

# KURSPROGRAMM HERBST 2020 // 07.09.2020 - 13.12.2020

## SPECIALS & BEWEGUNGSFÖRDERUNG

### PRÄVENTION

Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80% gefördert, damit wir motiviert und befähigt werden, unsere Gesundheit wieder in den Fokus zu setzen und auf uns Acht zu geben. Wir bekommen Übungen, Tipps und Tricks, die uns helfen, das Erlernete in den Alltag zu integrieren, um so stetig am Ball zu bleiben. Nähere Informationen zur Kostenübernahme sind bei der eigenen Krankenkasse erhältlich.

Auch wir möchten alle Interessierten dabei unterstützen, die eigene Gesundheit zu fördern und achtsamer zu werden. Deswegen haben wir unser Angebot um zwei, von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannte, Kurse erweitert.

**1** Buche und besuche regelmäßig (mind. 80% der Gesamteinheiten) einen unserer Präventionskurse

**2** Reiche nach Kursende deine Teilnahmebescheinigung bei deiner Krankenkasse ein. Diese bekommst du von uns.

**3** Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kursgebühren und sogar bis zu zweimal im Jahr

#### Prävention Haltung und Bewegung

Lerne, Deinen Rücken im Alltag richtig zu stärken und zu nutzen. 10 Einheiten mit jeweils 60 Minuten unterstützen Dich dabei, Deine Rumpfmuskulatur durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen zu stärken und mobilisieren. Die gelernten Übungen kannst Du gut in den Alltag integrieren und zu Hause auch nach dem Kurs fortsetzen, um dem Rücken weiter Gutes zu tun.

#### FAQs

Start: 07. Oktober 2020  
10 Einheiten  
Uhrzeit: 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr  
Ort: Fitnesshalle des SFD `75 e.V.  
Preis: 120€

#### Prävention Herz-Kreislauf-Ausdauer

Trainiere und stärke das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur im Freien auf verschiedenen Untergründen, wie Sportplatz, Asphalt, Rasen, Waldboden, etc., auch eine Halle steht zur Verfügung.

#### FAQs

Start: 07. Oktober 2020  
10 Einheiten  
Uhrzeit: 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr  
Ort: Fitnesshalle des SFD `75 e.V.  
Preis: 120€

10 Einheiten mit jeweils 60 Minuten beantworten die Fragen: Wie belastest Du Dich richtig? Welche Auswirkungen hat ein Herz-Kreislauf-Training auf Deine Gesundheit? Wie kannst Du Dein Training und deine Ausdauer verbessern? Wie kannst Du Dich wieder regenerieren?

### SPORTFORSCHER

Das Konzept unserer „Sportforscher“ – ob klein oder groß – verfolgt die Idee, dass die Kinder spielerisch viele Sportarten kennenlernen und so ihre Leidenschaft für den Sport und bestenfalls für eine Sportart selbst entdecken. So müssen Sie sich als Eltern nicht für eine Sportart entscheiden, die oftmals nach wenigen Wochen wieder unattraktiv geworden ist für Ihr Kind. Nebenbei und unbemerkt werden alle Grundlagen der motorischen Entwicklung vermittelt und gefördert.



Für die Teilnahme am Angebot ist eine Mitgliedschaft in unserem Verein die Grundlage. Der monatliche Preis für Ihr Kind: 30,- €; für ein Geschwisterkind (egal ob in der gleichen oder in der anderen Gruppe): 25,- €.

Unsere Sportforscher finden ganzjährig statt, Ausnahmen sind die Osterferien, 4 Wochen der Sommerferien, sowie die Herbst- und Weihnachtsferien.

#### Kleine Sportforscher

Alter: Kids von 3 - 5 Jahren  
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr (Start ab Samstag, 5. September 2020)  
Ort: Fitnesshalle im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, Düsseldorf

#### Große Sportforscher

Alter: Kids von 6 - 9 Jahren  
Zeit: 12.15 - 13.15 Uhr (Start ab Samstag, 5. September 2020)  
Ort: Fitnesshalle im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, Düsseldorf

### Unsere Fachabteilungen



Judo  
judo@sfd.de



Fussball  
fussball@sfd.de



Tischtennis  
tischtennis@sfd.de



Volleyball  
volleyball@sfd.de



Rollstuhlrugby  
rollstuhlsport@sfd.de



Badminton  
badminton@sfd.de



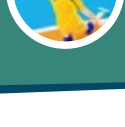
Turnen  
turnen@sfd.de



Schach  
schach@sfd.de



Leichtathletik  
leichtathletik@sfd.de



Handball  
handball@sfd.de

**SFD**  
**75**  
SPORTVEREIN.0211



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.

