

FRÜHJAHR 2022 // 25.04.2022 - 25.06.2022

Montag	
9.00 - 10.30 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 101 5,50 € p. W.* 49,50 €
10.00 - 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 102 4,75 € p. W.* 42,75 €
11.15 - 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid	Kurs 103 4,75 € p. W.* 42,75 €
17.00 - 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Training Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 104 5,50 € p. W.* 49,50 €
18.00 - 19.00 Uhr Rücken-Fit Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 105 4,75 € p. W.* 42,75 €
NEU 18.00 - 20.00 Uhr * Beachvolleyball – für alle! Freies Spiel für alle Beachanlage Sportpark Niederheid (*2 Stunden flexibel im Zeitfenster 17.00-20.00 Uhr)	Kurs 106 5,- € pro Teilnahme
18.45 - 19.30 Uhr Allgemeiner Rehasport FH Niederheid	Siehe Infobox
19.45 - 20.15 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid	Siehe Infobox

Dienstag	
9.00 - 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 201 5,50 € p. W.* 49,50 €
10.45 - 12.15 Uhr Gutes für den Rücken Gute Haltung – schöner Rücken. Training für Ihr Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 202 5,50 € p. W.* 49,50 €
10.45 - 11.45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid	Kurs 203 4,75 € p. W.* 42,75 €
17.00 - 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 204 4,75 € p. W.* 42,75 €
18.15 - 19.15 Uhr Fitness Mix FH Niederheid	Kurs 205 4,75 € p. W.* 42,75 €
18.45 - 20.15 Uhr Functional Fitness an Geräten Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit + Koordination FH Niederheid	Kurs 206 5,50 € p. W.* 49,50 €
20.15 - 21.45 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 207 5,50 € p. W.* 49,50 €

Mittwoch	
8.45 - 9.30 Uhr Reha - Orthopädie FH Niederheid	Siehe Infobox
9.45 - 10.30 Uhr Reha - Orthopädie FH Niederheid	Siehe Infobox
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 Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 204 4,75 € p. W.* 42,75 €
18.00 - 18.30 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid	Siehe Infobox
17.30 - 19.00 Uhr Nordic Walking* und Fitness Ausdauer und Beweglichkeit (*Stöcke sind vorhanden) Schlosspark Benrath Treffpunkt: Orangerie – Tor Urdenbacher Allee	Kurs 301 5,50 € p. W.* 49,50 €
18.30 - 19.30 Uhr Yogalates Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining. FH Niederheid	Kurs 302 4,75 € p. W.* 42,75 €
19.00 - 20.30 Uhr Fitness after Work indoor / outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid	Kurs 303 5,50 € p. W.* 49,50 €
20.00 - 22.00 Uhr Pickleball Neu Trendsportart mit Elementen aus Tennis, Badminton und Tischtennis ZH Melanchthonstraße (GHS Benrath)	Kurs 304 5,50 € p. W.* 49,50 €

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.* 49,50 €
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.* 49,50 €
18.00 - 19.00 Uhr Dance Fit Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid	Kurs 403 4,75 € p. W.* 42,75 €
18.00 - 20.00 Uhr Pickleball Neue Trendsportart mit Elementen aus Tennis, Badminton und Tischtennis ZH Melanchthonstraße (GHS Benrath)	Kurs 404 5,50 € p. W.* 49,50 €
18.00 - 20.00 Uhr * Beachvolleyball – für alle! Freies Spiel für alle Beachanlage Sportpark Niederheid (*2 Stunden flexibel im Zeitfenster 17.00-20.00 Uhr)	Kurs 405 5,- € pro Teilnahme
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 406 5,50 € p. W.* 49,50 €
19.15 - 20.15 Uhr HulaHoop + Workout FH Niederheid	Kurs 407 4,75 € p. W.* 42,75 €

Freitag	
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.* 49,50 €
17.00 - 18.30 Uhr Fitness Spezial + Entspannung Training für Koordination, Kraft + Beweglichkeit FH Niederheid	Kurs 502 5,50 € p. W.* 49,50 €

EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

2 KURSE BUCHEN - 5,-€ SPAREN! ODER 3 FÜR 2 - 3 KURSE BUCHEN - 2 BE-ZAHLEN*

Gilt nicht für Rehasport, Prävention und Bewegungsförderung.

*wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs

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!

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 Mai 2022 eingezogen. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelégung 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.

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an unsere Servicestelle.

Aktuelle Servicezeiten, mögliche Änderungen sowie alle weiteren News finden Sie auf unserer Homepage: www.sfd.de

