

### 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 September/Ende März**).

c) die **Kursgebühren** werden **Ende September 2015** für den Herbst 2015 und **Ende Januar 2016** für den Winter 2016 eingezogen. Für die jeweils zusätzlich zum ersten Kurs gebuchten Kurse im Herbst-/Wintersemester 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.

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

**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)

Unsere Homepage [www.sfd.de](http://www.sfd.de): neu + informativer

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

## Empfehlungen

### Spinning

Fit bleiben – Fit werden!

Ob Saisonpause oder einfach nur wieder in Schwung kommen – Spinning ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit anspornender Musik auf festen Rädern. Gemeinsam wird gegen den Wind gefahren, ins Ziel gesprintet und Hügel bewältigt – mit individueller Intensität und Widerstand. Wir haben jeden Mittwoch exklusiv bei Holmes Place das Studio 2 eine Stunde für euch reserviert. Beginn: 18.00h | Check-In: 17.30h | Ende: 19.00h | Check-Out: 19.30h: Holmes Place am Provinzialplatz, Kölner Landstraße 7-11, 40591 Düsseldorf. Parkhaus kostenfrei | Umkleiden und Duschen vorhanden.

### Outdoor Gym

Fit bleiben – Fit werden!

Vor dem Winter noch einmal alles aus sich herausholen mit unserem Outdoor-Gym Angebot. Alles, was Läufer, Athleten und Einsteiger zur Ausdauer benötigen. Jeden Mittwoch um 18.30 Uhr treffen sich Gleichgesinnte in der Fitnesshalle (Paul-Thomas-Str. 35). Parkplätze sowie Umkleiden und Duschen vorhanden.

## NEU Boxtraining im SFD '75

**Stressabbau – Gewichtsreduktion – Mut – Kraft – Ausdauer – Schnelligkeit – Motivation**

Wir starten unser neues Angebot mit zwei vierwöchigen Workshops zum Kennenlernen: Unser Profi-Trainer Kai Burchardt ist seit seiner Kindheit mit dem Boxsport vertraut, ist qualifizierter Trainer im Leistungssport Boxen und leitet seit 2006 Firmen-, Team-, Vereins- und Jugendtrainings.

Seine Trainingsstätte ist „Boxen pur“ in der Freizeiteinrichtung Icklack, Höher Weg 12 in Düsseldorf: Boxsäcke, Schlagmatten und ein Boxring!

Termine: jeweils Donnerstag von 20.00 bis 21.00 Uhr

Workshop 1: 10.09. + 17.09. + 24.09. + 01.10.2015

Workshop 2: 22.10. + 29.10. + 5.11. + 12.11.2015

Mindestteilnehmer: 10 Personen, maximale Gruppengröße: 20 Personen (ab 18 Jahren)

Preis pro Person: SFD '75 Mitglieder 40 Euro pro Workshop / Nichtmitglieder 50 Euro pro Workshop • Anmeldungen direkt an: [info@sfd.de](mailto:info@sfd.de)

Parkplätze direkt vor der Trainingshalle auf dem Gelände / keine Duschmöglichkeit



## Kursprogramme

Herbst 2015 / Winter 2016  
7. September bis 13. Dezember  
4. Januar bis 20. März

## Herzlich Willkommen im SFD '75

Ihr Partner für Sport + Freizeit in Düsseldorf

Feiern Sie mit uns 40 Jahre SFD '75  
mit einem „Tag der offenen Tür“

Wir laden Sie ganz herzlich am

**Samstag, 29. August 2015 in der Zeit von 12.00 bis 16.00 Uhr**

in den Sportpark Niederheid (Paul-Thomas-Str. 35) zu einem bunten „Tag der offenen Tür“ ein. Was erwartet Sie? ... alles was Spaß und Sport gemeinsam hat: schnuppern Sie in unsere zahlreichen Sportarten wie Badminton, Basketball, Leichtathletik, Judo, Tischtennis, Schach, Handball, Fußball, Turnen, Rollstuhlsport und (Beach)Volleyball.

**Fun-Module** stehen zum „Toben“ bereit, das **Knirps Mobil** ist für unsere kleinen Besucher mit seinen zahlreichen Outdoor-Spielzeugen ein echtes Highlight.

Kennen Sie Zumba®?

Unsere New Yorkerin Janet De Toia lädt Sie um 15.00 Uhr zum Mitmachen ein.