Die Servicestelle des SFD`75 finden Sie im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf  
Tel: 0211 - 7 40 54 50 Fax: 0211 - 74 966 951 E-Mail: info@sfd.de  
Aktuelle Servicezeiten, mögliche Änderungen sowie alle weiteren News finden Sie auf unserer Homepage [www.sfd.de](http://www.sfd.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:



**BARMER**

# KURSPROGRAMM HERBST 2020 // 07.09.2020 - 13.12.2020

SCHNUPPERN SIE IN UNSERE KURSE VOM 07.09. - 13.09.2020

NEU! SPECIAL BEWEGUNGSFÖRDERUNG

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>8.30 - 10.00 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 101 77,00 €</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 201 77,00 €</p>	<p>8.30 - 9.30 Uhr <b>Beckenboden-Gymnastik</b> Training zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur FH Niederheid</p> <p>Kurs 301 66,50 €</p>	<p>9.30 - 10.30 Uhr <b>Functional Training</b> Intensives Ganzkörpertraining, indoor/outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 401 66,50 €</p>	<p>9.45 - 11.15 Uhr <b>Fit for Fun</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 501 77,00 €</p>	<p>11.00 - 12.00 Uhr <b>Kleine Sportforscher</b> Siehe Specials. Für Kids von 3 - 5 Jahren. Vom Schnuppern ausgenommen. FH Niederheid</p> <p>Kurs 701</p>
<p>9.30 - 11.00 Uhr <b>Fitness Spezial</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 102 77,00 €</p>	<p>9.30 - 10.30 Uhr <b>Pilates - for Ladies only</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 202 66,50 €</p>	<p>9.45 - 10.45 Uhr <b>Training für Ladies</b> Training für Balance, Kraft, Koordination + Herz-Kreislauf FH Niederheid</p> <p>Kurs 302 66,50 €</p>	<p>10.45 - 12.15 Uhr <b>Gutes für den Rücken</b> Starker Rücken - gute Haltung und Beweglichkeit Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid</p> <p>Kurs 402 77,00 €</p>	<p>11.00 - 12.15 Uhr <b>Yin Yoga</b> 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 502 119,00 €</p>	<p>12.15 - 13.15 Uhr <b>Große Sportforscher</b> Siehe Specials. Für Kids von 6 - 9 Jahren. Vom Schnuppern ausgenommen. FH Niederheid</p> <p>Kurs 702</p>
<p>10.00 - 11.00 Uhr <b>Senioren Fitness</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining TH Niederheid</p> <p>Kurs 103 66,50 €</p>	<p>10.45 - 12.15 Uhr <b>Gutes für den Rücken</b> Gute Haltung - schöner Rücken. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 203 77,00 €</p>	<p>11.30 - 12.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 303 66,50 €</p>	<p>17.00 - 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Fitness</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf+Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 403 77,00 €</p>	<p>17.00 - 18.30 Uhr <b>Fitness Spezial + Entspannung</b> Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid</p> <p>Kurs 503 77,00 €</p>	
<p>10.15 - 11.45 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>Kurs 104 77,00 €</p>	<p>10.45 - 11.45 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 204 66,50 €</p>	<p>16.45 - 17.45 Uhr <b>Prävention: Haltung und Bewegung</b> Siehe Specials. Vom Schnuppern ausgenommen. FH Niederheid</p> <p>Kurs 304 120,00 €</p>	<p>18.15 - 19.30 Uhr <b>Body-Tuning</b> Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo FH Niederheid</p> <p>Kurs 404 70,00 €</p>	<p>17.00 - 18.00 Uhr <b>Athletik-Training</b> Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch anspruchsvolle Trainingsinhalte zur Steigerung der Kraft/Kraftausdauer, Schnelkraft, Koordination und Beweglichkeit. Die optimale Ergänzung zu sportsspezifischem Lauf- und Ball-sporttraining. FH Niederheid</p> <p>Kurs 504 66,50 €</p>	
<p>11.15 - 12.15 Uhr <b>Richtig fit ab 50</b> Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 105 66,50 €</p>	<p>16.45 - 18.15 Uhr <b>Senioren Fitness indoor/outdoor</b> Gleichgewichtstraining, Sturzprophylaxe und Herz-Kreislauf-Training FH Niederheid</p> <p>Kurs 205 77,00 €</p>	<p>17.30 - 19.00 Uhr <b>Ballspaß - Ü 18</b> Volleyball, Basketball, Hockey u.v.m. Dreifachhalle Niederheid / Treffpunkt: Eingang Schwimmbad</p> <p>Kurs 305 77,00 €</p>	<p>19.00 - 20.30 Uhr <b>Fordere dich heraus!</b> Fitnessorientiertes Kraft- und Ausdauertraining zur Verbesserung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit. FH Niederheid</p> <p>Kurs 405 77,00 €</p>	<p>18.15 - 19.15 Uhr <b>Pilates + Ballett</b> Starke Mitte - starker Rücken - Stretching Klassische Ballettübungen werden durch Boden- und Standübungen mit Pilates kombiniert. FH Niederheid</p> <p>Kurs 505 66,50 €</p>	
<p>16.30 - 18.00 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 106 77,00 €</p>	<p>17.00 - 18.00 Uhr <b>Pilates</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>Kurs 206 66,50 €</p>	<p>18.30 - 20.00 Uhr <b>Outdoor Gym</b> Alles was zur Ausdauer gehört: Intervalltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining. Treffpunkt: Laufbahn Niederheid</p> <p>Kurs 307 77,00 €</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Tai Chi für Anfänger + Fortgeschrittene</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 406 119,00 €</p>	<p>19.30 - 20.30 Uhr <b>Body Shape + BBP</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems FH Niederheid</p> <p>Kurs 506 66,50 €</p>	
<p>17.00 - 18.30 Uhr <b>Workout für Körper, Geist und Seele</b> Einheiten aus Yoga, Pilates, Tiefenworkout für Kraft, Ausdauer mit anschl. Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 107 77,00 €</p>	<p>18.15 - 19.15 Uhr <b>Fitness Mix</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 207 66,50 €</p>	<p>19.00 - 20.30 Uhr <b>Muskelkater für Männer</b> Funktionales Workout im Zirkel + Ballspiel Dreifachhalle Niederheid / Treffpunkt: Eingang Schwimmbad</p> <p>Kurs 309 77,00 €</p>	<p>20.30 - 22.00 Uhr <b>Stärke dein Herz!</b> Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining zur positiven Förderung der eigenen Ausdauerfähigkeit. FH Niederheid</p> <p>Kurs 407 77,00 €</p>		
<p>18.15 - 19.15 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Mit und ohne Gerätetraining. Indoor/Outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 108 66,50 €</p>	<p>18.30 - 20.00 Uhr <b>Functional Fitness an Geräten</b> Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination FH Niederheid</p> <p>Kurs 208 77,00 €</p>	<p>20.00 - 21.00 Uhr <b>Prävention: Herz-Kreislauf-Ausdauer</b> Siehe Specials. Vom Schnuppern ausgenommen. FH Niederheid</p> <p>Kurs 310 120,00 €</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Fitness after Work</b> indoor / outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid</p> <p>Kurs 311 77,00 €</p>		
<p>18.30 - 19.30 Uhr <b>Dance Fit</b> Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert - keine Vorkenntnisse nötig. FH Niederheid</p> <p>Kurs 109 66,50 €</p>	<p>19.30 - 20.30 Uhr <b>Pilates &amp; Beckenbodengym</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>Kurs 209 66,50 €</p>				
<p>19.45 - 20.45 Uhr <b>Bodystyling</b> Die perfekte Stunde um an Figur und Haltung zu arbeiten. Individuelles Ganzkörpertraining mit motivierender Musik. FH Niederheid</p> <p>Kurs 110 66,50 €</p>	<p>20.15 - 21.45 Uhr <b>After Work Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 210 77,00 €</p>				

