

## Pilates

### Kurs - Nr.: 5139-23

Kursgebühr: **70,- EUR**

montags: 17:10 – 18:10 Uhr

Termine: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.,

**Max. 12 Teilnehmer:innen**

**11 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5140-23

Kursgebühr: **76,- EUR**

dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr

Termine: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.

**Max. 12 Teilnehmer:innen**

**12 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5141-23

Kursgebühr: **70,- EUR**

dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 10.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.

**Max. 12 Teilnehmer:innen**

**11 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5142-23

Kursgebühr: **70,- EUR**

dienstags: 19:10 – 20:10 Uhr

Termine: 10.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.

**Max. 12 Teilnehmer:innen**

**11 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5143-23

Kursgebühr: **70,- EUR**

donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr

Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

**Max. 12 Teilnehmer:innen**

**11 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Pilates für Mütter mit Babys

### Kurs - Nr.: 5303-23

Kursgebühr: **70,- EUR**

donnerstags: 10:10 – 11:10 Uhr

Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

**Max. 12 Teilnehmer:innen**

**11 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Mami-Fit

### Kurs - Nr.: 4203 -23

Kursgebühr: **76,- EUR**

dienstags: 08:45 – 09:45 Uhr

Termine: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.

**Max. 12 Teilnehmer:innen**

**12 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



# Kursprogramm

## Fitnesskurse an Land

# 1 | 2023

## Januar – März

Wasser- und Schwimmsportclub Lindlar 1997 e.V.

Bahnhofstraße 9 • 51789 Lindlar

Tel: 0 22 66 – 47 80 891

Email: [kurse@wsc-lindlar.de](mailto:kurse@wsc-lindlar.de)

[www.wsc-lindlar.de](http://www.wsc-lindlar.de)

# Rückenfit (Beweglichkeit und Kräftigung)



## Kurs - Nr.: 3965-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 08:30–09:30 Uhr

Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3966-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 09:40–10:40 Uhr

Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3967-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 17:30–18:30 Uhr

Termine: 12.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3968-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 18:40–19:40 Uhr

Termine: 12.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3969-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 19:45–20:45 Uhr

Termine: 12.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3970-23

Kursgebühr: 63,- EUR

freitags: 09:45–10:45 Uhr

Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3971-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 08:30–09:30 Uhr

Termine: 22.03., 29.03., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3972-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 09:40–10:40 Uhr

Termine: 22.03., 29.03., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3973-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 17:30–18:30 Uhr

Termine: 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3974-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 18:40–19:40 Uhr

Termine: 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3975-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 19:45–20:45 Uhr

Termine: 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3976-23

Kursgebühr: 63,- EUR

freitags: 09:45–10:45 Uhr

Termine: 31.03., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

# AROHA®

## Kurs - Nr.: 1347-23

Kursgebühr: 89,- EUR

freitags: 08:30–09:30 Uhr

Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

11 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

# Step-Aerobic & Bodyforming

## Kurs - Nr.: 4188-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 18:00–19:00 Uhr

Termine: 11.01., 18.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 22.03., 29.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 4189-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 19:10–20:10 Uhr

Termine: 11.01., 18.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 22.03., 29.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

# Body Workout

## Kurs - Nr.: 1004-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 10:45–11:45 Uhr

Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 1005-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 10:45–11:45 Uhr

Termine: 22.03., 29.03., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar