

Kursprogramm vom 01.06.20 bis 21.08.20

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wir freuen uns auf den „Neustart“ und haben für Sie eine Kursauswahl zusammengestellt. Da wir im Augenblick noch keinen „Kontaktsport“ und intensives Ausdauertraining anbieten dürfen, hoffen wir dennoch, mit dieser Auswahl eine gute Alternative anzubieten. Wir bitten Sie folgendes zu beachten:

- die Anmeldung zu den Sportangeboten erfolgt ausschließlich über unsere Servicestelle, Anmeldungen beim Trainer sind NICHT möglich
- die Personenzahl je Kurs ist begrenzt
- Achten Sie auf den Mindestabstand! (2 Meter) und tragen Sie einen Mundschutz, bis Sie im Kursraum sind
- Sportler mit Symptomen einer Atemwegsinfektion haben keinen Zutritt
- Bitte folgen Sie weiterhin den geltenden Kontakt- und Hygienevorschriften, sowie den Regeln auf unserer Beschilderung
- Die Umkleiden / Duschen bleiben verschlossen
- Bitte kommen Sie bereits in Sportkleidung, tauschen Sie Ihre Straßenschuhe gegen Hallen- bzw. Outdoorschuhe vor Ort und nehmen Ihre Tasche mit in den Kursraum
- Kommen Sie pünktlich zum Kurs und warten Sie bitte bis Sie in die Fitnesshalle eingelassen werden
- Nach Kursende verlassen Sie bitte unverzüglich den Kursraum über den jeweiligen Notausgang
- Bitte bringen Sie sich eine Matte / ein Handtuch und einen Kugelschreiber mit
- Leider müssen wir alle unsere Kleingeräte (z. B. Hanteln) entfernen, da wir Ihnen diese nicht zur Verfügung stellen dürfen
- Treffpunkt für unsere Outdoor-Kurse ist das SFD-Welcome Schild am Eingang des Sportparks
- Sie müssen uns die Teilnahme an jedem Kurstermin mit Ihrer Unterschrift beim Trainer bestätigen. Aus organisatorischen Gründen sind auf der entsprechenden Liste alle jeweiligen Kursteilnehmer verzeichnet. Sollten Sie dies nicht wünschen, können Sie leider nicht am Kurs teilnehmen.

