

SUMMER SPECIAL 2023

vom 19. Juni 2023 bis 13. August 2023 (8 Wochen)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.00 – 10.30 Uhr Fitness Spezial</p> <p>Kurs 1 40,00 € 48,00 €</p>	<p>7.15 – 8.15 Uhr Early Bird Yoga indoor/outdoor <i>Di + Do am 11., 13., 18. und 20. Juli 2023</i></p> <p>Kurs 6 16,00 € 20,00 €</p>	<p>18.30 – 19.30 Uhr Yogalates</p> <p>Kurs 14 32,00 € 40,00 €</p>	<p>7.15 – 8.15 Uhr Early Bird Yoga indoor/outdoor <i>Di + Do am 11., 13., 18. und 20. Juli 2023</i></p> <p>Kurs 6 16,00 € 20,00 €</p>	<p>9.45 – 11.15 Uhr Fit for Fun</p> <p>Kurs 20 40,00 € 48,00 €</p>
<p>10.30 – 11.30 Uhr Allgemeine Fitness ab 50</p> <p>Kurs 2 32,00 € 40,00 €</p>	<p>9.00 – 10.30 Uhr Rücken Training Geräte</p> <p>Kurs 7 40,00 € 48,00 €</p>	<p>19.00 – 20.30 Uhr Fitness after Work Outdoor/indoor</p> <p>Kurs 15 40,00 € 48,00 €</p>	<p>9.45 – 11.15 Uhr Gutes für den Rücken <i>außer 20. & 27. Juli 2023</i></p> <p>Kurs 16 30,00 € 36,00 €</p>	<p>11.30 – 12.30 Uhr Yoga</p> <p>Kurs 21 32,00 € 40,00 €</p>
<p>17.00 – 18.30 Uhr Muskel- & Cardiofitness Geräte</p> <p>Kurs 3 40,00 € 48,00 €</p>	<p>10.45 – 12.15 Uhr Body Fit für Jung und Alt</p> <p>Kurs 8 40,00 € 48,00 €</p>	<p>ANMELDEMODUS UND KOSTENSTRUKTUR</p> <p>Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail an info@sfd.de.</p> <p>Mitglieder zahlen die jeweils niedrigere Kursgebühr, die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Ende Juli 2023 eingezogen.</p> <p>Nichtmitglieder zahlen die jeweils höhere Kursgebühr und überweisen die gesamte Kursgebühr Ihrer Buchung. Wenn Sie als Nichtmitglied am Summer Special teilgenommen haben und im Herbsttrimester Mitglied werden, schenken wir Ihnen die Aufnahmegebühr.</p> <p>Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.</p>	<p>17.00 – 18.30 Uhr Muskel- & Cardiofitness Geräte</p> <p>Kurs 17 40,00 € 48,00 €</p>	<p>EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER</p> <p>3 KURSE BUCHEN – 2 BEZAHLEN! WIR SCHENKEN IHNEN DEN GÜNSTIGSTEN KURS.</p>
<p>18.00 – 19.00 Uhr Rücken-Fit <i>ab 3. Juli 2023</i></p> <p>Kurs 4 24,00 € 30,00 €</p>	<p>10.45 – 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik</p> <p>Kurs 9 32,00 € 40,00 €</p>		<p>18.00 – 20.00 Uhr Fun at the beach Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee</p> <p>Kurs 18 5,00 € Pro Teilnahme</p>	
<p>18.00 – 20.00 Uhr Fun at the beach Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee</p> <p>Kurs 5 5,00 € Pro Teilnahme</p>	<p>17.00 – 18.00 Uhr Pilates <i>außer 18. & 25. Juli 2023</i></p> <p>Kurs 10 24,00 € 30,00 €</p>		<p>18.45 – 19.45 Faszientraining und Stretching</p> <p>Kurs 19 32,00 € 40,00 €</p>	
<p>18.15 – 19.15 Uhr Power Mix <i>außer 18. & 25. Juli 2023</i></p> <p>Kurs 11 24,00 € 30,00 €</p>	<p>18.45 – 20.00 Uhr Bodyworkout</p> <p>Kurs 12 33,00 € 40,00 €</p>		<p>Servicestelle des SFD '75 Sportpark Niederheid Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf Tel: 0211 - 7 40 54 50 Fax: 0211 - 74 966 951 E-Mail: info@sfd.de</p>	
<p>20.00 – 21.30 Uhr After Work Training</p> <p>Kurs 13 40,00 € 48,00 €</p>				



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.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren Kursen!