

## Pilates

### Kurs - Nr.: 5144-23

Kursgebühr: **70,- EUR**

montags: 17:10 – 18:10 Uhr

Termine: 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07.,

### Max. 12 Teilnehmer:innen

**11 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5145-23

Kursgebühr: **82,- EUR**

dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr

Termine: 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07.

### Max. 12 Teilnehmer:innen

**13 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5146-23

Kursgebühr: **82,- EUR**

dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07.

### Max. 12 Teilnehmer:innen

**13 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5147-23

Kursgebühr: **82,- EUR**

dienstags: 19:10 – 20:10 Uhr

Termine: 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07.

### Max. 12 Teilnehmer:innen

**13 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5148-23

Kursgebühr: **70,- EUR**

donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr

Termine: 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07.

### Max. 12 Teilnehmer:innen

**11 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Mami-Fit / Pilates (für Mamis mit Babys / Kleinkindern)

### Kurs - Nr.: 4204 -23

Kursgebühr: **82,- EUR**

dienstags: 08:45 – 09:45 Uhr

Termine: 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07.

### Max. 12 Teilnehmer:innen

**13 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.

# Kursprogramm Fitnesskurse an Land

## 2 | 2023

## April – Juli

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.: 3971-23** **Max. 12 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **76,- EUR** **12 UE** (60 min)  
mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar  
Termine: 22.03., 29.03., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.

**Kurs - Nr.: 3972-23** **Max. 12 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **76,- EUR** **12 UE** (60 min)  
mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar  
Termine: 22.03., 29.03., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.

**Kurs - Nr.: 3973-23** **Max. 12 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)  
donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar  
Termine: 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06.



**Kurs - Nr.: 3974-23** **Max. 12 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)  
donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar  
Termine: 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06.



**Kurs - Nr.: 3975-23** **Max. 12 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)  
donnerstags: 19:45 – 20:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar  
Termine: 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06.



**Kurs - Nr.: 3976-23** **Max. 12 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **63,- EUR** **10 UE** (60 min)  
freitags: 09:45 – 10:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar  
Termine: 31.03., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06.

## AROHA®

**Kurs - Nr.: 1348-23** **Max. 12 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **72,- EUR** **9 UE** (60 min)  
freitags: 08:30 – 09:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar  
Termine: 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06.

## Step-Aerobic & Bodyforming

**Kurs - Nr.: 4190-23** **Max. 12 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **76,- EUR** **12 UE** (60 min)  
mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar  
Termine: 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07.

**Kurs - Nr.: 4191-23** **Max. 12 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **76,- EUR** **12 UE** (60 min)  
mittwochs: 19:10 – 20:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar  
Termine: 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07.

Hier geht´s zum Anmeldeformular

