



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm

Fitnesskurse im Wasser

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

Aqua-Fitness für Schwangere

Kurs - Nr.: 2230-22

Kursgebühr: **91,- EUR** **13 UE** (40 min)
dienstags: 17:00– 17:40 Uhr 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.

Aqua-Power

* Kurs - Nr.: 1745-22

Kursgebühr: **91,- EUR** **13 UE** (40 min)
dienstags: 17:45 – 18:25 Uhr 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.: 1746-22

Kursgebühr: **91,- EUR** **13 UE** (40 min)
dienstags: 18:40 – 19:20 Uhr 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.

* Aqua-Hydro-Power

Kurs - Nr.: 1465-22

Kursgebühr: **91,- EUR** **13 UE** (40 min)
dienstags: 19:35 – 20:15 Uhr 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.

Aqua-Fitness

* Kurs - Nr.: 1369-22

Kursgebühr: **84,- EUR** **12 UE** (40 min)
donnerstags: 17:45 – 18:25 Uhr 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.

* Kurs - Nr.: 1370-22

Kursgebühr: **84,- EUR** **12 UE** (40 min)
donnerstags: 18:40 – 19:20 Uhr 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.

* Kurs - Nr.: 1371-22

Kursgebühr: **84,- EUR** **12 UE** (40 min)
donnerstags: 19:35 – 20:15 Uhr 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.

Wassergymnastik im Flachwasser / Tiefwasser

* Kurs - Nr.: 2482-22

Kursgebühr: **91,- EUR** **13 UE** (40 min)
mittwochs: 13:00 – 13:40 Uhr 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.: 2483-22

Kursgebühr: **91,- EUR** **13 UE** (40 min)
mittwochs: 13:55 – 14:35 Uhr 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.: 2484-22

Kursgebühr: **84,- EUR** **12 UE** (45 min)
donnerstags: 13:15 – 14:00 Uhr 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.

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.)



Fitnesskurse im Wasser

Parkbad Lindlar

Brionner Straße 1 • 51789 Lindlar

1 | 2022

Januar – April

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	13:00 – 13:40 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser * Kurs-Nr.: 2482-22 Beginn: 12.01.2022 Gebühr: 91,- € / 13 UE á 40 min	13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser * Kurs-Nr.: 2484-22 Beginn: 13.01.2022 Gebühr: 84,- € / 12 UE á 45 min
17:00 – 17:40 Uhr Aqua-Fitness Freie Plätze! für Schwangere Kurs-Nr.: 2230-22 Beginn: 11.01.2022 Gebühr: 91,- € / 13 UE á 40 min	13:55 – 14:35 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser * Kurs-Nr.: 2483-22 Beginn: 12.01.2022 Gebühr: 91,- € / 13 UE á 40 min	17:45 – 18:25 Uhr Aqua-Fitness * Kurs-Nr.: 1369-22 Beginn: 13.01.2022 Gebühr: 84,- € / 12 UE á 40 min
17:45 – 18:25 Uhr Aqua-Power * Kurs-Nr.: 1745-22 Beginn: 11.01.2022 Gebühr: 91,- € / 13 UE á 40 min		18:40 – 19:20 Uhr Aqua-Fitness * Kurs-Nr.: 1370-22 Beginn: 13.01.2022 Gebühr: 84,- € / 12 UE á 40 min
18:40 – 19:20 Uhr Aqua-Power * Kurs-Nr.: 1746-22 Beginn: 11.01.2022 Gebühr: 91,- € / 13 UE á 40 min		19:35 – 20:15 Uhr Aqua-Fitness * Kurs-Nr.: 1371-22 Beginn: 13.01.2022 Gebühr: 84,- € / 12 UE á 40 min
19:35 – 20:15 Uhr Aqua-Hydro-Power * Kurs-Nr.: 1465-22 Beginn: 11.01.2022 Gebühr: 91,- € / 13 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.