

Unsere Fachabteilungen

Der SFD '75 besteht aus 11 Fachabteilungen, die nahezu alle Sportarten abdecken. Von Leichtathletik, Judo, Fußball und Schach, bis hin zu Freizeit- und Gesundheitssport – hier ist für Groß und Klein auf jeden Fall etwas dabei. Unsere Fachabteilungsleitungen haben jederzeit ein offenes Ohr, aber sie können sich auch bei uns in der Servicestelle über alle Sportangebote informieren.



Fussball

fussball@sfd.de



Judo

judo@sfd.de



Tischtennis

tischtennis@sfd.de



Karate

karate@sfd.de



Badminton

badminton@sfd.de



Turnen

turnen@sfd.de



Schach

schach@sfd.de



Leichtathletik

leichtathletik@sfd.de



Handball

handball@sfd.de



Volleyball

volleyball@sfd.de



Freizeit

info@sfd.de

Servicestelle des SFD '75

Sportpark Niederheid
Paul-Thomas-Straße 35
40589 Düsseldorf

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



SFD '75-Servicezeiten

Montag	11.00-14.00 Uhr
Dienstag	13.00-16.00 Uhr
Mittwoch	16.00-18.00 Uhr

Individuelle Termine auch gerne nach telefonischer Vereinbarung.
Tel.: 0211 - 7 40 54 50 | Fax: 0211 - 74 966 951 | E-Mail: info@sfd.de

KURSPROGRAMM

HERBST 2022 // 29. August bis 17. Dezember 2022

Wir bewegen Düsseldorf



Bewegungsförderung im SFD '75

Kleine Sportforscher (3-5 Jahre) & Große Sportforscher (6-9 Jahre)

Viele Eltern möchten Ihr Kind sehr früh in einem Sportverein wissen. Aber oft fällt die Entscheidung dann auf eine Sportart, die dem Kind nicht gefällt und es daher demotiviert. Aber auch oft sind die Kids einfach noch zu jung für die gewünschte Sportart. Spielerisch lernen die Kinder bei unserem Konzept der „Sportforscher“ viele Sportarten kennen und können sich dann später leichter für die Wunschsportart entscheiden. Nebenbei und unbemerkt werden alle Grundlagen der motorischen Entwicklung vermittelt und gefördert.



Yoga im SFD '75

In unseren neuen Yoga-Kursen für Kinder und Erwachsene wird achtsam der eigene Körper durch individuelle Bewegungserfahrungen im Wechsel von Aktivitäts- und Entspannungsphasen gespürt. Die positive Wirkung von Yoga auf Körper, Seele und Geist ist mittlerweile durch zahlreiche Studien belegt. Neben der ganzheitlichen Körpererfahrung werden Sinneswahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration geschult sowie verbessert, Verspannungen und Ängste reduziert sowie das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit gefördert.



Vinyasa-Yoga **NEU**

Dynamisches Yoga mit fließenden Übergängen

Yoga für Kinder **NEU**

Yoga for Kids (5-7 Jahre)
Yoga for Kids (8-11 Jahre)

Multiball

Multiball-Sportangebot für Kinder von 6-10 Jahre **NEU**

Schonmal etwas von Fußballtennis oder Fußballgolf gehört? In unserem neuen Multiball-Sportangebot werden neben den typischen Ball-sportarten wie Fußball, Handball oder Basketball auch Sportarten miteinander kombiniert und so spielerisch den Kindern näher gebracht.



Start:

Ab Mittwoch, 07.09.2022
von 17.30 - 19.00 Uhr

Preis:

1. Kind: 30,- € pro Monat für SFD'75 Mitglieder
2. Kind: 25,- € pro Monat für SFD'75 Mitglieder
(zzgl. Grundbeitrag der Abteilung Freizeit & Gesundheit)

HERBST 2022 // 29.08.2022 – 17.12.2022

OUTDOOR REHASPORT BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Montag	
9.00 – 10.30 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 101 88,00 €
10.00 – 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 102 76,00 €
11.15 – 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid	Kurs 103 76,00 €
17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 104 88,00 €
18.00 – 19.00 Uhr Rücken-Fit Effektives Rückentraining Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 105 76,00 €
18.45 – 19.30 Uhr Allgemeiner Rehasport FH Niederheid	Siehe Infobox
19.45 – 20.15 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid	Siehe Infobox

