

# Infos & Kontakt

## **CJD Sport- und Gesundheitszentrum**

Sportgemeinschaft e.V.

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

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



**CJD Sport & Gesundheitszentrum &  
Sportgemeinschaft e.V. Dortmund**



**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)

CJD-22-04-1623-0

## **Kursprogramm Frühjahr 2022**

Das Zusammen wirkt.

# Unsere Kurse 2022

| Kurs               | Tag | Start  | Ort        | Uhrzeit       | Dauer        | Preis/€ |
|--------------------|-----|--------|------------|---------------|--------------|---------|
| Fit60+*            | MO  | 25.04. | Sporthalle | 10 - 10.45    | 8 x 45 Min.  | 44,-    |
| Yoga für d. Rücken | MO  | 25.04. | Aula       | 17 - 18.10    | 8 x 70 Min.  | 79,50   |
| Vinyasa Yoga       | MO  | 25.04. | Aula       | 18.25 - 19.35 | 8 x 70 Min.  | 79,50   |
| Yin Yoga*          | MO  | 25.04. | GZ Kley    | 19 - 20       | 8 x 60 Min.  | 100,-   |
| Low Impact Aerobic | MO  | 25.04. | Sporthalle | 17 - 17.45    | 8 x 45 Min.  | 52,-    |
| Bodystyling        | MO  | 25.04. | Sporthalle | 18 - 18.45    | 8 x 45 Min.  | 52,-    |
| Rücken Fitness*    | MO  | 25.04. | Sporthalle | 19 - 19.45    | 8 x 45 Min.  | 52,-    |
| Yoga f. Jedermann  | DI  | 19.04. | GZ Kley    | 18.30 - 19.40 | 10 x 70 Min. | 99,-    |
| Rücken Fitness*    | DI  | 19.04. | Aula       | 18 - 18.45    | 10 x 45 Min. | 65,-    |
| Zumba              | DI  | 19.04. | Aula       | 19 - 19.45    | 10 x 45 Min. | 65,-    |
| Functional Fitness | MI  | 20.04. | Aula       | 18 - 18.45    | 10 x 45 Min. | 65,-    |
| Pilates            | MI  | 20.04. | Aula       | 19 - 19.45    | 10 x 45 Min. | 65,-    |
| Vinyasa Yoga       | MI  | 20.04. | GZ Kley    | 17.10 - 18.20 | 10 x 70 Min. | 99,-    |
| Yin Yoga **        | MI  | 06.04. | GZ Kley    | 18.50 - 20    | 11x70 Min    | 109,-   |
| Tai Chi            | DO  | 21.04. | GZ Kley    | 18.15 - 19.30 | 8 x 75 Min.  | 79,50   |
| Tai Chi            | DO  | 21.04. | GZ Kley    | 19.45 - 21    | 8 x 75 Min.  | 79,50   |
| Bodystyling        | DO  | 21.04. | Aula       | 18 - 18.45    | 8 x 45 Min.  | 52,-    |
| Faszientraining    | DO  | 21.04. | Aula       | 19 - 19.45    | 8 x 45 Min.  | 52,-    |
| Fit Mix            | Fr  | 22.04. | Sporthalle | 10 - 10.45    | 10 x 45 Min. | 65,-    |
| Zumba              | SO  | 24.04. | Aula       | 10 - 10.45    | 8 x 45 Min.  | 52,-    |

## Bitte beachten:

An Karfreitag (15.04.), Ostersonntag (17.04.) und Ostermontag (18.04.) finden keine Kurse statt!

\* zertifizierter Kurs

\*\* Quereinstieg möglich

Die Anmeldung zu den Präventionskursen erfolgt ausschließlich über Sportmeo: [www.sgzdortmund.sportmeo.com](http://www.sgzdortmund.sportmeo.com)  
Für nähere Informationen zu den Kursen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.dortmund-sgz.de](http://www.dortmund-sgz.de) oder rufen Sie uns von 9 bis 13 Uhr unter 0231 6560215 an.

## Rehabilitationssport in der CJD Sportgemeinschaft e.V.

### Bitte beachten:

Die Teilnahme am Rehasport muss ärztlich verordnet werden.

### Hockerymnastik:

Montag 11 - 11.45 Uhr  
Donnerstag 17 - 17.45 Uhr  
Freitag 16 - 16.45 Uhr

### Wirbelsäulengymnastik

Montag 20 - 20.45 Uhr  
Dienstag 16 - 16.45 Uhr  
Dienstag 17 - 17.45 Uhr  
Mittwoch 10 - 10.45 Uhr  
Mittwoch 11 - 11.45 Uhr  
Donnerstag 16 - 16.45 Uhr  
Freitag 11 - 11.45 Uhr  
Freitag 16 - 16.45 Uhr (SH)  
Freitag 17 - 17.45 Uhr (Aula)  
Freitag 17 - 17.45 Uhr (SH)

### Lungensport:

Dienstag 10 - 10.45 Uhr  
Donnerstag 10 - 10.45 Uhr  
Donnerstag 11 - 11.45 Uhr  
Donnerstag 16 - 16.45 Uhr

### Koronarsport:

Dienstag 16 - 16.55 Uhr  
Dienstag 17 - 17.55 Uhr  
Donnerstag 17 - 17.55 Uhr  
Donnerstag 18 - 18.55 Uhr

### Sport nach Schlag:

Dienstag 11 - 11.45 Uhr

### Wassergymnastik

Freitag 15.30 - 16.15 Uhr  
Freitag 16.25 - 17.10 Uhr

Für nähere Informationen und Anmeldung zum Rehabilitationssport rufen Sie uns von Montag bis Donnerstag unter der 0213/6560215 an.