



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 bleibt 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



Wir haben Reha-Sportgruppen im Düsseldorfer Süden (Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, Düsseldorf-Reisholz), in der Stadtmitte in der Rhein Reha Düsseldorf (Graf-Adolf-Str. 63) sowie auf der Volmerswerther Str. 26 im „Sportwerk“.

Der großen Nachfrage an freien Plätzen im Rehabilitationssport (Orthopädie und Herzsport) versuchen wir immer aktuell nachzukommen und bauen dafür unsere Standorte und Trainingszeiten weiter aus. Wir informieren Sie gerne in einem persönlichen Gespräch über unseren Reha-Sport und bieten Ihnen zeitnah einen Platz in unseren Reha-Gruppen.

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

Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne!

Tipp: Fasten

Sie möchten mehr über das Fasten erfahren oder das Fasten einmal für sich probieren?

Zu einem kostenfreien Informationsabend lädt Barbara Beuster (Fastenleiterin AGL) ein, um Ihnen das Thema Fasten vorzustellen.

Termin: **Mittwoch, 14. September 2016 von 19 bis 21 Uhr.**

Ort: Clubraum, Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf

Kontakt für Anmeldung und Informationen:

info@puravidaeben.de, Telefon: 0176 - 42 41 8400 (ab 16.00 Uhr)

Dies ist kein Angebot des SFD '75, sondern wird eigenverantwortlich von Barbara Beuster angeboten.

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- 74 966 951
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

REHA - Sport

Kursprogramm Winter 2017 / 2. Januar bis 9. April 2017

Herzlich Willkommen!

Sport und Freizeit in Düsseldorf gestalten wir seit 1975
für Groß und Klein, Alt und Jung,
Anfänger und Fortgeschrittene immer wieder neu!

Mit freundlicher
Unterstützung von:



Neu: Düsseldorfer Rabauken!

Bewegungsförderung mit Fussball für Kids von 4 - 6 Jahren. Einmal wöchentlich dreht sich ab dem 5. September 2016 jeden Montag von 17.00 - 18.00 Uhr (ganzjährig, ausgenommen Schulferien) bei unseren kleinen Rabaukinnen und Rabauken alles um Fussball:

- Spass, Toben, Tummeln, Springen, Hüpfen und Dribbeln
- Zirkeltraining, Pass- und Torschusstraining, Aufwärm- und Fangspiele, Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer

Auch neu: Multiball!

Einmal wöchentlich dreht sich ab dem 7. September 2016, jeden Mittwoch von 17.00 - 18.00 Uhr (ganzjährig, ausgenommen Schulferien), bei unserem Angebot Multiball alles rund um den Ball. Es gibt viele Sportarten zu erleben, wie z. B. Basketball, Rugby, Baseball, American Football, Fussball und vieles mehr. Durch dieses Bewegungsangebot werden Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren in ihrer Kreativität, Teamfähigkeit, der motorischen und persönlichen Entwicklung gefordert und gefördert.

Für beide neuen Angebote gilt:

Spiel und Spass an der Bewegung und die sportmotorische Entwicklung sind die primären Ziele. Aber auch die Sozialkompetenz und die Entwicklung der Persönlichkeit sind ein wichtiger Aspekt und werden durch unseren qualifizierten Trainer Chris Bürgy gefördert.

Alle weiteren Infos zu Zeiten, Preisen und Anmeldung unter
www.sfd.de/bewegungsfoerderung



