

Kursprogramm des Linden-Dahlhauser Turnvereins



Änderungen
vorbehalten!
Stand: 19.04.2022

Anmeldungen **bitte Online (wo möglich) anmelden über unseren Link in der Kursbeschreibung** 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

„bewegend, gut und gesund“

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	Lungensport	16:00 - 16:45	wöchentlich	Einstieg jederzeit möglich	Teilnahme nur nach Absprache und mit gültiger Verordnung	Martina Hilleke ☎ (0234 - 47 69 185)	Turnhalle Köllerholzweg 61
	Koronarsport	17:00 - 18.00	wöchentlich				
	Koronarsport	18.00 - 19.00	wöchentlich				
	Yoga-Fitness für Einsteiger <i>bitte Online anmelden</i>	20:00 - 21:00	NEU: 26.04. - 14.06.2022	8 x 1 Std.	44,00 € / 22,00 €	Stefanie Winkels	Turnschuh
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	demnächst wieder	10 x 1,5 Std.	82,00 € / 41,00 €	Eugen-Müller	Turnschuh
	Nordic Walking * <i>bitte Online anmelden</i>	18:30 - 20:00	NEU: 01.06. - 03.08.2022	10 x 90 Min.	90,00 € / 45,00 €	Fritz Kaehler	Turnschuh / Sportplatz/ Weitmarer Holz
Donnerstag	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	09:00 - 10:00 10:15 - 11:15	bitte nachfragen	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Fit und Mobil	11:30 - 12:30		12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €		
	Sitzgymnastik	11:00 - 11:30 11.30 - 12.00	zurzeit ausgebucht	10 x 1 Std. Warteliste	30,00 € / 15,00 €	Mira Vukas	SWA3
	Qigong <i>bitte Online anmelden</i>	17:00 - 18:00	NEU: 11.08. - 27.10.2022	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Frank Groba	Grundschule Dahlhausen
	Tai Chi <i>bitte Online anmelden</i>	19:15 - 20:15	NEU: 28.04. - 19.05.2022	4 x 1 Std.	22,00 € / 11,00 €	Henry Schramm	Turnschuh
	Aqua-Fit		zurzeit ausgebucht	10 x 1 Std. / Warteliste	55,00 € / 28,00 €	Petra Heussner	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
Grundschule Dahlhausen, Dr.-C.-Otto-Str. 112, 44879 Bochum

* Diese Kurse werden evtl. von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte erkundigt Euch bei Eurer Krankenkasse bzw. in unserer Geschäftsstelle im Turnschuh.