



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm

Fitnesskurse an Land

ACHTUNG!
Die mit * versehenen
Kurse sind bereits
ausgebucht.

1 | 2022

Januar – April

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)

Rezertifiziert
durch
Zentrale Prüfstelle
Prävention

Kurs - Nr.: 3935-22

Kursgebühr: 63,- EUR

10 UE (60 min)

montags: 18:30 – 19:30 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03.

* Kurs - Nr.: 3936-22

Kursgebühr: 63,- EUR

10 UE (60 min)

mittwochs: 09:00 – 10:00 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.

* Kurs - Nr.: 3937-22

Kursgebühr: 63,- EUR

10 UE (60 min)

mittwochs: 10:15 – 11:15 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.

* Kurs - Nr.: 3938-22

Kursgebühr: 63,- EUR

10 UE (60 min)

donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.

* Kurs - Nr.: 3939-22

Kursgebühr: 63,- EUR

10 UE (60 min)

donnerstags: 18:45 – 19:45 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.

Kurs - Nr.: 3940-22

Kursgebühr: 63,- EUR

10 UE (60 min)

donnerstags: 20:00 – 21:00 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.

Kurs - Nr.: 3941-22

Kursgebühr: 63,- EUR

10 UE (60 min)

freitags: 09:45 – 10:45 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.

Bitte
beachten Sie
unsere Verhaltens-
und Hygiene-
regeln!

Step-Aerobic & Bodyforming

Kurs - Nr.: 4182-22

Kursgebühr: **82,- EUR**

13 UE (60 min)

mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.,
23.03., 30.03., 06.04.

Kurs - Nr.: 4183-22

Kursgebühr: **82,- EUR**

13 UE (60 min)

mittwochs: 19:15 – 20:15 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.,
23.03., 30.03., 06.04.

AROHA®

Kurs - Nr.: 1344-22

Kursgebühr: **97,- EUR**

12 UE (60 min)

freitags: 08:30 – 09:30 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.,
01.04., 08.04.

Pilates

Kurs - Nr.: 5124-22

Kursgebühr: **76,- EUR**

12 UE (60 min)

montags: 17:10 – 18:10 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04.

Kurs - Nr.: 5125-22

Kursgebühr: **82,- EUR**

13 UE (60 min)

dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04.

Kurs - Nr.: 5126-22

Kursgebühr: **82,- EUR**

13 UE (60 min)

dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04.

Kurs - Nr.: 5127-22

Kursgebühr: **82,- EUR**

13 UE (60 min)

dienstags: 19:15 – 20:15 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04.

Kurs - Nr.: 5128-22

Kursgebühr: **76,- EUR**

12 UE (60 min)

donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04.