

Summer Special vom 30. Juni bis 20. August 2015

Funday Monday mit Beachvolleyball

At Six On The Beach von 18 bis 21 Uhr - am 20. + 27. Juli, 3. + 10. + 17. August 2015

Machen Sie mit bei Spaß + Sport, Entspannung + „Urlaub“ nach dem Job. Beachvolleyball nach Urlaubsregeln, sportliche Afterwork-Atmosphäre, coole Drinks und heiße Sounds im tollen Ambiente
Ort: Beachvolleyball-Anlage des SFD '75 im Sportpark Niederheid. Preis: 10 € pro Person und Termin inkl. Softdrinks und sportlicher Betreuung
Dieses Angebot findet statt ab einer Personenzahl von 10 Teilnehmern.

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vormittags	Vormittags	Vormittags
7.30 – 9.00 Uhr Stark in den Tag – Rückentraining pur	01 9.00 – 10.30 Uhr Fitness „mixed“ Body Workout, Herz-Kreislauf Training und Rücken-Fit	08 9.00 – 10.00 Uhr Fitness-Mix
9.30 – 10.30 Uhr Senioren Fitness	02 10.30 – 12.00 Uhr Rücken-Fit	09 9.30 – 10.30 Uhr Rückentraining sanft + effektiv
9.00 – 10.30 Uhr Rücken fit + stark	03 10.30 – 12.00 Uhr Yoga für Alle! Anfänger + Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!	10 10.00 – 11.00 Uhr Rücken fit + stark
10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen Gym	04 10.30 – 12.00 Uhr Anfänger + Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!	11 10.30 – 11.30 Uhr Rückentraining an Geräten
10.30 – 12.00 Uhr Rücken fit + stark	05 Nachmittags	Nachmittags
Nachmittags	16.30 – 17.30 Uhr Yogalates + Pilates	11 16.30 – 17.30 Uhr Fatburner Workout für Bauch-Beine-Po
18.00 – 19.30 Uhr Muskel-Cardio-Training	06 17.30 – 18.30 Uhr Zumba®	12 16.30 – 17.30 Uhr Back to pure Pilates
19.30 – 21.00 Uhr After Work Training	07 18.45 – 19.45 Uhr Zumba®	13 17.00 – 18.30 Uhr Functional Fitness Outdoor
	20.00 – 21.00 Uhr Functional Training am Life Fitness Circle	14 17.30 – 18.30 Uhr Zumba® für Alle!
Sie haben Fragen? Sie möchten mehr Informationen? Rufen Sie uns an unter 0211 – 740 54 50 oder senden Sie uns eine Email an: info@sfd.de Wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl Ihres persönlichen Trainingsplans.		18.45 – 19.45 Uhr Piloxing® Ein Mix aus Pilates und Boxing – Power Training pur... 20.00 – 21.00 Uhr New Trends in Dance by Janet
		19 21 22 23 24

Unsere Preise im Summer Special für 8 Wochen Sport sollen auch (Noch-) Nichtmitglieder neugierig machen.

60-Minuten-Kurse: 1. gebuchter Kurs 23 €, 2. gebuchter Kurs 20 €, ab dem 3. Kurs je 10 €

90-Minuten-Kurse: 1. gebuchter Kurs 35 €, 2. gebuchter Kurs 32 €, ab dem 3. Kurs je 10 €

Exklusiv für unsere SFD '75-Mitglieder haben wir auch in diesem Jahr einen attraktiven Frühbucher-Rabatt: Sie entscheiden sich schon bei der Buchung Ihres Frühjahr-Trimesters für Kurse im „Summer Special“ und zahlen dann bei gleichzeitiger Buchung bis zum 30. April 2015 für

60-Minuten-Kurse: 18 € für den 1. Kurs, 15 € für den 2. Kurs, ab dem 3. Kurs je 10 €

90-Minuten-Kurse: 28 € für den 1. Kurs, 25 € für den 2. Kurs, ab dem 3. Kurs je 10 €

Empfehlungen

HIT Bootcamp SFD '75

Dieses High-Intensity-Functional-Kraftausdauertraining (HIT) fördert mit zielorientierten Workouts Widerstandsfähigkeit, Durchhaltevermögen und stärkt Körper und Immunsystem. Dabei haben beim Training Abwechslung, Teamgeist und Spaß fernab vom Alltagsstress Priorität. Wenn Dich neue Herausforderung reizen, bist Du hier richtig.

