

Summer Special 2018

vom 16. Juli bis 23. August

Montag

Vormittags	Kurs
9.00 - 10.30 Uhr Rücken Fitness	01 32 €
10.30 - 12.00 Uhr Rücken Fitness	02 32 €
Nachmittags	
18.00 - 20.00 Uhr Beachvolleyball freies Spiel, ohne Wettkampfgelände	03 22 €
18.30 - 19.30 Uhr Freeletics Outdoor Treff: FH Niederheid	04 22 €

Dienstag

Vormittags	Kurs
9.00 - 10.30 Uhr Rücken fit + stark	01 32 €
9.30 - 11.00 Uhr Fitness am Morgen	02 32 €
10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen Gym	03 22 €
11.00 - 12.30 Uhr Bauch Beine Po und Co	04 32 €
Nachmittags	
17.30 - 19.00 Uhr Fitness Freestyle Ein bunter Mix aus Fatburner, Cardio + BBP	05 32 €
18.00 - 19.30 Uhr Rücken fit und stark	06 32 €
19.00 - 20.00 Uhr Pilates & Beckenbodentraining	07 22 €
19.30 - 21.00 Uhr After-Work-Training	08 32 €

Mittwoch

Vormittags	Kurs
9.00 - 10.30 Uhr Fitness „Mixed“ Bodyworkout, Herz-Kreislauftraining und Rückenfit	05 32 €
10.30 - 11.30 Uhr Fit von 33 bis 99	06 22 €
11.00 - 12.00 Uhr Power-Ganzkörpertraining ...individuell dosiert	07 22 €
Nachmittags	
17.00 - 18.00 Uhr Yogalates und Pilates	09 32 €
18.00 - 19.00 Uhr Easy Step	10 32 €
18.00 - 19.00 Uhr Power Power Power	11 22 €
19.00 - 20.00 Uhr Zumba®	12 22 €
19.00 - 20.00 Uhr HIIT	13 22 €
19.00 - 20.30 Uhr Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger Treff: FH Niederheid	14 32 €
19.45 - 21.15 Uhr Yoga für Alle! Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Gebäude links, 1. OG)	15 32 €
20.15 - 21.15 Uhr Functional Training	16 22 €

Donnerstag

Vormittags	Kurs
9.00 - 10.30 Uhr Morgen Fit - fit in den Tag! Beweglichkeit, Kraft + Ausdauer	13 32 €
10.30 - 12.00 Uhr Functional Fitness Kraft + Power + Ausdauer	14 32 €
Nachmittags	
16.30 - 17.30 Uhr Aerobic is back	15 22 €
17.30 - 18.30 Uhr Zumba® für Alle!	16 22 €
18.30 - 19.30 Uhr Pilates	17 22 €
19.30 - 20.30 Uhr Fatburner Bauch Beine Po	18 22 €

Unsere Preise im Summer Special für sechs Wochen „Sport in den Sommerferien“:

60 Minuten Kurse:
1. gebuchter Kurs 22 Euro, 2. gebuchter Kurs 20 Euro, ab dem 3. Kurs je 15 Euro
90 Minuten Kurse:
1. gebuchter Kurs 32 Euro, 2. gebuchter Kurs 30 Euro, ab dem 3. Kurs je 20 Euro

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.

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

Sie entscheiden sich schon bei der Buchung Ihres Frühjahr-Trimesters für Kurse im „Summer Special“ und zahlen bei gleichzeitiger Buchung bis zum 30. April 2018 für

60-Minuten Kurse: 18 Euro für den 1. Kurs, 15 Euro für den 2. Kurs

90-Minuten Kurse: 28 Euro für den 1. Kurs, 25 Euro für den 2. Kurs

Jeder dritte von Ihnen gebuchte Kurs – egal ob 60 Minuten- oder 90 Minuten-Angebot – kostet 15 Euro.

Der entsprechende Betrag wird dann separat von Ihrem Konto per Lastschrift-Mandat eingezogen. Wir behalten uns vor, Kurse kurzfristig abzusagen.

SFD '75-Servicezeiten

Montag von 10.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch 11.00 – 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

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: Bewegungsförderung für Kids ab 3 Jahren

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.

Unsere Programme „die kleinen Sportforscher“, „Düsseldorfer Rabauken“ und „Mini-Rabauken“, „Multiball“ und „Futsal“ werden von qualifizierten Sporttrainerinnen und -trainern geleitet und finden im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf, ganzjährig statt, ausgenommen sind die Schulferien.

Alle weiteren Informationen zu Preisen und Anmeldung finden Sie unter:
www.sfd.de/bewegungsfoerderung



Fun for Kids 2018 - unser Ferienprogramm für Kids von 5 bis 12

Sportlich spaßige Sommerferien mit dem SFD '75:

Fussballcamps, Ausflüge, Schwimmen, Sport + Spiel und vieles mehr erwarten euch.

Ab Mai 2018 finden Sie das aktuelle Ferienprogramm unter www.sfd.de und natürlich auch in unserer Servicestelle.

NEU: „Sport in der Krebsnachsorge“ für Erwachsene

Der SFD '75 ist als großer Rehabilitationssport-Anbieter in Düsseldorf im Bereich Herzsport seit 1985 und im Bereich Orthopädie seit 2014 bekannt.

Anfang Mai starten wir mit dem Rehabilitationssportangebot „Sport in der Krebsnachsorge“ für Erwachsene.

Das neue Angebot findet in der vereinseigenen Fitnesshalle im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35 in Düsseldorf, jeweils donnerstags von 14.15 bis 15.00 Uhr und 15.15 bis 16.00 Uhr, statt. Wir werden diese Angebote im Jahr 2018 an weiteren Wochentagen ausbauen.

