

Kursprogramm des Linden-Dahlhauser Turnvereins - 2012



Stand: 12.01.2012

Änderungen vorbehalten!

Wochentag	Kurs	Uhrzeit	Daten	Termine	Kosten für Nichtmitglieder/Kosten für Mitglieder [€]	Kursleiter	Ort
Montag	Sitzgymnastik	10:00 - 11:00	alle 14 Tage	ganzjährig	2,- Euro je Übungsstunde	Mira Vukas	SWA1
	Sitzgymnastik	11:00 - 12:00	alle 14 Tage	ganzjährig	2,- Euro je Übungsstunde	Mira Vukas	SWA2
	Yoga - sanft und schonend *	10:30 - 12:00	ab 30.01.2012	10 x 1,5 Std.	75,- Nichtmitgl./ 37,- Mitgl.	Brigitte Lilie	Turnschuh
Dienstag	Koronarsport *	15:45 - 17:00	wöchentlich	Kurs läuft ganzjährig - außer in den Ferien -	180,-/Jahr (Die Krankenkasse übernimmt 6,- Euro je Übungsstunde.)	Martina Hilleke <i>beim Training ist ein Arzt anwesend</i>	Köllerholzschule
		16:45 - 18:00	wöchentlich				
		17:45 - 19:00	wöchentlich				
	55 Plus	10:00 - 11:00	ab 29.11.2011	10 x 1 Std.	40,- Nichtmitgl. / 20,- Mitgl.	Mira Vukas	Turnschuh
Mittwoch	Yoga *	17:15 - 18:45	ab 11.01.2012	10 x 1,5 Std.	65,- Nichtmitgl. / 50,- Mitgl.	Eugen Müller	Turnschuh
	Body-Styling	18:45 - 19:45	ab 18.01.2012	10 x 1 Std.	40,- Nichtmitgl. / 20,- Mitgl.	Zöhre Schneider	Turnschuh
	Nordic Walking *	17:30 - 19:00	Frühjahr/Herbst		60,- Nichtmitgl. / 30,- Mitgl.	Fritz Kaehler	Turnschuh
Donnerstag	Rückenfit *	09:00 - 10:00	LAUFEND	12 x 1 Std. zur Zeit ausgebucht	40,- Nichtmitgl. / 20,- Mitgl.	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Rückenfit *	10:15 - 11:15					
	Fit und Mobil *	11:30 - 12:30					
	Sitzgymnastik	15:00 - 16:00	wöchentlich	ganzjährig	2,- Euro je Übungsstunde	Mira Vukas	SWA3
	Feldenkrais	17:30 - 18:45	vorauss. ab Ostern	10 x 1,25 Std.	65,- Nichtmitgl. / 33,- Mitgl.	Anne Engler	kl. TH-TKS
	Flexi-Bar *	18:00 - 19:00	ab 26.01.2012	10 x 1 Std.	60,- Nichtmitgl. / 30,- Mitgl.	Fritz Kaehler	kl. TH-TKS
	Qi-Gong	18:45 - 19:45	ab 02.02.2012	10 x 1 Std.	50,- Nichtmitgl. / 25,- Mitgl.	Frank Groba	Turnschuh

Anmeldungen über die Geschäftsstelle des Linden-Dahlhauser Turnvereins "Turnschuh", Hilligenstr. 16, 44879 Bochum

Tel.: 02 34 / 49 59 97 - Fax: 02 34 / 29 88 678 - E-Mail: kontakt@ldt-bochum.de - www.ldt-bochum.de

Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 Uhr

Kursorte: "Turnschuh" - das Vereinsheim des Linden-Dahlhauser Turnvereins, Hilligenstr. 16, 44879 Bochum

Köllerholzschule - Köllerholzweg 61, 44879 Bochum

SWA1 - Seniorenwohnanlage Dr.-C.-Otto-Str. 170

SWA2 - Seniorenwohnanlage Dahlhauser Höhe

SWA3 - Seniorenwohnanlage Dr.-C.-Otto-Str. 71 A

* Diese Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte erkundigt Euch bei Eurer Krankenkasse bzw. in unserer Geschäftsstelle.