



**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:



Excellence is our Passion

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 Mallorcas 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 Mallorcas, 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 Bayerischen Wald



Aktive Wellness im Seehof, Haltern am See

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 Westruher 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 (Zustiegsorte auf Anfrage) / 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC / Reichhaltiges Frühstücksbuffet / Zweimal 3-Gang-Menü am Abend / Bewegungsprogramm: Aquafitness, Nordic Walking, Ganzkörpertraining / Entspannungsrückenmassage  
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

Vorrangiges Ziel des Rehabilitationsports ist es, die eigene Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sportübungen zu absolvieren. Die sportlichen Übungen sind auf die Art und Schwere der Erkrankung und den individuellen gesundheitlichen Allgemeinzustand der Teilnehmenden abgestimmt, um das Ziel zu erreichen oder zu sichern. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegen gewirkt werden. Damit sinkt das Risiko Folgeerkrankungen zu erleiden. Beim Rehabilitationsport wird durch gezielte Gymnastik, Kräftigung der Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskeln sowie Techniken der Mobilisierung und Entspannung versucht, die Körperfunktionen zu stabilisieren und den Beschwerden entgegen zu wirken. Bei den Übungen fließen sportmethodische und pädagogische Aspekte ein. Regelmäßigkeit und Langfristigkeit der sportlichen Betätigung, langfristige Steigerung der Belastung, Gruppendynamik sowie Steigerung der Lebensqualität sind weitere Ziele.

Der Gesetzgeber hat allen Menschen mit körperlichen Funktionsbeeinträchtigungen einen Rechtsanspruch auf Rehabilitationsport eingeräumt (§43 SGB V in Verbindung mit §44 SGB IX). Der Sportkurs im Rahmen der Rehabilitation wird ärztlich verordnet und belastet im Gegensatz zu anderen Therapien nicht das Budget Ihres Arztes.

Erst recht mit krankheitsbedingten Einschränkungen ist es wohltuend und ohne Frage ganz wichtig sich zu bewegen. Vorausgesetzt, die körperlichen Übungen sind funktional und werden qualifiziert angeleitet. Das vorrangigste Ziel hierbei ist, der Beweglichkeit im Alltag wieder Schwung zu geben, körperliche Belastungen zu meistern und das Selbstvertrauen zum eigenen Körper wiederzufinden. Das gemeinsame, regelmäßige Üben in einer festen Gruppe macht Spaß und verbessert nachhaltig die eigene Gesundheit. Muskelfräftigung und Dehnung der verkürzten Muskeln und Entspannung stabilisieren die Körperfunktionen und wirken den Beschwerden entgegen.

**Serviceteilen Rehabilitationsport SFD 75**

### Beratung und Anmeldung:

Telefon 0211 - 74966952

Mobil 0172 - 2137803

Fax 0211 - 74966951

E-Mail: reha@sfd.de

Montag und Dienstag 10:00 – 16:00 Uhr

**Erster Kurs ab 1. September 2014!**  
Mittwochs  
09:00-09:45 Uhr  
10:00-10:45 Uhr

Reha-Sport im SFD 75

Krankenkasse genehmigt

Arzt verordnet Rehasport

Arztbesuch



# „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 <b>Senioren Fitness</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid	Kurs 101 60 €/45 €	7.30 – 8.30 Uhr <b>Tai Chi am Morgen</b> FH Niederheid	Kurs 201 70 €/55 €	8.30 – 9.30 Uhr <b>Beckenboden-Gymnastik</b> Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid	Kurs 301 60 €/45 €	18.00 – 18.45 Uhr <b>Zumba® Step</b> Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 312 68 €/50 €	9.30 – 10.30 Uhr <b>Functional Training</b> Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 401 60 €/45 €	9.00 – 10.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 501 75 €/55 €
9.00 – 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 102 75 €/55 €	9.00 – 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 202 75 €/55 €	9.30 – 10.30 Uhr <b>Training für Ladies</b> Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid	Kurs 302 60 €/45 €	18.00 – 19.00 Uhr <b>Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur Integration von Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 313 68 €/50 €	9.30 – 10.30 Uhr <b>Rücken Power</b> Training für Fortgeschrittene: Rückentraining, Beweglichkeit, Kraft + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 402 60 €/45 €	10.30 – 12.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 502 75 €/55 €
9.30 – 11.00 Uhr <b>Fitness Spezial</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 103 75 €/55 €	9.30 – 10.30 Uhr <b>Osteoporose Präventionstraining</b> Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur + Gleichgewichtsschulung FH Niederheid	Kurs 203 60 €/45 €	10.15 – 11.00 Uhr * <b>Aqua Training</b> Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 303 - /50 €	18.30 – 20.00 Uhr <b>Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger</b> Alles was zur Ausdauer gehört: Intervall-Training, Gymnastik-Training, Kraft-Training Treff: FH Niederheid	Kurs 314 55 €/40 €	9.30 – 10.30 Uhr <b>Bambinis in Action</b> Sport-Spaß für Kids von 1 1/2 bis 3 Jahren TH Niederheid	Kurs 403 45 €/35 €	17.00 – 18.30 Uhr <b>Fitness Spezial + Entspannung</b> Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid	Kurs 503 80 €/60 €
10.00 – 11.00 Uhr <b>Senioren Fitness</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid	Kurs 104 60 €/45 €	10.30 – 12.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 204 75 €/55 €	10.30 – 11.30 Uhr <b>Senioren Fitness</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 304 60 €/45 €	19.00 – 20.00 Uhr <b>Zumba®</b> Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 315 68 €/50 €	10.45 – 11.45 Uhr <b>Pilates /Yogalates</b> Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 404 60 €/45 €	19.00 – 20.00 Uhr <b>Qigong</b> Einführung in das Qigong, Durchführung von Regulationsübungen für den Körper, den Atem und den Geist. Übungen zur Haltungs- und Spannungs- regulation, Koordination von Atem und Bewegung sowie Stand- und Schrittbübungen. FH Niederheid	Kurs 504 70 €/55 €
10.30 – 12.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 105 75 €/55 €	17.00 – 18.30 Uhr <b>Starker Rücken</b> Effektives Training zur Stärkung des Haltungs- und Bewegungssystems TH Buchenstraße	Kurs 206 80 €/60 €	11.00 – 11.45 Uhr * <b>Aqua Training</b> Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 305 - /50 €	19.00 – 20.00 Uhr <b>Bauch Beine Po Fitness Workout</b> Muskelaufbautraining für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 316 68 €/50 €	16.30 – 17.30 Uhr <b>New Dance Trends</b> FH Niederheid	Kurs 406 68 €/50 €	10.00 – 11.00 Uhr <b>Zumba®</b> Take Flat/Abo: SFD ´75 Mitglieder 80 €/60 € / Nichtmitglieder 120 €/90 € Take one/als Workshop-Einzel-Termin: SFD ´75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 € FH Niederheid	Kurs 701
11.00 – 12.00 Uhr <b>Richtig fit ab 50</b> Training für Koordination, Kraft, Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining TH Niederheid	Kurs 106 60 €/45 €	17.00 – 18.00 Uhr <b>Pilates</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 207 68 €/50 €	11.30 – 12.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> FH Niederheid	Kurs 306 60 €/45 €	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fitness Gym</b> Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination SZ Benrath	Kurs 317 50 €/38 €	17.00 – 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer FH Niederheid	Kurs 407 80 €/60 €	11.15 – 12.15 Uhr <b>Zumba® Step</b> Take Flat/Abo: SFD ´75 Mitglieder 80 €/60 € / Nichtmitglieder 120 €/90 € Take one/als Workshop-Einzel-Termin: SFD ´75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 € FH Niederheid	Kurs 702
16.45 – 17.45 Uhr <b>Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren</b> TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 107 45 €/35 €	17.00 – 18.30 Uhr <b>„Fatburner“ - Bauch Beine Po</b> Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert! FH Niederheid	Kurs 208 80 €/60 €	16.30 – 18.00 Uhr <b>Herz-Kreislauf Training + Yogalates</b> Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 307 80 €/60€	19.45 – 21.15 Uhr <b>Dynamisches Yoga</b> eine Mischung aus Dynamik und Ruhe, Stabilität und Leichtigkeit, Kraft und Beweglichkeit, Anspannung und Entspannung. Yoga für alle! Jeder ist willkommen Yoga zu üben, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Gebäude links, 1. OG)	Kurs 318 85 €/65 €	17.30 – 18.30 Uhr <b>Zumba®</b> Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 408 68 €/50 €	12.30 bis 13.30 Uhr <b>Piloxing®</b> Take Flat/Abo: SFD ´75 Mitglieder 80 €/60 € / Nichtmitglieder 120 €/90 € Take one/als Workshop-Einzel-Termin: SFD ´75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 € FH Niederheid	Kurs 703
17.15 – 18.45 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 108 80 €/60 €	18.00 – 19.00 Uhr <b>Workout Mix</b> Training für Kraftaufbau, Rücken + Entspannung FH Niederheid	Kurs 209 68 €/50 €	16.30 – 18.00 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 309 80 €/60€	20.00 – 21.30 Uhr <b>Functional Training</b> Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 319 80 €/60 €	18.30 – 20.00 Uhr <b>Schwing dich fit mit Flexi-Bars®</b> Für den ganzen Körper – besonders der Rücken wird sich freuen! Für jedes Alter und jeden Fitnessgrad ein effektives Training zu motivierender Musik FH Niederheid	Kurs 409 80 €/60 €	12.30 bis 13.30 Uhr <b>Piloxing®</b> Take Flat/Abo: SFD ´75 Mitglieder 80 €/60 € / Nichtmitglieder 120 €/90 € Take one/als Workshop-Einzel-Termin: SFD ´75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 € FH Niederheid	Kurs 703
17.15 – 18.45 Uhr <b>Dynamisches Yoga (Vinyasa-Yoga)</b> FH Niederheid	Kurs 109 85 €/65 €	18.00 – 19.30 Uhr <b>Wege zur Entspannung</b> Entspannung durch Bewegung, Meditation uvm. Entspannung finden nach dem Job und für den Alltag Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Geb. links, 1. OG)	Kurs 210 80 €/60 €	17.00 – 18.00 Uhr <b>Yogalates</b> Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 310 68 €/50 €	20.00 – 21.30 Uhr <b>After Work Fitness Freestyle</b> Training des Herz-Kreislauf-Systems Muskelaufbau für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 320 80 €/60 €	18.30 – 20.00 Uhr <b>Functional Training</b> Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 411 80 €/60 €	12.30 bis 13.30 Uhr <b>Piloxing®</b> Take Flat/Abo: SFD ´75 Mitglieder 80 €/60 € / Nichtmitglieder 120 €/90 € Take one/als Workshop-Einzel-Termin: SFD ´75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 € FH Niederheid	Kurs 703
18.00 – 19.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 110 50 €/38 €	18.45 – 19.45 Uhr <b>Fitness Gym</b> Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße	Kurs 212 50 €/38 €	17.30 – 19.00 Uhr <b>Ballspaß für alle Ü18</b> Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße	Kurs 311 55 €/40 €			20.00 – 21.30 Uhr <b>Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene</b> FH Niederheid	Kurs 412 85 €/65 €	12.30 bis 13.30 Uhr <b>Piloxing®</b> Take Flat/Abo: SFD ´75 Mitglieder 80 €/60 € / Nichtmitglieder 120 €/90 € Take one/als Workshop-Einzel-Termin: SFD ´75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 € FH Niederheid	Kurs 703
		19.00 – 20.00 Uhr <b>Pilates &amp; Beckenbodentraining</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 213 68 €/50 €					20.00 – 21.00 Uhr <b>Yoga - für Alle!</b> eine Mischung aus Dynamik und Ruhe, Stabilität und Leichtigkeit, Kraft und Beweglichkeit, Anspannung und Entspannung. Yoga für alle! Jeder ist willkommen Yoga zu üben, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. FH Niederheid	Kurs 413 70 €/55 €		
		20.00 – 21.30 Uhr <b>After Work Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 214 80 €/60 €								



