



# Kursprogramm Frühjahr

Kurs	Tag	Kursstart	Ort	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
RückenFitness	MO	13.04.2026	Aula	09:00 - 09:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Fit60+	MO	13.04.2026	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	12 x 45 Min.	72,- €
Yoga für den Rücken	MO	13.04.2026	Aula	18:30 - 19:40 Uhr	12 x 70 Min.	127,- €
Bodystyling	MO	13.04.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
RückenFitness *	MO	13.04.2026	Sporthalle	19:00 - 19:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Hatha Yoga Fitness	DI	14.04.2026	GZ Kley	17:10 - 18:20 Uhr	12 x 70 Min.	127,- €
Hatha Yoga*	DI	14.04.2026	GZ Kley	18:30 - 20:00 Uhr	12 x 90 Min.	180,- €
Zumba Fitness	DI	14.04.2026	Aula	18:00 - 18:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
RückenFitness *	DI	14.04.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Vinyasa Yoga	MI	15.04.2026	GZ Kley	17:30 - 18:40 Uhr	12 x 70 Min.	127,- €
Full Bodyworkout	MI	15.04.2026	Aula	18:00 - 18:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Pilates	MI	15.04.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Sicher stehen – Sicher gehen!	DO	16.04.2026	Aula	17:15 - 18:00 Uhr	11 x 45 Min.	71,50 €
Bodystyling	DO	16.04.2026	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	11 x 45 Min.	71,50 €
Faszientraining	DO	16.04.2026	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	11 x 45 Min.	71,50 €
Fit Mix	FR	17.04.2026	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
RückenFitness*	FR	17.04.2026	Aula	11:00 - 11:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,- €
Zumba Fitness	SO	19.04.2026	Aula	10:15 - 11:00 Uhr	10 x 45 Min.	65,- €

## Anmeldung zu den Sportkursen

\*zertifizierter Kurs

Eine Kursanmeldung vorab ist notwendig und erfolgt ausschließlich über SportMeo  
([www.sgzdortmund.sportmeo.com](http://www.sgzdortmund.sportmeo.com)).

Bei Fragen rufen Sie uns gerne an unter **0231/6560215!**

CJD Sport- und Gesundheitszentrum | Kleybreite 23 | 44149 Dortmund

**Das Zusammen wirkt.**