

Pilates

Kurs - Nr.: 5134-22

Kursgebühr: **108,- EUR**

montags: 17:10 – 18:10 Uhr

Termine: 15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

17 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5135-22

Kursgebühr: **95,- EUR**

dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr

Termine: 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5136-22

Kursgebühr: **82,- EUR**

dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 16.08., 23.08., 30.08., 13.09., 20.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 20.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

13 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5137-22

Kursgebühr: **82,- EUR**

dienstags: 19:10 – 20:10 Uhr

Termine: 16.08., 23.08., 30.08., 13.09., 20.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 20.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

13 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5138-22

Kursgebühr: **82,- EUR**

donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr

Termine: 18.08., 25.08., 01.09., 15.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 22.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

13 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Pilates für Mütter mit Babys

Kurs - Nr.: 5302-22

Kursgebühr: **82,- EUR**

donnerstags: 10:10 – 11:10 Uhr

Termine: 18.08., 25.08., 01.09., 15.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 22.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

13 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Mami-Fit

Kurs - Nr.: 4202 -22

Kursgebühr: **95,- EUR**

dienstags: 08:45 – 09:45 Uhr

Termine: 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm

Fitnesskurse an Land

3 | 2022

August – Dezember

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)



Kurs - Nr.: 3953-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3954-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3955-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Termine: 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3956-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr

Termine: 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3957-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

donnerstags: 19:45 – 20:45 Uhr

Termine: 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3958-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

freitags: 09:45 – 10:45 Uhr

Termine: 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3959-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3960-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3961-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Termine: 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3962-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr

Termine: 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3963-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

donnerstags: 19:45 – 20:45 Uhr

Termine: 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3964-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

freitags: 09:45 – 10:45 Uhr

Termine: 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12., 23.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

AROHA®

Kurs - Nr.: 1346 -22

Kursgebühr: **137,- EUR**

freitags: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

17 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Step-Aerobic & Bodyforming

Kurs - Nr.: 4186-22

Kursgebühr: **89,- EUR**

mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 17.08., 24.08., 31.08., 14.09., 21.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 21.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

14 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 4187-22

Kursgebühr: **89,- EUR**

mittwochs: 19:10 – 20:10 Uhr

Termine: 17.08., 24.08., 31.08., 14.09., 21.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 21.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

14 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Outdoor-Fitmix

Kurs - Nr.: 1002-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

mittwochs: 10:50 – 11:50 Uhr

Termine: 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Treffpunkt: Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 1003-22

Kursgebühr: **63,- EUR**

mittwochs: 10:50 – 11:50 Uhr

Termine: 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Treffpunkt: Gymnastikraum Parkbad Lindlar