

Wir sind
auf dem
Weg...

Schweigen schützt die Falschen

Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt

QUALITÄTSBÜNDNIS
SPORT NRW

Wir haben uns auf den Weg gemacht
zur Anerkennung als Bündnispartner.

Wir haben uns auf den Weg gemacht und werden Teil des Qualitätsbündnisses Sport NRW
„Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt“ – Schweigen schützt die Falschen

Der SFD '75 e.V. macht sich den Kinderschutz und die Prävention sexualisierter Gewalt im Sport dauerhaft zur Aufgabe. Präventive Maßnahmen, die wir zur Vorbeugung bereits durchführen und in Zukunft weiter ausbauen und forcieren werden, sind:

- Jede Trainerin und jeder Trainer muss vor Beginn der Tätigkeit ein aktuelles, erweitertes Führungszeugnis vorlegen und dieses in regelmäßigen Abständen (alle zwei Jahre) erneut aktualisiert vorlegen
- Jede Trainerin und jeder Trainer muss vor Beginn der Tätigkeit einen Ehrenkodex unterschreiben
- Jede Trainerin und jeder Trainer wird vor Beginn der Tätigkeit über das Thema „Prävention und Intervention“ aufgeklärt
- Alle Funktionäre, das Service- und das Geschäftsstellenteam reichen regelmäßig (alle zwei Jahre) ein erweitertes Führungszeugnis ein und haben ebenfalls den Ehrenkodex unterschrieben
- Wir haben einen weiblichen und einen männlichen Ansprechpartner, die sich regelmäßig mit dem LSB (Landessportbund NRW e.V.) austauschen und sich schulen lassen. Dieses Wissen wird dann an alle Funktionäre – vor allem an die Jugendsprecher im SFD '75 e.V. – weitergegeben.

So erreichen Sie die Ansprechpartner:

Andrea Haupt // andrea.haupt@sfd.de

Udo Lizzus // udo.lizzus@sfd.de

Unsere Fachabteilungen



Fussball
fussball@sfd.de



Judo
judo@sfd.de



Tischtennis
tischtennis@sfd.de



Rollstuhlrugby
rollstuhlsport@sfd.de



Badminton
badminton@sfd.de



Turnen
turnen@sfd.de



Schach
schach@sfd.de



Leichtathletik
leichtathletik@sfd.de



Handball
handball@sfd.de



Volleyball
volleyball@sfd.de

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

SFD
75

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

SFD
75

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 2020
6. Januar bis 5. April

Bewegungsförderung im SFD '75

Für starke Kids im Alter von 2 - 10 Jahren
„Fit für KiTa und Schule“

Mehr Infos + Zeiten auf
www.sfd.de/bewegungsforderung



Bambinis in Action 2 - 4 Jahre

Kinder sind sehr neugierig, vor allem die kleinsten. Bei uns können Kinder im Alter
von 2-4 Jahren ihre Neugierde spielerisch ausleben.
Die Kinder haben die Möglichkeit kreativ zu sein, ihre eigenen Ideen umzusetzen
und selbstständig herauszufinden, was möglich und machbar ist.
Hierdurch werden die Kinder in ihrer Kreativität, motorischen und persönlichen
Entwicklung gefordert und gefördert. Das Angebot wird von einem (angehenden)
Sportmotopäden begleitet.

Kleine Sportforscher

3 - 4 Jahre & 5 - 6 Jahre

Viele Eltern möchten Ihr Kind sehr früh in einem Sportverein wissen.

Aber oft fällt die Entscheidung dann auf eine Sportart, die dem Kind nicht gefällt
und es daher demotiviert.

Aber auch oft sind die Kids einfach noch zu jung für die gewünschte Sportart.
Spielerisch lernen die Kinder bei den „kleinen Sportforschern“ viele Sportarten
kennen und können sich dann später leichter für die Wunschsportart entscheiden.
Nebenbei und unbemerkt werden alle Grundlagen der motorischen Entwicklung
vermittelt und gefördert.