Unsere Partner im Sportpark Niederheid, die **ISC Düsseldorf RAMS 1987 e.V.**, bieten eine tolle Inlineskating-Mitmach-Aktion für Kids ab vier Jahren an. Also gerne die eigenen Inlineskates mitbringen sowie die dazugehörigen Schoner für Knie und Ellbogen.

Die **Gastronomie „Sportblick“** feiert mit und verwöhnt Sie mit Speisen und Getränken zu jubiläumsreifen Preisen. Für die „**längste Kuchen-Theke in Düsseldorf**“ wünschen wir uns Ihre freundliche Unterstützung: wir freuen uns, wenn Sie uns mit einem Kuchen beschenken.

Diesen können Sie gerne am Veranstaltungstag oder am Tag zuvor in unserer Vereinsgastronomie „Sportblick“ abliefern.

*Herzlichen Dank!*

Für die echten SFD-Fans gibt es an diesem Tag ein tolles Souvenir:

Der Düsseldorfer Kult-T-Shirt-Hersteller **null:zwo:elf** hat speziell für unser Jubiläum ein T-Shirt designt, das nur an diesem Tag erhältlich ist.

Wir empfehlen die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, da nur begrenzt Parkplätze zur Verfügung stehen. Bei Anreise mit dem Pkw werden Sie von unseren freundlichen Helfern geleitet.

Wir freuen uns, **Sie am 29. August zu begrüßen und mit Ihnen zu feiern!**

Für Ihre Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter: [team@sfd.de](mailto:team@sfd.de) zur Verfügung.

**Ihr SFD '75 Team**



Mit freundlicher  
Unterstützung von:

**Henkel**

**DeutscheBKK**  
Für mich genau die Richtige

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



„Schnuppern“ Sie im Herbst Programm in unsere Kurse vom 7. bis 13. September 2015, im Winter Programm vom 4. bis 10. Januar 2016.

