

# 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 Gesamtdauer (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
9.15 - 10.15 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 101 4,75€/ Woche	9.00 - 10.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 201 4,75€/ Woche	8.30 - 9.30 Uhr <b>Beckenboden-Gymnastik</b> Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid
9.30 - 10.30 Uhr <b>Fitness Spezial</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 102 4,75€/ Woche	10.15 - 11.15 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> FH Niederheid	Kurs 202 4,75€/ Woche	9.45 - 10.45 Uhr <b>Training für Ladies</b> Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid
9.30 - 10.30 Uhr <b>Senioren Outdoor Fitness</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining	Kurs 103 4,75€/ Woche	10.30 - 11.30 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Gute Haltung – schöner Rücken. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 203 4,75€/ Woche	11.00 - 12.00 Uhr <b>Fit ab 60</b> <b>NEU</b> Funktionelles Ganzkörpertraining mit Gleichgewicht & Koordination FH Niederheid
10.45 - 11.45 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid	Kurs 104 4,75€/ Woche	17.00 - 18.00 Uhr <b>Pilates</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 204 4,75€/ Woche	11.15 - 12.15 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> FH Niederheid
11.00 - 12.00 Uhr <b>Richtig fit ab 50</b> Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid	Kurs 105 4,75€/ Woche	18.15 - 19.15 Uhr <b>Fitness Mix</b> Workout für den ganzen Körper FH Niederheid	Kurs 205 4,75€/ Woche	16.30 - 17.30 Uhr <b>Herz-Kreislauf Training + Yogalates</b> Training für Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf + Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates FH Niederheid
17.00 - 18.00 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 106 4,75€/ Woche	18.30 - 19.30 Uhr <b>After Work Fitness Fun</b> Funktionelles Feierabendworkout für Kraft, Ausdauer und Spaß. FH Niederheid	Kurs 206 4,75€/ Woche	17.45 - 18.45 Uhr <b>Vitality Plus</b> <b>NEU</b> ...lassen Sie sich überraschen FH Niederheid
17.30 - 18.30 Uhr <b>Workout für Körper, Geist und Seele</b> Einheiten aus Yoga, Pilates, Tiefenworkout für Kraft, Ausdauer mit anschl. Entspannung FH Niederheid	Kurs 107 4,75€/ Woche	19.30- 20.30 Uhr <b>Pilates &amp; Beckenbodentraining</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 207 4,75€/ Woche	18.00 - 19.00 Uhr <b>Outdoor-Gym</b>
18.15 - 19.15 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Mit und ohne Gerätetraining, Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 108 4,75€/ Woche	19.45 - 20.45 Uhr <b>After Work Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid sdad	Kurs 208 4,75€/ Woche	19.00 - 20.00 Uhr <b>Functional Training</b> Ganzkörpertraining an Geräten FH Niederheid

### 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.

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

### 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](mailto: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](http://www.sfd.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:

