

# WINTER 2022 // 10.01.2022 - 09.04.2022

OUTDOOR REHASPORT BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>9.00 - 10.30 Uhr <b>Fitness Spezial</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 101 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 201 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>	<p>8.45 - 9.30 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</p>	<p>09.45 - 11.15 Uhr <b>Gutes für den Rücken</b> Starker Rücken - gute Haltung und Beweglichkeit. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem FH Niederheid</p> <p>Kurs 401 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>
<p>10.00 - 11.00 Uhr <b>Senioren Fitness</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 102 4,75 € p. W.* 61,75 €</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 202 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>	<p>9.45 - 10.30 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</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 402 5,50 € p. W.* 71,50 €</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 103 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>	<p>10.45 - 11.45 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 203 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>	<p>11.15 - 12.15 Uhr <b>WIEDER DA</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 301 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr <b>Dance Fit</b> Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid</p> <p>Kurs 404 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>
<p>17.00 - 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Training</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 104 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>	<p>17.00 - 18.00 Uhr <b>Pilates</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>Kurs 204 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>	<p>13.15 - 14.15 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</p>	<p>18.15 - 19.45 Uhr <b>Body-Tuning</b> Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Einsiedelstr. Benrath</p> <p>Kurs 403 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>
<p>18.00 - 19.00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Indoor/Outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 105 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>	<p>18.15 - 19.15 Uhr <b>Fitness Mix</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 205 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>	<p>14.30 - 15.30 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr <b>Dance Fit</b> Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid</p> <p>Kurs 404 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>
<p>18.45 - 19.30 Uhr <b>Allgemeiner Rehasport</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</p>	<p>18.45 - 20.15 Uhr <b>Functional Fitness an Geräten</b> Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination FH Niederheid</p> <p>Kurs 206 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>	<p>15.45 - 16.45 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</p>	<p>19.15 - 20.15 Uhr <b>HulaHoop + Workout</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 405 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>
<p>19.45 - 20.15 Uhr <b>Zusatz-Gerätetraining Reha</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</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 207 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>	<p>17.00 - 18.00 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</p>	<p>Freitag</p>
		<p>18.30 - 19.30 Uhr <b>Yogalates</b> Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 302 4,75 € p. W.* 61,75 €</p>	<p>8.45 - 9.30 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</p>
		<p>19.00 - 20.30 Uhr <b>Fitness after Work</b> indoor / outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid</p> <p>Kurs 303 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>	<p>9.45 - 10.30 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid</p> <p>Siehe Infobox</p>
			<p>9.45 - 11.15 Uhr <b>Fit for Fun</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 501 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>
			<p>17.00 - 18.30 Uhr <b>Fitness Spezial + Entspannung</b> Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid</p> <p>Kurs 502 5,50 € p. W.* 71,50 €</p>

## 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

## Samstag

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

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

## 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 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](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 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.

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