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 57€/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 57€/45 €	17.30 - 19.00 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. Familienzentrum „Villa Hügelchen“ Hügelstr. 51 (im Hof)	Kurs 312 80€/65 €	9.30 - 10.30 Uhr <b>Functional Training</b> Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 401 57€/45 €	9.00 - 10.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 501 70€/55 €
9.00 - 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 102 70€/55 €	9.00 - 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 202 70€/55 €	9.30 - 10.30 Uhr <b>Training für Ladies</b> Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid	Kurs 302 57€/45 €	18.00 - 18.45 Uhr <b>Piloxing® Powerkurs</b> Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 313 63€/50 €	9.30 - 10.30 Uhr <b>Rücken Power</b> Training für Fortgeschrittene: Rückentraining, Beweglichkeit, Kraft + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 402 57€/45 €	10.30 - 12.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 502 70€/55 €
9.30 - 11.00 Uhr <b>Fitness Spezial</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 103 70€/55 €	9.30 - 10.30 Uhr <b>Osteoporose Präventionstraining</b> Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur + Gleichgewichtsschulung FH Niederheid	Kurs 203 57€/45 €	10.15 - 11.00 Uhr <b>Aqua Training</b> Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 303 75€/60 €	*verlängert 18.00 - 19.00 Uhr <b>Spinning (Studio 2)</b> Holmes Place am Provinzialplatz Kölner Landstr. 11-17 (P in der Tiefgarage)	Kurs 314 90€/70 €	10.00 - 11.00 Uhr <b>Bambinis in Action</b> Sport-Spaß für Kids von 1 ½ bis 3 Jahren TH Niederheid	Kurs 403 28€/28 €	17.00 - 18.30 Uhr <b>Fitness Spezial + Entspannung</b> Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid	Kurs 503 75€/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 57€/45 €	10.30 - 12.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 204 70€/55 €	10.30 - 11.30 Uhr <b>Fit von 55 bis 99</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 304 57€/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 315 63€/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 57€/45 €		
10.30 - 12.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 105 70€/55 €	10.30 - 11.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> FH Niederheid	Kurs 205 57€/45 €	11.00 - 11.45 Uhr <b>Aqua Training</b> Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 305 75€/60 €	wieder da! 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 316 55 €/-- €	10.30 - 12.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 405 70€/55 €	12.30 – 13.30 Uhr <b>Piloxing®</b> Preis als Kurs: SFD ´75 Mitglieder Nichtmitglieder FH Niederheid	Kurs 701 90 €/70€ 140 €/110€
11.00 - 12.00 Uhr <b>Richtig fit ab 50</b> Training für Koordination, Kraft, Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining TH Niederheid	Kurs 106 57€/45 €	17.00 - 18.00 Uhr <b>Pilates</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 206 63€/50 €	11.30 - 12.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> FH Niederheid	Kurs 306 57€/45 €	19.00 - 20.00 Uhr <b>Zumba®</b> Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ · dynamisch · effektiv · einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 317 63€/50 €	16.30 - 17.30 Uhr <b>New Dance Trends</b> FH Niederheid	Kurs 406 63€/50 €		
16.45 - 17.45 Uhr <b>Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren</b> TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 107 28€/28 €	17.00 - 18.30 Uhr <b>Starker Rücken</b> Effektives Training zur Stärkung des Haltungs- und Bewegungssystems TH Buchenstraße	Kurs 207 50€/--€	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 75€/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 319 80€/65 €	17.00 - 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer FH Niederheid	Kurs 407 75€/60 €	am 18.10. und am 8.11. findet dieser Kurs nicht statt	
17.15 - 18.45 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 108 75€/60 €	17.00 - 18.30 Uhr <b>„Fatburner“ - Bauch Beine Po</b> Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert! FH Niederheid	Kurs 208 75€/60 €	16.30 - 17.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> TH Werstener Feld	Kurs 308 48€/38 €	20.00 - 21.30 Uhr <b>Functional Training</b> Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 320 75€/60 €	18.15 - 19.45 Uhr <b>Body-Tuning</b> Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Walther-Rathenau-Str. 15	Kurs 409 75€/60 €		
17.15 - 18.45 Uhr <b>Dynamisches Yoga (Vinyasa-Yoga)</b> FH Niederheid	Kurs 109 80€/65 €	18.00 - 19.00 Uhr <b>Workout Mix</b> Training für Kraft, Ausdauer, Rücken + Entspannung FH Niederheid	Kurs 209 63€/50 €	16.30 - 18.00 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 309 75€/60€	20.00 - 21.30 Uhr <b>Functional Training</b> Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 321 75€/60 €	18.30 - 19.30 Uhr <b>HIT Bootcamp SFD´75</b> High Intensity Functional Kraftausdauertraining für ambitionierte Sportler FH Niederheid	Kurs 410 63€/50 €		
18.00 - 19.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 110 48€/38 €	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 75€/60 €	17.00 - 18.00 Uhr <b>Yogalates</b> Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 310 63€/50 €	20.00 - 21.30 Uhr <b>Functional Training</b> Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 322 75€/60 €	19.30 - 21.00 Uhr <b>Mobility After Work</b> Dehnen, Rollen, Triggern für mehr Beweglichkeit und intensive Entspannung FH Niederheid	Kurs 411 75€/60 €		
18.30 - 19.30 Uhr <b>HIT Bootcamp SFD ´75</b> High Intensity Functional Kraftausdauertraining für ambitionierte Sportler TH Niederheid	Kurs 111 63€/50 €	18.30 - 20.00 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 211 75€/60 €	17.30 - 19.00 Uhr <b>Ballspaß für alle Ü18</b> Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße	Kurs 311 50€/40 €			20.00 - 21.30 Uhr <b>Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene</b> FH Niederheid	Kurs 412 80€/65 €		
		18.45 - 19.45 Uhr <b>Functional Fitness</b> Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße	Kurs 212 48€/-- €								
		19.00 - 20.00 Uhr <b>Pilates &amp; Beckenbodentraining</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 213 63€/50 €								
		20.00 - 21.30 Uhr <b>After Work Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 214 75€/60 €								
<div><div><h2>Sportreisen Winter 2016</h2><p>Den Tag über sich intensiv bewegen und abends genießen, so fühlt sich Skilanglauf im Bayerischen Wald und in Norwegen an. Unsere Winterreisen sind auf der Internetseite <a href="http://www.sportangebote-essen.info">www.sportangebote-essen.info</a> und in der Broschüre „Die besonderen Sportreisen Winter 2016“ veröffentlicht. Reiseinhalte und -leistungen finden Sie in den Veröffentlichungen. Die Broschüre schicken wir Ihnen gerne zu. Anfragen oder Anmeldungen senden Sie bitte an die E-Mail Anschrift <a href="mailto:reisen@sfd.de">reisen@sfd.de</a>. Weitere Informationen und ausführliche Beratung zu den Sportreisen erhalten Sie über <b>Monika Henning</b>. Jederzeit mobil mit der Rufnummer <b>0172 2137803</b>.</p></div><div><p><b>An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse nicht statt!</b></p></div></div>											

