

# 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	10:30 - 11:30	wöchentlich	10 x 1 Std.	30,00 € / 15,00 €	Mira Vukas	Senioren-Büro
Dienstag	Yoga - sanft und schonend	11:15 - 12:30	06.02. - 09.04.2024 zurzeit ausgebucht	10 x 1,25 Std.	75,00 € / 37,50 €	Brigitte Lilie	Turnschuh
	Fitness - Hula Hoop Online Anmeldung	19:00 - 20:00	07.05. - 02.07.2024	9 x 60 min.	54,00 € / 27,00 €	Ines	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Zumba Online Anmeldung	18:00 - 19:00 18:00 - 19:00	09.04. - 14.05.2024 28.05. - 02.07.2024	6 x 60 min. 6 x 60 min.	36,00 € / 18,00 € 36,00 € / 18,00 €	Michaela	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Yoga-Fitness f. Fortgeschrittene Online Anmeldung	20:00 - 21:00	16.04. - 02.07.2024	9 x 1 Std.	54,00 € / 27,00 €	Stefanie Winkels	Turnhalle Lindener Str. 126
Mittwoch	Sitzgymnastik	14:30 - 15:30	zurzeit ausgebucht	10 x 1 Std. Warteliste	30,00 € / 15,00 €	Mira Vukas	Senioren-Büro
	Yoga	17:15 - 18:45	24.04. - 03.07.24	10 x 1,5 Std.	82,50 € / 41,25 €	Eugen Müller	Turnschuh
Donnerstag	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	09:00 - 10:00	21.03. - 01.08.2024 1 Platz verfügbar	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	10:15 - 11:15	21.03. - 01.08.2024 1 Platz verfügbar	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Sitzgymnastik	11:00 - 12:00	zurzeit ausgebucht	10 x 1 Std. Warteliste	30,00 € / 15,00 €	Mira Vukas	SWA3
	Qigong Online Anmeldung	19:00 - 20:00	11.04. - 13.06.2024	8 x 1 Std.	48,00 € / 24,00 €	Frank Groba	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Tai Chi Online Anmeldung	18:00 - 19:00	02.05. - 04.07.2024	8 x 1 Std.	48,00 € / 24,00 €	Henry Schramm	Turnhalle Lindener Str. 126
	Aqua-Fit	zurzeit ausgebucht		10 x 1 Std. / Warteliste	60,00 € / 30,00 €	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

Änderungen vorbehalten! Stand: 29.04.2024

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