

Fitnesskurse im Wasser

Parkbad Lindlar

Brionner Straße 1 • 51789 Lindlar

3 | 2020
August – Oktober

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	13:00 – 13:40 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Kurs-Nr.: 2473-20 Beginn: 12.08.2020 Gebühr: 63,- € / 9 UE á 40 min	13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Kurs-Nr.: 2475-20 Beginn: 13.08.2020 Gebühr: 63,- € / 9 UE á 45 min
17:00 – 17:30 Uhr / 17:40 Uhr Aqua-Fitness für Schwangere Kurs-Nr.: 2226-20 Beginn: 18.08.2020 Gebühr: 52,- € / 8 UE á 30 / 40 min	13:55 – 14:35 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Kurs-Nr.: 2474-20 Beginn: 12.08.2020 Gebühr: 63,- € / 9 UE á 40 min	17:45 – 18:25 Uhr Aqua-Fitness Kurs-Nr.: 1360-20 Beginn: 13.08.2020 Gebühr: 63,- € / 9 UE á 40 min
17:45 – 18:25 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr.: 1739-20 Beginn: 18.08.2020 Gebühr: 56,- € / 8 UE á 40 min		18:40 – 19:20 Uhr Aqua-Fitness Kurs-Nr.: 1361-20 Beginn: 13.08.2020 Gebühr: 63,- € / 9 UE á 40 min
18:40 – 19:20 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr.: 1740-20 Beginn: 18.08.2020 Gebühr: 56,- € / 8 UE á 40 min		19:35 – 20:15 Uhr Aqua-Fitness Kurs-Nr.: 1362-20 Beginn: 13.08.2020 Gebühr: 63,- € / 9 UE á 40 min
19:35 – 20:15 Uhr Aqua-Hydro-Power Kurs-Nr.: 1462-20 Beginn: 18.08.2020 Gebühr: 56,- € / 8 UE á 40 min		

**Bitte beachten Sie unsere Verhaltens-
und Hygieneregeln!**

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende, unter Beachtung des Datenschutzgesetzes von 05/2018, damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV verarbeitet und innerhalb des WSC Lindlar 1997 e.V. und des Badbetreibers Sport- und Freizeitbad Lindlar GmbH (SFL) verwendet werden.



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm

Fitnesskurse im Wasser

3 | 2020
August – Oktober

Wasser- und Schwimmsportclub Lindlar 1997 e.V.

Bahnhofstraße 9 • 51789 Lindlar

Tel: 0 22 66 – 47 80 891

Email: kurse@wsc-lindlar.de

www.wsc-lindlar.de

Aqua-Fitness für Schwangere

Kurs - Nr.: 2226-20

Kursgebühr: **52,- EUR** **8 UE** (40 min / 30 min)
dienstags: 17:00 – 17:30 Uhr / 17:40 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: bis 17:40 Uhr: 18.08., 25.08., 01.09., 15.09., 29.09., 06.10.
bis 17:30 Uhr: 08.09., 22.09.

Aqua-Power

Kurs - Nr.: 1739-20

Kursgebühr: **56,- EUR** **8 UE** (40 min)
dienstags: 17:45 – 18:25 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10.

Kurs - Nr.: 1740-20

Kursgebühr: **56,- EUR** **8 UE** (40 min)
dienstags: 18:40 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10.

Aqua-Hydro-Power

Kurs - Nr.: 1462-20

Kursgebühr: **56,- EUR** **8 UE** (40 min)
dienstags: 19:35 – 20:15 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10.

Aqua-Fitness

Kurs - Nr.: 1360-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **9 UE** (40 min)
donnerstags: 17:45 – 18:25 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.

Kurs - Nr.: 1361-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **9 UE** (40 min)
donnerstags: 18:40 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.

Kurs - Nr.: 1362-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **9 UE** (40 min)
donnerstags: 19:35 – 20:15 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.

Wassergymnastik im Flachwasser / Tiefwasser

Kurs - Nr.: 2473-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **9 UE** (40 min)
mittwochs: 13:00 – 13:40 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10.

Kurs - Nr.: 2474-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **9 UE** (40 min)
mittwochs: 13:55 – 14:35 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10.

Kurs - Nr.: 2475-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **9 UE** (45 min)
donnerstags: 13:15 – 14:00 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.



Verhaltensregeln Fitnesskurse an Land

- Voraussetzungen zur Teilnahme am Kurs (keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome, kein Kontakt zu einer infizierten Person für mindestens zwei Wochen, Einhaltung der Hygienemaßnahmen und des Mindestabstands)
- Zugang bis zu den Umkleiden und Ausgang von den Umkleiden mit Mund-Nasen-Schutz (Kinder bis zum Schuleintritt sind davon befreit)
- die Auflagen des Badbetreibers sind zu beachten (Abstandsregelung, etc.)