

Fitnesskurse im Wasser

Parkbad Lindlar

Brionner Straße 1 • 51789 Lindlar

3 | 2022
August – Dezember

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	13:00 – 13:45 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2488-22 Beginn: 10.08.2022 Gebühr: 126,- €/ 18 UE á 45 min	13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Max. 8 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2490-22 Beginn: 11.08.2022 Gebühr: 126,- €/ 18 UE á 45 min
17:00 – 17:45 Uhr Aqua-Fitness für Schwangere Max. 10 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2232-22 Beginn: 16.08.2022 Gebühr: 91,- €/ 13 UE á 45 min	13:50 – 14:35 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2489-22 Beginn: 10.08.2022 Gebühr: 126,- €/ 18 UE á 45 min	17:45 – 18:30 Uhr Aqua-Fitness Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1375-22 Beginn: 11.08.2022 Gebühr: 126,- €/ 18 UE á 45 min
17:45 – 18:30 Uhr Aqua-Power Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1749-22 Beginn: 16.08.2022 Gebühr: 112,- €/ 16 UE á 45 min		18:35 – 19:20 Uhr Aqua-Fitness Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1376-22 Beginn: 11.08.2022 Gebühr: 126,- €/ 18 UE á 45 min
18:35 – 19:20 Uhr Aqua-Power Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1750-22 Beginn: 16.08.2022 Gebühr: 112,- €/ 16 UE á 45 min		19:25 – 20:10 Uhr Aqua-Fitness Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1377-22 Beginn: 11.08.2022 Gebühr: 126,- €/ 18 UE á 45 min
19:25 – 20:10 Uhr Aqua-Hydro-Power Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1467-22 Beginn: 16.08.2022 Gebühr: 112,- €/ 16 UE á 45 min		

Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln!



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



Kursprogramm Fitnesskurse im Wasser

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

Aqua-Fitness für Schwangere

Kurs - Nr.: 2232-22	Max. 10 Teilnehmerinnen
Kursgebühr: 91,- EUR	13 UE (45 min)
dienstags: 17:00– 17:45 Uhr	Parkbad Lindlar
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.	

Aqua-Power

Kurs - Nr.: 1749-22	Max. 15 Teilnehmer:innen
Kursgebühr: 112,- EUR	16 UE (45 min)
dienstags: 17:45 – 18:30 Uhr	Parkbad Lindlar
Termine: 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.	

Kurs - Nr.: 1750-22	Max. 15 Teilnehmer:innen
Kursgebühr: 112,- EUR	16 UE (45 min)
dienstags: 18:35 – 19:20 Uhr	Parkbad Lindlar
Termine: 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.	

Aqua-Hydro-Power

Kurs - Nr.: 1467-22	Max. 15 Teilnehmer:innen
Kursgebühr: 112,- EUR	16 UE (45 min)
dienstags: 19:25 – 20:10 Uhr	Parkbad Lindlar
Termine: 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.	

Verhaltensregeln Fitnesskurse im Wasser

- 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)
- die Auflagen des Badbetreibers sind zu beachten (Abstandsregelung, etc.)

Aqua-Fitness

Kurs - Nr.: 1375-22	Max. 15 Teilnehmer:innen
Kursgebühr: 126,- EUR	18 UE (45 min)
donnerstags: 17:45 – 18:30 Uhr	Parkbad Lindlar
Termine: 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.	

Kurs - Nr.: 1376-22	Max. 15 Teilnehmer:innen
Kursgebühr: 126,- EUR	18 UE (45 min)
donnerstags: 18:35 – 19:20 Uhr	Parkbad Lindlar
Termine: 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.	

Kurs - Nr.: 1377-22	Max. 15 Teilnehmer:innen
Kursgebühr: 126,- EUR	18 UE (45 min)
donnerstags: 19:25 – 20:10 Uhr	Parkbad Lindlar
Termine: 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.	

Wassergymnastik im Flachwasser / Tiefwasser

Kurs - Nr.: 2488-22	Max. 15 Teilnehmer:innen
Kursgebühr: 126,- EUR	18 UE (45 min)
mittwochs: 13:00 – 13:45 Uhr	Parkbad Lindlar
Termine: 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.	

Kurs - Nr.: 2489-22	Max. 15 Teilnehmer:innen
Kursgebühr: 126,- EUR	18 UE (45 min)
mittwochs: 13:50 – 14:35 Uhr	Parkbad Lindlar
Termine: 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.	

Kurs - Nr.: 2490-22	Max. 8 Teilnehmer:innen
Kursgebühr: 126,- EUR	18 UE (45 min)
donnerstags: 13:15 – 14:00 Uhr	Parkbad Lindlar
Termine: 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.	