

# TAG DER OFFENEN TÜR

AM SAMSTAG, 21. JANUAR 2023 VON  
11.00 UHR BIS 16.00 UHR

**SFD**  
**75**  
SPORT.VEREIN.0211

## Programm

Ort: SFD '75-Fitnesshalle und kleine Turnhalle im Sportpark Niederheid, Paul-Thomas-Straße 35, 40589 Düsseldorf

Uhrzeit	SFD '75-Halle links	SFD '75-Halle rechts	Outdoor	Turnhalle Niederheid
11.00 UHR	<b>RÜCKEN FIT MIT SABINE</b> effektives Rückentraining	<b>HULA-HOOP + WORKOUT MIT LISA</b> Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten		<b>KLEINE SPORTFORSCHER (11 UHR)</b> Für Kids von 4 – 6 Jahren spielerisch Sportarten kennenlernen
12.00 UHR	<b>POWER MIX MIT SUSANNE</b> Fitnessstraining querbeet	<b>DANCE FIT MIT LISA</b> Fitness mit und durch Tanzen	<b>WALKEN UND WAHRNEHMEN MIT ROSITA</b> Bewusst beim Walken die Natur wahrnehmen	<b>GROSSE SPORTFORSCHER (12.15 UHR)</b> Für Kids von 6 – 9 Jahren spielerisch Sportarten kennenlernen
13.00 UHR	<b>VINYASA YOGA MIT JULIA</b> Dynamisches Yoga; Körperhaltungen werden mit dem Atemrhythmus eingeübt mit fließenden Übergängen	<b>BODYWORKOUT MIT MICHAEL</b> funktionell und dynamisch den ganzen Körper trainieren	<b>NORDIC WALKING UND FITNESS MIT ROSITA</b> Ausdauer und Beweglichkeit an der frischen Luft trainieren.	<b>PICKLEBALL (13.30 UHR)</b> Die neue, hippe Trendsportart kennenlernen! Sie vereint Elemente aus Badminton, Tennis und Tischtennis
14.00 UHR	<b>YOGA FOR KIDS MIT JULIA</b> Spielerisches Yoga for Kids; Energien wecken und Raum für Fantasie, Freude und Entspannung schaffen	<b>GERÄTE-ZIRKEL MIT MICHAEL</b> Kraftausdauertraining an Kraftgeräten und freien Stationen		
15.00 UHR	<b>PILATES MIT SUSANNE</b> Ganzkörpertraining, Schwerpunkt Beckenboden, Bauch und Rücken	<b>FASZIEN TRAINING UND ENTSPANNUNG MIT MICHAEL</b>		<b>MULTIBALL (15 UHR)</b> Für Kids von 6 – 10 Jahren Lust auf Fußballtennis oder Fußballgolf? Hier kannst Du Ballsport einmal anders kennenlernen!

**Der SFD '75 e.V.  
lädt ein!!!**

**Hinkommen, mitmachen, kennenlernen, Spaß haben, lachen, schwitzen und auspowern!!**

**Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt auf eigene Gefahr!**

#### 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

Mit freundlicher Unterstützung von:



**BARMER**