

Migräne, Tinnitus & Co – wie bewältige ich Stress und lästige Symptome

Wir bieten Ihnen sechs interessante Themenabende von und mit Ute Künnemann:

Die 5 besten Methoden, um Stress abzubauen und dadurch mehr Energie zu haben am Dienstag, 7. November, 20.00 Uhr
Lernen Sie effektive Methoden zum Stressabbau kennen.

Ab heute leichter ein- und durchschlafen – 4 Geheimnisse für erholsamen Schlaf am Dienstag, 14. November, 20.00 Uhr
Erfahren Sie, was Ihren Schlaf am meisten stört und wie Sie das verhindern können.

5 Nahrungsmittel, die Ihr Burnout mag und 5 Nahrungsmittel, die er gar nicht mag am Dienstag, 21. November, 20.00 Uhr
Ernährung spielt bei Stress und Burnout eine große Rolle. Sie erfahren, welche Lebensmittel Sie weiter in die Abwärtsspirale treiben und welche Art der Ernährung Sie wieder ganz nach oben bringt.

Lernen Sie, die 3 Fehler zu vermeiden, wenn Sie befürchten, auf einen Burnout zuzusteuern am Dienstag, 28. November, 20.00 Uhr
Stress und Burnout ist nichts, was Ihnen einfach so passiert. Im Gegenteil, irgendwie haben Sie beides zugelassen. Sie können jederzeit gegensteuern und das Ruder herumreißen.

Die besten Tipps, um auch aus dem tiefsten Loch herauszukommen am Dienstag, 5. Dezember, 20.00 Uhr
Die Vorbereitung beginnt in guten Zeiten, denn im Stress wird schnell alles zu viel. Lernen Sie am heutigen Abend effektive Techniken dazu kennen.

Bringen Sie Ihre Energie in Top-Form am Dienstag, 12. Dezember, 20.00 Uhr
Ihre Energie trägt Sie durch Ihr Leben. Wenn Sie keine Energie mehr haben, geht es Ihnen schlecht bis hin zur Depression. Sie bekommen praktische Übungen, mit denen Sie ab sofort täglich Ihre Energie steigern können.

Preis pro Themenabend: 20,00 Euro
Ort: Clubraum im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf (Reisholz) Ausreichend Parkmöglichkeiten sind vorhanden.
Die Seminare finden ab 10 Teilnehmern statt. Wir bitten um verbindliche Anmeldung, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist unter: info@sfd.de

Warum sollten Sie kommen?

Weil: Sie entspannter aussehen möchten * Sie wieder voller Energie durchs Leben gehen wollen * Ihr Leben leichter werden soll * Sie besser schlafen möchten * Sie sich besser konzentrieren wollen * Sie besser abschalten wollen * Sie belastbarer werden wollen * Sie entspannte Freizeit erleben möchten * uvm.
(www.immermuedeburnout.de)



Foto: © Alex Esser
Ute Künnemann leitet die Praxis für Vitalität und Lebensfreude. Sie arbeitet im Düsseldorfer Süden als Coach und Heilpraktikerin. Ihre Schwerpunkte sind die Bewältigung von Stress und Ängsten mit dem Ziel, Ihrem Leben mehr Sinn und Erfüllung zu geben.
Ausbildung: lizenziertes wingwave® Coach | NLP Master Coach | Heilpraktikerin | Fachausbildungen in CranioSacraler Therapie und Energieheilen | Diplom-Informatikerin
Buchautorin des Buches: „Die Schüssler Salze Reiseapotheke.“
Weitere Informationen: <https://www.ute-kuenemann.de>

Kursprogramm
Winter 2018
8. Januar bis 25. März 2018
Herbst 2017
11. September bis 17. Dezember 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:

Henkel

BARMER

NEU: die kleinen Sportforscher

Bei uns lernen die Kids spielerisch viele Sportarten kennen. Spiel und Spaß stehen natürlich an erster Stelle, doch auch die Grundlagen zur Förderung der motorischen Entwicklung werden vermittelt. Die Entscheidung für den „eigenen“ Sport fällt so später leichter. Das Training wird geleitet von unserer qualifizierten Trainerin Julia Brand.

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

Kids im Alter von 3 und 4 Jahren: mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr

Kids im Alter von 5 und 6 Jahren: mittwochs von 17.15 bis 18.15 Uhr

Das Angebot startet am Mittwoch, 6. September 2017.



Düsseldorfer Rabauken

Bewegungsförderung mit Fußball für Kids von 6 - 10 Jahren. Einmal wöchentlich dreht sich ab dem 6. September 2017 jeden Mittwoch von 17.00 - 18.00 Uhr 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

Multiball

Einmal wöchentlich dreht sich ab dem 6. September 2017, jeden Mittwoch von 18.30 - 19.30 Uhr, 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.

Die Angebote finden ganzjährig statt, ausgenommen sind die Schulferien. Alle weiteren Informationen zu Preisen und Anmeldung finden Sie unter: www.sfd.de/bewegungsfoerderung

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



Herbsttrimester vom 11. September bis 17. Dezember 2017 / Wintertrimester vom 8. Januar bis 25. März 2018

„Schnuppern“ Sie in unserem vielfältigen Angebot im Herbsttrimester vom 11. bis 17. September 2017 und im Wintertrimester vom 8. bis 14. Januar 2018.

