

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	Kurs	Mittwoch	Kurs	Donnerstag	Kurs
Vormittags		Vormittags		Vormittags	
7.30 – 9.00 Uhr	01	9.00 – 10.30 Uhr	08	9.00 – 10.00 Uhr	15
Stark in den Tag – Rückentraining pur		Fitness „mixed“		Fitness-Mix	
9.30 – 10.30 Uhr	02	Body Workout, Herz-Kreislauf Training und Rücken-Fit		9.30 – 10.30 Uhr	16
Senioren Fitness		10.30 – 12.00 Uhr	09	Rückentraining sanft + effektiv	
9.00 – 10.30 Uhr	03	Rücken-Fit		10.00 – 11.00 Uhr	17
Rücken fit + stark		10.30 – 12.00 Uhr	10	Rücken fit + stark	
10.30 – 11.30 Uhr	04	Yoga für Alle!		10.30 – 11.30 Uhr	18
Wirbelsäulen Gym		Anfänger + Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!		Rückentraining an Geräten	
10.30 – 12.00 Uhr	05	Nachmittags		Nachmittags	
Rücken fit + stark		16.30 – 17.30 Uhr	11	16.30 – 17.30 Uhr	19
Nachmittags		Yogalates + Pilates		Fatburner Workout für Bauch-Beine-Po	
18.00 – 19.30 Uhr	06	17.30 – 18.30 Uhr	12	16.30 – 17.30 Uhr	20
Muskel-Cardio-Training		Zumba®		Back to pure Pilates	
19.30 – 21.00 Uhr	07	18.45 – 19.45 Uhr	13	17.00 – 18.30 Uhr	21
After Work Training		Zumba®		Functional Fitness Outdoor	
		20.00 – 21.00 Uhr	14	17.30 – 18.30 Uhr	22
		Functional Training am Life Fitness Circle		Zumba® für Alle!	
				18.45 – 19.45 Uhr	23
				Piloxing®	
				Ein Mix aus Pilates und Boxing – Power Training pur...	
				20.00 – 21.00 Uhr	24
				New Trends in Dance by Janet	

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.

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 steinigten Pfaden zu versteckten Buchten, alten Wehrtürmen und atemberaubenden Aussichtspunkten. Im Nordosten von Mallorca, unweit der Kleinstadt Arta liegt Cala Ratjada, die Rothenbucht. 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.: 02 11/74 96 69 52 (Montag/Dienstag)

Herzlich Willkommen im SFD ´75

Ihr Partner für Sport + Freizeit in Düsseldorf

Kursprogramme

Mit freundlicher Unterstützung von:



Deutsche BKK
Für mich genau die Richtige

Anmeldemodus 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 Summer 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.

[illegible]