

Pilates

Freie Plätze!

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.,~~ **02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09.**

Freie Plätze!

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.,~~ **03.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.**

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.,~~ **03.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.,**

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.,~~ **03.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.,**

Freie Plätze!

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.,~~ **05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09.**



Wasser- und Schwimmclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm Fitnesskurse an Land

3 | 2020

Nachholtermine ab August 2021

Wasser- und Schwimmclub 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.: 3926-20

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
montags: 18:30 – 19:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: ~~19.10., 26.10.,~~ **02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09.**

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.,~~ **04.08., 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09.**

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.,~~ **04.08., 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09.**

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.,~~ **05.08., 12.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09.**

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.,~~ **05.08., 12.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09.**

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.,~~ **06.08., 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09.**

Freie Plätze!



Step-Aerobic & Bodyforming

Freie Plätze!

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.,~~ **04.08., 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09.**

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.,~~ **04.08., 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09.**

AROHA®

Freie Plätze!

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.,~~ **05.08., 12.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09.**

Freie Plätze!

Kurs - Nr.: 1341-20

Kursgebühr: **137,- EUR** **17 UE** (60 min)
freitags: 08:30 – 09:30 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.,~~ **06.08., 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09.**

