

Herzlich Willkommen im SFD '75

Ihr Partner für Sport + Freizeit in Düsseldorf



Kursprogramm

Herbst 2014 - Winter 2015

5. Januar bis 29. März 2015

1. September bis 14. Dezember 2014
NEU bei uns
Rehasport Orthopädie & Sportreisen

Mit freundlicher Unterstützung von:

Henkel Excellence is our Passion

BKK
ESSANELL



Düsseldorfs größter Sportverein

Über 3.500 Mitglieder – über 20 Sportarten



Die besonderen Sportreisen im Herbst 2014 und Winter 2015

„Finde heraus, was gut für dich ist!“

Unsere Winterreisen mit Skilanglauf für Anfänger und Fortgeschrittene sowie für Herzsportler im Bayerischen Wald und in Norwegen finden Sie in unserem separaten Sportreisen-Flyer, den wir Ihnen gerne beim Infoabend oder postalisch zur Verfügung stellen.

Weitere Informationen und ausführliche Beratung zu den Sportreisen:

Montag bis Freitag
Telefon 0172 - 2137803
E-Mail: reisen@sfd.de

Infoabend:
Montag den 1.9.2014 um 19.00
im Clubraum des Sportpark
Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35



Wandern auf Mallorca

Lernen Sie die wilde Seite Malloras kennen. Im Tramuntana-Gebirge kommen Wanderer und Naturliebhaber voll auf ihre Kosten. Die Wanderungen führen Sie z.B. auf den Reitweg des Erzherzogs Ludwig Salvator in ca. 1.000 m Höhe oder entlang der Küstenstrecken mit phantastischen Aussichten auf das Mittelmeer. Die Tageswanderungen starten von Puerto Sóller, einem idyllischen Städtchen in der Sierra Tramuntana. Umgeben vom blauen Mittelmeer und den höchsten Bergen Malloras, bietet Puerto Sóller eine traumhafte Kulisse. Vom Ufer nur durch die Straße und die nostalgische Tram getrennt, liegt das ***Hotel „Eden“. Für die Wandertouren setzen wir Trittsicherheit und eine gute Kondition voraus.

Leistungen:
Flug ab/an Düsseldorf/Palma, Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen / Reservierung Flyair: DUS 05:50 - PMI 08:10, PMI 09:05 - DUS 11:50 / 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC / Klimaanlage, Telefon, Sat-TV, Fön, Zentralheizung / Frühstücksbuffet und Abendbuffet / Bergwanderkurs (5 Tage, jew. 4 bis 6 Ustd.)
94049 | Fr 10. - Fr 17.10.2014 | 848,- € pro Person | EZ 918,- € / Min.-TN-Zahl 10



Wandern mit aktiver Erholung im Bayrischen Wald



Aktive Wellness im Seehof, Haltern am See

Ursprünglich, steinalt, atemberaubend, quellfrisch und sonnenreich ist der Bayerische Wald. Das Aktivprogramm besteht aus Wanderungen zu den Höhen der Umgebung und einem Bewegungsangebot mit Aquafitness, Rückengymnastik und Entspannungsübungen. Wanderziele sind Lusen- und Rachelgipfel, der Baumwipfelpfad Neuschönau, der Wistelberg in Finsterau und das Grenzgebiet zu Tschechien. Ausgangspunkt ist das *** Hotel „Postwirt“ in Rosenau, Landkreis Freyung-Grafenau. Es erwarten Sie gemütliche Doppelzimmer und ein hervorragendes Essen. Im Haus stehen Ihnen Schwimmbad und Sauna zur Verfügung.

Leistungen:
Busreise ab/an Essen, Düsseldorf, Kreisgebiet Neuss (Zustiege auf Anfrage) / 7 Übernachtungen im DZ mit Dusche/WC / Frühstücksbuffet, Abendmenü / Bewegungsprogramm wie beschrieben (6 Tage, jeweils 4 bis 6 Std.) / Schwimmbad, Sauna 94050 | So 12. - So 19.10.2014 | 635,- € pro Person | EZ 695,- € / Min.-TN-Zahl 15

Genießen Sie ein besonderes Wochenende mit sportiver Erholung im **** Hotel Seehof am Südufer des Halterner Stausees. Zum Nordic Walking geht es mitten durch die einzigartige Landschaft der Westruper Heide oder rund um den See. Das hauseigene Schwimmbad und die Sauna bieten Gelegenheit zum Aquafitnesstraining und erholsamen Saunieren. Wenn Sie mögen, buchen Sie zusätzliche kosmetische Anwendungen oder Massagen. Unser Bewegungsangebot erfüllt Ihre Wünsche nach Kräftigung und Entspannung.

Leistungen:
Busfahrt ab/an Grevenbroich, Düsseldorf, Essen (Zustiege auf Anfrage) / 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC / Reichhaltiges Frühstücksbuffet / Zweimal 3-Gang-Menü am Abend / Bewegungsprogramm: Aquafitness, Nordic Walking, Ganzkörpertraining / Entspannungsübungen (12 Ustd.) / Freie Nutzung der Sauna- und Badelandschaft / Eine entspannende Rückenmassage
94051 | Fr 14. - Fr 16.11.2014 | 285,- € pro Person | EZ 335,- € Min.-TN-Zahl 18
94057 | Fr 21. - Fr 23.11.2014 | 285,- € pro Person | EZ 335,- € Min.-TN-Zahl 18



Veranstalter:
Bildungswerk des Landessportbundes Nordrhein - Westfalen e.V.

Außenseite im Essener Sportbund e.V.

Montag und Dienstag 10:00 - 16:00 Uhr
Beratung und Anmeldung: 0211 - 74966952
Telefon 0211 - 2137803
Fax 0211 - 79966951
E-Mail: reha@sfd.de

Serienzeiten RehabilitationsSport SFD 75
Erster Kurs ab 1. September 2014!
10:00-10:45 Uhr
Mitwochs
09:00-09:45 Uhr
Mittwochs
10:00-10:45 Uhr
Freitag und Samstag

Muskelaufbau und Dehnung der verkrusteten Muskeln und Entspannung stabilisierte die Körperfunktionen und wirken den Beschwerden entgegen.

der Beweglichkeit, die körperlichen Übungen zu geben, körperliche Belastungen zu meistern und das Selbstvertrauen zum Erreichen eines Erfolgs ist es wichtig, ohne Frage ganz sich zu bewegen.

Bewegung macht glücklich!
Funktionelle Gymnastik zur Stärkung der eigenen Gesundheit

Der Gesetzgeber hat allen Menschen mit körperlichen Funktionsbeeinträchtigungen einen zu anderen Therapien nicht das Budget ihres Arztes.

Der Sportkurs Rehasport etabliert wird ärztlich verordnet und belastet im Gegensatz

zu anderen Therapien nicht das Budget ihres Arztes.

Bei der sportlichen Betätigung, langfristige Steigerung der Belastung, Gruppenaktiv sowie Steigerung der Lebensqualität gen zu erkennen. Bei den Übungen fließen sportmedizinische Aspekte ein. Regelmäßigkeit die Aspekte ein und den Bezugswert - Techniken der Mobilisierung und Entspannung erreicht die Kraftfunktionen zu stabilisieren und den Beschwerden entgegen. Beim RehabilitationsSport wird durch gezielte Gymnastik, Kraftigung der Muskulatur, Dehnung der Muskeln sowie und weitere Ziele.

Die positiven Folgeschäden kann entgegenwirkt werden. Damit sinkt das Risiko Folgeerkrankungen zu erleiden.

eigenständig, regelmäßige Sporthabituten zu fördern. Die sportlichen Übungen sind auf die Art und Schwere der Krankheit oder zu sichern.

Voraussetzung des Ziel des RehabilitationsSports ist es, die eigene Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später

„Schnuppern“ Sie in unseren Kursen jeweils in der 1. Woche unverbindlich (1.-7.9.14 / 5.-11.1.15)

