



**CJD Sport- und Gesundheitszentrum  
Dortmund**

# **Kursprogramm Frühjahr 2024**

# Starten Sie mit dem CJD Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) durch!

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und erhalten Sie diese durch Bewegung, Sport und Spaß. Damit Sie Ihr persönliches Ziel erreichen stehen wir Ihnen als Gesundheitsexperten zur Seite.

Wir bieten Ihnen mit unseren Präventivkursen im Fitness- und Entspannungsbereich, Kinderschwimmen bis zum Seniorensport und das Training im Gesundheitsstudio ein vielfältiges Angebot.

Ein Team aus qualifiziertem Personal sorgt für hohe Qualität bei der fachlichen Anleitung und für ein abwechslungsreiches Training.

Wir laden Sie herzlich zu einer Probestunde ein, damit wir Sie überzeugen können. Bitte kontaktieren Sie uns.

Seit vielen Jahren bringen Menschen mit unserem Gesundheits- und Sportprogramm in Bewegung. Zu diesem Zwecke haben wir spannende Kurse für Sie zusammengestellt, aus denen Sie sich Ihr individuelles Training zusammenstellen können.

Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten inspirieren. Gerne beraten wir Sie persönlich!

Für die Gesundheitsexperten des SGZ

**Tania Giesser und Rebekka Langanke**



# Gesundheitsstudio

Wir bieten individuelle Trainingspläne an. Sowohl im Präventionsbereich, als auch nach verletzungsbedingter oder operationsbedingter Ruhigstellung. Unser kompetentes Team berät Sie gerne.

## Öffnungszeiten Studio

Montag	08.00 - 13.00 Uhr	14.00 - 20.00 Uhr
Dienstag	08.00 - 13.00 Uhr	15.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch	08.00 - 13.00 Uhr	15.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag	08.00 - 13.00 Uhr	15.00 - 20.00 Uhr
Freitag	08.00 - 13.00 Uhr	15.00 - 20.00 Uhr
Samstag	10.00 - 16.00 Uhr	
Sonntag	10.00 - 16.00 Uhr	

## Studiogebühren

Basisvertrag 29,90 € monatlich

Premiumvertrag 39,90 € monatlich

Aufnahmegebühr einmalig 29,00 € (beinhaltet zwei Einführungsstunden)

Die Verträge sind jeweils zum 15. eines jeden Monats kündbar.

## Geräteunterstütztes Rückentraining bei Rückenbeschwerden und für Osteoporoseerkrankte

Das geräteunterstützte Krafttraining nimmt bei der sporttherapeutischen Behandlung von Patienten mit Rückenbeschwerden einen immer größeren Stellenwert ein. Mit diesem Angebot erhalten Sie die Möglichkeit unter sportwissenschaftlicher Betreuung in angenehmer Umgebung zu trainieren. Bekommen Sie mit Spaß und Freude ein neues Körperbewusstsein. Für jeden Teilnehmer wird nach seiner individuellen Leistungsfähigkeit und Beanspruchbarkeit des passiven Bewegungsapparates ein Trainingsplan zusammengestellt. Die Kurse finden fortlaufend statt und eine Anmeldung ist jederzeit möglich!

**Kosten:** 20 € pro Monat (1 x wöchentl.) 25 € pro Monat (2 x wöchentl.)

Montag, 08:00 – 09:30 Uhr

Montag, 09:30 – 11:00 Uhr

Montag, 14:00 – 15:30 Uhr

Montag, 15:30 – 17:00 Uhr

Dienstag, 08:00 – 09:30 Uhr

Dienstag, 09:30 – 11:00 Uhr

Mittwoch, 08:00 – 09:30 Uhr

Mittwoch, 09:30 – 11:00 Uhr

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr

Donnerstag, 08:00 – 09:30 Uhr

Donnerstag, 09:30 – 11:00 Uhr

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

# Unsere Kurse: Frühjahr 2024

## Montags 08.04. – 24.06 (11 Übungseinheiten)

Kurs	Zeit	Preis	Ort
• <b>RückenFitness</b> Fitness für den Rücken	09:00 – 09:45 Uhr	71,50 €	Aula
• <b>Fit60+</b> Fitness Workouts	10:00 – 10:45 Uhr	66,00 €	Aula
• <b>Vinyasa Yoga</b> Entspannung & Stressabbau	17:00 – 18:10 Uhr	110,00 €	Aula
• <b>Yoga für den Rücken</b> Entspannung & Stressabbau	18:25 – 19:35 Uhr	110,00 €	Aula
• <b>Bodystyling</b> Fitness Workouts	18:00 – 18:45 Uhr	71,50 €	Sporthalle
• <b>RückenFitness</b> Fitness für den Rücken	19:00 – 19:45 Uhr	71,50 €	Sporthalle

