cjd
Das Bildungs- und Sozialunternehmen

CJD Dortmund
SPORT- & GESUNDHEITSZENTRUM



Kursprogramm Herbst II

Kurs	Tag	Kursstart	Ort	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
RückenFitness	MO	02.11.2026	Aula	09:00 - 09:45 Uhr	08 x 45 Min.	52,- €
Fit 60+	MO	02.11.2026	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	08 x 45 Min	48,- €
Yoga für den Rücken	MO	02.11.2026	Aula	18:30 - 19:40 Uhr	08 x 70 Min	85.- €
Bodystyling	MO	02.11.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
RückenFitness ✓	MO	02.11.2026	Sporthalle	19:00 - 19:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Zumba Fitness	DI	03.11.2026	Aula	18:00 - 18:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
RückenFitness	DI	03.11.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Vinyasa Yoga	MI	04.11.2026	GZ Kley	17:30 - 18:40 Uhr	08 x 70 Min	85,- €
Full Bodyworkout	MI	04.11.2026	Aula	18:00 - 18:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Pilates	MI	04.11.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	08 x 45 Min	52,- €
Bodystyling	DO	05.11.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	07 x 45 Min	45,50 €
Fascilates	DO	05.11.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	07 x 45 Min	45,50 €
Fit Mix	FR	06.11.2026	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	07 x 45 Min	45,50 €
RückenFitness	FR	06.11.2026	Aula	11:00 - 11:45 Uhr	07 x 45 Min	45,50 €
Zumba Fitness	SO	08.11.2026	Aula	10:15 - 11:00 Uhr	07 x 45 Min	45,50 €

✓ zertifizierter Kurs

Anmeldung zu den Sportkursen

Eine Anmeldung vorab ist notwendig und erfolgt ausschließlich über (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.