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

„Schnuppern“ Sie in unserem vielfältigen Kursangebot im Herbsttrimester vom 5. bis 11. September 2016 und im Wintertrimester vom 2. bis 8. Januar 2017.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid	Kurs 101 57€ 7.30 - 8.30 Uhr Tai Chi am Morgen FH Niederheid	Kurs 201 70€ 9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 301 33€ 7.30 - 8.30 Uhr Lauftreff wieder da im Herbst Für Anfänger und Fortgeschrittene Treffpunkt: FH Niederheid	Kurs 313 63€ 18.00 - 18.45 Uhr Power Power Power ... jedes Mal anders – jedes Mal effektiv! FH Niederheid	Kurs 401 57€ 9.45 - 10.45 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid
9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 102 70€ 9.30 - 10.30 Uhr Bauch Beine Po NEU Der Name ist Programm! FH Niederheid	Kurs 202 70€ 8.30 - 9.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid	Kurs 302 57€ 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 314 63€ 9.45 - 10.45 Uhr Rücken Power Training für Fortgeschrittenen: Rückentraining, Beweglichkeit, Kraft + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 501 70€ 9.00 - 10.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid
9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 103 70€ 10.30 - 12.00 Uhr Gutes für den Rücken NEU Gute Haltung – schöner Rücken Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid	Kurs 203 57€ 9.30 - 10.30 Uhr Training für Ladies Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid	Kurs 303 57€ 18.00 - 19.30 Uhr Streich & Relax Sanft fließende Bewegungsabläufe und Flows mit ruhigen, tiefen Dehnungen. Hier geht es um Lockerung, Mobilisierung und Regeneration mit anschließender Tiefenentspannung. Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Geb. links, 1. OG)	Kurs 315 75€ 10.45 - 11.45 Uhr Pilates / Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 502 70€ 10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid
10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid	Kurs 104 57€ 10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 204 70€ 10.15 - 11.00 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 304 75€ 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 € 10.45 - 12.15 Uhr Gutes für den Rücken NEU Starker Rücken – gute Haltung und Beweglichkeit Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid	Kurs 503 75€ 17.00 - 18.30 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid
10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 105 70€ 17.00 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 205 57€ 10.30 - 11.30 Uhr Fit von 55 bis 99 Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 305 57€ 11.00 - 11.45 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 317 63€ 17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer FH Niederheid	Kurs 601 70€ 10.30 - 12.00 Uhr Krav Maga Moderne und praxisbezogene Selbstverteidigung für Jedermann und -frau FH Niederheid exklusiv für SFD '75 Mitglieder monatlich Der Kurs ist viertjährlich kündbar zum Ende eines Quartals. Dieses Angebot ist von „3 für 2“ ausgeschlossen.
11.00 - 12.00 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft, Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining TH Niederheid	Kurs 106 57€ 17.00 - 18.30 Uhr „Fatburner“ - Bauch Beine Po Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert! FH Niederheid	Kurs 207 75€ 18.00 - 19.00 Uhr Power Mix NEU Workout für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 306 75€ 11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 318 63€ 17.30 - 18.30 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 602 70€ 17.30 - 18.30 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - einfach ... anders FH Niederheid
16.45 - 17.45 Uhr Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 107 28€ 18.30 - 20.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 208 63€ 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 57€ 16.30 - 17.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Werstener Feld	Kurs 319 80€ 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. Gebäude links, 1. OG)	Kurs 701 75€ 18.15 - 19.45 Uhr Body-Tuning Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BÖP, Cardio und Tae Bo TH Walther-Rathenau-Str. 15
17.15 - 18.45 Uhr Yogalates Trainiert Bauch, Beine und Po mit Elementen aus dynamischem Yoga gemixt mit Pilates FH Niederheid	Kurs 109 80€ 19.00 - 20.00 Uhr Pilates & Beckenbodentraining Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 210 48€ 16.30 - 18.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 310 75€ 17.00 - 18.00 Uhr Yogalates Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 320 75€ 20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 702 80€ 12.30 - 13.30 Uhr Hormon Yoga Natürliche Balance – nicht nur in den Wechseljahren Diese Yoga Variante unterstützt durch spezielle Übungen und Techniken tatsächlich Ihren „Hormonhaushalt“. Erleben Sie es selbst! Dieser Kurs ist für alle Frauen von 16 bis 99 Jahre FH Niederheid SFD '75 Mitglieder Nichtmitglieder
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 110 48€ 20.00 - 21.30 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 211 63€ 17.00 - 18.00 Uhr Ballspaß für alle Ü18 Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße	Kurs 311 63€ 17.30 - 19.00 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 321 75€ 20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Fitness Freestyle Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 703 80€ 20.15 - 21.15 Uhr Faszien-Training NEU Dehnen, Rollen, Triggern für mehr Beweglichkeit und intensive Entspannung FH Niederheid
18.30 - 19.30 Uhr HIT Bootcamp SFD '75 High Intensity Functional Kraftausdauertraining für ambitionierte Sportler TH Niederheid	Kurs 111 63€ 21.30 - 22.00 Uhr Faszien-Training... NEU ... formt, bewegt und versorgt unser Bindegewebe FH Niederheid	Kurs 212 75€ 20.00 - 21.30 Uhr Ballspaß für alle Ü18 Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße	Kurs 312 50€ 20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Fitness Freestyle Indoor/Outdoor FH Niederheid		

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 zum 1.1., 1.4., 1.7. und 1.10. eines Jahres eingezogen. c) die **Kursgebühren** werden Ende September (Herbst-Trimester 2016) und Ende Januar 2017 (Winter-Trimester 2017) eingezogen. Für die jeweils zusätzlich zum ersten Kurs gebuchten Kurse im jeweiligen Trimester erfolgt eine Ermäßigung von € 7,50.

Der Kurspreis gilt jeweils für ein Trimester. Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 25,00 je Trimester an.

Exklusiv
für unsere SFD '75 Mitglieder:

Fit durch Herbst und Winter mit „3 für 2“
Buchen Sie 3 Kurse Ihrer Wahl von Montag bis Sonntag und wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs.

Hormone – der kleine Unterschied
Häufig verteuft, oft nicht verstanden.

Dr. Claus-Michael Schmidt
Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe
Ärztlicher Direktor Marienhospital Brühl
informiert alle Frauen egal welchen Alters:
was Hormone sind, was sie bewirken, wie man sie sinnvoll nutzen kann und was man sein lassen sollte. Auch für alle Ihre Fragen ist genügend Zeit!

Sonntag, 25. September 2016 von 13 bis 15 Uhr
im Anschluss findet von 15.30 bis 16.30 Uhr eine Stunde Hormon-Yoga statt.
Obst, Jogurts und Wasser stehen für Sie bereit.

Ort: Clubraum Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, Düsseldorf
Anmeldeschluss ist der 9. September 2016
Preis: 25 Euro (p. P.)
info@sfd.de / Telefon: 0211 - 740 54 50



An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse nicht statt!