



# Mini Tai Chi Kurs im LDT



## Neuer Kurs ab Donnerstag, 28.04.2022

☺	<b>Trainingszeiten</b>	<b>donnerstags von 19:15 – 20:15 Uhr</b>
☺	<b>Start – Ende</b>	<b>28.04.2022 - 19.05.2022</b> <b>4 x 60 Minuten</b>
☺	<b>Ort</b>	<b>LDT-Vereinsheim „Turnschuh“</b> <b>Hilligenstr. 16, 44879 Bochum</b>
☺	<b>Kursgebühr</b>	<b>11,00 Euro für Mitglieder</b> <b>22,00 Euro für Nichtmitglieder</b> <b>Die Kursgebühr bitte vorher überweisen!</b>
☺	<b>Kursleiter</b>	<b>Henry Schramm</b>

**Empfohlen werden: bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk**

**Wer kennt nicht die Bilder von Tai Chi praktizierenden großen Gruppen in China?  
Die Bewegungen werden bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Der Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die sich ruhig, aber dennoch aktiv entspannen möchten.**

Der Kurs findet unter den zurzeit in NRW gültigen Corona-Maßnahmen statt. Für sportliche Betätigungen in Innenräumen gilt die 3G-Regel (Teilnahme für Genesene, Geimpfte und Getestete (maximal 24 Stunden alter Schnelltest oder 48 Stunden alter PCR-Test – muss vor jeder Stunde vorgelegt werden). Im Turnschuh muss weiterhin eine Maske getragen werden, die aber während der Sportstunde abgelegt werden kann.

### Anmeldungen und weitere Informationen bei:

**Bitte – wenn möglich – Online anmelden über unsere Homepage: [www.ldt-bochum.de](http://www.ldt-bochum.de)**

oder bei Brigitte Coutourier - E-Mail: [brigitte.coutourier@ldt-bochum.de](mailto:brigitte.coutourier@ldt-bochum.de)

oder in der Geschäftsstelle des Linden-Dahlhauser Turnvereins im Vereinsheim „Turnschuh“  
Hilligenstr. 16 – 44879 Bochum - Tel.: 02 34 / 49 59 97 - Fax: 02 34 / 2 98 86 78  
E-Mail: [kontakt@ldt-bochum.de](mailto:kontakt@ldt-bochum.de) - Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 h