

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

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: neu + informativer

[f /sfd75](https://www.facebook.com/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

Parkplätze direkt vor der Trainingshalle auf dem Gelände / keine Duschmöglichkeit



Kursprogramme Winter 2016
4. Januar bis 20. März

Herbst 2015
7. September bis 13. Dezember

SFD '75
40 JAHRE
1975 – 2015

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 jubiläumsreichen 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:two: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 zur Verfügung.

Ihr SFD '75 Team



Mit freundlicher
Unterstützung von:



Deutsche BKK
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 Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid	Kurs 101 57€/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 FH Niederheid	Kurs 301 57€/45 €	17.30 - 19.00 Uhr Yoga für Alle! 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 Fortgeschrittenen. Familienzentrum „Villa Hügelchen“ Hügelstr. 51 (im Hof)	Kurs 312 80€/65 €	9.30 - 10.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 401 57€/45 €	9.00 - 10.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 501 70€/55 €	
9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 102 70€/55 €	9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 202 70€/55 €	9.30 - 10.30 Uhr Training für Ladies Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid	Kurs 302 57€/45 €	18.00 - 18.45 Uhr Piloxing® Powerkurs Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 313 63€/50 €	9.30 - 10.30 Uhr Rücken Power Training für Fortgeschrittenen: Rückentraining, Beweglichkeit, Kraft + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 402 57€/45 €	10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 502 70€/55 €	
9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 103 70€/55 €	9.30 - 10.30 Uhr Osteoporose Präventionstraining Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur + Gleichgewichtsschulung FH Niederheid	Kurs 203 57€/45 €	10.15 - 11.00 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 303 75€/60 €	18.00 - 19.00 Uhr *verlängert Spinning (Studio 2) Holmes Place am Provinzialplatz Kölner Landstr. 11-17 (P in der Tiefgarage)	Kurs 314 90€/70 €	10.00 - 11.00 Uhr Bambinis in Action Sport-Spaß für Kids von 1 1/2 bis 3 Jahren TH Niederheid	Kurs 403 28€/28 €	17.00 - 18.30 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid	Kurs 503 75€/60 €	
10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid	Kurs 104 57€/45 €	10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 204 70€/55 €	10.30 - 11.30 Uhr Fit von 55 bis 99 Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 304 57€/45 €	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 315 63€/50 €	10.45 - 11.45 Uhr Pilates / Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 404 57€/45 €	Sonntag Herbst/Winter		
10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 105 70€/55 €	17.00 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 206 63€/50 €	11.00 - 11.45 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 305 75€/60 €	18.30 - 20.00 Uhr Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger Alles was zur Ausdauer gehört: Intervall-Training, Gymnastik-Training, Kraft-Training Treff: FH Niederheid	Kurs 316 55€/– €	10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 405 70€/55 €	10.30 – 12.00 Uhr Zumba® Preis als Kurs: SFD '75 Mitglieder 90 €/70 € Nichtmitglieder 140 €/110 €	Kurs 701	
11.00 - 12.00 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft, Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining TH Niederheid	Kurs 106 57€/45 €	17.00 - 18.30 Uhr Starker Rücken Effektives Training zur Stärkung des Haltungs- und Bewegungssystems TH Buchenstraße	Kurs 207 50€/– €	16.30 - 18.00 Uhr Herz-Kreislauf Training + Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 307 75€/60 €	19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 317 63€/50 €	16.30 - 17.30 Uhr New Dance Trends FH Niederheid	Kurs 406 63€/50 €	12.30 – 13.30 Uhr Piloxing® Preis als Kurs: SFD '75 Mitglieder 65 €/60 € Nichtmitglieder 90 €/85 €	Kurs 702	
16.45 - 17.45 Uhr Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 107 28€/28 €	17.00 - 18.30 Uhr „Fatburner“ - Bauch Beine Po Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert! FH Niederheid	Kurs 208 75€/60 €	16.30 - 17.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Werstener Feld	Kurs 308 48€/38 €	19.00 - 20.00 Uhr Bauch Beine Po Fitness Workout Muskelaufbaubraining für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 318 63€/50 €	17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training 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 Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 108 75€/60 €	18.00 - 19.00 Uhr Workout Mix Training für Kraft, Ausdauer, Rücken + Entspannung FH Niederheid	Kurs 209 63€/50 €	16.30 - 18.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 309 75€/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! Jeder ist willkommen Yoga zu üben, ob Anfänger oder Fortgeschrittenen. Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Geb. links, 1. OG)	Kurs 319 80€/65 €	18.30 - 19.30 Uhr HIT Bootcamp SFD '75 NEU High Intensity Functional Kraftausdauertraining für ambitionierte Sportler FH Niederheid	Kurs 410 63€/50 €	SFD '75 40 JAHRE 1975 2015		
17.15 - 18.45 Uhr Dynamisches Yoga (Vinyasa-Yoga) FH Niederheid	Kurs 109 80€/65 €	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 210 75€/60 €	17.00 - 18.00 Uhr Yogalates Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 310 63€/50 €	20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 320 75€/60 €	19.30 - 21.00 Uhr Mobility After Work Dehnen, Rollen, Triggern für mehr Beweglichkeit und intensive Entspannung FH Niederheid	Kurs 411 75€/60 €			
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 110 48€/38 €	18.30 - 20.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 211 75€/60 €	17.30 - 19.00 Uhr Ballspaß für alle Ü18 Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße	Kurs 311 50€/40 €	20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Fitness Freestyle Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 321 75€/60 €	20.00 - 21.30 Uhr Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene FH Niederheid	Kurs 412 80€/65 €			
18.30 - 19.30 Uhr HIT Bootcamp SFD '75 NEU High Intensity Functional Kraftausdauertraining für ambitionierte Sportler TH Niederheid	Kurs 111 63€/50 €	18.45 - 19.45 Uhr Functional Fitness Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße	Kurs 212 48€/– €	19.00 - 20.00 Uhr Pilates & Beckenbodentraining Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 213 63€/50 €	Sportreisen Winter 2016 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 www.sportangebote-essen.info 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 reisen@sfd.de . Weitere Informationen und ausführliche Beratung zu den Sportreisen erhalten Sie über Monika Henning . Jederzeit mobil mit der Rufnummer 0172 2137803.						
<p>* Bei uns verlängert!</p> 												

An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse nicht statt!