## Dienstags 09.04. – 25.06. (12 Übungseinheiten)

Kurs	Zeit	Preis	Ort
• <b>Jazztanz 45+</b> Tanz-Fitness	17:30 – 18:15 Uhr	78,00 €	Aula
• <b>Zumba Fitness</b> Tanz-Fitness	18:30 – 19:15 Uhr	78,00 €	Aula
• <b>RückenFitness*</b> Fitness für den Rücken	19:30 – 20:15 Uhr	78,00 €	Aula
• <b>Hatha Yoga Fitness</b> ab 16.4., Entspannung & Stressabbau	17:10 – 18:20 Uhr	100,00 €	GZ Kley (10 E.)
• <b>Hatha Yoga*</b> ab 16.4., Entspannung & Stressabbau	18:30 – 20:00 Uhr	150,00 €	GZ Kley (10 E.)

\* zertifiziert

## Mittwochs 10.04. – 26.06. (11 Übungseinheiten)

Kurs	Zeit	Preis	Ort
• <b>Vinyasa Yoga</b> Entspannung & Stressabbau	18:00 – 19:10 Uhr	110,00 €	GZ Kley
• <b>Full Bodyworkout</b> Fitness Workouts	18:00 – 18:45 Uhr <i>Kurspause vom 29.05. bis 12.06.</i>	52,00 €	Aula (8 E.)
• <b>Pilates</b> Fitness Workouts	19:00 – 19:45 Uhr <i>Kurspause vom 29.05. bis 12.06.</i>	52,00 €	Aula (8 E.)

## Donnerstags 11.04. – 27.06. (10 Übungseinheiten)

Kurs	Zeit	Preis	Ort
• <b>Bodystyling</b> Fitness Workouts	18:00 – 18:45 Uhr	65,00 €	Sporthalle
• <b>Faszientraining</b> Fitness Workouts	19:00 – 19:45 Uhr	65,00 €	Aula

## Freitags 12.04. – 28.06. (12 Übungseinheiten)

Kurs	Zeit	Preis	Ort
• <b>FitMix</b> Fitness Workouts	10:00 – 10:45 Uhr	78,00 €	Aula
• <b>Pilates</b> Fitness Workouts	11:00 – 11:45 Uhr	78,00 €	Aula

## Samstags 13.04. – 22.06. (10 Übungseinheiten)

Kinderkurse im Wasser (Praxis Paulikat)	Zeiten:	Preis:
• <b>Baby 1</b> (3 - 9 Monate)	09:30 – 10:00 Uhr	120,00 €
• <b>Baby 2</b> (10 - 16 Monate)	10:10 – 10:40 Uhr	120,00 €
• <b>Baby 3</b> (17 - 23 Monate)	10:50 – 11:20 Uhr	120,00 €
• <b>Baby 4</b> (24 - 30 Monate)	11:30 – 12:00 Uhr	120,00 €
• <b>Anfängerschwimmen Beginner</b> (ab vier Jahren)	12:10 – 13:00 Uhr	150,00 €
• <b>Wassergewöhnung</b> (30 - 48 Monate)	13:10 – 13:55 Uhr	140,00 €
• <b>Anfängerschwimmen Fortgeschrittene</b> (ab vier Jahren)	14:05 – 14:55 Uhr	150,00 €

## Sonntags 14.04. – 30.06. (11 Übungseinheiten)

Kurs	Zeit	Preis	Ort
• <b>Zumba Fitness</b> Tanz-Fitness	10:15 – 11:00 Uhr	71,50 €	Aula

# Kurse

## **Bodystyling**

Montag 18:00 – 18:45 Uhr in der Sporthalle, Kursleitung: n.n.