Zusätzliches Angebot an
neuem Standort für Kids von 3 - 4



Düsseldorfer Rabauken 6 - 9 Jahre

Bewegungsförderung mal anders: Ringen, Raufen und Parkour

Beim Ringen und Raufen wird mehr als nur eine Fähigkeit gewonnen.
Hier spielt die Kommunikationsfähigkeit, das Selbstvertrauen und die Sozialkom-
petenzen eine wichtige Rolle. Ihr Kind entwickelt spielerisch eine gute Motorik:
Reaktionsschnelligkeit, Balancefähigkeit und Steigerung des Selbstwertgefühls.
Parkour lädt ein, Hindernisse kreativ zu überwinden – natürlich für Anfänger.

Alles mit viel Spaß und rein spielerisch begleitet von einem (angehenden) Sport-
motopäden.

Multiball

6 - 10 Jahre

Schonmal was von Fußballtennis oder Fußballgolf gehört?

Nein? Dann ist unser Multiball-Sportangebot vielleicht das richtige für ihr Kind.
Neben den typischen Ballsportarten wie Fußball oder Basketball bringen wir in un-
serem Sportangebot auch Sportarten wie Rugby, Baseball, Hockey uvm. den Kindern
spielerisch näher. Besonders am Multiball ist auch, dass die Sportarten miteinander
kombiniert werden können. So entstehen neue Herausforderungen und immer wieder
neue Ideen.



Mit freundlicher
Unterstützung von:

Henkel

BARMER

Herbsttrimester vom 9. September bis 15. Dezember 2019 / Wintertrimester vom 6. Januar bis 5. April 2020

