



Yoga - sanft und schonend



Neuer Kurs ab Dienstag, 21.06.2022

☺	Trainingszeiten	dienstags von 11:15 – 12:30 Uhr
☺	Start – Ende	21.06.2022 – 23.08.2022 10 x 1,25 Std.
☺	Ort	LDT-Vereinsheim „Turnschuh“ Hilligenstr. 16, 44879 Bochum
☺	Kursgebühr	32,00 Euro für Mitglieder 64,00 Euro für Nichtmitglieder Die Kursgebühr bitte vorher überweisen!
☺	Kursleiterin	Brigitte Lilie
	Benötigt werden:	bequeme Kleidung und ein großes Handtuch

Der Kurs beinhaltet sowohl Yoga-Übungen als auch Entspannungstechniken aus anderen Bereichen.

Die Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Teilnehmer abgestimmt und werden – wenn nötig – im Kursverlauf angepasst.

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

oder bei Brigitte Coutourier - E-Mail: 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 - Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 h