Mobility

Dehnen, Rollen, Triggern – Gib deinem Körper mehr Beweglichkeit und intensive Entspannung. Durch das gezielte Lösen und Entspannen des Faszien gewebes und der Bearbeitung bestimmter Triggerpunkte werden Schmerzen gelindert, die Beweglichkeit erhöht und auch die allgemeine Regenerationszeit nach sportlicher Belastung reduziert.

Wandern

rund um Cala Ratjada, Mallorca

Die Wege führen auf steinigen Pfaden zu versteckten Buchten, alten Wehrtürmen und atemberaubenden Aussichtspunkten. Im Nordosten von Mallorca, unweit der Kleinstadt Arta liegt Cala Ratjada, die Rochenbucht. Das Naturparadies lädt zu Wanderungen in die umliegenden Hügel, die Küstenorte und auf die Berge des Lavante-Gebirges ein. Für die mittelschweren Wandertouren setzen wir Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition voraus. Das 3 ½ Sterne Hotel Capricho bietet komfortable Zimmer, Sauna und ein Schwimmbad.

Leistungen:

Flug an/ab Düsseldorf/Palma, Transfer Flughafen - Hotel und zurück
7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC, Klimaanlage, Telefon, Sat-TV, Fön, Balkon, Frühstücks- und Abendbuffet

Bergwanderkurs (5 Tage, jew. 4 bis 6 Ustd.)

7 Übernachtungen | Kursprogramm 5 Tage, jew. 4 bis 6 Std.

95070 | Sa 24.10. - Sa 31.10.2015 | 719,- € pro Person DZ | EZ 779,- €

Mindestteilnehmerzahl: 4

Infos und Anmeldung: reisen@sfd.de • Tel.: 0211/74 96 69 52 (Montag/Dienstag)

FRÜHJAHR 2015 / SUMMER SPECIAL 2015
13. April 2015 bis 28. Juni 2015 / 30. Juni 2015 bis 20. August 2015

Herzlich Willkommen im SFD '75

Ihr Partner für Sport + Freizeit in Düsseldorf

Kursprogramme

Mit freundlicher Unterstützung von:



Deutsche BKK
Für mich genau die Richtige

Anmelde modus und Kostenstruktur

Die Anmeldung erfolgt schriftlich in der Servicestelle, 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 Mai für das Frühjahr 2015 und Ende Juli für das Sommer Special eingezogen. Für die jeweils zusätzlich zum ersten Kurs gebuchten Kurse im Frühjahrs-trimester 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.

SFD '75-Servicezeiten

Montag von	9:00 – 13:00 Uhr
Dienstag von	16:00 – 20:00 Uhr (ab 13.4.2015)
Mittwoch von	9:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag von	16:00 – 19:00 Uhr

Die Servicestelle des SFD '75 finden Sie im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf

Die aktuellen Servicezeiten, mögliche Änderungen sowie alle weiteren News finden Sie auf unserer Homepage www.sfd.de

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

Unsere Homepage www.sfd.de
jetzt neu + informativer + aktueller + „lauter“ ... neugierig?

/sfd75 ... hier sind wir auch zu finden!



Verein für Sport und Freizeit
von 1975 Düsseldorf-Süd e.V.

