

HERBST // WINTER 2021 // 06.09.2021 – 10.12.2021

OUTDOOR	REHASPORT	BEWEGUNGSFÖRDERUNG
---------	-----------	--------------------

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<div>9.00 – 10.30 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</div> <div>Kurs 101 5,50 € p. W.* 77,- €</div>	<div>9.00 – 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 201 5,50 € p. W.* 77,- €</div>	<div>8.45 – 9.30 Uhr Reha – Orthopädie FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>09.45 – 11.15 Uhr Gutes für den Rücken Starker Rücken – gute Haltung und Beweglichkeit. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid</div> <div>Kurs 401 5,50 € p. W.* 77,- €</div>
<div>10.00 – 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 102 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>	<div>10.45 – 12.15 Uhr Gutes für den Rücken Gute Haltung – schöner Rücken. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 202 5,50 € p. W.* 77,- €</div>	<div>10.30 – 11.30 Uhr Outdoor Nordic Walking / Indoor Training Bei Schlechtwetter Indoor Training im Sportpark Niederheid Schloßpark Benrath Orangerie – Tor Urdenbacher Allee</div> <div>Kurs 301 4,75 € p. W.* 66,50 €</div> <div>NEU!</div>	<div>17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 402 5,50 € p. W.* 77,- €</div>
<div>11.15 – 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 103 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>	<div>10.45 – 11.45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid</div> <div>Kurs 203 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>	<div>13.15 – 14.15 Uhr Herzsport FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>18.15 – 19.45 Uhr Body-Tuning Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Einsiedelstr. Benrath</div> <div>Kurs 403 5,50 € p. W.* 77,- €</div>
<div>17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 104 5,50 € p. W.* 77,- €</div>	<div>17.00 – 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</div> <div>Kurs 204 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>	<div>14.30 – 15.30 Uhr Herzsport FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>18.00 – 19.00 Uhr Dance Fit Fitness mit und durch Tanzen. Es wird ge- schwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid</div> <div>Kurs 404 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>
<div>18.00 – 19.00 Uhr Rücken-Fit Indoor/Outdoor FH Niederheid</div> <div>Kurs 105 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>	<div>18.15 – 19.15 Uhr Fitness Mix FH Niederheid</div> <div>Kurs 205 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>	<div>17.00 – 18.00 Uhr Herzsport FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>19.15 – 20.15 Uhr HulaHoop FH Niederheid</div> <div>Kurs 405 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>
<div>18.00 – 20.00 Uhr Beachvolleyball – für alle! Freies Spiel für alle Beachanlage Sportpark Niederheid</div> <div>Kurs 106 5,- € pro Teilnahme</div>	<div>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</div> <div>Kurs 206 5,50 € p. W.* 77,- €</div>	<div>18.15 – 18.45 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	
<div>18.45 – 19.30 Uhr Allgemeiner Rehasport FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>18.45 – 20.15 Uhr Functional Fitness an Geräten Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination FH Niederheid</div> <div>Kurs 207 5,50 € p. W.* 77,- €</div>	<div>17.30 – 19.00 Uhr Outdoor Nordic Walking / Indoor Training Bei Schlechtwetter Indoor Training im Sportpark Niederheid Schloßpark Benrath Orangerie – Tor Urdenbacher Allee</div> <div>Kurs 302 5,50 € p. W.* 77,- €</div> <div>NEU!</div>	<div>9.45 – 11.15 Uhr Fit for Fun FH Niederheid</div> <div>Kurs 501 5,50 € p. W.* 77,- €</div>
<div>19.45 – 20.15 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>20.15 – 21.45 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</div> <div>Kurs 208 5,50 € p. W.* 77,- €</div>	<div>18.30 – 19.30 Uhr Outdoor Gym Alles was zur Ausdauer gehört: Intervalltraining, Gymnastiktraining, Krafttraining. Treffpunkt: Laufbahn Niederheid</div> <div>Kurs 303 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>	<div>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</div> <div>Kurs 502 4,75 € p. W.* 52,25 €</div>
		<div>19.45 – 20.45 Uhr Fitness after Work indoor / outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid</div> <div>Kurs 304 4,75 € p. W.* 66,50 €</div>	<div>17.00 – 18.30 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid</div> <div>Kurs 503 5,50 € p. W.* 77,- €</div>
Freitag			
		<div>8.45 – 9.30 Uhr Reha – Orthopädie FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	
Samstag			
		<div>11.00 – 12.00 Uhr Kleine Sportforscher Für Kids von 3 – 5 Jahren. FH Niederheid</div>	<div>12.15 – 13.15 Uhr Große Sportforscher Für Kids von 6 – 9 Jahren. FH Niederheid</div>

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.

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 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.

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?

- eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.
- der monatliche Mitgliedsbeitrag (einsehbar unter 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 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.



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