

REHA-Sport im SFD '75

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00					
9.00			Orthopädie 9:00-9:45 Fitnesshalle		
10.00			Orthopädie 10:00-10:45 Fitnesshalle		
11.00					
12.00					
13.00	Herzsport 13:00-14:00 Sportwerk		Herzsport 13:15-14:15 Fitnesshalle	Herzsport 13:15-14:15 Sportwerk	
14.00	Herzsport 14:15-15:15 Sportwerk	Herzsport 14:15-15:15 Sportwerk	Herzsport 14:45-15:45 Fitnesshalle	Herzsport 14:30-15:30 Sportwerk	Herzsport 14:15-15:15 Fitnesshalle
15.00		Herzsport 15:30-16:30 Sportwerk		Herzsport 15:45-16:45 Sportwerk	Herzsport 15:45-16:45 Fitnesshalle
16.00				Herzsport 17:00-18:00 Sportwerk	
17.00					
18.00				Orthopädie 18:45-19:30 Fitnesshalle	
19.00	Herzsport 19:00-20:00 Fitnesshalle			Orthopädie 19:30-20:15 Fitnesshalle	
20.00					

Rehabilitationssport Kardiologie / Herzsport

In einer ambulanten Herzsportgruppe treffen sich Patienten mit chronischen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Sie werden von einer qualifizierten Sportfachkraft trainiert und von einem anwesenden Arzt betreut und überwacht.

Gemeinsam werden im Rahmen des ganzheitlichen Konzepts vier Zielbereiche berücksichtigt. Hierzu gehören die Förderung der körperlichen Funktions- und Leistungsfähigkeit, die Stärkung der persönlichen Gesundheitsressourcen und die Informationen zu einer gesunden Lebensführung.

Rehabilitationssport Orthopädie

Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die eigene Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sport-Übungen zu absolvieren. Die sportlichen Übungen sind auf die Art und Schwere der Erkrankung und dem individuellen, gesundheitlichen Allgemeinzustand der Teilnehmenden abgestimmt, um das Ziel zu erreichen oder zu sichern.

Beim Rehabilitationssport 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.

Allgemeine Informationen für Sie

Ihr Weg zur Verordnung



Gut für Sie zu wissen

Der Gesetzgeber hat allen Menschen mit körperlichen Funktionsbeeinträchtigungen einen Rechtsanspruch auf Rehabilitationssport 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.

Ihr Weg zum Reha-Sport im SFD '75: 0211 / 999 171 50 oder reha@sfd.de

Kursprogramm Winter 2016 4. Januar bis 20. März

Herzlich Willkommen im SFD '75

Ihr Partner für Sport + Freizeit in Düsseldorf

Wir starten ins Jahr 2016 mit neuen Angeboten:

Montags

Yogalates

Donnerstags

Boxen im SFD '75
mit Boxtrainer Kai
Burchardt

Freitags

Taekwondo und Kick
& Box in Kooperation
mit dem Sportwerk
Düsseldorf e.V.

Samstags

Tanzen für Anfänger
und Fortgeschrittene
unter professioneller
Leitung des
STC Düsseldorf e.V.

Sonntags

Power Bauch Beine und
Po mit Faszien-Training

NEU

NEU

NEU

Bitte beachten Sie auch die weiteren Änderungen in unserem Winter-Kursprogramm vom 4. Januar bis 20. März 2016

Schon gewusst?

Reha-Sport gibt es bei uns auch - mehr Infos auf der Rückseite!

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?

- 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**).
- die **Kursgebühren** werden **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 eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 25,00 an.

NEU

Taekwondo / Kick & Box

SPORT WERK
SPORT WERK
SPORT WERK
LANDES- UND BUNDESSTÜTZPUNKT
TAEKWONDO - DÜSSELDORF

Wir starten unser neues Angebot in Kooperation mit dem Sportwerk Düsseldorf e. V. - dem Landes- und Bundesstützpunkt Taekwondo in Düsseldorf.



Die Kurse finden in der Fitnesshalle im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35 in 40589 Düsseldorf, statt.

Anmeldung:

Sportwerk Düsseldorf // Tel.: 0211 336 88 87 // info@sportwerk-duesseldorf.de // www.sportwerk-duesseldorf.de



Mit freundlicher
Unterstützung von:

