



Kursprogramm Frühjahr

Kurs	Tag	Kursstart	Ort	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
RückenFitness	MO	07.04.2025	Aula	09:00 - 09:45 Uhr	11 x 45 Min.	71,50 €
Fit60+	MO	07.04.2025	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	11 x 45 Min.	66,00 €
Yoga für den Rücken	MO	07.04.2025	Aula	18:30 - 19:40 Uhr	11 x 70 Min.	110,00 €
Pilates	MO	07.04.2025	GZ Kley	18:00 - 18:45 Uhr	10 x 45 Min.	65,00 €
Bodystyling	MO	07.04.2025	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	11 x 45 Min.	71,50 €
Vinyasa Yoga	MO	07.04.2025	GZ Kley	18:50 - 19:50 Uhr	10 x 60 Min.	85,00 €
RückenFitness	MO	07.04.2025	Sporthalle	19:00 - 19:45 Uhr	11 x 45 Min.	71,50 €
Hatha Yoga Fitness	DI	08.04.2025	GZ Kley	17:10 - 18:20 Uhr	12 x 70 Min.	120,00 €
Hatha Yoga *	DI	08.04.2025	GZ Kley	18:30 - 20:00 Uhr	12 x 90 Min.	180,00 €
Jazztanz 45+	DI	08.04.2025	Aula	17:30 - 18:15 Uhr	13 x 45 Min.	84,50 €
Zumba Fitness	DI	08.04.2025	Aula	18:30 - 19:15 Uhr	13 x 45 Min.	84,50 €
RückenFitness*	DI	08.04.2025	Aula	19:30 - 20:15 Uhr	12 x 45 Min.	78,00 €
Full Bodyworkout	MI	09.04.2025	Aula	18:00 - 18:45 Uhr	13 x 45 Min.	84,50 €
Bodyweight — Fit ohne Geräte	MI	09.04.2025	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	13 x 45 Min.	84,50 €
Bodystyling	DO	10.04.2025	Sporthalle	18:00 - 18:45 Uhr	10 x 45 Min.	65,00 €
Faszientraining	DO	10.04.2025	Aula	19:00 - 19:45 Uhr	10 x 45 Min.	65,00 €
Fit Mix	FR	11.04.2025	Aula	10:00 - 10:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,00 €
RückenFitness*	FR	11.04.2025	Aula	11:00 - 11:45 Uhr	12 x 45 Min.	78,00 €
Zumba Fitness	SO	13.04.2025	Aula	10:15 - 11:00 Uhr	11 x 45 Min.	71,50 €

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