

Pilates

Kurs - Nr.: 5149-23 **Max. 12 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **95,- EUR** **15 UE** (60 min)
montags: 17:10 – 18:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 14.08., 21.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.,
13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 18.12.

Kurs - Nr.: 5150-23 **Max. 12 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **108,- EUR** **17 UE** (60 min)
dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
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.

Kurs - Nr.: 5151-23 **Max. 12 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **101,- EUR** **16 UE** (60 min)
dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 15.08., 22.08., 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.

Kurs - Nr.: 5152-23 **Max. 12 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **101,- EUR** **16 UE** (60 min)
dienstags: 19:10 – 20:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 15.08., 22.08., 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.

Kurs - Nr.: 5153-23 **Max. 12 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **101,- EUR** **16 UE** (60 min)
donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 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.

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

Kurs - Nr.: 4205 -23 **Max. 12 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **108,- EUR** **17 UE** (60 min)
dienstags: 08:45 – 09:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
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.



Wasser- und Schwimmsportclub
Lindlar 1997 e.V.

Kursprogramm Fitnesskurse an Land

3 | 2023
Juli – 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.: 3977-23

Kursgebühr: 51,- EUR

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 09.08., 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.

Max. 12 Teilnehmer:innen

8 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3978-23

Kursgebühr: 51,- EUR

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 09.08., 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.

Max. 12 Teilnehmer:innen

8 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3979-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Termine: 20.07., 27.07., 03.08., 10.08., 17.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3980-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr

Termine: 20.07., 27.07., 03.08., 10.08., 17.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3981-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 19:45 – 20:45 Uhr

Termine: 20.07., 27.07., 03.08., 10.08., 17.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3982-23

Kursgebühr: 51,- EUR

freitags: 09:45 – 10:45 Uhr

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

Max. 12 Teilnehmer:innen

8 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3983-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 04.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3984-23

Kursgebühr: 63,- EUR

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 04.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3985-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Termine: 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3986-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr

Termine: 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3987-23

Kursgebühr: 63,- EUR

donnerstags: 19:45 – 20:45 Uhr

Termine: 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3988-23

Kursgebühr: 63,- EUR

freitags: 09:45 – 10:45 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

AROHA®

Kurs - Nr.: 1349-23

Kursgebühr: 137,- EUR

freitags: 08:30 – 09:30 Uhr

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.

Max. 12 Teilnehmer:innen

17 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Step-Aerobic & Bodyforming

Kurs - Nr.: 4192-23

Kursgebühr: 89,- EUR

mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 16.08., 23.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 20.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

14 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 4193-23

Kursgebühr: 89,- EUR

mittwochs: 19:10 – 20:10 Uhr

Termine: 16.08., 23.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 20.12.

Max. 12 Teilnehmer:innen

14 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Hier geht's zum Anmeldeformular

