

## Kursprogramm vom 05. Januar bis 12. April 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	
				11.00-11.45 RückenFitness Aula	
	17.10-18.20 Hatha Yoga Fitness ( 13.01.-31.03.2026) GZ Kley		17.15-18.00 Sicher stehen – Sicher gehen! Sporthalle		
18.30-19.40 Yoga für den Rücken Aula	18.30-20.00 Hatha Yoga ( 13.01.-31.03.2026) GZ Kley	17.30-18.40 Vinyasa Yoga GZ Kley	18.00-18.45 Bodystyling Sporthalle		
18.00-18.45 Bodystyling Sporthalle	18.15-19.00 Zumba Fitness Aula	18.00-18.45 Full Bodyworkout Aula	19.00-19.45 Faszientraining Aula		Sonntag
19.00-19.45 RückenFitness Sporthalle	19.15-20:00 RückenFitness Aula	19.00-19.45 Pilates Aula			10.15-11.00 Zumba Fitness Aula
<b>Kinderkurse</b>	<b>Erwachsenenkurse</b>	<b>Zertifizierte Kurse</b>	<b>Neu im Programm</b>		

Eine Anmeldung vorab ist notwendig und erfolgt ausschließlich über unser Buchungsportal [www.sgzdortmund.sportmeo.com](http://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](http://www.dortmund-sgz.de) oder rufen Sie uns an unter 0231/6560215!  
Wir beraten Sie gerne.