„Schnuppern“ Sie im Frühlings Programm in unsere Kurse vom 13. April bis 19. April 2015.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 101 45 € 7.30 - 8.30 Uhr Tai Chi am Morgen FH Niederheid	Kurs 201 55 € 9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 301 45 € 8.30 - 9.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid	Kurs 312 65 € 17.30 - 19.00 Uhr Yoga für Alle! NEU 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. Familienzentrum „Villa Hügelchen“ Hügelstr. 51 (im Hof)	Kurs 401 45 € 9.00 - 10.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid
9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 102 55 € 9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 202 55 € 9.30 - 10.30 Uhr Osteoporose Präventionstraining Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur + Gleichgewichtsschulung FH Niederheid	Kurs 302 45 € 9.30 - 10.30 Uhr Training für Ladies Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid	Kurs 313 50 € 18.00 - 18.45 Uhr Piloxing® Powerkurs NEU Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 501 55 € 9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid
9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 103 55 € 10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 203 45 € 10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 303 60 € 10.15 - 11.00 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 314 70 € 18.00 - 19.00 Uhr Spinning (Studio 2) * NEU Holmes Place am Provinzialplatz Kölner Landstr. 11-17 (P in der Tiefgarage)	Kurs 502 55 € 9.30 - 10.30 Uhr Bambinis in Action Sport-Spaß für Kids von 1 1/2 bis 3 Jahren TH Niederheid
10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 104 45 € 10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 204 55 € 10.30 - 11.30 Uhr Fit von 55 bis 99 NEU Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 304 45 € 11.00 - 11.45 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 315 50 € 18.00 - 19.00 Uhr Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness Training des Haltungs- und Bewegungssystems Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur Integration von Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 503 60 € 10.45 - 11.45 Uhr Pilates / Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid
10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 105 55 € 11.00 - 18.30 Uhr Starker Rücken Effektives Training zur Stärkung des Haltungs- und Bewegungssystems TH Buchenstraße	Kurs 205 45 € 10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 305 60 € 11.00 - 11.45 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 316 50 € 19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 601 40 € 10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid
11.00 - 12.00 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft, Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid	Kurs 106 45 € 17.00 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 206 40 € 17.00 - 18.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 306 45 € 11.30 - 12.30 Uhr Herz-Kreislauf Training + Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 317 50 € 19.00 - 20.00 Uhr Bauch Beine Po Fitness Workout Muskelaufbautraining für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 602 40 € 16.30 - 17.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid
16.45 - 17.45 Uhr Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 107 28 € 17.00 - 18.30 Uhr „Fatburner“ - Bauch Beine Po Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert! FH Niederheid	Kurs 207 50 € 17.00 - 18.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Werstener Feld	Kurs 307 60 € 16.30 - 17.30 Uhr Functional Fitness Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination SZ Benrath	Kurs 318 38 € 19.00 - 20.00 Uhr Functional Fitness Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination SZ Benrath	Kurs 603 40 € 10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid
17.15 - 18.45 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 108 60 € 18.00 - 19.00 Uhr Workout Mix Training für Kraft, Ausdauer, Rücken + Entspannung FH Niederheid	Kurs 208 60 € 17.00 - 18.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 308 38 € 16.30 - 18.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 319 65 € 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! Jeder ist willkommen Yoga zu üben, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Gebäu links, 1. OG)	Kurs 701 50 € 16.30 - 17.30 Uhr Zumba® Preis als Kurs: SFD '75 Mitglieder 58 € / Nichtmitglieder 80 € Preis als Workshop: SFD '75 Mitglieder 10 € / Nichtmitglieder 15 € FH Niederheid
17.15 - 18.45 Uhr Dynamisches Yoga (Vinyasa-Yoga) FH Niederheid	Kurs 109 65 € 18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 209 50 € 18.00 - 19.30 Uhr Wege zur Entspannung 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 309 60 € 17.00 - 18.00 Uhr Yogalates Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 320 60 € 20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 702 56 € 12.30 – 13.30 Uhr Piloxing® Preis als Kurs: SFD '75 Mitglieder 38 € / Nichtmitglieder 56 € Preis als Workshop: SFD '75 Mitglieder 8 € / Nichtmitglieder 12 € FH Niederheid
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 110 38 € 18.30 - 20.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 210 60 € 18.45 - 19.45 Uhr Functional Fitness Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße	Kurs 310 50 € 17.30 - 19.00 Uhr Ballspaß für alle Ü18 Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße	Kurs 321 60 € 20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Fitness Freestyle Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 412 60 € 19.30 - 21.00 Uhr Mobility After Work NEU Dehnen, Rollen, Triggern für mehr Beweglichkeit und intensive Entspannung FH Niederheid
* NEU bei uns!	Kurs 211 60 € 19.00 - 20.00 Uhr Pilates & Beckenbodentraining Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 212 38 € 20.00 - 21.30 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 311 40 € 20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 322 60 € 20.00 - 21.30 Uhr Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene NEU FH Niederheid	Kurs 413 65 € 20.00 - 21.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid
 <p>Fit in den Frühling mit „3 für 2“: Buchen Sie 3 Kurse aus unseren Angeboten von Montag bis Freitag und wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs!</p>					
An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse nicht statt!					
					



Fit in den Frühling mit „3 für 2“:
Buchen Sie 3 Kurse aus unseren Angeboten
von Montag bis Freitag und wir schenken
Ihnen den günstigsten Kurs!

An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse nicht statt!

