

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	Fitness - Hula Hoop <i>Online Anmeldung</i>	19:00 - 20:00	27.08. - 24.09.2024	5 x 60 min.	30,00 € / 15,00 €	Ines	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Zumba <i>Online Anmeldung</i>	18:00 - 19:00	27.08. - 08.10.2024	4 x 60 min.	24,00 € / 12,00 €	Michaela	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Yoga-Fitness f. Fortgeschrittene <i>Online Anmeldung</i>	20:00 - 21:00 20:00 - 21:00	03.09. - 22.10.2024 29.10. - 17.12.2024	8 x 1 Std. 7 x 1 Std.	48,00 / 24,00 € 42,00 € / 21,00 €	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 <i>Online Anmeldung</i>	17:15 - 18:45	24.07. - 09.10.24 Plätze verfügbar	10 x 1,5 Std.	82,50 € / 41,25 €	Eugen Müller	Turnschuh
Donnerstag	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	09:00 - 10:00	01.08. - 24.10.2024 1 Platz verfügbar	12 x 1 Std.	66,00 € / 33,00 €	Ingeborg Müller	Turnschuh
	Rückenfit (Präventives Haltungstraining)	10:15 - 11:15	01.08. - 24.10.2024 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 <i>Online Anmeldung</i>	19:00 - 20:00	22.08. - 31.10.2024	10 x 1 Std.	60,00 € / 30,00 €	Frank Groba	Turnhalle Grundschule Dahlhausen
	Tai Chi für Anfänger <i>Online Anmeldung</i>	17:00 - 18:00	22.08. - 26.09.2024	6 x 1 Std.	36,00 € / 18,00 €	Henry Schramm	Turnhalle Lindener Str. 126
	Tai Chi für Fortgeschrittene <i>Online Anmeldung</i>	18:00 - 19:00	22.08. - 31.10.2024	10 x 1 Std.	60,00 € / 30,00 €	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: 23.07.2024

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