Ihr Weg zur Verordnung



Ihr Weg zum Reha-Sport im SFD '75: 0211 / 999 171 50 oder reha@sfd.de
Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne!



Kursprogramm
Frühling 2018 / Summer Special 2018
16. Juli bis 23. August 2018
9. April bis 15. Juli 2018

Frühjahrstrimester vom 9. April bis 15. Juli 2018

„Schnuppern“ Sie in unserem vielfältigen Angebot im Frühjahrstrimester vom 9. bis 15. April 2018.

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 9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid 9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid 10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid 10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid 11.15 - 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid 16.45 - 17.45 Uhr Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren TH Walther-Rathenau-Str. 17.15 - 18.45 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid 17.15 - 18.45 Uhr Workout für Körper, Geist und Seele Einheiten aus Yoga, Pilates, Tiefenworkout für Kraft, Ausdauer mit anschl. Entspannung FH Niederheid 18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str. 18.30 - 19.30 Uhr FreeletiX High Intensity Bodyweight Training Grundschule Am Köhnen 73	9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid 10.30 - 12.00 Uhr Gutes für den Rücken Gute Haltung – schöner Rücken Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid 10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid 17.00 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid 17.00 - 18.30 Uhr „Fatburner“ - Bauch Beine Po Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert! FH Niederheid 18.00 - 19.00 Uhr Power Mix Workout für den ganzen Körper FH Niederheid 18.30 - 20.00 Uhr After Work Fitness Fun Funktionelles Feierabendworkout für Kraft, Ausdauer und Spaß. FH Niederheid 18.45 - 19.45 Uhr Functional Fitness Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße 19.00 - 20.00 Uhr Pilates & Beckenbodentraining Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid 20.00 - 21.30 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	8.30 - 9.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid 9.30 - 10.30 Uhr Training für Ladies Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid 10.15 - 11.00 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus 10.30 - 11.30 Uhr Fit von 33 bis 99 Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining FH Niederheid 11.00 - 11.45 Uhr Aqua Training Training für Ausdauer, Herz-Kreislauf + Muskelaufbau Lentjes-Haus 11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid 16.30 - 18.00 Uhr Herz-Kreislauf Training + Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid 16.30 - 18.00 Uhr Fit für Job und Freizeit Funktionelles Ganzkörpertraining an Geräten FH Niederheid 17.00 - 18.00 Uhr Yogalates Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid 17.30 - 19.00 Uhr Ballspaß für alle Ü18 Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße	18.00 - 18.45 Uhr Power Power Power ... jedes Mal anders – jedes Mal effektiv! FH Niederheid 18.00 - 19.00 Uhr Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness Training des Haltungs- und Bewegungssystems Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur Integration von Gerätetraining FH Niederheid 18.30 - 20.00 Uhr Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger Alles was zur Ausdauer gehört: Intervalltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining. Treff: FH Niederheid 18.30 - 20.00 Uhr Fit von Kopf bis Fuß + Gewichtsreduktion Ideal für Sporteinsteiger, Wiedereinsteiger und Sportmuffel Dreifachhalle Niederheid (Eingang Schwimmbad) 19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ · dynamisch · effektiv · ... einfach anders FH Niederheid 19.00 - 20.00 Uhr Bauch Beine Po Fitness Workout Muskelaufbautraining für den ganzen Körper FH Niederheid 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) 20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid 20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Fitness Freestyle indoor/outdoor FH Niederheid	9.45 - 10.45 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid 9.45 - 10.45 Uhr Training für Ladies Rumpfstabilisierung, Stärkung von Bauch und Rücken und Training der tiefliegenden Muskulatur mit anschl. Entspannungseinheit FH Niederheid 10.45 - 11.45 Uhr Pilates /Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid 10.45 - 12.15 Uhr Gutes für den Rücken Starker Rücken - gute Haltung und Beweglichkeit Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid 16.30 - 17.30 Uhr New Dance Trends FH Niederheid 17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer FH Niederheid 17.30 - 18.30 Uhr Zumba® Tanzworkout mit Spaßfaktor! Kreativ · dynamisch · effektiv · ... einfach anders FH Niederheid 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 20.00 - 21.30 Uhr Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene FH Niederheid	9.00 - 10.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid 10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid 18.30 - 20.00 Uhr Fit von Kopf bis Fuß + Gewichtsreduktion Ideal für Sporteinsteiger, Wiedereinsteiger und Sportmuffel FH Niederheid 17.00 - 18.30 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid 17.00 - 18.30 Uhr Dynamisches Yoga Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Geb. links, 1. OG)

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 (einschbar unter <http://www.sfd.de/der-verein/>) wird per Lastschrift-Mandat zum 1.1., 1.4., 1.7. und 1.10. eines Jahres eingezogen. c) die **Kursgebühren** werden **Ende April 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. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen.

Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € je Trimester an und pro gebuchtem Kurs eine Gebühr i. H. v. 10,- €.

Fit in den Frühling
Werden Sie bis zum 30. April 2018 Mitglied im Freizeit- und Gesundheitssport und wir schenken Ihnen die Aufnahmegebühr i. H. v. **15,- €**

Exklusiv
für unsere SFD 75 Mitglieder:

Fit durch das Frühjahr mit „3 für 2“
Buchen Sie 3 Kurse Ihrer Wahl und wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs im Frühjahrstrimester.

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

19.00 - 20.30 Uhr
Krav Maga ab 18 J.
Moderne und praxisbezogene Selbstverteidigung für Jedermann und -frau
Dreifachhalle Niederheid (Eingang Schwimmbad)
Paul-Thomas-Str. 35 / 40589 D'dorf
Preis: 30 € / 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.

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

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