

Fitnesskurse im Wasser

Parkbad Lindlar

Brionner Straße 1 • 51789 Lindlar

4 | 2020

Oktober – Dezember

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	13:00 – 13:40 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Kurs-Nr.: 2476-20 Beginn: 28.10.2020 Gebühr: 56,- € / 8 UE á 40 min	13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Kurs-Nr.: 2478-20 Beginn: 29.10.2020 Gebühr: 56,- € / 8 UE á 45 min
17:00 – 17:30 Uhr / 17:40 Uhr Aqua-Fitness für Schwangere Kurs-Nr.: 2227-20 Beginn: 27.10.2020 Gebühr: 61,- € / 9 UE á 30/40 min	13:55 – 14:35 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Kurs-Nr.: 2477-20 Beginn: 28.10.2020 Gebühr: 56,- € / 8 UE á 40 min	17:45 – 18:25 Uhr Aqua-Fitness Kurs-Nr.: 1363-20 Beginn: 29.10.2020 Gebühr: 56,- € / 8 UE á 40 min
17:45 – 18:25 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr.: 1741-20 Beginn: 27.10.2020 Gebühr: 63,- € / 9 UE á 40 min		18:40 – 19:20 Uhr Aqua-Fitness Kurs-Nr.: 1364-20 Beginn: 29.10.2020 Gebühr: 56,- € / 8 UE á 40 min
18:40 – 19:20 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr.: 1742-20 Beginn: 27.10.2020 Gebühr: 63,- € / 9 UE á 40 min		19:35 – 20:15 Uhr Aqua-Fitness Kurs-Nr.: 1365-20 Beginn: 29.10.2020 Gebühr: 56,- € / 8 UE á 40 min
19:35 – 20:15 Uhr Aqua-Hydro-Power Kurs-Nr.: 1463-20 Beginn: 27.10.2020 Gebühr: 63,- € / 9 UE á 40 min		

Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln!

Mit der Anmeldung wird das Einverständnis zur Erfassung und Weitergabe der Kontaktdaten erteilt und die Kenntnisnahme der Datenschutzhinweise (siehe Formular auf der Homepage) bestätigt.

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

4 | 2020

Oktober – Dezember

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.: 2227-20

Kursgebühr: **61,- EUR** **9 UE** (40 min / 30 min)
dienstags: 17:00 – 17:30 Uhr / 17:40 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: bis 17:40 Uhr: 27.10., 03.11., 10.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.
bis 17:30 Uhr: 17.11.

Aqua-Power

Kurs - Nr.: 1741-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **9 UE** (40 min)
dienstags: 17:45 – 18:25 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Kurs - Nr.: 1742-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **9 UE** (40 min)
dienstags: 18:40 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Aqua-Hydro-Power

Kurs - Nr.: 1463-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **9 UE** (40 min)
dienstags: 19:35 – 20:15 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Aqua-Fitness

Kurs - Nr.: 1363-20

Kursgebühr: **56,- EUR** **8 UE** (40 min)
donnerstags: 17:45 – 18:25 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

Kurs - Nr.: 1364-20

Kursgebühr: **56,- EUR** **8 UE** (40 min)
donnerstags: 18:40 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

Kurs - Nr.: 1365-20

Kursgebühr: **56,- EUR** **8 UE** (40 min)
donnerstags: 19:35 – 20:15 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

Wassergymnastik im Flachwasser / Tiefwasser

Kurs - Nr.: 2476-20

Kursgebühr: **56,- EUR** **8 UE** (40 min)
mittwochs: 13:00 – 13:40 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Kurs - Nr.: 2477-20

Kursgebühr: **56,- EUR** **8 UE** (40 min)
mittwochs: 13:55 – 14:35 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Kurs - Nr.: 2478-20

Kursgebühr: **56,- EUR** **8 UE** (45 min)
donnerstags: 13:15 – 14:00 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.



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.)