Wege zur Entspannung

## 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 Zywiets, 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 Dübbers, Sabine Olbrich, Susanne Brand, Susanne Rehaag, Yasmine Vines

## „Wir bewegen Düsseldorf“ in vielen weiteren Sportarten:



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



**Handball**  
Ansprechpartner:  
Sylvia Fammler,  
handball@sfd.de



**Basketball**  
Ansprechpartner:  
Holger Bahr,  
basketball@sfd.de



**Judo**  
Ansprechpartner:  
Sven Siebert,  
judo@sfd.de



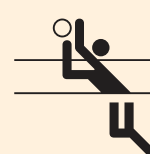
**Leichtathletik**  
Ansprechpartner:  
Petra Heiligtag,  
leichtathletik@sfd.de



**Schach**  
Ansprechpartner:  
Sebastian Wilmes,  
schach@sfd.de



**Turnen**  
Ansprechpartner:  
Renate Häfner,  
Christa Brodesser,  
turnen@sfd.de



**Volleyball**  
Ansprechpartner:  
Jürgen Koll,  
volleyball@sfd.de



**Rehasport**  
Ansprechpartner:  
Monika Henning,  
reha@sfd.de

NEU

## 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?

- eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.
  - 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).
  - die Kursgebühren werden Ende September für das Herbsttrimester 2014 und Ende Januar 2015 für das Wintertrimester eingezogen. Für die jeweils zusätzlich zum ersten Kurs gebuchten Kurse im Frühjahrstrimester 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](http://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](mailto:info@sfd.de)**

**Postanschrift**  
SFD´75, Postfach 130460, 40554 Düsseldorf

[www.sfd.de](http://www.sfd.de)