**Anmeldemodus und Kostenstruktur**  
Der Einstieg in unsere Kurse jederzeit möglich. Sie zahlen dann jeweils für die verbleibenden Wochen. Ob noch freie Plätze in einem Kursangebot sind, erfahren Sie in unserer Servicestelle. Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail.

Welche Gebühren kommen in der Freizeitabteilung auf mich zu?

- eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.
- der monatliche Mitgliedsbeitrag (einsehbar unter [www.sfd.de](http://www.sfd.de)) wird per Lastschrift-Mandat zum 1.1., 1.4., 1.7. und 1.10. eines Jahres eingezogen.
- die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Ende September 2020 eingezogen. Der zweite gebuchte Kurs im jeweiligen Trimester wird um € 5,00 ermäßigt. Bei Inanspruchnahme von „3 für 2,5“ zahlen Sie zwei Kurse zum Normalpreis und wir ermäßigen den dritten (günstigsten) Kurs um 50%. Der Kurspreis gilt jeweils für ein Trimester. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.

Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,- € je Trimester an.



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.  
Die Servicestelle des SFD 75 finden Sie im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf  
Tel: 0211 - 7 40 54 50 Fax: 0211 - 74 966 951 E-Mail: [info@sfd.de](mailto:info@sfd.de)  
Aktuelle Servicezeiten, mögliche Änderungen sowie alle weiteren News finden Sie auf unserer Homepage [www.sfd.de](http://www.sfd.de)

**EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER**  
**2 KURSE BUCHEN - 5,-€ SPAREN! ODER**  
**3 KURSE BUCHEN - DER GÜNSTIGSTE KURS KOSTET NUR NOCH 50%!**  
Gilt nicht für Rehasport, Prävention und Bewegungsförderung