CJD Dortmund
SPORT- & GESUNDHEITSZENTRUM
Am Oespeler Dorney 41-65
44149 Dortmund
www.dortmund-sgz.de

Kursprogramm vom 02. November bis 20. Dezember 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	10.30-12.30 Workshop Arthrosegerechtes Training am 07.11.2026 Aula
				11.00-11.45 RückenFitness Aula	10.30-13.30 Yoga Workshop Schlaf gut am 14.11.2026 Aula
18.30-19.40 Yoga für den Rücken Aula		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 Fascilates 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

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.

zertifizierter Kurs Neu im Angebot

Das Zusammen wirkt.