

Fitnesskurse im Wasser

Parkbad Lindlar

Brionner Straße 1 • 51789 Lindlar

2 | 2024
April – Juli

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:10 – 16:55 Uhr Aqua-Fitness für Schwangere Max. 10 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2238-24 Beginn: 09.04.2024 Gebühr: 113,- €/ 12 UE á 45 min	13:00 – 13:45 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2403-24 Beginn: 10.04.2024 Gebühr: 113,- €/ 12 UE á 45 min	13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Max. 10 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2405-24 Beginn: 11.04.2024 Gebühr: 104,- €/ 11 UE á 45 min
17:00 – 17:45 Uhr Aqua-Fitness für Schwangere Max. 10 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2237-24 Beginn: 09.04.2024 Gebühr: 113,- €/ 12 UE á 45 min	13:50 – 14:35 Uhr Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 2404-24 Beginn: 10.04.2024 Gebühr: 113,- €/ 12 UE á 45 min	17:45 – 18:30 Uhr Aqua-Fitness Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1390-24 Beginn: 11.04.2024 Gebühr: 104,- €/ 11 UE á 45 min
17:45 – 18:30 Uhr Aqua-Power Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1759-24 Beginn: 09.04.2024 Gebühr: 122,- €/ 13 UE á 45 min		18:35 – 19:20 Uhr Aqua-Fitness Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1391-24 Beginn: 11.04.2024 Gebühr: 104,- €/ 11 UE á 45 min
18:35 – 19:20 Uhr Aqua-Power Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr. 1760-24 Beginn: 09.04.2024 Gebühr: 122,- €/ 13 UE á 45 min		19:25 – 20:10 Uhr Aqua-Fitness Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1392-24 Beginn: 11.04.2024 Gebühr: 104,- €/ 11 UE á 45 min
19:25 – 20:10 Uhr Aqua-Hydro-Power Max. 15 Teilnehmer:innen Kurs-Nr.: 1472-24 Beginn: 09.04.2024 Gebühr: 122,- €/ 13 UE á 45 min		

Hier geht´s zum Anmeldeformular



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.

Kursprogramm Fitnesskurse im Wasser

2 | 2024
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

www.wsc-lindlar.de

Aqua-Fitness für Schwangere

Kurs - Nr.: 2238-24 **Max. 10 Teilnehmerinnen**
Kursgebühr: **113,- EUR** **12 UE** (45 min)
dienstags: 16:10 – 16:55 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.

Kurs - Nr.: 2237-24 **Max. 10 Teilnehmerinnen**
Kursgebühr: **113,- EUR** **12 UE** (45 min)
dienstags: 17:00 – 17:45 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.

Aqua-Power

Kurs - Nr.: 1759-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **122,- EUR** **13 UE** (45 min)
dienstags: 17:45 – 18:30 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.

Kurs - Nr.: 1760-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **122,- EUR** **13 UE** (45 min)
dienstags: 18:35 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.

Aqua-Hydro-Power

Kurs - Nr.: 1472-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **122,- EUR** **13 UE** (45 min)
dienstags: 19:25 – 20:10 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.

Hier geht´s zum Anmeldeformular



Aqua-Fitness

Kurs - Nr.: 1390-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **104,- EUR** **11 UE** (45 min)
donnerstags: 17:45 – 18:30 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07.

Kurs - Nr.: 1391-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **104,- EUR** **11 UE** (45 min)
donnerstags: 18:35 – 19:20 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07.

Kurs - Nr.: 1392-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **104,- EUR** **11 UE** (45 min)
donnerstags: 19:25 – 20:10 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07.

Wassergymnastik im Flachwasser / Tiefwasser

Kurs - Nr.: 2403-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **113,- EUR** **12 UE** (45 min)
mittwochs: 13:00 – 13:45 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07.

Kurs - Nr.: 2404-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **113,- EUR** **12 UE** (45 min)
mittwochs: 13:50 – 14:35 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07.

Kurs - Nr.: 2405-24 **Max. 10 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **104,- EUR** **11 UE** (45 min)
donnerstags: 13:15 – 14:00 Uhr Parkbad Lindlar
Termine: 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07.

Verhaltensregeln Fitnesskurse im Wasser

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