

# Summer Special 2017

vom 17. Juli bis 24. August

## Montag

Vormittags	Kurs
<b>9.00 - 10.30 Uhr</b> Rücken Fitness	<b>01</b> 27 €
<b>10.30 - 12.00 Uhr</b> Rücken Fitness	<b>02</b> 27 €
Nachmittags	Kurs
<b>18.00 - 19.00 Uhr</b> SFD '75 Bootcamp Outdoor (indoor bei schlechtem Wetter)	<b>03</b> 20 €
<b>18.00 - 20.00 Uhr</b> Beachvolleyball freies Spiel, ohne Wettkampf- regeln	<b>04</b> 27 €

## Dienstag

Vormittags	Kurs
<b>9.00 - 10.30 Uhr</b> Rücken fit + stark	<b>05</b> 27 €
<b>10.30 - 11.30 Uhr</b> Wirbelsäulen Gym	<b>06</b> 20 €
Nachmittags	Kurs
<b>17.30 - 19.00 Uhr</b> Fitness Freestyle Ein bunter Mix aus Fatburner, Cardio + BBP	<b>07</b> 27 €
<b>18.00 - 19.30 Uhr</b> Muskel-Cardio-Training	<b>08</b> 27 €
<b>19.00 - 20.00 Uhr</b> Pilates & Beckenbodentraining	<b>09</b> 20 €
<b>19.30 - 21.00 Uhr</b> After-Work-Training	<b>10</b> 27 €

## Mittwoch

Vormittags	Kurs
<b>9.00 - 10.30 Uhr</b> Fitness „Mixed“ Bodyworkout, Herz-Kreislauftrain- ing und Rückenfit	<b>11</b> 27 €
<b>10.30 - 11.30 Uhr</b> Fit von 33 bis 99	<b>12</b> 20 €
Nachmittags	Kurs
<b>16.30 - 17.30 Uhr</b> Yogalates und Pilates	<b>13</b> 20 €
<b>17.30 - 18.30 Uhr</b> Zumba®	<b>14</b> 20 €
<b>18.00 - 19.00 Uhr</b> BauchFit = RückenFit	<b>15</b> 20 €
<b>18.45 - 19.45 Uhr</b> Zumba®	<b>16</b> 20 €
<b>19.00 - 20.00 Uhr</b> deepWork® Ein funktionelles Training für Geist und Körper	<b>17</b> 20 €
<b>19.00 - 20.30 Uhr</b> Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger	<b>18</b> 27 €
<b>19.45 - 21.15 Uhr</b> Yoga für Alle! Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Gebäude links, 1. OG)	<b>19</b> 27 €
<b>20.00 - 21.00 Uhr</b> Functional Training	<b>20</b> 20 €

## Donnerstag

Nachmittags	Kurs
<b>16.30 - 17.30 Uhr</b> New Dance Trends	<b>21</b> 20 €
<b>17.00 - 18.30 Uhr</b> Functional Fitness outdoor	<b>22</b> 27 €
<b>17.30 - 18.30 Uhr</b> Zumba® für Alle!	<b>23</b> 20 €

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](mailto: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.

Exklusiv für unsere SFD '75-Mitglieder haben wir auch in diesem Jahr einen attraktiven Frühbuche-Rabatt:

Sie entscheiden sich schon bei der Buchung Ihres Frühjahr-Trimesters für Kurse im „Summer Special“ und wir schenken Ihnen bei gleichzeitiger Buchung bis zum 5. Mai 2017 den dritten (günstigsten) Kurs des Summer Special.

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

Kursprogramm  
Frühling 2017 / Summer Special 2017  
24. April bis 16. Juli 2017 17. Juli bis 24. August 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:



**BARMER**

## KRAV MAGA - neue Kurse... auch für Teens!

Krav Maga ist moderne und praxisbezogene Selbstverteidigung, welche ursprünglich in Israel entwickelt wurde. Aufgrund der Tatsache, dass der Krav Maga Unterricht taktisches Verhalten, selbstbewusstes Auftreten und die Selbstverteidigung gegen Angreifer beinhaltet, boomt Krav Maga aktuell, nicht nur in Deutschland.

