

Kursprogramm vom 31. August bis 25. Oktober 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00-9.45 RückenFitness Aula					
10.00-10.45 Fit 60+ Aula				10.00-10.45 Fit-Mix Aula	10.30-13.30 Uhr Yoga Workshop Schlaf gut am 19.09.2026 Aula
				11.00-11.45 RückenFitness Aula	
	17.20-18.20 Hatha Yoga Anfänger GZ Kley				
18.30-19.40 Yoga für den Rücken Aula	18.30-20.00 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen GZ Kley	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 Fasclates Aula		Sonntag
19.00-19.45 RückenFitness Sporthalle	19.00-19:45 RückenFitness Aula	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.