



Kursprogramm Winter

Kurs	Tag	Kursstart	Ort	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
RückenFitness	MO	05.01.2026	Aula	09:00 - 09:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Fit60+	MO	05.01.2026	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	12 x 45 Min.	72,- €
Yoga für den Rücken	MO	05.01.2026	Aula	18:30 - 19:40 Uhr	12 x 70 Min.	127,- €
Bodystyling	MO	05.01.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
RückenFitness *	MO	05.01.2026	Sporthalle	19:00 - 19:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Hatha Yoga Fitness	DI	13.01.2026	GZ Kley	17:10 - 18:20 Uhr	12 x 70 Min.	127,- €
Hatha Yoga*	DI	13.01.2026	GZ Kley	18:30 - 20:00 Uhr	12 x 90 Min.	180,- €
Zumba Fitness	DI	06.01.2026	Aula	18:15 - 19:00 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
RückenFitness *	DI	06.01.2026	Aula	19:15 - 20:00 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Vinyasa Yoga	MI	07.01.2026	GZ Kley	17:30 - 18:40 Uhr	12 x 70 Min.	127,- €
Full Bodyworkout	MI	07.01.2026	Aula	18:00 - 18:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Pilates	MI	07.01.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Sicher stehen – Sicher gehen!	DO	08.01.2026	Aula	17:15 - 18:00 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Bodystyling	DO	08.01.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Faszientraining	DO	08.01.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Fit Mix	FR	09.01.2026	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
RückenFitness*	FR	09.01.2026	Aula	11:00 - 11:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Zumba Fitness	SO	09.01.2026	Aula	10:15 - 11:00 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €

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.