Fitnesskurse im Wasser

Parkbad Lindlar
Brionner Straße 1 • 51789 Lindlar

1 | 2024
Januar – März

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	13:00 – 13:45 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser **Max. 15 Teilnehmer:innen** Kurs-Nr.: 2400-24 Beginn: 10.01.2024 Gebühr: **104,-** €/ **11 UE** á 45 min	13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser **Max. 8 Teilnehmer:innen** Kurs-Nr.: 2402-24 Beginn: 11.01.2024 Gebühr: **95,-** €/ **10 UE** á 45 min
17:00 – 17:45 Uhr Aqua-Fitness für Schwangere **Max. 10 Teilnehmerinnen** Kurs-Nr.: 2236-24 Beginn: 09.01.2024 Gebühr: **86,-** €/ **9 UE** á 45 min	13:50 – 14:35 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser **Max. 15 Teilnehmer:innen** Kurs-Nr.: 2401-24 Beginn: 10.01.2024 Gebühr: **104,-** €/ **11 UE** á 45 min	17:45 – 18:30 Uhr Aqua-Fitness **Max. 15 Teilnehmer:innen** Kurs-Nr.: 1387-24 Beginn: 11.01.2024 Gebühr: **95,-** €/ **10 UE** á 45 min
17:45 – 18:30 Uhr Aqua-Power **Max. 15 Teilnehmer:innen** Kurs-Nr.: 1757-24 Beginn: 09.01.2024 Gebühr: **104,-** €/ **11 UE** á 45 min		18:35 – 19:20 Uhr Aqua-Fitness **Max. 15 Teilnehmer:innen** Kurs-Nr.: 1388-24 Beginn: 11.01.2024 Gebühr: **95,-** €/ **10 UE** á 45 min
18:35 – 19:20 Uhr Aqua-Power **Max. 15 Teilnehmer:innen** Kurs-Nr. 1758-24 Beginn: 09.01.2024 Gebühr: **104,-** €/ **11 UE** á 45 min		19:25 – 20:10 Uhr Aqua-Fitness **Max. 15 Teilnehmer:innen** Kurs-Nr.: 1389-24 Beginn: 11.01.2024 Gebühr: **95,-** €/ **10 UE** á 45 min
19:25 – 20:10 Uhr Aqua-Hydro-Power **Max. 15 Teilnehmer:innen** Kurs-Nr.: 1471-24 Beginn: 09.01.2024 Gebühr: **104,-** €/ **11 UE** á 45 min		

Hier geht´s zum Anmeldeformular

Wasser- und Schwimmsportclub
Lindlar 1997 e.V.

Kursprogramm
Fitnesskurse im Wasser

1 | 2024
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
www.wsc-lindlar.de

Aqua-Fitness für Schwangere

Kurs - Nr.: 2236-24 **Max. 10 Teilnehmerinnen**
Kursgebühr: **86,- EUR** **9 UE** (45 min)
dienstags: 17:00 – 17:45 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 19.03.

Aqua-Power

Kurs - Nr.: 1757-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **104,- EUR** **11 UE** (45 min)
dienstags: 17:45 – 18:30 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.

Kurs - Nr.: 1758-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **104,- EUR** **11 UE** (45 min)
dienstags: 18:35 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.

Aqua-Hydro-Power

Kurs - Nr.: 1471-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **104,- EUR** **11 UE** (45 min)
dienstags: 19:25 – 20:10 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.

Aqua-Fitness

Kurs - Nr.: 1387-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **95,- EUR** **10 UE** (45 min)
donnerstags: 17:45 – 18:30 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.

Kurs - Nr.: 1388-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **95,- EUR** **10 UE** (45 min)
donnerstags: 18:35 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.

Kurs - Nr.: 1389-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **95,- EUR** **10 UE** (45 min)
donnerstags: 19:25 – 20:10 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.

Wassergymnastik im Flachwasser / Tiefwasser

Kurs - Nr.: 2400-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **104,- EUR** **11 UE** (45 min)
mittwochs: 13:00 – 13:45 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03.

Kurs - Nr.: 2401-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **104,- EUR** **11 UE** (45 min)
mittwochs: 13:50 – 14:35 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03.

Kurs - Nr.: 2402-24 **Max. 10 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **95,- EUR** **10 UE** (45 min)
donnerstags: 13:15 – 14:00 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.

Verhaltensregeln Fitnesskurse im Wasser

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

Hier geht´s zum Anmeldeformular