

# Kursprogramm des Linden-Dahlhauser Turnvereins



„bewegend gut und gesund“

Anmeldungen **bitte Online (wo möglich) anmelden über unseren Link in der Kursbeschreibung auf der Homepage** oder alternativ 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

Wochentag	Kurs	Uhrzeit	Daten	Termine	Kosten [€] Nichtmitgl./Mitglied	Kursleiter	Ort
Montag	Sitzgymnastik	14:30 - 15:00	wöchentlich	10 x 1 Std.	30,00 € / 15,00 €	Mira Vukas	Senioren-Büro
		15:30 - 16:00					
Dienstag	Yoga - sanft und schonend <a href="#">Online Anmeldung</a>	11:15 - 12:30	24.01. - 28.03.2023	10 x 1,25 Std.	69,00 € / 34,50 €	Brigitte Lilie	Turnschuh
	Yoga-Fitness <a href="#">Online Anmeldung</a>	20:00 - 21:00	17.01. - 28.03.2023	9 x 1 Std.	49,50 € / 24,75 €	Stefanie Winkels	Turnhalle Lindener Str. 126
Mittwoch	Sitzgymnastik	15:00 - 15:30 15:30 - 16:00	zurzeit ausgebucht	10 x 1 Std. Warteliste	30,00 € / 15,00 €	Mira Vukas	Senioren-Büro
	Yoga <a href="#">Online Anmeldung</a>	17:15 - 18:45	11.01. - 15.03.2023 zurzeit ausgebucht	10 x 1,5 Std.	82,50 € / 41,25 €	Eugen Müller	Turnschuh
	Nordic Walking <a href="#">Online Anmeldung</a>	18:00 - 19:30	NEU: 01.03. - 03.05.2023	10 x 1,5 Std.	90,00 € / 45,00 €	Fritz Kaehler	Turnschuh
Donnerstag	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	09:00 - 10:00	bitte nachfragen	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	10:15 - 11:15	23.02. - 25.05.2023	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Sitzgymnastik	11:00 - 11:30 11:30 - 12:00	zurzeit ausgebucht	10 x 1 Std. Warteliste	30,00 € / 15,00 €	Mira Vukas	SWA3
	Qigong "Das Herz im Alltag stärken" <a href="#">Online Anmeldung</a>	19:00 - 20:00	12.01. - 30.03.2023	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Frank Groba	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Tai Chi <a href="#">Online Anmeldung</a>	18:00 - 19:00	12.01. - 30.03.2023	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Henry Schramm	Turnhalle Lindener Str. 126
	Aqua-Fit	zurzeit ausgebucht	12.01. - 30.03.2023	10 x 1 Std. / Warteliste	55,00 € / 28,00 €	Petra Heussner	Turnhalle Köllerholzweg 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  
 Lehrschwimmbecken der Turnhalle Köllerholzweg 61, 44879 Bochum  
 Turnhalle Grundschule Dahlhausen, Dr.-C.-Otto-Str. 112, 44879 Bochum  
 Turnhalle Lindener Str. 126, 44879 Bochum

Änderungen vorbehalten! Stand: 14.02.2023