

Pilates

Kurs - Nr.: 5119-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
montags: 17:10 – 18:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 27.09., 04.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.

Kurs - Nr.: 5120-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 05.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Kurs - Nr.: 5121-21

Kursgebühr: **57,- EUR** **9 UE** (60 min)
dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Kurs - Nr.: 5122-21

Kursgebühr: **57,- EUR** **9 UE** (60 min)
dienstags: 19:15 – 20:15 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Kurs - Nr.: 5123-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12., 23.12.



Wasser- und Schwimmclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm

Fitnesskurse an Land

1 | 2021

September – Dezember



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.: 3928-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
montags: 18:30 – 19:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 27.09., 04.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.

Kurs - Nr.: 3929-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.

Kurs - Nr.: 3930-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 10:15 – 11:15 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.

Kurs - Nr.: 3931-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Kurs - Nr.: 3932-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 18:45 – 19:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Kurs - Nr.: 3934-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 20:00 – 21:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Kurs - Nr.: 3933-21

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
freitags: 09:45 – 10:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.



Step-Aerobic & Bodyforming

Kurs - Nr.: 4180-21

Kursgebühr: **70,- EUR** **11 UE** (60 min)
mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Kurs - Nr.: 4181-21

Kursgebühr: **70,- EUR** **11 UE** (60 min)
mittwochs: 19:15 – 20:15 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

AROHA®

Kurs - Nr.: 1343-21

Kursgebühr: **81,- EUR** **10 UE** (60 min)
freitags: 08:30 – 09:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.

