

Kursprogramm des Linden-Dahlhauser Turnvereins

Stand: 22.03.2018

Änderungen vorbehalten!



„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 [€]	Kursleiter	Ort
Montag	Sitzgymnastik	14:30 - 15:30	wöchentlich	ganzjährig	2,- Euro je Übungsstunde	Mira Vukas	Seniorenbüro
	Yoga - sanft und schonend	10:00 - 11:30	bitte nachfragen	10 x 1,5 Std.	75,- Nichtmitgl./ 37,- Mitgl.	Brigitte Lilie	Turnschuh
	Pilates (Neustart)	17:30 - 18:30	09.04.18 - 18.06.18	10 x 1 Std.	50,- Nichtmitgl. /25,- Mitgl.	Claudia Reetz	Turnschuh
Dienstag	Koronarsport *	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	wöchentlich	Kurs läuft ganzjährig - außer in den Ferien -	mit genehmigter Rehaverordnung	Martina Hilleke beim Training ist ein Arzt anwesend	Turnhalle Köllerholzweg
	Functional Training (Neuer Kurs)	19:00 - 20:00	24.04.18 - 10.07.18	10 x 1 Std.	50,- Nichtmitgl. /25,- Mitgl.	Sarah Weder	Turnhalle Köllerholzweg
Mittwoch	Sitzgymnastik	15:00 - 16:00	bitte nachfragen	Warteliste	2,- Euro je Übungsstunde	Mira Vukas	Seniorenbüro
	Yoga *	17:15 - 18:45	bitte nachfragen	10 x 1,5 Std.	75- Nichtmitgl. / 37,- Mitgl.	Eugen Müller	Turnschuh
	Nordic Walking * (Neustart)	18:30 - 19:30	04.07.18 - 05.09.18	10 x 1 Std.	60- Nichtmitgl. / 30,- Mitgl.	Fritz Kaehler	Turnschuh / Sportplatz/ Weitmarer Holz
	Feldenkrais	19:00 - 20:15	bitte nachfragen	10 x 1,25 Std.	65,- Nichtmitgl. / 33,- Mitgl.	Anne Engler	Turnschuh
Donnerstag	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	09:00 - 10:00 10:15 - 11:15	bitte nachfragen	12 x 1 Std.	60,- Nichtmitgl. / 30,- Mitgl.	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Fit und Mobil	11:30 - 12:30		12 x 1 Std.	60,- Nichtmitgl. / 30,- Mitgl.		
	Sitzgymnastik	11:00 - 12:00	z. Zt. ausgebucht	ganzjährig	2,- Euro je Übungsstunde	Mira Vukas	SWA3
	Qi-Gong (Neustart)	19:00 - 20:00	19.04.18 - 12.07.18	11 x 1 Std.	55,- Nichtmitgl. /27,50 Mitgl.	Frank Groba	Turnschuh

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
 Kleine TKS-Halle - Keilstraße 42-48, 44879 Bochum
 Turnhalle Köllerholzweg 61, 44879 Bochum

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