

# Fitnesskurse im Wasser

Parkbad Lindlar

Brionner Straße 1 • 51789 Lindlar

1 | 2023

Januar – März

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	13:00 – 13:45 Uhr <b>Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser</b> Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2491-23 Beginn: 11.01.2023 Gebühr: 84,- €/ 12 UE á 45 min	13:15 – 14:00 Uhr <b>Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser</b> Max. 8 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2493-23 Beginn: 12.01.2023 Gebühr: 77,- €/ 11 UE á 45 min
17:00 – 17:45 Uhr <b>Aqua-Fitness für Schwangere</b> Max. 10 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2233-23 Beginn: 10.01.2023 Gebühr: 70,- €/ 10 UE á 45 min	13:50 – 14:35 Uhr <b>Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser</b> Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2492-23 Beginn: 11.01.2023 Gebühr: 84,- €/ 12 UE á 45 min	17:45 – 18:30 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1378-23 Beginn: 12.01.2023 Gebühr: 77,- €/ 11 UE á 45 min
17:45 – 18:30 Uhr <b>Aqua-Power</b> Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1751-23 Beginn: 10.01.2023 Gebühr: 84,- €/ 12 UE á 45 min		18:35 – 19:20 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1379-23 Beginn: 12.01.2023 Gebühr: 77,- €/ 11 UE á 45 min
18:35 – 19:20 Uhr <b>Aqua-Power</b> Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr. 1752-23 Beginn: 10.01.2023 Gebühr: 84,- €/ 12 UE á 45 min		19:25 – 20:10 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1380-23 Beginn: 12.01.2023 Gebühr: 77,- €/ 11 UE á 45 min
19:25 – 20:10 Uhr <b>Aqua-Hydro-Power</b> Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1468-23 Beginn: 10.01.2023 Gebühr: 84,- €/ 12 UE á 45 min		

**Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln!**



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.



# Kursprogramm Fitnesskurse im Wasser

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)

## Aqua-Fitness für Schwangere

**Kurs - Nr.: 2233-23** **Max. 10 Teilnehmerinnen**  
Kursgebühr: **70,- EUR** **10 UE** (45 min)  
dienstags: 17:00– 17:45 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 10.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 21.03., 28.03.

## Aqua-Power

**Kurs - Nr.: 1751-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **84,- EUR** **12 UE** (45 min)  
dienstags: 17:45 – 18:30 Uhr Parkbad Lindlar  
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.

**Kurs - Nr.: 1752-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **84,- EUR** **12 UE** (45 min)  
dienstags: 18:35 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar  
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.

## Aqua-Hydro-Power

**Kurs - Nr.: 1468-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **84,- EUR** **12 UE** (45 min)  
dienstags: 19:25 – 20:10 Uhr Parkbad Lindlar  
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.

## 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.: 1378-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **77,- EUR** **11 UE** (45 min)  
donnerstags: 17:45 – 18:30 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

**Kurs - Nr.: 1379-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **77,- EUR** **11 UE** (45 min)  
donnerstags: 18:35 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

**Kurs - Nr.: 1380-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **77,- EUR** **11 UE** (45 min)  
donnerstags: 19:25 – 20:10 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

## Wassergymnastik im Flachwasser / Tiefwasser

**Kurs - Nr.: 2491-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **84,- EUR** **12 UE** (45 min)  
mittwochs: 13:00 – 13:45 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.

**Kurs - Nr.: 2492-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **84,- EUR** **12 UE** (45 min)  
mittwochs: 13:50 – 14:35 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.

**Kurs - Nr.: 2493-23** **Max. 8 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **77,- EUR** **11 UE** (45 min)  
donnerstags: 13:15 – 14:00 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.