

Pilates

Kurs - Nr.: 5164-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **135,- EUR** **15 UE** (60 min)
montags: 17:10 – 18:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11.,
18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Kurs - Nr.: 5165-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **135,- EUR** **15 UE** (60 min)
dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11.,
19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

Kurs - Nr.: 5166-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **117,- EUR** **13 UE** (60 min)
dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 27.08., 03.09., 10.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11.,
26.11., 03.12., 10.12.

Kurs - Nr.: 5167-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **117,- EUR** **13 UE** (60 min)
dienstags: 19:10 – 20:10 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 27.08., 03.09., 10.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11.,
26.11., 03.12., 10.12.

Kurs - Nr.: 5168-24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **135,- EUR** **15 UE** (60 min)
donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11.,
21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.

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

Kurs - Nr.: 4208 -24 **Max. 15 Teilnehmer:innen**
Kursgebühr: **135,- EUR** **15 UE** (60 min)
dienstags: 08:45 – 09:45 Uhr Gymnastikraum Parkbad Lindlar
Termine: 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11.,
19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.



Wasser- und Schwimmsportclub
Lindlar 1997 e.V.

Kursprogramm Fitnesskurse an Land

3 | 2024
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
www.wsc-lindlar.de

Rückenfit (Beweglichkeit und Kräftigung)

Kurs - Nr.: 3907-24

Kursgebühr: 90,- EUR

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 30.10.

Max. 15 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3908-24

Kursgebühr: 90,- EUR

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 30.10.

Max. 15 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3909-24

Kursgebühr: 90,- EUR

donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Termine: 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11.

Max. 15 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3910-24

Kursgebühr: 90,- EUR

donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr

Termine: 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11.

Max. 15 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3911-24

Kursgebühr: 90,- EUR

donnerstags: 19:45 – 20:45 Uhr

Termine: 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11.

Max. 15 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3912-24

Kursgebühr: 90,- EUR

freitags: 09:45 – 10:45 Uhr

Termine: 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 25.10., 08.11.

Max. 15 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3913-24

Kursgebühr: 54,- EUR

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

6 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3914-24

Kursgebühr: 54,- EUR

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

6 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3915-24

Kursgebühr: 54,- EUR

donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Termine: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

6 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3916-24

Kursgebühr: 54,- EUR

donnerstags: 18:40 – 19:40 Uhr

Termine: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

6 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3917-24

Kursgebühr: 54,- EUR

donnerstags: 19:45 – 20:45 Uhr

Termine: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

6 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3918-24

Kursgebühr: 54,- EUR

freitags: 09:45 – 10:45 Uhr

Termine: 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

6 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

AROHA®

Kurs - Nr.: 1352-24

Kursgebühr: 135,- EUR

freitags: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Step-Aerobic & Bodyforming

Kurs - Nr.: 4198-24

Kursgebühr: 117,- EUR

mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 25.09., 02.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 18.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

13 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 4199-24

Kursgebühr: 117,- EUR

mittwochs: 19:10 – 20:10 Uhr

Termine: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 25.09., 02.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 18.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

13 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Hier geht's zum Anmeldeformular