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 €	9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems 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 Power Power Power ... jedes Mal anders – jedes Mal effektiv! FH Niederheid	Kurs 311 63 €/50 €	9.45 - 10.45 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörpertraining, 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 €	10.30 - 12.00 Uhr Gutes für den Rücken Gute Haltung – schöner Rücken Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem 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 Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness Training des Haltungs- und Bewegungssystems Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur Integration von Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 312 63 €/50 €	9.45 - 10.45 Uhr NEU Training für Ladies Rumpfstabilisierung, Stärkung von Bauch und Rücken und Training der tiefliegenden Muskulatur mit anschl. Entspannungseinheit 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 €	10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik 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 €	18.30 - 20.00 Uhr Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger Alles was zur Ausdauer gehört: Intervalltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining. Nur im Herbst. Treff: FH Niederheid	Kurs 313 55 € / -	10.45 - 11.45 Uhr Pilates / Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 403 57 €/45 €	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 €	17.00 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 204 63 €/50 €	10.30 - 11.30 Uhr Fit von 33 bis 99 Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 304 57 €/45 €	19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ · dynamisch · effektiv · einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 314 63 €/50 €	10.45 - 12.15 Uhr Gutes für den Rücken Starker Rücken – gute Haltung und Beweglichkeit Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid	Kurs 404 70 €/55 €	Sonntag Herbst	
10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 105 70 €/55 €	17.00 - 18.30 Uhr „Fatburner“ - Bauch Beine Po Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert! FH Niederheid	Kurs 205 75 €/60 €	11.00 - 11.45 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus	Kurs 305 75 €/60 €	19.00 - 20.00 Uhr Bauch Beine Po Fitness Workout Muskelaufbautraining für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 315 63 €/50 €	16.30 - 17.30 Uhr New Dance Trends FH Niederheid	Kurs 405 63 €/50 €	10.00 - 11.00 Uhr Zumba® zum letzten Mal! FH Niederheid SFD 75 Mitglieder	Kurs 701 65 €
11.15 - 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid	Kurs 106 57 €/45 €	18.00 - 19.00 Uhr Power Mix Workout für den ganzen Körper 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 316 80 €/65 €	17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 406 75 €/60 €	11.15 - 12.15 Uhr Power Bauch Beine Po + Faszien-Training FH Niederheid SFD 75 Mitglieder	Kurs 702 65 €
16.45 - 17.45 Uhr Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 107 35 €/28 €	18.30 - 20.00 Uhr After Work Fitness Fun NEU Funktionelles Feierabendworkout für Kraft, Ausdauer und Spaß. Der Fokus liegt auf allumfassende Bewegungsabläufe FH Niederheid	Kurs 207 75 €/60 €	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 €	19.45 - 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 316 80 €/65 €	17.30 - 18.30 Uhr Zumba® Tanzworkout mit Spaßfaktor! Kreativ · dynamisch · effektiv · einfach ... anders FH Niederheid	Kurs 407 63 €/50 €	Sonntag Winter	
17.15 - 18.45 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid	Kurs 108 75 €/60 €	18.45 - 19.45 Uhr Functional Fitness Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße	Kurs 208 48 €/38 €	16.30 - 18.00 Uhr Fit für Job und Freizeit NEU Funktionelles Ganzkörpertraining an Geräten FH Niederheid	Kurs 308 75 €/60 €	20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 317 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 408 60 €/50 €	10.00 - 11.00 Uhr Power Bauch Beine Po + Faszien-Training FH Niederheid SFD 75 Mitglieder	Kurs 701 55 €
17.15 - 18.45 Uhr Workout für Körper, Geist und Seele NEU Einheiten aus Yoga, Pilates, Tiefenworkout für Kraft, Ausdauer mit anschl. Entspannung FH Niederheid	Kurs 109 75 €/60 €	19.00 - 20.00 Uhr Pilates & Beckenbodentraining Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 209 63 €/50 €	17.00 - 18.00 Uhr Yogalates Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 309 63 €/50 €	20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Fitness Freestyle Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 318 75 €/60 €	20.00 - 21.30 Uhr Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene FH Niederheid	Kurs 409 80 €/65 €	ab 11.30 Uhr Onkologie - OTT® Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie von und mit Janet De Toia. Info und Anmeldung: detoia.janet@gmail.com	
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 110 48 €/38 €	20.00 - 21.30 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 210 75 €/60 €	17.30 - 19.00 Uhr Ballsport für alle Ü18 Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße	Kurs 310 50 €/40 €						
20.30 - 21.30 Uhr Men Only NEU warm up – mobility – high intensity – stretch out FH Niederheid	Kurs 111 75 €/65 €	21.30 - 22.00 Uhr Faszien-Training... ... formt, bewegt und versorgt unser Bindegewebe FH Niederheid	Kurs 211 25 €/15 €								

Exklusiv
für unsere SFD 75 Mitglieder

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

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 2017** und **Ende Januar 2018** 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. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen.

Women Only Seminar in Düsseldorf am 9.9.2017
Selbstverteidigung speziell für Frauen. 39,- € für SFD 75 Mitglieder.
Weitere Informationen unter: www.kravolution.de

Mittwoch
17.30 - 18.30 Uhr
Krav Maga für Teens 12 -17 J.
Dreifachhalle Niederheid
(Eingang Schwimmbad)
Paul-Thomas-Str. 35 / 40589 D'dorf
Preis: 25 € / 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 (für SFD 75 Mitglieder) vierteljährlich kündbar zum Ende eines Quartals und von „3 für 2“ ausgeschlossen.

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