

Kursprogramm des Linden-Dahlhauser Turnvereins

Stand: 19.03.2019

Änderungen vorbehalten! - **Achtung: Neue Gebühren ab dem 2. Halbjahr 2019**



„bewegend gut und gesund“

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.	20,00 Euro (25,00 Euro)	Mira Vukas	Seniorenbüro
	Yoga - sanft und schonend	10:00 - 11:30	bitte nachfragen	10 x 1,5 Std.	75,00 (82,00)/37,00 (41,00)	Brigitte Lillie	Turnschuh
	Pilates (Neustart)	17:30 - 18:30	29.04. - 08.07.19	8 x 1 Std.	44,00 Euro / 22,00 Euro	Claudia Reetz	Turnschuh
Mittwoch	Sitzgymnastik	15:00 - 16:00	z. Zt. ausgebucht	10 x 1 Std. / Warteliste	20,00 Euro (25,00 Euro)	Mira Vukas	Seniorenbüro
	Yoga *	17:15 - 18:45	bitte nachfragen	10 x 1,5 Std.	75,00 (82,00)/37,00 (41,00)	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	08.05. - 10.07.19	10 x 1,25 Std.	70,00 Euro / 35,00 Euro	Anne Engler	Turnschuh
	Feldenkrais	19:00 - 20:15	08.05. - 10.07.19	10 x 1,25 Std.	70,00 Euro / 35,00 Euro	Anne Engler	Turnschuh
Donnerstag	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	09:00 - 10:00	bitte nachfragen	12 x 1 Std.	60,00 (66,00)/30,00 (33,00)	Ingeborg Müller	Turnschuh
		10:15 - 11:15					
	Fit und Mobil	11:30 - 12:30		12 x 1 Std.	60,00 (66,00)/30,00 (33,00)		
	Sitzgymnastik	11:00 - 12:00	z. Zt. ausgebucht	10 x 1 Std. / Warteliste	20,00 Euro (25,00 Euro)	Mira Vukas	SWA3
	Qi-Gong (Neustart)	19:00 - 20:00	02.05. - 06.06.19	5 x 1 Std.	25,00 Euro / 12,50 Euro	Frank Groba	Turnschuh
	Fitness-Yoga	18:00 - 19:00		10 x 1 Std.	55,00 Euro / 28,00 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
 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.