

Pilates

Kurs - Nr.: 5114-20

Kursgebühr: **108,- EUR** **17 UE** (60 min)
montags: 17:10 – 18:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 26.10., 02.11.,
09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Kurs - Nr.: 5115-20

Kursgebühr: **101,- EUR** **16 UE** (60 min)
dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11.,
17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Kurs - Nr.: 5116-20

Kursgebühr: **108,- EUR** **17 UE** (60 min)
dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11.,
10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Kurs - Nr.: 5117-20

Kursgebühr: **108,- EUR** **17 UE** (60 min)
dienstags: 19:15 – 20:15 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11.,
10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Kurs - Nr.: 5118-20

Kursgebühr: **108,- EUR** **17 UE** (60 min)
donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10.,
05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm

Fitnesskurse an Land

3 | 2020
August – 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

Rückenfit (Beweglichkeit und Kräftigung)



Kurs - Nr.: 3917-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
montags: 18:30 – 19:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10.

Kurs - Nr.: 3926-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
montags: 18:30 – 19:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Kurs - Nr.: 3918-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10.

Kurs - Nr.: 3919-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Kurs - Nr.: 3920-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 10:15 – 11:15 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10.

Kurs - Nr.: 3921-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 10:15 – 11:15 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Kurs - Nr.: 3922-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 06.08., 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.

Kurs - Nr.: 3923-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.



Kurs - Nr.: 3924-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 18:45 – 19:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 06.08., 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.

Kurs - Nr.: 3925-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 18:45 – 19:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

Kurs - Nr.: 3927-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
freitags: 09:45 – 10:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.

Step-Aerobic & Bodyforming

Kurs - Nr.: 4178-20

Kursgebühr: **108,- EUR** **17 UE** (60 min)
mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.,

Kurs - Nr.: 4179-20

Kursgebühr: **108,- EUR** **17 UE** (60 min)
mittwochs: 19:15 – 20:15 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.,

AROHA®

Kurs - Nr.: 1340-20

Kursgebühr: **129,- EUR** **16 UE** (60 min)
donnerstags: 20:00 – 21:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

Kurs - Nr.: 1341-20

Kursgebühr: **137,- EUR** **17 UE** (60 min)
freitags: 08:45 – 09:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.