Mit der Buchung eines Kurses buchen Sie den Kurs über seine Gesamtlaufzeit (01.06.20 bis 21.08.20). Die Kursgebühren für dieses Sonderprogramm in der COVID-19 Phase werden monatlich eingezogen, um im Falle der erneuten Schließung schnell reagieren zu können. Es gibt keine Ermäßigung der Kursgebühren bei Buchung mehrerer Kurse - wir bitten um Ihr Verständnis.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.15 - 10.15 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 101 4,75€/Woche</p>	<p>9.00 - 10.00 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 201 4,75€/Woche</p>	<p>8.30 - 9.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid</p> <p>Kurs 301 4,75€/Woche</p>	<p>9.00 - 10.00 Uhr Functional Training Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 401 4,75€/Woche</p>	<p>9.45 - 10.45 Uhr Fit for Fun Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>Kurs 501 4,75€/Woche</p>
<p>9.30 - 10.30 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 102 4,75€/Woche</p>	<p>10.15 - 11.15 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid</p> <p>Kurs 202 4,75€/Woche</p>	<p>9.45 - 10.45 Uhr Training für Ladies Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid</p> <p>Kurs 302 4,75€/Woche</p>	<p>9.15 - 10.15 Uhr Training für Ladies Rumpfstabilisierung, Stärkung von Bauch und Rücken und Training der tiefliegenden Muskulatur mit anschl. Entspannungseinheit FH Niederheid</p> <p>Kurs 402 4,75€/Woche</p>	<p>11.00 - 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 502 4,75€/Woche</p>
<p>9.30 - 10.30 Uhr Senioren Outdoor Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining</p> <p>Kurs 103 4,75€/Woche</p>	<p>10.30 - 11.30 Uhr Rücken-Fit Gute Haltung – schöner Rücken. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 203 4,75€/Woche</p>	<p>11.00 - 12.00 Uhr Fit ab 60 Funktionelles Ganzkörpertraining mit Gleichgewicht & Koordination FH Niederheid</p> <p>NEU Kurs 303 4,75€/Woche</p>	<p>10.15 - 11.15 Uhr Gutes für den Rücken Starker Rücken - gute Haltung und Beweglichkeit Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid</p> <p>Kurs 403 4,75€/Woche</p>	<p>17.00 - 18.00 Uhr Athletik-Training Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch anspruchsvolle Trainingsinhalte zur Steigerung der Kraft/Kraftausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Die optimale Ergänzung zu sportspezifischem Lauf- und Ballsporttraining. FH Niederheid</p> <p>NEU Kurs 503 4,75€/Woche</p>
<p>10.45 - 11.45 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>Kurs 104 4,75€/Woche</p>	<p>17.00 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>Kurs 204 4,75€/Woche</p>	<p>11.15 - 12.15 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid</p> <p>Kurs 304 4,75€/Woche</p>	<p>10.30 - 11.30 Uhr Pilates / Yoyalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>Kurs 404 4,75€/Woche</p>	<p>17.15 - 18.15 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid</p> <p>Kurs 504 4,75€/Woche</p>
<p>11.00 - 12.00 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 105 4,75€/Woche</p>	<p>18.15 - 19.15 Uhr Fitness Mix Workout für den ganzen Körper FH Niederheid</p> <p>Kurs 205 4,75€/Woche</p>	<p>16.30 - 17.30 Uhr Herz-Kreislauf Training + Yoyalates Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid</p> <p>Kurs 305 4,75€/Woche</p>	<p>17.00 - 18.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 405 4,75€/Woche</p>	
<p>17.00 - 18.00 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 106 4,75€/Woche</p>	<p>18.30 - 19.30 Uhr After Work Fitness Fun Funktionelles Feierabendworkout für Kraft, Ausdauer und Spaß. FH Niederheid</p> <p>Kurs 206 4,75€/Woche</p>	<p>17.45 - 18.45 Uhr Vitality Plus ... lassen Sie sich überraschen FH Niederheid</p> <p>NEU Kurs 306 4,75€/Woche</p>	<p>18.15 - 19.15 Uhr Body-Tuning Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo FH Niederheid</p> <p>Kurs 406 4,75€/Woche</p>	
<p>17.30 - 18.30 Uhr Workout für Körper, Geist und Seele Einheiten aus Yoga, Pilates, Tiefenworkout für Kraft, Ausdauer mit anschl. Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 107 4,75€/Woche</p>	<p>19.30 - 20.30 Uhr Pilates & Beckenbodentraining Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>Kurs 207 4,75€/Woche</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr Outdoor-Gym</p> <p>Kurs 307 4,75€/Woche</p>		
<p>18.15 - 19.15 Uhr Rücken-Fit Mit und ohne Gerätetraining. Indoor/Outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 108 4,75€/Woche</p>	<p>19.45 - 20.45 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid sdad</p> <p>Kurs 208 4,75€/Woche</p>	<p>19.00 - 20.00 Uhr Functional Training Ganzkörpertraining an Geräten FH Niederheid</p> <p>Kurs 308 4,75€/Woche</p>		
		<p>19.15 - 20.15 Uhr Bauch Beine Po Workout FH Niederheid</p> <p>Kurs 309 4,75€/Woche</p>		
		<p>20.30 - 21.30 Uhr Outdoor After Work Fitness Freestyle indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 310 4,75€/Woche</p>		

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

Anmeldemodus und Kostenstruktur

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich schriftlich in der Servicestelle oder per E-Mail. 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) Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen. Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,- € je Trimester an.

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

Mit freundlicher Unterstützung von:

