

Kursprogramm vom 07. April bis 06. Juli 2025

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	
18.00-18.45 Pilates GZ Kley	17.10-18.20 Hatha Yoga Fitness GZ Kley				
18.50-19.50 Vinyasa Yoga GZ Kley	18.30-20.00 Hatha Yoga GZ Kley				
18.30-19.40 Yoga für den Rücken Aula	17.30-18.15 Jazztanz 45+ Aula		18.00-18.45 Bodystyling Sporthalle		
18.00-18.45 Bodystyling Sporthalle	18.30-19.15 Zumba Fitness Aula	18.00-18.45 Full Bodyworkout Aula	19.00-19.45 Faszientraining Aula		Sonntag
19.00-19.45 RückenFitness Sporthalle	19.30-20:15 RückenFitness Aula	19.00-19.45 Bodyweight – Fit ohne Geräte Aula			10.15-11.00 Zumba Fitness Aula
Kinderkurse	Erwachsenenkurse	Zertifizierte Kurse	Neu im Programm		

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.