

Summer Special 2019

vom 15. Juli bis 22. August

Montag

Vormittags	Kurs
9.00 - 10.30 Uhr Rücken Fitness	01 27 €
10.30 - 12.00 Uhr Rücken Fitness	02 27 €
Nachmittags	Kurs
18.00 - 20.00 Uhr Beachvolleyball freies Spiel, ohne Wettkampfregelein	03 22 €

Dienstag

Vormittags	Kurs
9.00 - 10.30 Uhr Rücken fit + stark mit Gerätetraining	01 27 €
10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gym	02 27 €
10.30 - 12.00 Uhr Rückentraining an Geräten	03 27 €
Nachmittags	Kurs
17.00 - 19.30 Uhr Freies Gerätetraining für alle Offenes Training unter qualifizierter Leitung, Trainingsstart und -ende flexibel.	04 27 €
19.00 - 20.30 Uhr Pilates	05 27 €
19.30 - 21.00 Uhr After-Work-Training	06 27 €

Mittwoch

Vormittags	Kurs
7.00 - 8.00 Uhr Early Bird Yoga Mit Sonnengruß und aktivierenden Asanas starten Sie frisch in den Tag	04 27 €
9.00 - 10.30 Uhr Fitness Mix	05 22 €
10.30 - 11.30 Uhr Koordination und Gleichgewicht Stabilisierung der Gelenke, Sturzprophylaxe	06 27 €
Nachmittags	Kurs
17.00 - 18.00 Uhr Yogalates und Pilates	07 27 €
18.00 - 19.00 Uhr Pilates und Stretching	08 27 €
18.00 - 19.00 Uhr Power Power Power	09 27 €
19.00 - 20.00 Uhr Zumba®	10 22 €
19.00 - 20.00 Uhr Tabata Kurze, knackige, effektive Workouts für Einsteiger	11 22 €
19.00 - 20.30 Uhr Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger Treff: FH Niederheid	12 27 €
19.45 - 21.15 Uhr Yoga für Alle! Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Gebäude links, 1. OG)	13 27 €
20.15 - 21.15 Uhr Functional Training	14 22 €

Donnerstag

Vormittags	Kurs
9.30 - 10.30 Uhr Rückentraining I für Einsteiger	10 22 €
10.30 - 11.30 Uhr Rückentraining II für alle, die mehr Herausforderung suchen	11 22 €
12.30 - 13.30 Uhr Rückentraining III für alle, die mehr Herausforderung suchen	12 22 €
Nachmittags	Kurs
16.45 - 17.45 Uhr Yoga für Läufer - Outdoor Stabilisierende, kräftigende und dehnende Asanas, Verbesserung der Balance, Förderung gleich- mäßiger Atmung, Mobilisierung des Körpers	13 22 €
16.45 - 17.45 Uhr Pilates Pure	14 22 €
17.45 - 18.45 Uhr Zumba® Strong Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrie-Training zu motivierender Musik. Ultimative Fitness mit ultimativem Spaß	15 22 €
20.15 - 21.15 Uhr Walking und Nordic Walking Outdoor	16 22 €

Exklusiv
für unsere SFD '75
Mitglieder:

Fit durch den Sommer mit „3 für 2“
Buchen Sie 3 Kurse Ihrer Wahl und wir
schenken Ihnen den günstigsten Kurs im
Summer Special.

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.

Unsere Preise im Summer Special für 6 Wochen Sport sollen auch (Noch-) Nichtmitglieder neugierig machen.

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

SFD '75-Servicezeiten

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



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

Frühjahr 29. April bis 14. Juli
Sommer Special 2019 15. Juli bis 22. August

Bewegungsförderung im SFD '75 FÜR STARKE KIDS IM ALTER VON 2 - 10 JAHREN „FIT FÜR KITA UND SCHULE“



2-4 BAMBINIS IN ACTION

Neugierde spielerisch leben – hier können Kinder kreativ sein und die eigenen Ideen umsetzen. Die motorische Entwicklung wird mit ganz viel Spass gefordert und gefördert – angeleitet durch unsere Motopädin.

