



Rehabilitationssport im SFD '75

Orthopädie + Herzsport + Lungensport

Der SFD '75 ist Düsseldorfs größter Mehrspartenverein 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.

Neu ab Oktober 2018 - Lungensport

Lungensport soll Betroffenen helfen, ihre körperliche Belastbarkeit zu verbessern und die krankheitsbedingten Symptome zu mindern. So können die Alltagsbelastungen besser bewältigt und neue Lebensqualität gewonnen werden.

Lungensport wird vom behandelnden Arzt verordnet.

Wir bieten eine Gruppe am Freitag von 12.15 bis 13.00 Uhr an, Ort: Paul-Thomas-Str. 35 im Sportpark Niederheid.

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.



Wir bieten Reha-Sportgruppen im Düsseldorfer Süden (Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, Düsseldorf-Reisholz) und in der Stadtmitte in der Rhein Reha Düsseldorf (Graf-Adolf-Str. 63) an.

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!

SFD '75-Servicezeiten

Montag	10.00 – 13.00 Uhr
Dienstag	16.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	11.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag	16.00 – 17.30 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



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

Wir bieten viele, attraktive Möglichkeiten für Ihre sportliche Freizeitgestaltung. Nähe Informationen finden Sie auf www.sfd.de

Winter 2019
7. Januar bis 14. April

Herbst 2018
10. September bis 16. Dezember

Kursprogramm

Badminton
badminton@sfd.de



Fussball
fussball@sfd.de

Handball
handball@sfd.de



Judo
judo@sfd.de

Leichtathletik
leichtathletik@sfd.de



Rollstuhlrugby
rollstuhlsport@sfd.de

Schach
schach@sfd.de



Tischtennis
tischtennis@sfd.de

Turnen
turnen@sfd.de



Volleyball
volleyball@sfd.de

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“, „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/bewegungsforderung



Mit freundlicher Unterstützung von:

Henkel

BARMER

Herbsttrimester vom 10. September bis 16. Dezember 2018 / Wintertrimester vom 7. Januar bis 14. April 2019

