Summer Special 2016 11. Juli - 18. August 2016

Montag

Vormittags	Kurs
9.00 – 10.00 Uhr Rücken Fitness	01
10.00 – 11.00 Uhr Rücken Fitness	02
Nachmittags	
17.30 – 19.00 Uhr Fitness Freestyle Ein bunter Mix aus Fatburner, Cardio + BBP	03
18.30 – 19.30 Uhr SFD ´75 Boot Camp - Outdoor	04
20.15 – 21.30 Uhr Zumba®	05

Dienstag

Vormittags	Kurs
9.00 – 10.30 Uhr Rücken fit + stark	06
10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen Gym	07
10.30 – 12.00 Uhr Rücken fit + stark	08
Nachmittags	
18.00 – 19.00 Uhr „Fatburner I" - Bauch Beine Po	09
18.00 – 19.30 Uhr Muskel-Cardio-Training	10
19.00 – 20.00 Uhr „Fatburner II" - Bauch Beine Po	11
19.30 – 21.00 Uhr After Work Training	12

Mittwoch

Vormittags	Kurs
9.00 – 10.30 Uhr Fitness „mixed" Body Workout, Herz-Kreislauf Training und Rücken-Fit	13
10.45 – 11.45 Uhr Rücken-Fit	14
10.30 – 12.00 Uhr Yoga für Alle! Anfänger + Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!	15
Nachmittags	
16.30 – 17.30 Uhr Yogalates + Pilates	16
17.30 – 18.30 Uhr Zumba®	17
18.45 – 19.45 Uhr Zumba®	18
19.45 – 21.15 Uhr Yoga für Alle! – Opladener Straße	19
20.00 – 21.00 Uhr Functional Training am Life Fitness Circle	20

Donnerstag

Vormittags	Kurs
9.00 – 10.30 Uhr Fitness-Mix	21
Nachmittags	
16.30 – 17.30 Uhr New Dance Trends	22
17.00 – 18.30 Uhr Functional Fitness Outdoor	23
17.30 – 18.30 Uhr Zumba® für Alle!	24
20.15 – 21.15 Uhr Power Bauch Beine Po und Faszien Training	25

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 6 Wochen Sport sollen auch (Noch-) Nichtmitglieder neugierig machen.
60-Minuten-Kurse:
1. gebuchter Kurs 18 €, 2. gebuchter Kurs 15 €, ab dem 3. Kurs je 10 €
90-Minuten-Kurse:
1. gebuchter Kurs 27 €, 2. gebuchter Kurs 24 €, 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 2016 für
60-Minuten-Kurse: 15 € für den 1. Kurs, 12 € für den 2. Kurs
90-Minuten-Kurse: 24 € für den 1. Kurs, 21 € für den 2. Kurs
Natürlich ist ab dem dritten Kurs der Preis wie oben beschrieben 10 €. Der entsprechende Betrag wird dann separat Ende Juli 2016 von Ihrem Konto per Lastschrift-Mandat eingezogen.

Die neue SFD ´75 Servicestelle mit neuen Servicezeiten

SFD´75-Servicezeiten

Mo./Mi./Fr. von 10:00 – 13:00 Uhr
Di. + Do. von 16:00 – 19:00 Uhr
Individuelle Termine auch gerne nach telefonischer Vereinbarung.

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**

Kursprogramm
Frühling 2016 / Summer Special 2016 / REHA - Sport
4. April bis 10. Juli 2016 11. Juli bis 18. August 2016

Herzlich Willkommen im SFD´75

Ihr Partner für Sport + Freizeit in Düsseldorf

Mit freundlicher Unterstützung von: Henkel, DeutscheBKK – Für mich genau die Richtige

Rehabilitationssport im SFD ´75

Orthopädie + Herzsport

Der SFD ´75 ist Düsseldorfs größter Sportverein und bietet seit vielen Jahren Reha-Sport mit qualifizierten Trainern an, sowohl im Bereich des Herzsports (begleitet von Ärzten) als auch in der Orthopädie. Für uns ist die Qualität unserer Angebote besonders wichtig. Wir verstehen unsere Kurse aber gleichzeitig als Treffpunkt von gleichgesinnten Sportlern, die zusammen Spaß an ihrer Reha finden.
Da beibt kein Platz für den „inneren Schweinehund"!

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 zur Verordnung

Arztbesuch → Arzt verordnet Reha-Sport → Krankenkasse genehmigt → Reha-Sport im SFD ´75

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

Wir haben Reha-Sportgruppen im Düsseldorfer Süden (Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, Düsseldorf-Reisholz) und ab dem 4.4.2016 in der Stadtmitte in der Rhein Reha Düsseldorf auf der Graf-Adolf-Str. 63 an. Wir informieren Sie gerne rund um den Reha-Sport und bieten Ihnen zeitnah einen Platz in unseren Reha-Gruppen.

Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne!

SFD '75 Verein für Sport und Freizeit von 1975 Düsseldorf-Süd e.V.

„Schnuppern“ Sie im Frühjahrsprogramm vom 4. bis 10. April 2016.

Montag

9.00 - 10.00 Uhr — Kurs 101 — 57€
Senioren Fitness
Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining
TH Niederheid

9.00 - 10.30 Uhr — Kurs 102 — 70€
Rücken Training
Training des Haltungs- und Bewegungssystems
FH Niederheid

9.30 - 11.00 Uhr — Kurs 103 — 70€
Fitness Spezial
Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung
FH Niederheid

10.00 - 11.00 Uhr — Kurs 104 — 57€
Senioren Fitness
Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining
TH Niederheid

10.30 - 12.00 Uhr — Kurs 105 — 70€
Rücken Training
Training des Haltungs- und Bewegungssystems
FH Niederheid

11.00 - 12.00 Uhr — Kurs 106 — 57€
Richtig fit ab 50
Training für Koordination, Kraft, Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining
TH Niederheid

16.45 - 17.45 Uhr — Kurs 107 — 28€
Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren
TH Walther-Rathenau-Str.

17.30 - 19.00 Uhr — Kurs 108 — 75€
Muskel- und Cardio Training
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer
FH Niederheid

17.15 - 18.45 Uhr — Kurs 109 — 80€
Yogalates **neuer Kurs**
Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates
FH Niederheid

18.00 - 19.00 Uhr — Kurs 110 — 48€
Wirbelsäulen-Gymnastik
TH Walther-Rathenau-Str.

18.30 - 19.30 Uhr — Kurs 111 — 63€
HIT Bootcamp SFD´75
High Intensity Functional Kraftausdauertraining für ambitionierte Sportler
TH Niederheid

20.15 bis 21.30 Uhr — Kurs 112 — 75€
Zumba® für Alle
FH Niederheid

Dienstag

7.30 - 8.30 Uhr — Kurs 201 — 70€
Tai Chi am Morgen
FH Niederheid

9.00 - 10.30 Uhr — Kurs 202 — 70€
Rücken Training
Training des Haltungs- und Bewegungssystems
FH Niederheid

9.30 - 10.30 Uhr — Kurs 203 — 57€
Osteoporose Präventionstraining
Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur + Gleichgewichtsschulung
FH Niederheid

10.30 - 12.00 Uhr — Kurs 204 — 70€
Rücken Training
Training des Haltungs- und Bewegungssystems
FH Niederheid

10.30 - 11.30 Uhr — Kurs 205 — 57€
Wirbelsäulen-Gymnastik
FH Niederheid

17.00 - 18.00 Uhr — Kurs 206 — 63€
Pilates
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken
FH Niederheid

17.00 - 18.30 Uhr — Kurs 207 — 75€
„Fatburner“ - Bauch Beine Po
Workout für Ihre Figur – Spaß garaniert!
FH Niederheid

18.00 - 19.00 Uhr — Kurs 208 — 63€
Workout Mix
Training für Kraft, Ausdauer, Rücken + Entspannung
FH Niederheid

18.30 - 20.00 Uhr — Kurs 209 — 75€
Muskel- und Cardio Training
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer
FH Niederheid

18.45 - 19.45 Uhr — Kurs 210 — 48€
Functional Fitness
Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination
TH Buchenstraße

19.00 - 20.00 Uhr — Kurs 211 — 63€
Pilates & Beckenbodentraining
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken
FH Niederheid

20.00 - 21.30 Uhr — Kurs 212 — 75€
After Work Training
Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung
FH Niederheid

21.30 - 22.00 Uhr — Kurs 213 — 25€
Faszien-Training... **neu**
... formt, bewegt und versorgt unser Bindegewebe
FH Niederheid

Mittwoch

7.30 - 8.30 Uhr — Kurs 301 — 33€
Lauftreff **neu**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Treffpunkt:
FH Niederheid

8.30 - 9.30 Uhr — Kurs 302 — 57€
Beckenboden-Gymnastik
Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur
FH Niederheid

9.30 - 10.30 Uhr — Kurs 303 — 57€
Training für Ladies
Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf
FH Niederheid

10.15 - 11.00 Uhr — Kurs 304 — 75€
Aqua Training
Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau
Lentjes-Haus

10.30 - 11.30 Uhr — Kurs 305 — 57€
Fit von 55 bis 99
Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining
FH Niederheid

11.00 - 11.45 Uhr — Kurs 306 — 75€
Aqua Training
Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau
Lentjes-Haus

