

TAG DER OFFENEN TÜR

**AM SAMSTAG, 26. AUGUST 2023
VON 11.00 UHR BIS 16.00 UHR**

Programm

Die Angebote finden in der SFD '75-Halle und der kleinen Turnhalle im Sportpark Niederheid statt.

Uhrzeit	SFD '75-Halle links	SFD '75-Halle rechts	Turnhalle Niederheid
11.00 UHR	VINYASA YOGA MIT JULIA Dynamische Yoga; Körperhaltungen werden mit dem Atemrhythmus eingeübt mit fließenden Übergängen	HULA-HOOP + WORKOUT MIT LISA Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten	KLEINE SPORTFORSCHER (11 UHR) Für Kids von 4 – 6 Jahren spielerisch Sportarten kennenlernen
12.00 UHR	PILATES MIT SUSANNE Ganzkörpertraining, Schwerpunkt Beckenboden, Bauch und Rücken	DANCE FIT MIT LISA Fitness mit und durch Tanzen	GROSSE SPORTFORSCHER (12.15 UHR) Für Kids von 6 – 9 Jahren spielerisch Sportarten kennenlernen
13.00 UHR	FATBURNER MIT FRIEDERIKE Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß	GERÄTE-ZIRKEL MIT MICHAEL Kraftausdauertraining an Kraftgeräten und freien Stationen	
14.00 UHR	YOGALATES MIT SUSANNE Training mit Elementen aus Yoga und Pilates	BODYWORKOUT MIT MICHAEL Funktionell und dynamisch den ganzen Körper trainieren	
15.00 UHR	POWER MIX MIT SUSANNE Fitnesstraining quer Beet mit Flexibar und Steps	FASZIENTRAINING UND ENTSPANNUNG MIT MICHAEL	

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 Möglich-
keiten 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