

# 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	11:15 - 12:30	18.04. - 20.06.2023 zurzeit ausgebucht	10 x 1,25 Std.	75,00 € / 37,50 €	Brigitte Lilie	Turnschuh
	Yoga-Fitness Online Anmeldung	20:00 - 21:00	NEU: 25.04. - 20.06.2023	7 x 1 Std.	42,00 € / 21,00 €	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	17:15 - 18:45	zurzeit ausgebucht	10 x 1,5 Std.	82,50 € / 41,25 €	Eugen Müller	Turnschuh
Donnerstag	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	09:00 - 10:00	23.02. - 25.05.2023 wenige Plätze verfügbar	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	10:15 - 11:15	23.02. - 25.05.2023 zurzeit ausgebucht	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" Online Anmeldung	19:00 - 20:00	NEU: 20.04. - 15.06.2023	7 x 1 Std.	42,00 € / 21,00 €	Frank Groba	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Tai Chi Online Anmeldung	18:00 - 19:00	NEU: 20.04. - 25.05.2023	5 x 1 Std.	30,00 € / 15,00 €	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: 27.03.2023