Im Gegensatz zu Kampfsportarten zeichnen sich die Techniken und Verhaltensweisen im Krav Maga nicht durch sportliche Eleganz aus, sondern durch Einfachheit und beruhen auf natürlichen Reflexen, welche unter dem Stress einer realen Selbstverteidigungssituation abrufbar bleiben müssen.

Weitere Informationen finden Sie bei unserem Partner unter [www.krav-maga-institut.de](http://www.krav-maga-institut.de)

### Mittwoch

17.00 - 18.00 Uhr  
**Krav Maga für Teens 12 -17 J. NEU**  
Dreifachhalle Niederheid  
(Eingang Schwimmbad)  
Paul-Thomas-Str. 35 / 40589 D'dorf  
Preis: 25 € / Monat

18.00 - 19.30 Uhr  
**Krav Maga ab 18 J. NEU**  
Dreifachhalle Niederheid  
(Eingang Schwimmbad)  
Paul-Thomas-Str. 35 / 40589 D'dorf  
Preis: 30 € / Monat

### Samstag

10.30 - 12.00 Uhr  
**Krav Maga ab 18 J.**  
Moderne und praxisbezogene Selbstverteidigung  
für Jedermann und -frau  
FH Niederheid  
Preis: 30 € / Monat

**Preis:**  
Teens: 25 € / Monat  
Erwachsene:  
1x wöchentliches Training 30 € / Monat  
2x wöchentliches Training 55 € / Monat

Krav Maga ist exklusiv für SFD '75 Mitglieder oder die unseres Partners Krav Maga Institut. Der Kurs ist vierteljährlich kündbar zum Ende eines Quartals und von „3 für 2“ ausgeschlossen.



