

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	15.08. - 24.10.2023 zurzeit ausgebucht	10 x 1,25 Std.	75,00 € / 37,50 €	Brigitte Lilie	Turnschuh
	Fitness - Hula Hoop Online Anmeldung	19:15 - 20:00 h	NEU: 05.09.2023	1 x 45 min.	kostenfreie Schnupperstunde	Ines	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Fitness - Hula Hoop Online Anmeldung	19:15 - 20:00 h	NEU: 12.09. - 12.12.2023	12 x 45 min.	54,00 € / 27,00 €	Ines	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Yoga-Fitness Online Anmeldung	20:00 - 21:00	08.08. - 19.09.2023	7 x 1 Std.	42,00 € / 21,00 €	Stefanie Winkels	Turnhalle Lindener Str. 126
Mittwoch	Sitzgymnastik	15:00 - 15.30	zurzeit ausgebucht	10 x 1 Std. Warteliste	30,00 € / 15,00 €	Mira Vukas	Senioren-Büro
		15.30 - 16.00					
	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	27.07. - 02.11.2023 2 Plätze verfügbar	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	10:15 - 11:15	27.07. - 02.11.2023 2 Plätze verfügbar	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 Online Anmeldung	19:00 - 20:00	07.09. - 23.11.2023	12 x 1 Std.	72,00 € / 36,00 €	Frank Groba	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Tai Chi Online Anmeldung	18:00 - 19:00	NEU: 10.08. - 12.10.2023	10 x 1 Std.	60,00 € / 30,00 €	Henry Schramm	Turnhalle Lindener Str. 126
	Aqua-Fit		zurzeit ausgebucht		10 x 1 Std. / Warteliste	55,00 € / 28,00 €	Petra Heussner

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

Änderungen vorbehalten! Stand: 05.08.2023

Turnhalle Grundschule Dahlhausen, Dr.-C.-Otto-Str. 112, 44879 Bochum
Turnhalle Lindener Str. 126, 44879 Bochum