

Kursprogramm des Linden-Dahlhauser Turnvereins



„bewegend gut und gesund“

Änderungen vorbehalten! Stand: 22.08.2019

gültig ab August 2019

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 und donnerstags von 10:00 - 12:00 Uhr

Wochentag	Kurs	Uhrzeit	Daten	Termine	Kosten [€] Nichtmitglieder/Mitglieder	Kursleiter	Ort
Montag	Sitzgymnastik	14:30 - 15:30	wöchentlich	10 x 1 Std.	25,00 Euro / 13,00 Euro	Mira Vukas	Seniorenbüro
	Yoga - sanft und schonend	10:00 - 11:30	26.08. - 28.10.19	10 x 1,5 Std.	82,00 Euro / 41,00 Euro	Brigitte Lillie	Turnschuh
Mittwoch	Sitzgymnastik	15:00 - 16:00	z. Zt. ausgebucht	10 x 1 Std. / Warteliste	25,00 Euro / 13,00 Euro	Mira Vukas	Seniorenbüro
	Yoga *	17:15 - 18:45	bitte nachfragen	10 x 1,5 Std.	82,00 Euro / 41,00 Euro	Eugen Müller	Turnschuh
	Nordic Walking * (Neustart)	18:30 - 20:00	26.06.19 - 11.09.19	10 x 1,5 Std.	82,00 Euro / 41,00 Euro	Fritz Kaehler	Turnschuh / Sportplatz/ Weitmarer Holz
	Feldenkrais	17:30 - 18:45	25.09. - 27.11.19	10 x 1,25 Std.	70,00 Euro / 35,00 Euro	Anne Engler	Turnschuh
	Feldenkrais	19:00 - 20:15	25.09. - 27.11.19	10 x 1,25 Std.	70,00 Euro / 35,00 Euro	Anne Engler	Turnschuh
Donnerstag	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	09:00 - 10:00 10:15 - 11:15	bitte nachfragen	12 x 1 Std.	66,00 / 33,00	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Fit und Mobil	11:30 - 12:30		12 x 1 Std.			
	Sitzgymnastik	11:00 - 12:00		z. Zt. ausgebucht			
	Qi-Gong Schnuppertag	19:00 - 20:00	05.09.2019	1 Stunde	kostenlos	Frank Groba	Turnschuh
	Qi-Gong	19:00 - 20:00	12.09. - 10.10.19	5 x 1 Std.	25,00 Euro / 12,50 Euro	Frank Groba	Turnschuh
	Fitness-Yoga NEU	19:00 - 20:00	24.10. - 12.12.19	8 x 1 Std.	44,00 Euro / 22,00 Euro	Charlotta Coutourier	Timmerschule
	Aqua-Fit		z. Zt. ausgebucht	10 x 1 Std. / Warteliste	55,00 Euro / 28,00 Euro	Petra Heussner	Köllerholz

Kursorte: "Turnschuh" - das Vereinsheim des Linden-Dahlhauser Turnvereins, Hilligenstr. 16, 44879 Bochum
 Seniorenbüro - Hattinger Str. 787, 44879 Bochum
 SWA3 - Seniorenwohnanlage Willi-Geldmacher Str. 111, 44879 Bochum
 Alte Timmerschule - Hattinger Str. 764 (neben Action)
 Lehrschwimmbecken der Turnhalle Köllerholzweg 61, 44879 Bochum

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