11.30 - 12.30 Uhr — Kurs 307 — 57€
Wirbelsäulen-Gymnastik
FH Niederheid

16.30 - 18.00 Uhr — Kurs 308 — 75€
Herz-Kreislauf Training + Yogalates
Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates
FH Niederheid

16.30 - 17.30 Uhr — Kurs 309 — 48€
Wirbelsäulen-Gymnastik
TH Werstener Feld

16.30 - 18.00 Uhr — Kurs 310 — 75€
Muskel- und Cardio Training
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer
FH Niederheid

17.00 - 18.00 Uhr — Kurs 311 — 63€
Yogalates
Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates
FH Niederheid

17.00 - 18.15 Uhr — Kurs 312 — 30€
Gemeinsam sportlich sein **neu**
Outdoor Fitness 55+
Es erwartet Sie Walken, Nordic Walken, leichte Gymnastik, Training für Ihre Balance und vieles mehr.
Treffpunkt:
FH Niederheid

17.30 - 19.00 Uhr — Kurs 313 — 50€
Ballspaß für alle Ü18
Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m.
TH Buchenstraße

Mittwoch

17.30 - 19.00 Uhr — Kurs 314 — 80€
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)

18.00 - 18.45 Uhr — Kurs 315 — 63€
Piloxing® Powerkurs
Tanz-Workout mit Spaßfaktor!
Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders
FH Niederheid

18.00 - 19.00 Uhr — Kurs 316 — 63€
Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness
Training des Haltungs- und Bewegungssystems
Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur
Integration von Gerätetraining
FH Niederheid

18.00 - 19.30 Uhr — Kurs 317 — 75€
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)

18.30 - 20.00 Uhr — Kurs 318 — 55 €
Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger
Alles was zur Ausdauer gehört: Intervall-Training, Gymnastik-Training, Kraft-Training
Treff: FH Niederheid

19.00 - 20.00 Uhr — Kurs 319 — 63€
Zumba®
Tanz-Workout mit Spaßfaktor!
Kreativ · dynamisch · effektiv · einfach ... anders
FH Niederheid

19.00 - 20.00 Uhr — Kurs 320 — 63€
Bauch Beine Po Fitness Workout
Muskelaufbautraining für den ganzen Körper
FH Niederheid

19.45 - 21.15 Uhr — Kurs 321 — 80€
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)

20.00 - 21.30 Uhr — Kurs 322 — 75€
Functional Training
Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor
FH Niederheid

20.00 - 21.30 Uhr — Kurs 323 — 75€
After Work-Out
Fitness Freestyle Indoor/Outdoor
FH Niederheid

Donnerstag

9.30 - 10.30 Uhr — Kurs 401 — 57€
Functional Training
Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor
FH Niederheid

9.30 - 10.30 Uhr — Kurs 402 — 57€
Rücken Power
Training für Fortgeschrittene: Rückentraining, Beweglichkeit, Kraft + Ausdauer
FH Niederheid

10.45 - 11.45 Uhr — Kurs 403 — 57€
Pilates / Yogalates
Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates
FH Niederheid

10.30 - 12.00 Uhr — Kurs 404 — 70€
Rücken Training
Training des Haltungs- und Bewegungssystems
FH Niederheid

16.30 - 17.30 Uhr — Kurs 405 — 63€
New Dance Trends
FH Niederheid

17.00 - 18.30 Uhr — Kurs 406 — 75€
Muskel- und Cardio Training
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer
FH Niederheid

17.30 - 18.30 Uhr — Kurs 407 — 63€
Zumba®
Tanz-Workout mit Spaßfaktor!
Kreativ · dynamisch · effektiv · einfach ... anders
FH Niederheid

18.15 - 19.45 Uhr — Kurs 408 — 75€
Body-Tuning
Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo
TH Walther-Rathenau-Str. 15

20.00 - 21.30 Uhr — Kurs 410 — 80€
Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene
FH Niederheid

20.00 - 21.00 Uhr — Kurs 411 — 110 €
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

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr — Kurs 501 — 70€
Muskel- und Cardio Training
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer
FH Niederheid

10.30 - 12.00 Uhr — Kurs 502 — 70€
Rücken Training
Training des Haltungs- und Bewegungssystems
FH Niederheid

17.00 - 18.30 Uhr — Kurs 503 — 75€
Fitness Spezial + Entspannung
Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit
FH Niederheid

Sonntag

10.30 – 12.00 Uhr — Kurs 701
Zumba®
FH Niederheid
SFD ´75 Mitglieder — 90 €
Nichtmitglieder — 140 €

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

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.

c) die **Kursgebühren** werden **Ende April 2016** für das Frühjahr 2016 eingezogen. Für die jeweils zusätzlich zum ersten Kurs gebuchten Kurse im Frühjahrstrimester erfolgt eine Ermäßigung von € 7,50.

Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 25,00 **je Trimester** an.

An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse nicht statt!