



Kursprogramm Spätherbst

Kurs	Tag	Kursstart	Ort	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
RückenFitness	MO	27.10.2025	Aula	09:00 - 09:45 Uhr	08 x 45 Min.	52,- €
Fit60+	MO	27.10.2025	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	08 x 45 Min.	48,- €
Yoga für den Rücken	MO	27.10.2025	Aula	18:30 - 19:40 Uhr	08 x 70 Min.	85,- €
Bodystyling	MO	27.10.2025	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	08 x 45 Min.	52,- €
RückenFitness *	MO	27.10.2025	Sporthalle	19:00 - 19:45 Uhr	08 x 45 Min.	52,- €
Jazztanz 45+	DI	28.10.2025	Aula	17:15 - 18:00 Uhr	08 x 45 Min.	52,- €
Zumba Fitness	DI	28.10.2025	Aula	18:15 - 19:00 Uhr	08 x 45 Min.	52,- €
RückenFitness *	DI	28.10.2025	Aula	19:15 - 20:00 Uhr	08 x 45 Min.	52,- €
Vinyasa Yoga	MI	29.10.2025	GZ Kley	17:30 - 18:40 Uhr	07 x 70 Min.	75,- €
Full Bodyworkout	MI	29.10.2025	Aula	18:00 - 18:45 Uhr	06 x 45 Min.	39,- €
Pilates	MI	29.10.2025	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	06 x 45 Min.	39,- €
Sicher stehen – Sicher gehen!	DO	30.10.2025	Aula	17:15 - 18:00 Uhr	06 x 45 Min.	39,- €
Bodystyling	DO	30.10.2025	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	07 x 45 Min.	45,50€
Faszientraining	DO	30.10.2025	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	06 x 45 Min.	39,- €
Fit Mix	FR	31.10.2025	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	07 x 45 Min.	45,50€
RückenFitness	FR	31.10.2025	Aula	11:00 - 11:45 Uhr	07 x 45 Min.	45,50€
Zumba Fitness	SO	02.11.2025	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.