Donnerstag 18:00 – 18:45 Uhr in der Sporthalle, Kursleitung: Anja Rüssmann

Nach einer kurzen abwechslungsreichen Erwärmung steht in diesem Kurs die Kräftigung der Muskulatur im Vordergrund. Dabei wird eine Gewebestraffung angestrebt. Durch den Einsatz von Kleingeräten und einer hohen Anzahl an Wiederholungen wird ein sehr guter Trainingseffekt der Muskulatur erreicht.

## **Faszientraining**

Donnerstag 19:00 – 19:45 Uhr in der Aula, Kursleitung: Anja Rüssmann

In diesem intensiven 45minütigen Training geht es nicht etwa um schweißtreibendes Kraft- oder Ausdauertraining, wir legen unser Augenmerk auf das Training der Faszien. Die Faszien werden gedehnt, entspannt, gekräftigt und die Körperwahrnehmung wird verbessert.

## **Fit 60+ Bewegungsprogramm für Fitgebliebene und welche, die es werden wollen**

Montag 10:00 – 10:45 Uhr in der Aula, Kursleitung: Klaus Salewski

Fit 60+ ist ein maßgeschneidertes, sportliches Gesundheitsprogramm mit dem Ziel, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern. In diesem Kurs haben Sie eine Menge Spaß und können sich an Sport und Spiel in der Gruppe erfreuen. Sowohl die Ausdauerleistungsfähigkeit, als auch die Muskelkraft wird verbessert.

## **Fit-Mix**

Freitag 10:00 – 10:45 Uhr in der Aula, Kursleitung: Erika Drews

Diese Veranstaltung beinhaltet als Schwerpunkt ein von Stunde zu Stunde wechselndes Ausdauerprogramm aus den Bereichen Aerobic, High-Impact und Step-Aerobic. Die Ausdauerleistung und Koordinationsfähigkeit werden trainiert, begleitet wird der Kurs von einem Muskelkräftigungsprogramm und einer Cool Down Phase, in der beanspruchte Muskulatur entspannt wird.

# Kurse

## **Full Bodyworkout**

Mittwoch 18:00 – 18:45 Uhr in der Aula, Kursleitung: Nicole Knepe

Full Bodyworkout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem jeder und jede ins Schwitzen kommt. Zu fetziger Musik und mit ganz viel Spaß trainieren wir mit Hanteln, Theraband, Stepper, Flexibar oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht alle großen und kleinen Muskelgruppen. Da immer mehrere Muskelgruppen bis hin zu ganzen Muskelketten gleichzeitig beansprucht werden, ist dieses Training sehr effektiv und fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und eine gesunde Körperhaltung. Full Bodyworkout ist abwechslungsreich, fordernd und die Zeit vergeht im Flug.

## **Hatha Yoga**

Dienstag 18:30 – 20:00 Uhr im GZ Kley, Kursleitung Arno Schatz

Yoga ist mehr als körperliche Bewegung, die geistige, emotionale und körperliche Stabilität wird verbessert. Die Körperübungen (Asanas) steigern die körperliche Fitness, die Atemübungen (Pranayama) beruhigen, konzentrieren und harmonisieren das vegetative Nervensystem. Meditations- und Konzentrationsübungen verbessern den inneren Einklang. Durch das Zusammenspiel von Asanas und Pranayama werden verschiedenen Vinyasas (Bewegungsabläufe) erarbeitet. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte zu jeder Stunde eine eigene Yogamatte und einen Decke mitbringen.

## **Hatha Yoga Fitness**

Dienstag 17:10 Uhr – 18:20 Uhr im GZ Kley, Kursleiter Arno Schatz

Hatha Yoga Fitness kombiniert Elemente des sportlichen Fitness Trainings mit klassischem Hatha Yoga. In dieser fordernden Hatha Yoga Stunde können Sie neben konditionellen Fähigkeiten, Flexibilität, Ausdauer und Kraft entwickeln. Die Stunde enthält dynamische Elemente (Sonnengröße), sowie statische (isometrische). Atemübungen und eine geführte Tiefenentspannung ergänzen die Stunde sinnvoll. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorerfahrungen. Bitte bringen Sie eine eigene Yogamatte und eine leichte Decke mit zum Kurs.

