

# Fitnesskurse im Wasser

Parkbad Lindlar

Brionner Straße 1 • 51789 Lindlar

3 | 2023  
August – Dezember

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	13:00 – 13:45 Uhr <b>Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser</b> <b>Max. 15 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr.: 2497-23 Beginn: 09.08.2023 Gebühr: <b>119,- € / 17 UE</b> á 45 min	13:15 – 14:00 Uhr <b>Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser</b> <b>Max. 10 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr.: 2499-23 Beginn: 10.08.2023 Gebühr: <b>112,- € / 16 UE</b> á 45 min
17:00 – 17:45 Uhr <b>Aqua-Fitness für Schwangere</b> <b>Max. 10 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr.: 2235-23 Beginn: 15.08.2023 Gebühr: <b>105,- € / 15 UE</b> á 45	13:50 – 14:35 Uhr <b>Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser</b> <b>Max. 15 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr.: 2498-23 Beginn: 09.08.2023 Gebühr: <b>119,- € / 17 UE</b> á 45 min	17:45 – 18:30 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> <b>Max. 15 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr.: 1384-23 Beginn: 10.08.2023 Gebühr: <b>119,- € / 17 UE</b> á 45 min
17:45 – 18:30 Uhr <b>Aqua-Power</b> <b>Max. 15 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr.: 1755-23 Beginn: 08.08.2023 Gebühr: <b>126,- € / 18 UE</b> á 45 min		18:35 – 19:20 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> <b>Max. 15 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr.: 1385-23 Beginn: 10.08.2023 Gebühr: <b>119,- € / 17 UE</b> á 45 min
18:35 – 19:20 Uhr <b>Aqua-Power</b> <b>Max. 15 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr. 1756-23 Beginn: 08.08.2023 Gebühr: <b>126,- € / 18 UE</b> á 45 min		19:25 – 20:10 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> <b>Max. 15 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr.: 1386-23 Beginn: 10.08.2023 Gebühr: <b>119,- € / 17 UE</b> á 45 min
19:25 – 20:10 Uhr <b>Aqua-Hydro-Power</b> <b>Max. 15 Teilnehmer:innen</b> Kurs-Nr.: 1470-23 Beginn: 08.08.2023 Gebühr: <b>126,- € / 18 UE</b> á 45 min		

Hier geht´s zum Anmeldeformular



Wasser- und Schwimmsportclub  
Lindlar 1997 e.V.

# Kursprogramm Fitnesskurse im Wasser

3 | 2023  
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](mailto:kurse@wsc-lindlar.de)  
[www.wsc-lindlar.de](http://www.wsc-lindlar.de)

## Aqua-Fitness für Schwangere

**Kurs - Nr.: 2235-23** **Max. 10 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **105,- EUR** **15 UE** (45 min)  
dienstags: 17:00– 17:45 Uhr 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., 19.12.

## Aqua-Power

**Kurs - Nr.: 1755-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **126,- EUR** **18 UE** (45 min)  
dienstags: 17:45– 18:30 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 08.08., 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.: 1756-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **126,- EUR** **18 UE** (45 min)  
dienstags: 18:35– 19:20 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 08.08., 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.

## Aqua-Hydro-Power

**Kurs - Nr.: 1470-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **126,- EUR** **18 UE** (45 min)  
dienstags: 19:25– 20:10 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 08.08., 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.

## Aqua-Fitness

**Kurs - Nr.: 1384-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **119,- EUR** **17 UE** (45 min)  
donnerstags: 17:45– 18:30 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.

**Kurs - Nr.: 1385-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **119,- EUR** **17 UE** (45 min)  
donnerstags: 18:35– 19:20 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.

**Kurs - Nr.: 1386-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **119,- EUR** **17 UE** (45 min)  
donnerstags: 19:25– 20:10 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.

## Wassergymnastik im Flachwasser / Tiefwasser

**Kurs - Nr.: 2497-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **119,- EUR** **17 UE** (45 min)  
mittwochs: 13:00– 13:45 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 09.08., 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.: 2498-23** **Max. 15 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **119,- EUR** **17 UE** (45 min)  
mittwochs: 13:50– 14:35 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 09.08., 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.: 2499-23** **Max. 10 Teilnehmer:innen**  
Kursgebühr: **112,- EUR** **16 UE** (45 min)  
donnerstags: 13:15– 14:00 Uhr Parkbad Lindlar  
Termine: 10.08., 17.08., 24.08., 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.

---

## Verhaltensregeln Fitnesskurse im Wasser

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

Hier geht´s zum Anmeldeformular

