

Kursprogramm des Linden-Dahlhauser Turnvereins



Änderungen vorbehalten! Stand: Januar 2020

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	03.02.20 - 13.03.20	10 x 1,5 Std.	82,00 Euro / 41,00 Euro	Brigitte Lilie	Turnschuh
Dienstag	Fitness-Yoga	19:15 - 20:15	21.01. - 24.03.20	9 x 1 Std.	50,00 Euro / 25,00 Euro	Charlotta Coutourier	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 *	18:30 - 20:00	17.06.20 - 19.08.20	10 x 1,5 Std.	82,00 Euro / 41,00 Euro	Fritz Kaehler	Turnschuh / Sportplatz/ Weitmarer Holz
Donnerstag	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	09:00 - 10:00	bitte nachfragen	12 x 1 Std.	66,00 / 33,00	Ingeborg Müller	Turnschuh
		10:15 - 11:15					
	Fit und Mobil	11:30 - 12:30		12 x 1 Std.	66,00 / 33,00		
	Sitzgymnastik	11:00 - 12:00	z. Zt. ausgebucht	10 x 1 Std. / Warteliste	25,00 Euro / 13,00 Euro	Mira Vukas	SWA3
	Qi-Gong	19:00 - 20:00	09.01. - 27.03.20	10 x 1 Std.	55,00 Euro / 28,00 Euro	Frank Groba	Turnschuh
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.