## **Jazztanz 45+**

Dienstag 17:30 Uhr – 18:15 Uhr in der Aula, Kursleiterin Cornelia George

Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene, die Tanz und Gesundheit miteinander verbinden möchten. Für diesen Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs beinhaltet Elemente aus dem Jazztanz, die speziell auf diese Altersgruppe abgestimmt sind. Gemeinsame Tanzerlebnisse und Spaß an der Bewegung sorgen für einen ausgewogenen Stundeninhalt

## **Pilates**

Mittwoch 19:00 – 19:45 Uhr in der Aula, Kursleitung: Nicole Knepp

Freitag 11:00 – 11:45 Uhr in der Aula, Kursleitung: Erika Drews

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

## **Rückenfitness**

Montag 09:00 – 09:45 Uhr in der Aula, Kursleitung: Klaus Salewski

Montag 19:00 – 19:45 Uhr in der Sporthalle, Kursleitung: n.n.

Dienstag 19:30 – 20:15 Uhr in der Aula, Kursleitung: Amelia Kurth

Nach einer aeroben Erwärmung von 15-20 Minuten erfolgt eine intensive Kräftigung der wirbelsäulennahen Muskulatur.

## **Vinyasa Yoga**

Montag 17:00 – 18:10 Uhr in der Aula, Kursleitung: Silke Westermann

Mittwoch 18:00 – 19:10 Uhr im GZ Kley, Kursleitung: Babette Schubeis

Vinyasa Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Yoga und wird mit dem Hatha Yoga verknüpft. In einem langen Flow durch die Yogahaltungen werden die Körperübungen (Asanas) mit dem Atem (Prana) verbunden. Ein harmonischer Fluss von Bewegungsabläufen im „Hier und Jetzt“ vermehrt unsere Achtsamkeit und Konzentration und Körper und Geist werden trainiert. Die Stunde wird mit einer geführten Meditation abgeschlossen. Bitte bringen Sie eine eigene Yogamatte und eine leichte Decke mit zum Kurs.

## **Yoga für den Rücken**

Montag 18:25 – 19:35 Uhr in der Aula, Kursleitung: Diethelm Masannek  
Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die noch etwas langsamer in den Yoga einsteigen möchten oder deutliche Rückenverspannungen im Rücken- und Nackenbereich spüren. Kräftigungs- und Dehnübungen, sanfte Atemtechniken und gezielte Entspannung mobilisieren die eingeschränkte Beweglichkeit und lösen Verspannungen und Schmerzen. Bitte bringen Sie eine eigene Yogamatte und eine leichte Decke zur Entspannung mit.

## **Zumba Fitness**

Dienstag 18:30 – 19:15 Uhr in der Aula, Kursleitung: Tanja Söllner

Sonntag 10:15 – 11:00 Uhr in der Aula, Kursleitung: Simone Cirkel

Ein Zumba Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen wie Merengue, Salsa und viele mehr zu einem Aerobic und Fitness Workout und ist für jedermann geeignet, der Spaß an der Bewegung zu Musik hat. Durch den häufigen Tempowechsel und die fröhliche ungezwungene Atmosphäre entsteht auch für erfahrene Tänzer keine Langeweile. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Bitte beachten Sie:**

An den gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt! Wir bitten um Verständnis, wenn andere als im Programmheft aufgeführte Kursleiterinnen und Kursleiter eingesetzt werden. Das Gleiche gilt für die im Flyer aufgeführten Räumlichkeiten.

# Kursorte

- **CJD Christopherus Berufsschule**  
Aula und Sporthalle, Kleybredde 29, Dortmund-Kley
- **Kinderschwimmkurse**  
Schwimmbad der Praxis Paulikat, Berger Str. 23, 58452 Witten
- **Gemeindezentrum (GZ) Kley**  
Echeloh 74, 44149 Dortmund
- **CJD Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ)**  
Büro und Gesundheitsstudio, Kleybredde 23, 44149 Dortmund



## Unsere Kurse zahlen sich aus!

Einige unsere Kursangebote entsprechen den hohen Anforderungen der gesetzlichen Krankenkassen und sind bezuschussungsfähig. Diese Kurse sind mit einem Sternchen gekennzeichnet. Nach regelmäßiger Teilnahme an diesen Kursen stellt Ihnen unser Büro zum Kursende automatisch eine Teilnahmebescheinigung aus, die Sie dann bei der Krankenkasse einreichen können. Die Anmeldung zu unseren Präventionskursen erfolgt ausschließlich über unsere SportMeo App.