Henkel

Deutsche BKK
Für mich genau die Richtige

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

„Schnuppern“ Sie 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 €	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 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 - 19.00 Uhr Spinning (Studio 2) nicht mehr im Programm Holmes Place am Provinzialplatz Köln Landstr. 11-17 (P in der Tiefgarage)	Kurs 314 90€/--€	9.30 - 10.30 Uhr Rücken Power Training für Fortgeschrittene: 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 Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness Training des Haltungs- und Bewegungssystems Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur Integration von Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 315 63€/50 €	10.00 - 11.00 Uhr Bambinis in Action nicht mehr im Programm Sport-Spaß für Kids von 1 1/2 bis 3 Jahren TH Niederheid	Kurs 403 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 - 19.30 Uhr Wege zur Entspannung jetzt mittwochs 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 €	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 €	16.00 - 17.30 Uhr Tanzen für Fortgeschrittene	Kurs 601 70€ p. Person
10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 105 70€/55 €	10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 205 57€/45 €	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€/45 €	10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 405 70€/55 €	17.30 - 19.00 Uhr Tanzen für Anfänger	Kurs 602 70€ p. Person
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 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 206 63€/50 €	11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 306 57€/45 €	19.00 - 20.00 Uhr Bauch Beine Po Fitness Workout Muskelaufbautraining für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 317 63€/50 €	16.30 - 17.30 Uhr New Dance Trends FH Niederheid	Kurs 406 63€/50 €	Alle Tanzkurse finden in der Fitnesshalle (FH) des SFD '75 statt. Anmeldungen sind ab sofort möglich.	
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 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 318 63€/50 €	17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 407 75€/60 €	17.30 - 18.30 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 408 63€/50 €
17.15 - 18.45 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 108 75€/60 €	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 €	19.45 - 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. Gebäude links, 1. OG)	Kurs 319 80€/65 €	17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 409 75€/60 €	18.15 - 19.45 Uhr Body-Tuning 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 Yogalates neuer Kurs Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 109 80€/65 €	18.00 - 19.30 Uhr Wege zur Entspannung Dieser Kurs findet ab Januar 2016 zur gleichen Zeit und am gleichen Ort mittwochs statt	Kurs 210 75€/60 €	16.30 - 18.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 309 75€/60€	20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 320 75€/60 €	18.30 - 19.30 Uhr HIT Bootcamp SFD '75 nicht mehr im Programm High Intensity Functional Kraftausdauertraining für ambitionierte Sportler FH Niederheid	Kurs 410 63€/--€	12.30 - 13.30 Uhr Piloxing® nicht mehr im Programm	Kurs 702 65€/--€
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 110 48€/38 €	18.00 - 19.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 211 75€/60 €	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 Fortgeschrittene. Familienzentrum „Villa Hügelchen“ Hügelstr. 51 (im Hof)	Kurs 311 50€/40 €	20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Fitness Freestyle Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 321 75€/60 €	20.15 - 21.45 Uhr Faszien-Training neu Dehnen, Rollen, Triggern für mehr Beweglichkeit und intensive Entspannung FH Niederheid	Kurs 413 75€/60 €	12.30 - 13.30 Uhr Power Bauch Beine Po + Faszien-Training neu FH Niederheid SFD '75 Mitglieder Nichtmitglieder	Kurs 702 60 € 85 €
18.30 - 19.30 Uhr HIT Bootcamp SFD '75 High Intensity Functional Kraftausdauertraining für ambitionierte Sportler TH Niederheid	Kurs 111 63€/50 €	18.30 - 20.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 212 48€/38€	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 Fortgeschrittene. Familienzentrum „Villa Hügelchen“ Hügelstr. 51 (im Hof)	Kurs 312 80€/65 €	20.00 - 21.00 Uhr Boxen im SFD '75 neu Stressabbau, Gewichtsreduktion, Mut, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Motivation. Höherweg 12, Düsseldorf, Freizeiteinrichtung „Icklack“ (Parkplätze auf dem Gelände vor der Halle). Mindestteilnehmer: 10 Personen	Kurs 414 110 €	20.00 - 21.30 Uhr Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene FH Niederheid	Kurs 412 80€/65 €		

Samstag **NEU** Winter

Let's Dance!
Ab jetzt gibt es in Kooperation mit dem STC Düsseldorf e. V. auch den Tanzsport beim SFD '75. Tanzen ist nicht nur für Hochzeiten oder Bälle - es macht einfach immer Spaß! Mit lateinamerikanischen Tänzen wie Cha-Cha, Rumba und Standardtänzen wie dem langsamen Walzer und vielen mehr, trainieren wir unser Körper- und Taktgefühl.



16.00 - 17.30 Uhr
Tanzen für Fortgeschrittene Kurs 601
70€ p. Person

17.30 - 19.00 Uhr
Tanzen für Anfänger Kurs 602
70€ p. Person

Sonntag Herbst/Winter

10.30 - 12.00 Uhr
Zumba® Kurs 701
FH Niederheid
SFD '75 Mitglieder 90 €/70€
Nichtmitglieder 140 €/110€

12.30 - 13.30 Uhr
Piloxing® Kurs 702
65€/--€

12.30 - 13.30 Uhr
Power Bauch Beine Po + Faszien-Training **neu** Kurs 702
FH Niederheid
SFD '75 Mitglieder 60 €
Nichtmitglieder 85 €

SFD '75-Servicezeiten

Mo. + Mi. von	9:00 – 13:00 Uhr
Di. + Do. von	16:00 – 19:00 Uhr

Tel: 0211- 7 40 54 50
Fax: 0211- 7 40 54 51
E-Mail: info@sfd.de

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



An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse nicht statt!