



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm

Fitnesskurse an Land

2 | 2022

März – Juni

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.: 3942-22

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
montags: 18:30 – 19:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 28.03., 04.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 13.06., 20.06.

Kurs - Nr.: 3943-22

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 23.03., 30.03., 06.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06.

Kurs - Nr.: 3944-22

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 23.03., 30.03., 06.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06.

Kurs - Nr.: 3946-22

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 09.06., 23.06., 07.07.

Kurs - Nr.: 3947-22

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 09.06., 23.06., 07.07.

Kurs - Nr.: 3948-22

Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)
freitags: 09:45 – 10:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 01.04., 08.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06.

AROHA®

Kurs - Nr.: 1345 -22

Kursgebühr: **72,- EUR** **9 UE** (60 min)
freitags: 08:30 – 09:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.

Bitte
beachten Sie
unsere Verhaltens-
und Hygiene-
regeln!

Step-Aerobic & Bodyforming

Kurs - Nr.: 4184-22

Kursgebühr: 70,- EUR

11 UE (60 min)

mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07.

Kurs - Nr.: 4185-22

Kursgebühr: 70,- EUR

11 UE (60 min)

mittwochs: 19:10 – 20:10 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07.

Mami-Fit

Kurs - Nr.: 4201 -22

Kursgebühr: 76,- EUR

12 UE (60 min)

dienstags: 08:45 – 09:45 Uhr

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07.

Outdoor-Fitmix

Kurs - Nr.: 1001-22

Kursgebühr: 63,- EUR

10 UE (60 min)

mittwochs: 10:50 – 11:50 Uhr

Treffpunkt: Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Termine: 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.



Pilates

Kurs - Nr.: 5129-22

Kursgebühr: **70,- EUR** **11 UE** (60 min)
montags: 17:10 – 18:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07.,
11.07.

Kurs - Nr.: 5130-22

Kursgebühr: **76,- EUR** **12 UE** (60 min)
dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.,
05.07., 12.07.

Kurs - Nr.: 5131-22

Kursgebühr: **70,- EUR** **11 UE** (60 min)
dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.,
12.07.

Kurs - Nr.: 5132-22

Kursgebühr: **70,- EUR** **11 UE** (60 min)
dienstags: 19:10 – 20:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.,
12.07.

Kurs - Nr.: 5133-22

Kursgebühr: **57,- EUR** **9 UE** (60 min)
donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 09.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07.

Pilates für Mütter mit Babys

Kurs - Nr.: 5301-22

Kursgebühr: **57,- EUR** **9 UE** (60 min)
donnerstags: 10:10 – 11:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 09.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07.