

Pilates

Kurs - Nr.: 5159-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **135,- EUR** **15 UE** (60 min)
montags: 17:10 – 18:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07.

Kurs - Nr.: 5160-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **135,- EUR** **15 UE** (60 min)
dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr Gymnastikraum 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., 09.07., 16.07., 23.07.

Kurs - Nr.: 5161-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **144,- EUR** **16 UE** (60 min)
dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum 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., 09.07., 16.07., 23.07.

Kurs - Nr.: 5162-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **144,- EUR** **16 UE** (60 min)
dienstags: 19:10 – 20:10 Uhr Gymnastikraum 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., 09.07., 16.07., 23.07.

Kurs - Nr.: 5163-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **126,- EUR** **14 UE** (60 min)
donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastikraum 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., 11.07., 18.07., 25.07.

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

Kurs - Nr.: 4207 -24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **135,- EUR** **15 UE** (60 min)
dienstags: 08:45 – 09:45 Uhr Gymnastikraum 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., 09.07., 16.07., 23.07.



Wasser- und Schwimmsportclub
Lindlar 1997 e.V.

Kursprogramm Fitnesskurse an Land

2 | 2024
April – August

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.: 3995-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **90,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 20.03., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06.



Kurs - Nr.: 3996-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **90,- EUR** **10 UE** (60 min)
mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 20.03., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06.



Kurs - Nr.: 3997-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **90,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.



Kurs - Nr.: 3998-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **90,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.



Kurs - Nr.: 3999-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **90,- EUR** **10 UE** (60 min)
donnerstags: 19:45 – 20:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.



Kurs - Nr.: 3900-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **90,- EUR** **10 UE** (60 min)
freitags: 09:45 – 10:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06.



Kurs - Nr.: 3901-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **45,- EUR** **5 UE** (60 min)
mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07.

Kurs - Nr.: 3902-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **45,- EUR** **5 UE** (60 min)
mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07.

Kurs - Nr.: 3903-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **45,- EUR** **5 UE** (60 min)
donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 04.07., 11.07., 18.07., 25.07., 01.08.

Kurs - Nr.: 3904-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **45,- EUR** **5 UE** (60 min)
donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 04.07., 11.07., 18.07., 25.07., 01.08.

Kurs - Nr.: 3905-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **45,- EUR** **5 UE** (60 min)
donnerstags: 19:45 – 20:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 04.07., 11.07., 18.07., 25.07., 01.08.

Kurs - Nr.: 3906-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **45,- EUR** **5 UE** (60 min)
freitags: 09:45 – 10:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07.

AROHA®

Kurs - Nr.: 1351-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **117,- EUR** **13 UE** (60 min)
freitags: 08:30 – 09:30 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.

Step-Aerobic & Bodyforming

Kurs - Nr.: 4196-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **135,- EUR** **15 UE** (60 min)
mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum 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., 10.07., 17.07., 24.07.

Kurs - Nr.: 4197-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **135,- EUR** **15 UE** (60 min)
mittwochs: 19:10 – 20:10 Uhr Gymnastikraum 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., 10.07., 17.07., 24.07.

Hier geht's zum Anmeldeformular

