Kraft- und Mobilisationstraining für Läufer! Das Training gleicht laufspezifische Dysbalancen aus, verringert das Verletzungsrisiko, verbessert die Athletik und sorgt für bessere Leistung.

StepAerobic | Motivierendes Training um und auf dem Step regt den Stoffwechsel an und beseitigt effektiv Fettpölsterchen. Heraus kommt eine mitreißende Choreo, jede Menge Spaß und ein Haufen verbrannter Kalorien.

StepIntervall | Vielseitiges Trainingsgerät pusht das Herz-Kreislaufsystem durch motivierende Kurzchoreos, die Schritt für Schritt aufgebaut werden und bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten für ein effektives Krafttraining.

Stretch | Unterschiedliche Dehnübungen helfen die Flexibilität von Muskeln und Gelenken zu verbessern und damit gute Voraussetzungen für einen gesunden Bewegungsapparat zu schaffen. Ein Ausgleich muskulärer Dysbalancen hilft dem Körper zu entspannen.

Therarobics™ | Gelenkschonendes und für mehr Körperaufrichtung sorgendes Trainingsprogramm, welches dank einzigartiger Anbringung der Therabänder die Muskulatur trainiert und die Fettzellen zum Schmelzen bringt.

WBB | Kurzes, aber hocheffektives Training für den perfekten Waschbrettbauch.

Aktiv durchstarten.

VitaSol Therme
Bad Salzuflen