Dienstag	
8.30 – 09.15 Uhr Reha – Orthopädie FH Niederheid	Siehe Infobox
9.30 – 10.15 Uhr Reha – Orthopädie FH Niederheid	Siehe Infobox
9.00 – 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 201 88,00 €
10.45 – 12.15 Uhr Body Fit Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 202 88,00 € NEU
10.45 – 11.45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Funktionelles Rückentraining FH Niederheid	Kurs 203 76,00 €
17.00 – 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 204 76,00 €
18.15 – 19.15 Uhr Power Mix Fitnesstraining quer Beet FH Niederheid	Kurs 205 76,00 €
18.45 – 20.00 Uhr Bodyworkout Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders FH Niederheid	Kurs 206 80,00 € NEU
20.00 – 21.30 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz- Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 207 88,00 €

Mittwoch	
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
18.00 – 18.30 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid	Siehe Infobox
17.30 – 19.00 Uhr Multiball Sportangebot verschiedener Ballarten. DH Niederheid	Siehe Infobox NEU
18.30 – 19.30 Uhr Yogalates Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining. FH Niederheid	Kurs 301 76,00 €
19.00 – 20.30 Uhr Fitness after Work Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid Treffpunkt: Laufbahn Niederheid	Kurs 302 88,00 €
19.30 – 21.30 Uhr Pickleball Neue Trendsportart mit Elementen aus Tennis Badminton und Tischtennis DH Niederheid	Siehe Infobox NEU

Donnerstag	
09.45 – 11.15 Uhr Body Fit Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 401 88,00 € NEU
14.30 – 15.45 Uhr Vinyasa Yoga Dynamisches Yoga. Die einzelnen Körperhaltungen, Asanas, werden mit dem Atemrhythmus eingeübt. Die Übergänge sind fließend. FH Niederheid	Kurs 402 80,00 € NEU
16.00 – 16.45 Uhr Yoga for Kids Für Kids von 5 – 7 Jahren Spielerisch werden Energien geweckt, die das Körpergefühl der Kids stärken und Raum schaffen für Fantasie, Freude und Entspannung. FH Niederheid	Kurs 403 55,00 € NEU
17.00 – 17.45 Uhr Yoga for Kids Für Kids von 8 – 11 Jahren Spielerisch werden Energien geweckt, die das Körpergefühl der Kids stärken und Raum schaffen für Fantasie, Freude und Entspannung. FH Niederheid	Kurs 404 55,00 € NEU
17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 405 88,00 €
18.00 – 19.00 Uhr Dance Fit Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid	Kurs 406 76,00 €
18.00 – 20.00 Uhr Pickleball Neue Trendsportart mit Elementen aus Tennis, Badminton und Tischtennis ZH Melanchthonstraße (GHS Benrath)	Siehe Infobox NEU
18.15 – 19.45 Uhr Body-Tuning Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Emsiedelstr. Benrath	Kurs 407 88,00 €
19.15 – 20.15 Uhr HulaHoop + Workout Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid	Kurs 408 76,00 €

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 Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 501 88,00 €
11.30 – 12.30 Uhr Yogastretch Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. FH Niederheid	Kurs 502 76,00 € NEU
17.00 – 18.30 Uhr Fit und entspannt ins WE Fitness, Stretching und Entspannung FH Niederheid	Kurs 503 88,00 € NEU
Samstag	
11.00 – 12.00 Uhr Kleine Sportforscher Für Kids von 3 – 5 Jahren. TH Niederheid	Siehe Infobox
12.15 – 13.15 Uhr Große Sportforscher Für Kids von 6 – 9 Jahren. TH Niederheid	Siehe Infobox

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

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

Mit freundlicher Unterstützung von:



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.

PICKLEBALL

Die neue Trendsportart Pickleball vereint Elemente aus Badminton, Tennis und Tischtennis und gilt als einer der am schnellsten wachsenden Sportarten. Gespielt wird Pickleball auf einem Spielfeld in der Größe eines Badmintonplatzes – im Einzel oder als Doppel. Der monatliche Preis für das Sportangebot: 20 Euro (inkl. Grundbeitrag)

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.

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

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail an info@sfd.de.

- 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 Ende September 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.

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



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.

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