



Kursprogramm Sommer

Kurs	Tag	Kursstart	Ort	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
Yoga für den Rücken	MO	20.07.2026	Aula	18:30 - 19:40Uhr	6 x 70Min.	63,50 €
Bodystyling	MO	20.07.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45Uhr	6 x 45Min.	39,- €
RückenFitness	MO	20.07.2026	Sporthalle	19:00 - 19:45Uhr	6 x 45Min.	39,- €
Zumba Fitness	DI	21.07.2026	Aula	18:00 - 18:45Uhr	6 x 45Min.	39,- €
Vinyasa Yoga	MI	22.07.2026	GZ Kley	17:30 - 18:40Uhr	6 x 70Min.	63,50 €
Full Bodyworkout	MI	22.07.2026	Aula	18:00 - 18:45Uhr	6 x 45Min.	39,- €
Pilates	MI	22.07.2026	Aula	19:00 - 19:45Uhr	6 x 45Min.	39,- €
Bodystyling	DO	23.07.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45Uhr	6 x 45Min.	39,- €
Faszientraining	DO	23.07.2026	Aula	19:00 - 19:45Uhr	6 x 45Min.	39,- €
Fit-Mix	FR	24.07.2026	Aula	10:00 - 10:45Uhr	6 x 45Min.	39,- €
RückenFitness	FR	24.07.2026	Aula	11:00 - 11:45Uhr	6 x 45Min.	39,- €
Zumba Fitness	SO	26.07.2026	Aula	10:15 - 11:00Uhr	6 x 45Min.	39,- €

Workshops

Bike Balance	Di	11.08.2026	Sporthalle	17:30 - 19:30 Uhr	2 x 60Min.	19,90 €
Gehirnfitness	Sa	22.08.2026	Aula	10:30 - 12:30 Uhr	2 x 60Min.	24,90 €
Bike Balance	Sa	05.09.2026	Aula	10:30 - 12:30 Uhr	2 x 60Min.	19,90 €

Anmeldung zu den Sportkursen und Workshops

Eine Kursanmeldung vorab ist notwendig und erfolgt ausschließlich über SportMeo
(www.sgzdortmund.sportmeo.com).

Die Kursbuchung ist **ab Montag, den 29. Juni 2026** möglich.

Bei Fragen rufen Sie uns gerne an unter 0231/6560215!

CJD Sport- und Gesundheitszentrum | Kleybredde 23 | 44149 Dortmund

Das Zusammen wirkt.