



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 Liszus // udo.liszus@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



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.
Nähere Informationen finden Sie auf www.sfd.de

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

Bewegungsförderung im SFD '75

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



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.

Zusätzliches Angebot an
neuem Standort für Kids von 3 - 4



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.



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 Sozialkompetenzen 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) Sportmotopäden.



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 unserem 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:



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
9.00 - 10.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 101 47 € Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 201 55 € 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	Kurs 301 47 € Beckenboden-Gymnastik Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid	Kurs 309 50 € Power Power Power ... jedes Mal anders – jedes Mal effektiv! FH Niederheid	Kurs 401 47 € Functional Training Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid
9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 102 55 € 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	Kurs 202 55 € Training für Ladies Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid	Kurs 302 47 € Starke Mitte: Bauch + Rücken Fitness Training des Haltungs- und Bewegungssystems Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur Integration von Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 310 50 € Gleichgewicht & Koordination Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts durch Ganzkörperkrafttraining und Stabilisierung der Gelenke FH Niederheid	Kurs 402 47 € Training für Ladies Rumpfstabilisierung, Stärkung von Bauch und Rücken und Training der tiefliegenden Muskulatur mit anschl. Entspannungseinheit FH Niederheid
9.30 - 11.00 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 103 55 € Gutes für den Rücken Gute Haltung – schöner Rücken. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 203 55 € Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 303 47 € Outdoor-Gym für Läufer, Athleten und Einsteiger Alles was zur Ausdauer gehört: Intervaltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining. Treff: FH Niederheid	Kurs 311 60 € Pilates / Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 403 47 € Pilates / Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid
10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 104 47 € Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 204 47 € Herz-Kreislauf Training + Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 304 47 € Herz-Kreislauf Training + Yogalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 312 50 € Zumba® Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - ... einfach anders FH Niederheid	Kurs 404 55 € Gutes für den Rücken Starker Rücken - gute Haltung und Beweglichkeit Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid
10.30 - 12.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 105 55 € Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 205 50 € Power Mix Workout für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 305 60 € Fit für Job und Freizeit Funktionelles Ganzkörpertraining an Geräten FH Niederheid	Kurs 313 50 € Bauch Beine Po Fitness Workout Muskelaufbaubedingung für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 405 50 € New Dance Trends FH Niederheid
11.15 - 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid	Kurs 106 47 € After Work Fitness Fun Funktionelles Feierabendworkout für Kraft, Ausdauer und Spaß. FH Niederheid	Kurs 206 50 € Yogalates Training für Koordination, Kraft + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid	Kurs 306 60 € 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 Fortgeschrittenen. Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Gebäude links, 1. OG)	Kurs 314 65 € 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 Fortgeschrittenen. Opladener Str. 63 (im Hof, 1. Gebäude links, 1. OG)	Kurs 406 60 € Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid
17.15 - 18.45 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 107 60 € Functional Fitness Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination TH Buchenstraße	Kurs 207 60 € Ballspaß für alle Ü18 Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. TH Buchenstraße	Kurs 307 50 € Functional Training Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 315 60 € Functional Training Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 407 50 € Zumba® Tanzworkout mit Spaßfaktor! Kreativ - dynamisch - effektiv - ... einfach anders 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	Kurs 108 60 € Pilates & Beckenbodentraining Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 208 39 € After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 308 40 € After Work-Out Fitness Freestyle indoor/outdoor FH Niederheid	Kurs 316 60 € Body-Tuning Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Einsiedelstr. 25	Kurs 408 48 € Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene FH Niederheid
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik TH Walther-Rathenau-Str.	Kurs 109 39 € After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 209 50 € Fit durch Herbst und Winter Buchen Sie 3 Kurse Ihrer Wahl und tigsten Kurs im Herbst- und	Kurs 309 50 € Exklusiv für unsere SFD '75 Mitglieder: mit „3 für 2“ wir schenken Ihnen den günstigsten Wintertrimester.	Kurs 317 60 € 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	Kurs 701 58 € Zumba® FH Niederheid
18.30 - 19.30 Uhr FreeleitiX High Intensity Bodyweight Training Grundschule Am Könen 73	Kurs 110 50 € Fit durch Herbst und Winter Buchen Sie 3 Kurse Ihrer Wahl und tigsten Kurs im Herbst- und	Kurs 210 60 € Exklusiv für unsere SFD '75 Mitglieder: mit „3 für 2“ wir schenken Ihnen den günstigsten Wintertrimester.	Kurs 318 60 € 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	Kurs 702 58 € Power Bauch Beine Po + Faszien-Training FH Niederheid	Kurs 703 58 € 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.

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.