

## Pilates

### Kurs - Nr.: 5185-26

Kursgebühr: **153,- EUR**

dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr

Termine: 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 04.08.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**17 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5186-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr

Termine: 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., 06.08.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**15 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5187-26

Kursgebühr: **126,- EUR**

donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Termine: 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 23.07., 30.07., 06.08.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**14 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 5188-26

Kursgebühr: **126,- EUR**

donnerstags: 18:35 – 19:35 Uhr

Termine: 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 23.07., 30.07., 06.08.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**14 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

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

### Kurs - Nr.: 4213-26

Kursgebühr: **144,- EUR**

dienstags: 08:45 – 09:45 Uhr

Termine: 14.04., 21.04., 28.04., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 04.08.

**Max. 15 Teilnehmer:innen**

**16 UE** (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Wasser- und Schwimmsportclub

Lindlar 1997 e.V.

# Kursprogramm Fitnesskurse an Land

## 2 | 2026

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

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

## Rückenfit (Beweglichkeit und Kräftigung)

### 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.: 1361-26

Kursgebühr: 135,- EUR

montags: 17:50 – 18:50 Uhr

Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 1362-26

Kursgebühr: 108,- EUR

freitags: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 17.04., 24.04., 08.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07.

Max. 15 Teilnehmer:innen

12 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

## Step-Aerobic & Bodyforming

### Kurs - Nr.: 4108-26

Kursgebühr: 135,- EUR

montags: 19:00 – 20:00 Uhr

Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

### Kurs - Nr.: 4109-26

Kursgebühr: 153,- EUR

mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08.

Max. 15 Teilnehmer:innen

17 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Hier geht´s zum Anmeldeformular