„Schnuppern“ Sie in unserem vielfältigen Angebot im Herbsttrimester vom 10. bis 16. September 2018 und im Wintertrimester vom 7. bis 13. Januar 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.00 - 10.00 Uhr Senioren Fitness Kurs 101 59 € Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid</p> <p>9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Kurs 102 69 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Kurs 103 69 € Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Kurs 104 59 € Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid</p> <p>10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Kurs 105 69 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>11.15 - 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Kurs 106 59 € Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid</p> <p>16.45 - 17.45 Uhr Spiel + Sport für Kids von 3-5 Jahren Kurs 107 35 € TH Walther-Rathenau-Str.</p> <p>17.15 - 18.45 Uhr Muskel- und Cardio Training Kurs 108 75 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid</p> <p>17.15 - 18.45 Uhr Workout für Körper, Geist und Seele Kurs 109 75 € Einheiten aus Yoga, Pilates, Tiefenworkout für Kraft, Ausdauer mit anschl. Entspannung FH Niederheid</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kurs 110 50 € TH Walther-Rathenau-Str.</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr FreeletIX Kurs 111 65 € High Intensity Bodyweight Training Grundschule Am Köhnen 73</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Kurs 201 69 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>9.00 - 10.30 Uhr Hatha Yoga Kurs 202 Herbst: 69 € Winter: 80 € NEU Im Einklang mit unserem Atem kräftigen und dehnen wir, mobilisieren und entspannen. Durch die Kombination von Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditation finden wir zurück in unsere Balance und kommen zur Ruhe. Auch für Anfänger. Start ab: 25.09.2018 FH Niederheid</p> <p>10.30 - 12.00 Uhr Gutes für den Rücken Kurs 203 69 € Gute Haltung – schöner Rücken Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid</p> <p>10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kurs 204 59 € FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.00 Uhr Pilates Kurs 205 65 € Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr „Fatburner“ - Bauch Beine Po Kurs 206 75 € Workout für Ihre Figur – Spaß garantiert! FH Niederheid</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr Power Mix Kurs 207 65 € Workout für den ganzen Körper FH Niederheid</p> <p>18.30 - 20.00 Uhr After Work Fitness Fun Kurs 208 75 € Funktionelles Feierabendworkout für Kraft, Ausdauer und Spaß. FH Niederheid</p> <p>18.45 - 19.45 Uhr Functional Fitness Kurs 209 50 € Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr Pilates & Beckenbodentraining Kurs 210 65 € Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr After Work Training Kurs 211 75 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</p>	<p>8.30 - 9.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik Kurs 301 59 € Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid</p> <p>9.30 - 10.30 Uhr Training für Ladies Kurs 302 59 € Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid</p> <p>10.30 - 11.30 Uhr Fit von 33 bis 99 Kurs 303 59 € Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining FH Niederheid</p> <p>11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kurs 304 59 € FH Niederheid</p> <p>16.30 - 18.00 Uhr Herz-Kreislauf Training + Yogalates Kurs 305 75 € Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>16.30 - 18.00 Uhr Fit für Job und Freizeit Kurs 306 75 € Funktionelles Ganzkörpertraining an Geräten FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.00 Uhr Yogalates Kurs 307 65 € Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>17.30 - 19.00 Uhr Ballspaß für alle Ü18 Kurs 308 50 € Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße</p> <p>18.00 - 18.45 Uhr Power Power Power Kurs 309 65 € ... jedes Mal anders – jedes Mal effektiv! FH Niederheid</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness Kurs 310 65 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur Integration von Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>18.30 - 20.00 Uhr Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger Kurs 311 75 € Alles was zur Ausdauer gehört: Intervalltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining. Treff: FH Niederheid</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Kurs 312 65 € Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - ... einfach anders FH Niederheid</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr Bauch Beine Po Fitness Workout Kurs 313 65 € Muskelaufbautraining für den ganzen Körper FH Niederheid</p> <p>19.00 - 20.30 Uhr Men only Kurs 314 58 € NEU Workout, Zirkeltraining und Ballspiele TH Buchenstraße</p> <p>19.45 - 21.15 Uhr Dynamisches Yoga Kurs 315 80 € 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 Functional Training Kurs 316 75 € Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Kurs 317 75 € Fitness Freestyle indoor/outdoor FH Niederheid</p>	<p>9.45 - 10.45 Uhr Functional Training Kurs 401 59 € Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>9.45 - 10.45 Uhr Training für Ladies Kurs 402 59 € Rumpfstabilisierung, Stärkung von Bauch und Rücken und Training der tiefliegenden Muskulatur mit anschl. Entspannungseinheit FH Niederheid</p> <p>10.45 - 11.45 Uhr Pilates / Yogalates Kurs 403 59 € Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>10.45 - 12.15 Uhr Gutes für den Rücken Kurs 404 69 € Starker Rücken - gute Haltung und Beweglichkeit Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid</p> <p>16.30 - 17.30 Uhr New Dance Trends Kurs 405 65 € FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Kurs 406 75 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer FH Niederheid</p> <p>17.30 - 18.30 Uhr Zumba® Kurs 407 65 € Tanzworkout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - ... einfach anders FH Niederheid</p> <p>18.15 - 19.45 Uhr Body-Tuning Kurs 408 58 € Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Walther-Rathenau-Str.</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene Kurs 409 75 € FH Niederheid</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Kurs 501 69 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid</p> <p>10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Kurs 502 69 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>11.00 - 12.00 Uhr Yin Yoga Kurs 503 Herbst: 58 € Winter: 65 € NEU Ohne Kraft und völlig passiv dehnen wir unseren Körper. Mithilfe der Schwerkraft sinken wir immer tiefer in die einzelnen Positionen, die vorwiegend im Sitzen oder Liegen geübt werden. Wir verweilen mehrere Minuten in den Haltungen und kommen so zur Ruhe. Auch für Anfänger. Start ab: 28.09.2018 FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Kurs 504 75 € Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr Dynamisches Yoga Kurs 505 80 € Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Geb. links, 1. OG)</p> <p>Sonntag</p> <p>10.00 - 11.00 Uhr Zumba® Kurs 701 70 € FH Niederheid</p> <p>11.15 - 12.15 Uhr Power Bauch Beine Po + Faszien-Training Kurs 702 70 € FH Niederheid</p>

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 (einsehbar 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 September 2018** und **Ende Januar 2019** 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,- €.

Exklusiv
für unsere SFD 75 Mitglieder:

Fit durch den Herbst und Winter mit „3 für 2“

Buchen Sie 3 Kurse Ihrer Wahl und wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs im Herbsttrimester / Wintertrimester.

Mittwoch
19.00 - 20.30 Uhr
Krav Maga ab 18 J.
Moderne und praxisbezogene Selbstverteidigung für Jedermann und -frau
FH Niederheid
Preis:
Erwachsene 30 € / Monat

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

KRAV MAGA

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 und Rosenmontag finden die Kurse und der Rehasport nicht statt.