



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm

Neue Fitnesskurse an Land

2 | 2022

April – 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

Pilates für Mütter mit Babys

Durch dieses ganzheitliche Bewegungskonzept werden sanft die Tiefenmuskulatur und die Körpermitte gestärkt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur. Dieser Kurs unterstützt die weitere Rückbildung, verhilft zu einer aufrechten beschwerdefreien Körperhaltung, zu einem flachen Bauch und einer schlanken Silhouette. Durch Mobilisationsübungen der Wirbelsäule und stärkenden Übungen der Körpermitte wird der durch die Schwangerschaft und die Stillzeit stark belastete Rücken gestärkt. Das ganzheitliche Training lässt einen – im turbulenten Alltag mit Kind – zu Ruhe und Gelassenheit zurückfinden. Babys bis zum Krabbelalter sind herzlich willkommen und können in das Training integriert werden. Die Rückbildung sollte möglichst abgeschlossen sein. Mit diesem Kurs sollte ca. 10 bis 12 Wochen nach der Entbindung begonnen werden.

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.

Mami-Fit

Ein Fitnesstraining für Mama und Baby 12 Wochen nach der Geburt – ein super Training nach der Rückbildung! Das Training findet überwiegend draußen statt, bei schlechtem Wetter machen wir ein Indoortraining im Gymnastikraum des WSC Lindlar. Neben einem Ausdauertraining werden zusätzlich die Probelmezononen nach der Schwangerschaft trainiert. Durch das Ausdauertraining und den Muskelaufbau werden überschüssige Pfunde allmählich abgebaut. Auch die Kleinen haben Spaß in der Natur. Wir haben Stationen, an den denen wir Übungen machen, hier können die etwas älteren Kinder auch mal aus dem Wagen aussteigen und sich bewegen. Bringt bitte einen geländegängigen Kinderwagen oder ein Tragetuch und etwas zu Trinken mit.

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

Sanft, höchst effektiv und so bleibt wie einfach: Trainieren Sie Ihre Ausdauer jetzt mit Nordic-Walking und kräftigen Sie Ihre Muskulatur mit abwechslungsreichen, effektiven Übungen in der freien Natur. Sie stärken zudem Ihr Herz-Kreislauf-System und Immunsystem, bauen Stress ab und verbrennen reichlich Kalorien. Alles, was Sie brauchen: Sportsachen und diesen Kurs! Nordic-Walking-Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

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.