

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

Winter 2023 // 09. Januar bis 01. April 2023

SFD
75
SPORT.VEREIN.0211

Wir bewegen Düsseldorf

Bewegungsförderung im SFD '75 (ab dem 20. Monat)

nappydancers® **NEU** Start: Februar 2023

Der neue deutschlandweite Kindertanz-Trend nappydancers® Tanzen für Kinder im Alter von ca. 20 bis 40 Monate – immer gemeinsam mit Mama oder Papa. Eltern-Kind-Tanzen zu eigener nappydancers®Musik und eigenen Choreografien.



Bambinis in Action (2-4 Jahre) **NEU** Start: Februar 2023

Kinder sind sehr neugierig, vor allem die kleinsten. Bei uns können Kinder im Alter von 2-4 Jahren ihre Neugierde spielerisch ausleben.



Kleine Sportforscher (4-6 Jahre) & Große Sportforscher (6-9 Jahre)

Spielerisch lernen die Kinder bei unserem Konzept der „Sportforscher“ viele Sportarten kennen und können sich dann später leichter für die Wunschsportart entscheiden.



Multiball-Sportangebot für Kinder von 6-10 Jahre **NEU** Start: Mittwoch, 11.01.2023

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



Preis:

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

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 erspürt. Die positive Wirkung von Yoga auf Körper, Seele und Geist ist mittlerweile durch zahlreiche Studien belegt.



Vinyasa-Yoga **NEU**

Dynamisches Yoga mit fließenden Übergängen

Yoga für Kinder **NEU**

WINTER 2023 // 09.01.2023 – 01.04.2023

OUTDOOR

REHASPORT

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Montag

9.00 – 10.30 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 101 66,00 €
10.00 – 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 102 57,00 €
11.15 – 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid	Kurs 103 57,00 €
15.00 – 15.45 Uhr nappydancers® Kinderanz-Trend für Kinder im Alter von 20-40 Monaten – immer gemeinsam mit Mama oder Papa FH Niederheid	Siehe Infobox NEU
16.00 – 16.45 Uhr nappydancers® Kinderanz-Trend für Kinder im Alter von 20-40 Monaten – immer gemeinsam mit Mama oder Papa FH Niederheid	Siehe Infobox NEU
17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 104 66,00 €
18.00 – 19.00 Uhr Rücken-Fit Effektives Rückentraining Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 105 57,00 €
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 66,00 €
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 66,00 €
10.45 – 11.45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Funktionelles Rückentraining FH Niederheid	Kurs 203 57,00 €
17.00 – 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 204 57,00 €
18.15 – 19.15 Uhr Power Mix Fitnesstraining quer Beet FH Niederheid	Kurs 205 57,00 €
18.45 – 20.00 Uhr Bodyworkout Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders FH Niederheid	Kurs 206 60,00 €
20.00 – 21.30 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 207 66,00 €

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 Sport-Mix verschiedener allsportarten Infobox DH Niederheid	Siehe Infobox NEU
18.00 – 19.30 Uhr Nordic Walking* und Fitness Auskauer und Beweglichkeit (*Stöcke sind vorhanden) Schlosspark Benrath Treffpunkt: Orangerie – Tor Urdenbacher Alte	Kurs 301 66,00 €
18.30 – 19.30 Uhr Yogalates Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining. FH Niederheid	Kurs 302 57,00 €
19.00 – 20.30 Uhr Fitness after Work abwechslungsreiches Functional Training Indoor/Outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid	Kurs 303 66,00 €
20.00 – 21.00 Uhr Fatburner Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß. FH Niederheid	Kurs 304 57,00 €
20.00 – 22.00 Uhr Pickleball Neue Trendsportart mit Elementen aus Tennis Badminton und Tischtennis ZH Melanchthonstr. (GHS Benrath)	Siehe Infobox

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 66,00 €
15.30 – 16.45 Uhr Vinyasa Yoga Dynamisches Yoga. Die einzelnen Körperhaltungen, Asanas, werden mit dem Atemrhythmus eingeübt. Die Übergänge sind fließend. FH Niederheid	Kurs 402 60,00 €
17.00 – 17.45 Uhr Yoga for Kids Spielerisch werden Energien geweckt, die das Körpergefühl der Kids stärken und Raum schaffen für Fantasie, Freude und Entspannung. FH Niederheid	Kurs 403 54,00 €
17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 404 66,00 €
18.00 – 19.00 Uhr Dance Fit Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid	Kurs 405 57,00 €
18.00 – 20.00 Uhr Pickleball Neue Trendsportart mit Elementen aus Tennis Badminton und Tischtennis ZH Melanchthonstr. (GHS Benrath)	Siehe Infobox
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 66,00 €
19.15 – 20.15 Uhr HulaHoop + Workout Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid	Kurs 407 57,00 €
20.30 – 21.30 Uhr Yogaanfänger / Meditation Einführende Yogaübungen mit Stretching und Meditation FH Niederheid	Kurs 408 57,00 €

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 66,00 €
11.30 – 12.30 Uhr Yogastretch Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. FH Niederheid	Kurs 502 57,00 €
17.00 – 18.30 Uhr Fit und entspannt ins WE Fitness, Stretching und Entspannung FH Niederheid	Kurs 503 66,00 €
10.00 – 11.00 Uhr Bambinis in Action Für Kids von 2 – 4 Jahren TH Niederheid	Siehe Infobox NEU
11.00 – 12.00 Uhr Kleine Sportforscher Für Kids von 4 – 6 Jahren TH Niederheid	Siehe Infobox NEU
12.15 – 13.15 Uhr Große Sportforscher Für Kids von 6 – 9 Jahren. TH Niederheid	Siehe Infobox NEU

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

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 Freizeitteilnahme 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 2023 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

Mit freundlicher Unterstützung von:



BARMER

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

