

Kursprogramm vom 20. Juli bis 30. August 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				10.00-10.45 Fit-Mix Aula	10.30-12.30 Uhr Gehirnfitness & Bewegung am 22.08.2026 Aula
				11.00-11.45 RückenFitness Aula	10.30-12.30 Bike Balance am 05.09.2026 Aula
18.30-19.40 Yoga für den Rücken Aula	17.30-19.30 Bike Balance am 11.08.2026 Sporthalle	17.30-18.40 Vinyasa Yoga GZ Kley	18.00-18.45 Bodystyling Sporthalle		
18.00-18.45 Bodystyling Sporthalle	18.00-18.45 Zumba Fitness Aula	18.00-18.45 Full Bodyworkout Aula	19.00-19.45 Faszientraining Aula		Sonntag
19.00-19.45 RückenFitness Sporthalle		19.00-19.45 Pilates Aula			10.15-11.00 Zumba Fitness Aula
Kinderkurse	Erwachsenenkurse	Zertifizierte Kurse	Neu im Programm		

Eine Anmeldung vorab ist notwendig und erfolgt ausschließlich über unser Buchungsportal www.sgzdortmund.sportmeo.com.
 Sie wissen noch nicht, welcher Kurs es werden soll? Dann informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage www.dortmund-sgz.de oder rufen Sie uns an unter 0231/6560215!
 Wir beraten Sie gerne.

Das Zusammen wirkt.