

# HERBST // WINTER 2021 // 06.09.2021 - 10.12.2021

OUTDOOR

REHASPORT

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

## Montag

9.00 - 10.30 Uhr  
**Fitness Spezial**  
Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung  
FH Niederheid

10.00 - 11.00 Uhr  
**Senioren Fitness**  
Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining  
FH Niederheid

11.15 - 12.15 Uhr  
**Richtig fit ab 50**  
Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining  
FH Niederheid

17.00 - 18.30 Uhr  
**Muskel- und Cardio Training**  
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining  
FH Niederheid

18.00 - 19.00 Uhr  
**Rücken-Fit**  
Indoor/Outdoor  
FH Niederheid

18.00 - 20.00 Uhr  
**Beachvolleyball - für alle!**  
Freies Spiel für alle  
Beachanlage Sportpark Niederheid

18.45 - 19.30 Uhr  
**Allgemeiner Rehasport**  
FH Niederheid

19.45 - 20.15 Uhr  
**Zusatz-Gerätetraining Reha**  
FH Niederheid

## EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

**2 KURSE BUCHEN - 5,-€ SPAREN! ODER**

**3 FÜR 2 - 3 KURSE BUCHEN - 2 BEZAHLEN\***

Gilt nicht für Rehasport, Prävention und Bewegungsförderung.

\*wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs

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

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)



## Dienstag

Kurs 101  
5,50 € p. W.\*  
77,- €

9.00 - 10.30 Uhr  
**Rücken Training**  
Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining  
FH Niederheid

Kurs 102  
4,75 € p. W.\*  
66,50 €

10.45 - 12.15 Uhr  
**Gutes für den Rücken**  
Gute Haltung - schöner Rücken. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining  
FH Niederheid

Kurs 103  
4,75 € p. W.\*  
66,50 €

10.45 - 11.45 Uhr  
**Wirbelsäulen-Gymnastik**  
FH Niederheid

Kurs 104  
5,50 € p. W.\*  
77,- €

17.00 - 18.00 Uhr  
**Pilates**  
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken  
FH Niederheid

Kurs 105  
4,75 € p. W.\*  
66,50 €

18.15 - 19.15 Uhr  
**Fitness Mix**

FH Niederheid

18.00- 19.30 Uhr  
**Ballspaß für alle**  
Warm Up und Ballspiele - Spaß steht hier an erster Stelle!  
Die ersten paar Wochen noch in Niederheid auf dem Tartanplatz, dann: TH Buchenstraße

Kurs 106  
5,- € pro Teilnahme

18.45 - 20.15 Uhr  
**Functional Fitness an Geräten**  
Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination  
FH Niederheid

Kurs 107  
Siehe Infobox

20.15 - 21.45 Uhr  
**After Work Training**  
Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung  
FH Niederheid

18.45 - 20.15 Uhr  
**Outdoor Nordic Walking / Indoor Training**  
Bei Schlechtwetter Indoor Training im Sportpark Niederheid  
Schloßpark Benrath  
Orangerie - Tor Urdenbacher Allee

18.30 - 19.30 Uhr  
**Outdoor Gym**  
Alles was zur Ausdauer gehört: Intervalltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining.  
Treffpunkt: Laufbahn Niederheid

19.45 - 20.45 Uhr  
**Fitness after Work**  
indoor / outdoor  
Treffpunkt: Laufbahn Niederheid

## Mittwoch

Kurs 201  
5,50 € p. W.\*  
77,- €

8.45 - 9.30 Uhr  
**Reha - Orthopädie**  
FH Niederheid

Siehe Infobox

10.30 - 11.30 Uhr  
**Outdoor Nordic Walking / Indoor Training**  
Bei Schlechtwetter Indoor Training im Sportpark Niederheid  
Schloßpark Benrath  
Orangerie - Tor Urdenbacher Allee

NEU!

13.15 - 14.15 Uhr  
**Herzsport**  
FH Niederheid

Siehe Infobox

14.30 - 15.30 Uhr  
**Herzsport**  
FH Niederheid

Siehe Infobox

15.45 - 16.45 Uhr  
**Herzsport**  
FH Niederheid

Siehe Infobox

17.00 - 18.00 Uhr  
**Herzsport**  
FH Niederheid

Siehe Infobox

18.15 - 18.45 Uhr  
**Zusatz-Gerätetraining Reha**  
FH Niederheid

Siehe Infobox

17.30 - 19.00 Uhr  
**Outdoor Nordic Walking / Indoor Training**  
Bei Schlechtwetter Indoor Training im Sportpark Niederheid  
Schloßpark Benrath  
Orangerie - Tor Urdenbacher Allee

NEU!

18.30 - 19.30 Uhr  
**Outdoor Gym**  
Alles was zur Ausdauer gehört: Intervalltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining.  
Treffpunkt: Laufbahn Niederheid

19.45 - 20.45 Uhr  
**Fitness after Work**  
indoor / outdoor  
Treffpunkt: Laufbahn Niederheid

## Donnerstag

Kurs 401  
5,50 € p. W.\*  
77,- €

09.45 - 11.15 Uhr  
**Gutes für den Rücken**  
Starker Rücken - gute Haltung und Beweglichkeit. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem  
FH Niederheid

17.00 - 18.30 Uhr  
**Muskel- und Cardio Fitness**  
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining  
FH Niederheid

18.15 - 19.45 Uhr  
**Body-Tuning**  
Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo  
TH Einsiedelstr. Benrath

18.00 - 19.00 Uhr  
**Dance Fit**  
Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert.  
FH Niederheid

19.15 - 20.15 Uhr  
**HulaHoop**  
FH Niederheid

18.45 - 9.30 Uhr  
**Reha - Orthopädie**  
FH Niederheid

Siehe Infobox

9.45 - 11.15 Uhr  
**Fit for Fun**  
FH Niederheid

11.00 - 12.00 Uhr  
**Yin Yoga - ab 1.10.21**  
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

17.00 - 18.30 Uhr  
**Fitness Spezial + Entspannung**  
Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit  
FH Niederheid

12.15 - 13.15 Uhr  
**Große Sportforscher**  
Für Kids von 6 - 9 Jahren.  
FH Niederheid

## CORONA-INFORMATION

- Bitte beachten Sie die jeweils gültigen Corona-, Hygiene- und Abstandsregeln.
- Unsere Umkleiden und Duschen aktuell noch nicht geöffnet. Falls sich dies ändert, informieren wir aktuell.
- Bitte erscheinen Sie nicht zum Kurs, sollten Sie sich unwohl fühlen und/oder Anzeichen einer Atemwegsinfektion zeigen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren Kursen!

## INFO - REHASPORT / HERZSPORT

Zur Teilnahme am Rehasport ist eine Verordnung durch einen Arzt und ein Erstgespräch bei uns Voraussetzung.

Hier werden Sie auch - unter Berücksichtigung Ihres Wunsches - einer Gruppe zugeteilt. Der Rehasport findet natürlich auch außerhalb eines Trimesters statt.

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an unsere Servicestelle.

## SPORTFORSCHER

Das Konzept unserer „Sportforscher“ - ob klein oder groß - verfolgt die Idee, dass die Kinder spielerisch viele Sportarten kennenzulernen 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.

Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Servicestelle.



## ANMELDEMODUS UND KOSTENSTRUKTUR

\*Der Einstieg in unsere Kurse ist 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?

a) eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.

b) 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.

c) die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden im Oktober 2021 eingezogen. 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.