Montag	Herbst/Winter	Dienstag	Herbst/Winter	Mittwoch	Herbst/Winter	Mittwoch	Herbst/Winter	Donnerstag	Herbst/Winter	Freitag	Herbst/Winter
9.00 - 10.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining	Kurs 101 60 €/45 €	7.30 - 8.30 Uhr Tai Chi am Morgen FH Niederheid	Kurs 201 70 €/55 €	8.30 - 9.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur	Kurs 301 60 €/45 €	18.00 - 18.45 Uhr Zumba® Step Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders	Kurs 312 68 €/50 €	9.30 - 10.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor	Kurs 401 60 €/45 €	9.00 - 10.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+ Ausdauer	Kurs 501 75 €/55 €
9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems	Kurs 102 75 €/55 €	9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems	Kurs 202 75 €/55 €	9.30 - 10.30 Uhr Training für Ladies Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf	Kurs 302 60 €/45 €	18.00 - 19.00 Uhr Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness Training des Haltungs- und Bewegungssystems	Kurs 313 68 €/50 €	9.30 - 10.30 Uhr Rücken Power Training für Fortgeschrittenes: Rückentraining, Beweglichkeit, Kraft + Ausdauer	Kurs 402 60 €/45 €	10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems	Kurs 502 75 €/55 €
9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung	Kurs 103 75 €/55 €	9.30 - 10.30 Uhr Osteoporose Präventionstraining Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur + Gleichgewichtsschulung	Kurs 203 60 €/45 €	10.15 - 11.00 Uhr Aqua Training * Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau	Kurs 303 -/50 €	18.30 - 20.00 Uhr Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger Alles was zur Ausdauer gehört: Intervall-Training, Gymnastik-Training, Kraft-Training	Kurs 314 55 €/40 €	9.30 - 10.30 Uhr Bambini in Action Sport-Spaß für Kids von 1 1/2 bis 3 Jahren	Kurs 403 45 €/35 €	17.00 - 18.30 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit	Kurs 503 80 €/60 €
10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining	Kurs 104 60 €/45 €	10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems	Kurs 204 75 €/55 €	10.30 - 11.30 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining	Kurs 304 60 €/45 €	18.30 - 20.00 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders	Kurs 315 68 €/50 €	10.45 - 11.45 Uhr Pilates / Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates	Kurs 404 60 €/45 €	19.00 - 20.00 Uhr Qigong Einführung in das Qigong, Durchführung von Regulationsübungen für den Körper, den Atem und den Geist. Übungen zur Haltungs- und Spannungsregulation, Koordination von Atem und Bewegung sowie Stand- und Schrittübungen.	Kurs 504 70 €/55 €
10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems	Kurs 105 75 €/55 €	17.00 - 18.30 Uhr Starker Rücken Effektives Training zur Stärkung des Haltungs- und Bewegungssystems	Kurs 206 80 €/60 €	11.00 - 11.45 Uhr Aqua Training * Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau	Kurs 305 -/50 €	19.00 - 20.00 Uhr Bauch Beine Po Fitness Workout Muskelaufbaubedingung für den ganzen Körper	Kurs 316 68 €/50 €	10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems	Kurs 405 75 €/55 €	19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Step Take Flat/Abo: SFD '75 Mitglieder 80 €/60 € / Nichtmitglieder 120 €/90 € Take one/als Workshop-Einzel-Termin: SFD '75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 €	Kurs 701 FH Niederheid
11.00 - 12.00 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft, Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining	Kurs 106 60 €/45 €	17.00 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken	Kurs 207 68 €/50 €	11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 306 60 €/45 €	19.00 - 20.00 Uhr Fitness Gym Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination	Kurs 317 50 €/38 €	16.30 - 17.30 Uhr New Dance Trends FH Niederheid	Kurs 406 68 €/50 €	17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer	Kurs 407 80 €/60 €
16.45 - 17.45 Uhr Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 107 45 €/35 €	17.00 - 18.30 Uhr „Fatburner“ - Bauch Beine Po Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert!	Kurs 208 80 €/60 €	16.30 - 18.00 Uhr Herz-Kreislauf Training + Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates	Kurs 307 80 €/60 €	19.45 - 21.15 Uhr Dynamisches Yoga eine Mischung aus Dynamik und Ruhe, Stabilität und Leichtigkeit, Kraft und Beweglichkeit, Anspannung und Entspannung, Yoga für alle!	Kurs 318 85 €/65 €	17.30 - 18.30 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders	Kurs 408 68 €/50 €	11.15 - 12.15 Uhr Zumba® Step Take Flat/Abo: SFD '75 Mitglieder 80 €/60 € / Nichtmitglieder 120 €/90 € Take one/als Workshop-Einzel-Termin: SFD '75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 €	Kurs 702 FH Niederheid
17.15 - 18.45 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer	Kurs 108 80 €/60 €	18.00 - 19.00 Uhr Workout Mix Training für Kraft, Ausdauer, Rücken + Entspannung	Kurs 209 68 €/50 €	16.30 - 18.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer	Kurs 309 80 €/60 €	20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor	Kurs 319 80 €/60 €	18.15 - 19.45 Uhr Body-Tuning Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo	Kurs 409 80 €/60 €	12.30 bis 13.30 Uhr Piloxing® Take Flat/Abo: SFD '75 Mitglieder 80 €/60 € / Nichtmitglieder 120 €/90 € Take one/als Workshop-Einzel-Termin: SFD '75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 €	Kurs 703 FH Niederheid
17.15 - 18.45 Uhr Dynamisches Yoga (Vinyasa-Yoga) FH Niederheid	Kurs 109 85 €/65 €	18.00 - 19.30 Uhr Wege zur Entspannung Entspannung durch Bewegung, Meditation usw. Entspannung finden nach dem Job und für den Alltag	Kurs 210 80 €/60 €	17.00 - 18.00 Uhr Yogalates Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates	Kurs 310 68 €/50 €	20.00 - 21.30 Uhr After Work Fitness Freestyle Training des Herz-Kreislauf-Systems	Kurs 320 80 €/60 €	18.30 - 20.00 Uhr Schwing dich fit mit Flexi-Bars® Für den ganzen Körper – besonders der Rücken wird sich freuen! Für jedes Alter und jeden Fitnessgrad ein effektives Training zu motivierender Musik	Kurs 410 80 €/60 €	18.30 - 20.00 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor	Kurs 411 80 €/60 €
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 110 50 €/38 €	18.30 - 20.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer	Kurs 211 80 €/60 €	17.30 - 19.00 Uhr Ballspaß für alle Ü18 Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m.	Kurs 311 55 €/40 €	20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor	Kurs 319 80 €/60 €	20.00 - 21.30 Uhr Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene FH Niederheid	Kurs 412 85 €/65 €	20.00 - 21.00 Uhr Yoga - für Alle! eine Mischung aus Dynamik und Ruhe, Stabilität und Leichtigkeit, Kraft und Beweglichkeit, Anspannung und Entspannung. Yoga für alle!	Kurs 413 70 €/55 €
<p>* Die Kurse 303 und 305 finden im Herbstsemester nicht statt.</p>											



Ihr SFD'75-Sportteam

Die TrainerInnen sind seit vielen Jahren im Sport-, Fitness- und Aerobicbereich tätig und verfügen über umfangreiche Qualifikationen im Gesundheitssport. Durch intensive Fort- und Weiterbildungen ist das Sportteam ständig auf dem aktuellen Stand bei Fitness-, Wellness- und Trendsport:

Annette Farina, Cedric Stephan, Claudio Rüger, Dagmar Arendt, Eike Zywietz, Gerd Helmer, Horst Allwicher, Janet De Toia, Julia Brand Lisa Reiners, Karin Meyke, Manuela Thiel, Marion Juraschek, Marion Wrobel, Martin Brucks, Michael Görlach, Nina Rübsam, Sabine Dübers, Sabine Olbrich, Susanne Brand, Susanne Rehaag, Yasmine Vines

Anmeldemodus und Kostenstruktur

Die Anmeldung erfolgt schriftlich in der Geschäftsstelle, per Fax oder E-Mail oder in den jeweiligen Kursen.

Welche Gebühren kommen in der Freizeitabteilung auf mich zu?

a) eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.

b) der monatliche Mitgliedsbeitrag von € 5,00 für erwachsene Mitglieder (€ 4,00 für das 1. Kind, € 2,50 für das 2. Kind,beitragsfrei ab dem 3. Kind) wird per Lastschrift-Mandat halbjährlich eingezogen (Ende März/Ende September).

c) die Kursgebühren werden Ende September für das Herbstsemester 2014 und Ende Januar 2015 für das Wintersemester eingezogen. Für die jeweils zusätzlich zum ersten Kurs gebuchten Kurse im Frühjahrsemester erfolgt eine Ermäßigung von € 7,50.

Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt bei der Anmeldung eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 25,00 an.

Ein Großteil unserer Sportangebote erfüllt die Voraussetzungen zur Förderung durch die Krankenversicherungsträger – sprechen Sie Ihre Krankenkasse an.

An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse nicht statt!

SFD'75-Servicezeiten

Montag von 9:00 - 13:00 Uhr
Dienstag von 16:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch von 9:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag von 16:00 - 19:00 Uhr
Die Geschäftsstelle des SFD'75 finden Sie in unserer vereins-eigenen Fitnesshalle im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf

Die aktuellen Geschäftszeiten, mögliche Änderungen sowie alle weiteren News finden Sie auf unserer Homepage www.sfd.de. Besuchen Sie uns auch auf facebook.

Tel: 0211- 7 40 54 50
Fax: 0211- 7 40 54 51
E-Mail: info@sfd.de

Postanschrift
SFD'75, Postfach 130460, 40554 Düsseldorf

www.sfd.de

„Wir bewegen Düsseldorf“ in vielen weiteren Sportarten:



Badminton

Ansprechpartner:
Werner und Karin Bertulies,
badminton@sfd.de



Handball

Ansprechpartner:
Sylvia Fammeler,
handball@sfd.de



Basketball

Ansprechpartner:
Holger Bahr,
basketball@sfd.de



Judo

Ansprechpartner:
Sven Siebert,
judo@sfd.de



Fußball

Ansprechpartner:
Wolfgang Horn,
fussballjugend@sfd.de



Koronarsport

Kontakt:
SFD'75-Geschäftsstelle,
herzsport@sfd.de



Leichtathletik

Ansprechpartner:
Petra Heilitag,
leichtathletik@sfd.de



Volleyball

Ansprechpartner:
Jürgen Koll,
volleyball@sfd.de



Tisch