



Kursprogramm Herbst I

Kurs	Tag	Kursstart	Ort	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
RückenFitness	MO	31.08.2026	Aula	09:00 - 09:45 Uhr	08 x 45 Min.	52,- €
Fit 60+	MO	31.08.2026	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	08 x 45 Min	48,- €
Yoga für den Rücken	MO	31.08.2026	Aula	18:30 - 19:40 Uhr	08 x 70 Min	85,- €
Bodystyling	MO	31.08.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
RückenFitness *	MO	31.08.2026	Sporthalle	19:00 - 19:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Hatha Yoga Anfänger *	DI	15.09.2026	GZ Kley	17:20 - 18:20 Uhr	10 x 60 Min	100,- €
Hatha Yoga * mit Vorkenntnissen	DI	15.09.2026	GZ Kley	18:30 - 20:00 Uhr	10 x 90 Min	150,- €
Zumba Fitness	DI	01.09.2026	Aula	18:00 - 18:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
RückenFitness	DI	01.09.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Vinyasa Yoga	MI	02.09.2026	GZ Kley	17:30 - 18:40 Uhr	08 x 70 Min	85,- €
Full Bodyworkout	MI	02.09.2026	Aula	18:00 - 18:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Pilates	MI	02.09.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Bodystyling	DO	03.09.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Fasclates	DO	03.09.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Fit Mix	FR	04.09.2026	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
RückenFitness*	FR	04.09.2026	Aula	11:00 - 11:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Zumba Fitness	SO	06.09.2026	Aula	10:15 - 11:00 Uhr	07 x 45 Min	45,50 €

Anmeldung zu den Sportkursen

*zertifizierter Kurs

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

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

CJD Sport- und Gesundheitszentrum | Kleybredde 23 | 44149 Dortmund

Das Zusammen wirkt.