

# Kursprogramm des Linden-Dahlhauser Turnvereins



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

Änderungen vorbehalten! Stand: Januar 2022

„bewegend gut und gesund“

Wochentag	Kurs	Uhrzeit	Daten	Termine	Kosten [€] Nichtmitglieder/ Mitglieder	Kursleiter	Ort
Montag	Sitzgymnastik	14:30 - 15:00	wöchentlich	10 x 0,5 Std	25,00 € / 13,00 €	Mira Vukas	Senioren- Büro
		15:30 - 16:00					
Dienstag	Lungensport	16:00 - 16:45	wöchentlich	Einstieg jederzeit möglich	Teilnahme nur nach Absprache und mit gültiger Verordnung	Martina Hilleke 0234 - 47 69 185	Turnhalle Köllerholz- weg 61
	Koronarsport	17:00 - 18.00	wöchentlich				
	Koronarsport	18.00 - 19.00	wöchentlich				
	Yoga - sanft und schonend	11.15 - 12.45	findet im Frühjahr wieder statt	10 x 1,5 Std.	82,00 € / 41,00 €	Brigitte Lilie	Turnschuh
Mittwoch	Sitzgymnastik	15:00 - 15.30 15.30 - 16.00	zurzeit ausgebucht	10 x 0,5 Std. Warteliste	25,00 € / 13,00 €	Mira Vukas	Senioren- Büro
	Yoga *	17:15 - 18:45	findet zurzeit nicht statt	10 x 1,5 Std.	82,00 € / 41,00 €	Eugen Müller	Turnschuh
	Nordic Walking *	18:30 - 20:00	Findet erst wieder im Sommer statt		82,00 € / 41,00 €	Fritz Kaehler	Turnschuh / Sportplatz/ Weitmarer Holz
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 - 11:30 11.30 - 12.00	zurzeit ausgebucht	10 x 0,5 Std. Warteliste	25,00 € / 13,00 €	Mira Vukas	SWA3
	Qigong	17:00 - 18:00	20.01.2022 bis 07.04.2022	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Frank Groba	Grundschule Dahlhausen
	Tai Chi	19:15 - 20:15	13.01.2022 bis 31.03.2022	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Henry Schramm	Turnschuh
	Aqua-Fit		zurzeit ausgebucht	10 x 1 Std. / Warteliste	55,00 € / 28,00 €	Petra Heussner	Köllerholz- weg 61

**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  
 Lehrschwimmbekken der Turnhalle Köllerholzweg 61, 44879 Bochum  
 Grundschule Dahlhausen, Dr.-C.-Otto-Str. 112, 44879 Bochum

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