### So funktioniert SportMeo:

Besuchen Sie unser Buchungsportal [www.sgzdortmund.sportmeo.com](http://www.sgzdortmund.sportmeo.com) und klicken Sie auf den Kurs, den Sie buchen möchten. Achtung: Mit „Premium“ markierte Kurse sind ausschließlich für Kunden mit einer Premiummitgliedschaft freigeschaltet. Falls Sie keine Premiummitgliedschaft haben, suchen Sie den Kurs mit dem Zusatz „Zahler“.

Füllen Sie die Maske aus, akzeptieren Sie unsere Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen und bestätigen Sie mit „kostenpflichtig anmelden“.

Die erstmalige Registrierung ist damit abgeschlossen, sodass Sie sich mit gewählter E-Mailadresse und Passwort zum nächsten Kurs unkompliziert und schnell anmelden können.



# Datenschutzerklärung

Die Unterzeichner erklären sich damit einverstanden, dass die in einer Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten von dem Sport- und Gesundheitszentrum erhoben und verarbeitet werden dürfen.

Personenbezogene Daten sind gem. § 54 Ziffer 1. Kirchengesetz Datenschutz der evangelischen Kirche in Deutschland (DSG-EKD) alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen. Diese Daten sind allein zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses notwendig und erforderlich. Sie werden auf Grundlage § 5 DSG-EKD Ziffer 5 erhoben und nicht an Dritte weitergeleitet, sofern nicht gesetzliche erforderlich. Die Daten werden nach Zweckerfüllung gelöscht, sofern sie nicht gesetzlichen Aufbewahrungsfristen unterliegen. In diesem Fall werden Daten für die Dauer der Aufbewahrungsfrist gesperrt gespeichert.

## Verantwortlich für die Datenverarbeitung SGZ

CJD Dortmund - Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ)  
Am Oespeler Dorney 41-65, 44149 Dortmund

## Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands  
Datenschutz  
Teckstr. 23, 73061 Ebersbach  
Datenschutz@cjd.de

Dieses Einverständnis kann jederzeit, für die Zukunft, beim CJD Dortmund - Sport- und Gesundheitszentrum am Oespeler Dorney 41-65, 44149 Dortmund der per Email an [mechtild.ronge@cjd.de](mailto:mechtild.ronge@cjd.de) widerrufen werden. Informationen finden zum Datenschutz des CJD sind auf der Website [www.dortmund-sgz.de](http://www.dortmund-sgz.de) zu finden.

Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Internetseite [www.dortmund-sgz.de](http://www.dortmund-sgz.de) und in allen Geschäftsräumen.

## Bürozeiten:

**Montag bis Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr**

Kleybredde 23  
44149 Dortmund

Tel 0231 65 60 210 Büro

Tel 0231 65 60 215 SGZ

Fax 0231 6560 267



**Tania Giesser**

Tel.: 0231 6560 215  
tania.giesser@cjd.de



**Rebekka Langanke**

Tel.: 0231 6560 215  
rebekka.langanke@cjd.de





# Infos & Kontakt

## **CJD Sport- und Gesundheitszentrum**

Kleybredde 23  
44149 Dortmund  
[www.dortmund-sgz.de](http://www.dortmund-sgz.de)

Tel 0231 65 60 210 Büro  
Tel 0231 65 60 215 SGZ  
Fax 0231 65 60 267

[tania.giesser@cjd.de](mailto:tania.giesser@cjd.de)  
[rebekka.langanke@cjd.de](mailto:rebekka.langanke@cjd.de)



**CJD NRW Nord**  
Am Oespeler Dorney 41-65  
44149 Dortmund  
Tel: 0231 9691-0  
[www.cjd-nrw-nord.de](http://www.cjd-nrw-nord.de)