

WINTER 2022 // 10.01.2022 - 09.04.2022

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

18.45 - 19.30 Uhr
Allgemeiner Rehasport
FH Niederheid

19.45 - 20.15 Uhr
Zusatz-Gerätetraining Reha
FH Niederheid

Dienstag

Kurs 101
5,50 € p. W.*
71,50 €

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

Kurs 102
4,75 € p. W.*
61,75 €

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.*
61,75 €

10.45 - 11.45 Uhr
Wirbelsäulen-Gymnastik
FH Niederheid

Kurs 104
5,50 € p. W.*
71,50 €

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

Kurs 105
4,75 € p. W.*
61,75 €

18.15 - 19.15 Uhr
Fitness Mix
FH Niederheid

18.45 - 19.30 Uhr
Functional Fitness an Geräten
Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination
FH Niederheid

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

Mittwoch

Kurs 201
5,50 € p. W.*
71,50 €

8.45 - 9.30 Uhr
Reha - Orthopädie
FH Niederheid

Siehe Infobox

9.45 - 10.30 Uhr
Reha - Orthopädie
FH Niederheid

Siehe Infobox

11.15 - 12.15 Uhr
WIEDER DA
Wirbelsäulengymnastik
FH Niederheid

Kurs 301
4,75 € p. W.*
61,75 €

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

18.30 - 19.30 Uhr
Yogalates
FH Niederheid

Kurs 302
4,75 € p. W.*
61,75 €

19.00- 20.30 Uhr
Fitness after Work
indoor / outdoor
Treffpunkt: Laufbahn Niederheid

Kurs 303
5,50 € p. W.*
71,50 €

Donnerstag

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

Kurs 401
5,50 € p. W.*
71,50 €

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

Kurs 402
5,50 € p. W.*
71,50 €

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

Kurs 403
5,50 € p. W.*
71,50 €

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

Kurs 404
4,75 € p. W.*
61,75 €

19.15 - 20.15 Uhr
HulaHoop + Workout
FH Niederheid

Kurs 405
4,75 € p. W.*
61,75 €

8.45 - 9.30 Uhr
Reha - Orthopädie
FH Niederheid

Siehe Infobox

9.45 - 10.30 Uhr
Reha - Orthopädie
FH Niederheid

Siehe Infobox

9.45 - 11.15 Uhr
Fit for Fun
FH Niederheid

Kurs 501
5,50 € p. W.*
71,50 €

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

Kurs 502
5,50 € p. W.*
71,50 €

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

Siehe Infobox

11.00 - 12.00 Uhr
Kleine Sportforscher
Für Kids von 3 - 5 Jahren.
TH Niederheid

Siehe Infobox

CORONA-INFORMATION

- Bitte beachten Sie die jeweils gültigen Corona-, Hygiene- und Abstandsregeln.
- 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) wird per Lastschrift-Mandat zum 1.1., 1.4., 1.7. und 1.10. eines Jahres eingezogen.

c) die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Ende Januar 2022 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.

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.