„Schnuppern“ Sie in unserem vielfältigen Angebot im Herbsttrimester vom 9. bis 15. September 2019 und im Wintertrimester vom 6. bis 12. Januar 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.00 - 10.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid</p> <p>Kurs 101 47 €</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 201 55 €</p>	<p>8.30 - 9.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid</p> <p>Kurs 301 47 €</p>	<p>18.00 - 18.45 Uhr Power Power Power ... jedes Mal anders – jedes Mal effektiv! FH Niederheid</p> <p>Kurs 309 50 €</p>	<p>9.45 - 10.45 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 401 47 €</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer FH Niederheid</p> <p>Kurs 501 55 €</p>
<p>9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 102 55 €</p>	<p>9.30 - 10.30 Uhr Zumba® Gold NEU 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>Kurs 202 55 €</p>	<p>9.30 - 10.30 Uhr Training für Ladies Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid</p> <p>Kurs 302 47 €</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness Training des Haltungs- und Bewegungssystems Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur Integration von Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 310 50 €</p>	<p>9.45 - 10.45 Uhr Training für Ladies Rumpfstabilisierung, Stärkung von Bauch und Rücken und Training der tiefliegenden Muskulatur mit anschl. Entspannungseinheit FH Niederheid</p> <p>Kurs 402 47 €</p>	<p>10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>Kurs 502 55 €</p>
<p>9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 103 55 €</p>	<p>10.30 - 12.00 Uhr Gutes für den Rücken Gute Haltung – schöner Rücken. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 203 55 €</p>	<p>10.30 - 11.30 Uhr Gleichgewicht & Koordination Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts durch Ganzkörperkrafttraining und Stabilisierung der Gelenke FH Niederheid</p> <p>Kurs 303 47 €</p>	<p>18.30 - 20.00 Uhr Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger Alles was zur Ausdauer gehört: Intervalltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining. Treff: FH Niederheid</p> <p>Kurs 311 60 €</p>	<p>10.45 - 11.45 Uhr Pilates / Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>Kurs 403 47 €</p>	<p>10.45 - 12.00 Uhr Yin Yoga 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>Kurs 503 55 €</p>
<p>10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid</p> <p>Kurs 104 47 €</p>	<p>10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid</p> <p>Kurs 204 47 €</p>	<p>11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid</p> <p>Kurs 304 47 €</p>	<p>19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - ... einfach anders FH Niederheid</p> <p>Kurs 312 50 €</p>	<p>10.45 - 12.15 Uhr Gutes für den Rücken Starker Rücken - gute Haltung und Beweglichkeit Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid</p> <p>Kurs 404 55 €</p>	<p>17.00 - 18.30 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid</p> <p>Kurs 504 60 €</p>
<p>10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>Kurs 105 55 €</p>	<p>17.00 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>Kurs 205 50 €</p>	<p>16.30 - 18.00 Uhr Herz-Kreislauf Training + Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>Kurs 305 60 €</p>	<p>19.00 - 20.00 Uhr Bauch Beine Po Fitness Workout Muskelaufbautraining für den ganzen Körper FH Niederheid</p> <p>Kurs 313 50 €</p>	<p>16.30 - 17.30 Uhr New Dance Trends FH Niederheid</p> <p>Kurs 405 50 €</p>	<p>17.00 - 18.30 Uhr Dynamisches Yoga Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Geb. links, 1. OG)</p> <p>Kurs 505 65 €</p>
<p>11.15 - 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 106 47 €</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr Power Mix Workout für den ganzen Körper FH Niederheid</p> <p>Kurs 206 50 €</p>	<p>16.30 - 18.00 Uhr Fit für Job und Freizeit Funktionelles Ganzkörpertraining an Geräten FH Niederheid</p> <p>Kurs 306 60 €</p>	<p>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)</p> <p>Kurs 314 65 €</p>	<p>17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 406 60 €</p>	<p>Sonntag</p>
<p>17.15 - 18.45 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 107 60 €</p>	<p>18.30 - 20.00 Uhr After Work Fitness Fun Funktionelles Feierabendworkout für Kraft, Ausdauer und Spaß. FH Niederheid</p> <p>Kurs 207 60 €</p>	<p>17.00 - 18.00 Uhr Yogalates Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>Kurs 307 50 €</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr Functional Training Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 315 60 €</p>	<p>17.30 - 18.30 Uhr Zumba® Tanzworkout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - ... einfach anders FH Niederheid</p> <p>Kurs 407 50 €</p>	<p>10.00 - 11.00 Uhr Zumba® FH Niederheid</p> <p>Kurs 701 58 €</p>
<p>17.15 - 18.45 Uhr Workout für Körper, Geist und Seele Einheiten aus Yoga, Pilates, Tiefenworkout für Kraft, Ausdauer mit anschl. Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 108 60 €</p>	<p>18.45 - 19.45 Uhr Functional Fitness Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße</p> <p>Kurs 208 39 €</p>	<p>17.30 - 19.00 Uhr Ballspaß für alle Ü18 Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße</p> <p>Kurs 308 40 €</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Fitness Freestyle indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 316 60 €</p>	<p>18.15 - 19.45 Uhr Body-Tuning Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Einsiedelstr. 25</p> <p>Kurs 408 48 €</p>	<p>11.15 - 12.15 Uhr Power Bauch Beine Po + Faszien-Training FH Niederheid</p> <p>Kurs 702 58 €</p>
<p>18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str.</p> <p>Kurs 109 39 €</p>	<p>19.00 - 20.00 Uhr Pilates & Beckenbodentraining Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>Kurs 209 50 €</p>	<p>Exklusiv für unsere SFD '75 Mitglieder:</p> <p>Fit durch Herbst und Winter Buchen Sie 3 Kurse Ihrer Wahl und tätigen Kurs im Herbst- und Wintertrimester.</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr After Work-Out Fitness Freestyle indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 316 60 €</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene FH Niederheid</p> <p>Kurs 409 60 €</p>	<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</p> <p>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</p> <p>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.</p>
<p>18.30 - 19.30 Uhr FreeletIX High Intensity Bodyweight Training Grundschule Am Köhnen 73</p> <p>Kurs 110 50 €</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 210 60 €</p>	<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 2019 und Ende Januar 2020 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 30,- € je Trimester an und pro gebuchtem Kurs eine Gebühr i. H. v. 10,- €.</p>	<p>An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse und der Rehasport nicht statt.</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.

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 2019 und Ende Januar 2020** 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 30,- € je Trimester an und pro gebuchtem Kurs eine Gebühr i. H. v. 10,- €.

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