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

# Frühlingstrimester 2017 vom 24. April bis 16. Juli 2017

„Schnuppern“ Sie in unserem vielfältigen Angebot in unseren Frühjahrskursen vom 24. April bis 30. April 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.00 - 10.00 Uhr <b>Senioren Fitness</b> Kurs 101 49 € Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid</p> <p>9.00 - 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Kurs 102 60 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>9.30 - 11.00 Uhr <b>Fitness Spezial</b> Kurs 103 60 € Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>10.00 - 11.00 Uhr <b>Senioren Fitness</b> Kurs 104 49 € Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid</p> <p>10.30 - 12.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Kurs 105 60 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>11.00 - 12.00 Uhr <b>Richtig fit ab 50</b> Kurs 106 49 € Training für Koordination, Kraft, Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining TH Niederheid</p> <p>16.45 - 17.45 Uhr <b>Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren</b> Kurs 107 28 € TH Walther-Rathenau-Str.</p> <p>17.15 - 18.45 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Kurs 108 65 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid</p> <p>17.15 - 18.45 Uhr <b>Yogalates</b> Kurs 109 69 € Trainiert Bauch, Beine und Po mit Elementen aus dynamischem Yoga gemixt mit Pilates FH Niederheid</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Kurs 110 45 € TH Walther-Rathenau-Str.</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Kurs 201 60 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>9.30 - 10.30 Uhr <b>„Fatburner“ - Bauch Beine Po NEU</b> Kurs 202 49 € Intensives Training für Anfänger FH Niederheid</p> <p>10.30 - 12.00 Uhr <b>Gutes für den Rücken</b> Kurs 203 60 € Gute Haltung – schöner Rücken Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid</p> <p>10.30 - 11.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Kurs 204 49 € FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.00 Uhr <b>Pilates</b> Kurs 205 55 € Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr <b>wieder da!</b> <b>„Fatburner“ - Bauch Beine Po</b> Kurs 206 65 € Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert! FH Niederheid</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr <b>Power Mix</b> Kurs 207 55 € Workout für den ganzen Körper FH Niederheid</p> <p>18.30 - 20.00 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Kurs 208 65 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid</p> <p>18.45 - 19.45 Uhr <b>Functional Fitness</b> Kurs 209 45 € Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr <b>Pilates &amp; Beckenbodentraining</b> Kurs 210 55 € Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr <b>After Work Training</b> Kurs 211 65 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</p> <p>21.30 - 22.00 Uhr <b>Faszien-Training...</b> Kurs 212 20 € ... formt, bewegt und versorgt unser Bindegewebe FH Niederheid</p>	<p>8.30 - 9.30 Uhr <b>Beckenboden-Gymnastik</b> Kurs 301 49 € Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid</p> <p>9.30 - 10.30 Uhr <b>Training für Ladies</b> Kurs 302 49 € Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid</p> <p>10.15 - 11.00 Uhr <b>Aqua Training</b> Kurs 303 65 € Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus</p> <p>10.30 - 11.30 Uhr <b>Fit von 33 bis 99</b> Kurs 304 49 € Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining FH Niederheid</p> <p>11.00 - 11.45 Uhr <b>Aqua Training</b> Kurs 305 65 € Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus</p> <p>11.30 - 12.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Kurs 306 49 € FH Niederheid</p> <p>16.30 - 18.00 Uhr <b>Herz-Kreislauf Training + Yogalates</b> Kurs 307 65 € Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>16.30 - 18.00 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Kurs 308 65 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.00 Uhr <b>Yogalates</b> Kurs 309 55 € Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>17.30 - 19.00 Uhr <b>Ballspaß für alle Ü18</b> Kurs 310 45 € Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße</p>	<p>18.00 - 18.45 Uhr <b>Power Power Power</b> Kurs 311 55 € ... jedes Mal anders – jedes Mal effektiv! FH Niederheid</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr <b>Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness</b> Kurs 312 55 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur Integration von Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>18.30 - 20.00 Uhr <b>Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger</b> Kurs 313 49 € Alles was zur Ausdauer gehört: Intervall-Training, Gymnastik-Training, Kraft-Training Treff: FH Niederheid</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr <b>Zumba®</b> Kurs 314 55 € Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ · dynamisch · effektiv · einfach ... anders FH Niederheid</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr <b>Bauch Beine Po Fitness Workout</b> Kurs 315 50 € Muskelaufbautraining für den ganzen Körper FH Niederheid</p> <p>19.45 - 21.15 Uhr <b>Dynamisches Yoga</b> Kurs 316 69 € 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)</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Functional Training</b> Kurs 317 65 € Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr <b>After Work-Out</b> Kurs 318 65 € Fitness Freestyle Indoor/Outdoor FH Niederheid</p>	<p>9.45 - 10.45 Uhr <b>Functional Training</b> Kurs 401 49 € Intensives Ganzkörper-Training, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>9.45 - 10.45 Uhr <b>Rücken Power</b> Kurs 402 49 € Training für Fortgeschrittene: Rückentraining, Beweglichkeit, Kraft + Ausdauer FH Niederheid</p> <p>10.45 - 11.45 Uhr <b>Pilates /Yogalates</b> Kurs 403 49 € Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>10.45 - 12.15 Uhr <b>Gutes für den Rücken</b> Kurs 404 60 € Starker Rücken - gute Haltung und Beweglichkeit Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid</p> <p>16.30 - 17.30 Uhr <b>New Dance Trends</b> Kurs 405 55 € FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Kurs 406 65 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer FH Niederheid</p> <p>17.30 - 18.30 Uhr <b>Zumba®</b> Kurs 407 55 € Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ · dynamisch · effektiv · einfach ... anders FH Niederheid</p> <p>18.15 - 19.45 Uhr <b>Body-Tuning</b> Kurs 408 65 € Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Walther-Rathenau-Str. 15</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene</b> Kurs 409 69 € FH Niederheid</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Kurs 501 60 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid</p> <p>10.30 - 12.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Kurs 502 60 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr <b>Fitness Spezial + Entspannung</b> Kurs 503 65 € Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid</p>
					<h2>Sonntag</h2> <p>10.00 - 11.00 Uhr <b>Zumba®</b> Kurs 701 FH Niederheid SFD '75 Mitglieder 55 €</p> <p>11.15 - 12.15 Uhr <b>Power Bauch Beine Po + Faszien-Training</b> Kurs 702 FH Niederheid SFD '75 Mitglieder 55 €</p>



**Exklusiv**  
für unsere SFD '75 Mitglieder:

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

**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 April 2017** und **Mitte Mai 2017** eingezogen. Der zweite gebuchte Kurs im jeweiligen Trimester wird um € 7,50 ermäßigt. Bei Inanspruchnahme von „3 für 2“ zahlen Sie zwei Kurse zum Normalpreis und wir schenken Ihnen den dritten (günstigsten) Kurs. 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.

An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse und der Rehasport nicht statt.