

## Pilates

Kurs - Nr.: 5181-26

Kursgebühr: 99,- EUR

dienstags: 10:00–11:00 Uhr

Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**11 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5182-26

Kursgebühr: 99,- EUR

donnerstags: 09:00–10:00 Uhr

Termine: 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**11 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5183-26

Kursgebühr: 72,- EUR

donnerstags: 17:30–18:30 Uhr

Termine: 08.01., 15.01., 22.01., 05.02., 19.02., 26.02., 05.03., 26.03.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**8 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5184-26

Kursgebühr: 72,- EUR

donnerstags: 18:35–19:35 Uhr

Termine: 08.01., 15.01., 22.01., 05.02., 19.02., 26.02., 05.03., 26.03.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**8 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

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

Kurs - Nr.: 4212-26

Kursgebühr: 99,- EUR

dienstags: 08:45–09:45 Uhr

Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**11 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



# Kursprogramm

## Fitnesskurse an Land

1 | 2026

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](mailto:kurse@wsc-lindlar.de)

[www.wsc-lindlar.de](http://www.wsc-lindlar.de)

# Rückenfit (Beweglichkeit und Kräftigung)

## Kurs - Nr.: 3936-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

dienstags: 18:30 – 19:30 Uhr

Termine: 06.01., 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**10 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



## Kurs - Nr.: 3937-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**10 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



## Kurs - Nr.: 3938-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**10 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



## Kurs - Nr.: 3939-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

dienstags: 18:30 – 19:30 Uhr

Termine: 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**10 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



## Kurs - Nr.: 3940-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**10 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



## Kurs - Nr.: 3941-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**10 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



## Kurs - Nr.: 3942-26

Kursgebühr: **63,- EUR**

dienstags: 18:30 – 19:30 Uhr

Termine: 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**7 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 3943-26

Kursgebühr: **72,- EUR**

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**8 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



## Kurs - Nr.: 3944-26

Kursgebühr: **72,- EUR**

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**8 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



# AROHA®

## Kurs - Nr.: 1359-26

Kursgebühr: **99,- EUR**

montags: 17:50 – 18:50 Uhr

Termine: 05.01., 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**11 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 1360-26

Kursgebühr: **99,- EUR**

freitags: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**11 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 4106-26

Kursgebühr: **99,- EUR**

montags: 19:00 – 20:00 Uhr

Termine: 05.01., 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**11 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Kurs - Nr.: 4107-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 07.01., 14.01., 21.01., 04.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.

## Max. 15 Teilnehmer:innen

**10 UE (60 min)**

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Hier geht's zum Anmeldeformular

