

# TAG DER OFFENEN TÜR

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

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

## 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	<b>VINYASA YOGA MIT JULIA</b> Dynamische Yoga; Körperhaltungen werden mit dem Atemrhythmus eingeübt mit fließenden Übergängen	<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>PILATES MIT SUSANNE</b> Ganzkörpertraining, Schwerpunkt Beckenboden, Bauch und Rücken	<b>DANCE FIT MIT LISA</b> Fitness mit und durch Tanzen	<b>GROSSE SPORTFORSCHER (12.15 UHR)</b> Für Kids von 6 – 9 Jahren spielerisch Sportarten kennenlernen
13.00 UHR	<b>FATBURNER MIT FRIEDERIKE</b> Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß	<b>GERÄTE-ZIRKEL MIT MICHAEL</b> Kraftausdauertraining an Kraftgeräten und freien Stationen	
14.00 UHR	<b>YOGALATES MIT SUSANNE</b> Training mit Elementen aus Yoga und Pilates	<b>BODYWORKOUT MIT MICHAEL</b> Funktionell und dynamisch den ganzen Körper trainieren	
15.00 UHR	<b>POWER MIX MIT SUSANNE</b> Fitnessstraining quer Beet mit Flexibar und Steps	<b>FASZIEN TRAINING UND ENTSPANNUNG MIT MICHAEL</b>	

**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**