3-6 KLEINE SPORTFORSCHER

Hier lernen Kinder spielerisch und mit ganz viel Spass verschiedene Sportarten kennen und können so viel leichter ihre eigene Wunschsportart finden. Nebenbei wird die motorische Entwicklung gefördert.



6-10 DÜSSELDORFER RABAUKEN

Bewegungsförderung mit Fußball – Spass, Toben, Tummeln, Schnelligkeit, Koordination, Torschusstraining, Dribbeln, Hüpfen... spielerisch vermittelt durch unsere Motopädin.

6-10 MULTIBALL

Die Kombination unterschiedlicher Ballsportarten, wie z. B. Fussballtennis, Brennvolleyball, aber auch klassischer Ballsport, wie Hockey, Baseball und Basketball, fördert die Kreativität, Teamfähigkeit und die motorische und persönliche Entwicklung. An erster Stelle steht aber auch hier der Spass!



FUN FOR KIDS 2019

SPORTLICHE SOMMERFERIEN FÜR KIDS VON 5 - 12 JAHREN

Vom 15.07. bis einschließlich 23.08.2019 werden die Sommerferien für Kids von 5 - 12 Jahren wieder sportlich: wir gehen schwimmen, unternehmen Ausflüge ins Superfly und auf den Abenteuerspielplatz, spielen Fußball und andere Ballspiele... und vieles mehr! Hier ist für jeden etwas dabei!

Mehr Infos zu unserem Ferienprogramm finden Sie auf www.sfd.de

Mit freundlicher
Unterstützung von:



BARMER

Frühjahrstrimester vom 29. April bis 14. Juli 2019

„Schnuppern“ Sie in unserem vielfältigen Angebot im Frühjahrstrimester vom 29. April bis 5. Mai 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.00 - 10.00 Uhr Senioren Fitness Kurs 101 47 € Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid</p> <p>9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Kurs 102 55 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Kurs 103 55 € Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Kurs 104 47 € Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid</p> <p>10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Kurs 105 55 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>11.15 - 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Kurs 106 47 € Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.00 Uhr Rückenworkout für Fortgeschrittene Kurs 107 39 € Ganzkörpertraining rund um die Rückenfitness und die Stabilisierung der Mitte TH Walther-Rathenau-Str.</p> <p>17.15 - 18.45 Uhr Muskel- und Cardio Training Kurs 108 60 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>17.15 - 18.45 Uhr Workout für Körper, Geist und Seele Kurs 109 60 € Einheiten aus Yoga, Pilates, Tiefenworkout für Kraft, Ausdauer mit anschl. Entspannung FH Niederheid</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kurs 110 39 € TH Walther-Rathenau-Str.</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr FreeletIX Kurs 111 50 € High Intensity Bodyweight Training Grundschule Am Köhnen 73</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Kurs 201 55 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>9.30 - 10.30 Uhr Zumba® Gold NEU Kurs 202 55 € Zumba® Gold ist die leichteste Form von Zumba® und damit ideal für Anfänger und Senioren, die zu lateinamerikanischer Musik Abwechslung in ihre Fitness bringen möchten FH Niederheid</p> <p>10.30 - 12.00 Uhr Gutes für den Rücken Kurs 203 55 € Gute Haltung – schöner Rücken. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kurs 204 47 € FH Niederheid</p> <p>10.30 - 11.30 Uhr Outdoor Fitness NEU Kurs 205 47 € Training von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit an der frischen Luft - für Anfänger und Fortgeschrittene FH Niederheid</p> <p>11.30 - 12.30 Uhr Fit + Fun für Senioren NEU Kurs 206 47 € Sanfte und abwechslungsreiche „Rundum-Wohlfühl-Gymnastik“. Ein schonendes Workout für den Rücken und die Fitness. Für Anfänger und Fortgeschrittene FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.00 Uhr Pilates Kurs 207 50 € Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr Power Mix Kurs 208 50 € Workout für den ganzen Körper FH Niederheid</p> <p>18.30 - 20.00 Uhr After Work Fitness Fun Kurs 209 60 € Funktionelles Feierabendworkout für Kraft, Ausdauer und Spaß. FH Niederheid</p> <p>18.45 - 19.45 Uhr Functional Fitness Kurs 210 39 € Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr Pilates & Beckenbodentraining Kurs 211 50 € Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr After Work Training Kurs 212 60 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</p>	<p>7.00 - 8.00 Uhr Early Bird Yoga NEU Kurs 301 44 € Aktives und belebendes Yoga am Morgen - mit Sonnengruß und aktivierenden Asanas in den Tag starten FH Niederheid</p> <p>8.30 - 9.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik Kurs 302 47 € Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid</p> <p>9.30 - 10.30 Uhr Training für Ladies Kurs 303 47 € Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid</p> <p>10.30 - 11.30 Uhr Gleichgewicht & Koordination Kurs 304 47 € Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts durch Ganzkörperkrafttraining und Stabilisierung der Gelenke FH Niederheid</p> <p>11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kurs 305 47 € FH Niederheid</p> <p>16.30 - 18.00 Uhr Herz-Kreislauf Training + Yagalates Kurs 306 60 € 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 307 60 € Funktionelles Ganzkörpertraining an Geräten FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.00 Uhr Yagalates Kurs 308 50 € 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 309 40 € Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße</p>	<p>18.00 - 18.45 Uhr Power Power Power Kurs 310 50 € ... jedes Mal anders – jedes Mal effektiv! FH Niederheid</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness Kurs 311 50 € 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 312 60 € Alles was zur Ausdauer gehört: Intervalltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining. Treff: FH Niederheid</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Kurs 313 50 € Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ · dynamisch · effektiv · ... einfach anders FH Niederheid</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr Bauch Beine Po Fitness Workout Kurs 314 50 € Muskelaufbautraining für den ganzen Körper FH Niederheid</p> <p>19.45 - 21.15 Uhr Dynamisches Yoga Kurs 315 65 € 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 60 € Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Kurs 317 60 € Fitness Freestyle indoor/outdoor FH Niederheid</p>	<p>9.45 - 10.45 Uhr Functional Training Kurs 401 47 € Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>9.45 - 10.45 Uhr Training für Ladies Kurs 402 47 € Rumpfstabilisierung, Stärkung von Bauch und Rücken und Training der tiefliegenden Muskulatur mit anschl. Entspannungseinheit FH Niederheid</p> <p>10.45 - 11.45 Uhr Pilates / Yagalates Kurs 403 47 € 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 55 € 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 50 € FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Kurs 406 60 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>17.30 - 18.30 Uhr Zumba® Kurs 407 50 € Tanzworkout mit Spaßfaktor! Kreativ · dynamisch · effektiv · ... einfach anders FH Niederheid</p> <p>18.15 - 19.45 Uhr Body-Tuning Kurs 408 48 € Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Einsiedelstr. 25</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene Kurs 409 60 € FH Niederheid</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Kurs 501 55 € Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid</p> <p>10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Kurs 502 55 € Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>10.45 - 12.00 Uhr Yin Yoga Kurs 503 55 € 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. FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Kurs 504 60 € Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr Dynamisches Yoga Kurs 505 65 € Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Geb. links, 1. OG)</p>
<h2>Sonntag</h2> <p>10.00 - 11.00 Uhr Zumba® Kurs 701 58 € FH Niederheid</p> <p>11.15 - 12.15 Uhr Power Bauch Beine Po + Faszien-Training Kurs 702 58 € FH Niederheid</p>					



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 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.

Exklusiv
für unsere SFD 75 Mitglieder:

Fit durch das Frühjahr mit Buchen Sie 3 Kurse Ihrer Wahl und ten Kurs im Frühjahrstrimester.

„3 für 2“ wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs

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 Mai 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,- €.

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