



# Yoga - sanft und schonend



**Neuer Kurs ab Dienstag, 27.09.2022**

☺	<b>Trainingszeiten</b>	<b>dienstags von 11:15 – 12:30 Uhr</b>
☺	<b>Start – Ende</b>	<b>27.09.2022 – 25.10.2022</b> <b>5 x 1,25 Std.</b>
☺	<b>Ort</b>	<b>LDT-Vereinsheim „Turnschuh“</b> <b>Hilligenstr. 16, 44879 Bochum</b>
☺	<b>Kursgebühr</b>	<b>13,75 Euro für Mitglieder</b> <b>27,50 Euro für Nichtmitglieder</b> <b>Die Kursgebühr bitte vorher überweisen!</b>
☺	<b>Kursleiterin</b>	<b>Brigitte Lilie</b>
	<b>Benötigt werden:</b>	<b>bequeme Kleidung und ein großes Handtuch</b>

**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](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