

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 - 74 40 54 50 | Fax: 0211 - 74 966 951 | E-Mail: info@sfd.de

KURSPROGRAMM

Herbst 2023 // 21. August bis 17. Dezember 2023

Wir bewegen Düsseldorf



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

nappydancers® **NEU**

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.

Preis:

pro Eltern/Kind-Paar 20,- € pro Monat
(zzgl. Grundbeitrag der Fachabteilung Freizeit- & Gesundheitssport)

Bambinis in Action (2-4 Jahre)

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*

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,- € (*35,- €) pro Monat für SFD '75 Mitglieder
2. Kind 25,- € (*28,- €) pro Monat für SFD '75 Mitglieder

Yoga im SFD '75

In unseren neuen Yoga-Kursen für 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

Dynamisches Yoga mit fließenden Übergängen

Early Bird Yoga **NEU**

Dynamisches Yoga für einen sanften Start in den Tag



HERBST2023 // 21.08.2023 - 17.12.2023

OUTDOOR

REHASPORT

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Montag

9.00 - 10.30 Uhr
Fitness Spezial Kurs 101
93,50 €
Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung
FH Niederheid

10.00 - 11.00 Uhr
Senioren Fitness Kurs 102
80,75 €
Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens, sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining
FH Niederheid

11.15 - 12.15 Uhr
Richtig fit ab 50 Kurs 103
80,75 €
Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining
FH Niederheid

15.00 - 15.45 Uhr
nappydancers® Siehe Infobox
NEU
Kindertanz-Trend für Kinder im Alter von 20-40 Monaten - immer gemeinsam mit Mama oder Papa
FH Niederheid

16.00 - 16.45 Uhr
nappydancers® Siehe Infobox
NEU
Kindertanz-Trend für Kinder im Alter von 20-40 Monaten - immer gemeinsam mit Mama oder Papa
FH Niederheid

17.00 - 18.30 Uhr
Muskel- und Cardio Fitness Kurs 104
93,50 €
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining
FH Niederheid

18.00 - 19.00 Uhr
Rücken-Fit Kurs 105
80,75 €
Effektives Rückentraining Indoor/Outdoor
FH Niederheid

18.45 - 19.30 Uhr
Allgemeiner Rehasport Siehe Infobox
FH Niederheid

19.45 - 20.15 Uhr
Zusatz-Gerätetraining Reha Siehe Infobox
FH Niederheid

18.00 - 20.00 Uhr
Fun at the beach 5,00 € pro Teilnahme
Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee (Findet je nach Wetterlage statt!)

Dienstag

7.15 - 8.15 Uhr
Early Bird Yoga Kurs 201
71,25 €
Dynamisches Yoga für einen sanften Start in den Tag
FH Niederheid
NEU

8.30 - 9.15 Uhr
Reha - Orthopädie Siehe Infobox
FH Niederheid

9.30 - 10.15 Uhr
Reha - Orthopädie Siehe Infobox
FH Niederheid

9.00 - 10.30 Uhr
Rücken Training Kurs 202
93,50 €
Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining
FH Niederheid

10.45 - 12.15 Uhr
Body Fit Kurs 203
93,50 €
Gute Haltung für Jung und Alt - Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining
FH Niederheid

10.45 - 11.45 Uhr
Wirbelsäulen-Gymnastik Kurs 204
80,75 €
Funktionelles Rückentraining
FH Niederheid

17.00 - 18.00 Uhr
Pilates Kurs 205
80,75 €
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken
FH Niederheid

18.15 - 19.15 Uhr
Power Mix Kurs 206
80,75 €
Fitnessstraining quer Beet
FH Niederheid

18.45 - 20.00 Uhr
Bodyworkout Kurs 207
85,00 €
Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders
FH Niederheid

20.00 - 21.30 Uhr
After Work Training Kurs 208
93,50 €
Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung
FH Niederheid

Mittwoch

13.15 - 14.15 Uhr
Herzsport Siehe Infobox
FH Niederheid

14.30 - 15.30 Uhr
Herzsport Siehe Infobox
FH Niederheid

15.45 - 16.45 Uhr
Herzsport Siehe Infobox
FH Niederheid

17.00 - 18.00 Uhr
Herzsport Siehe Infobox
FH Niederheid

18.00 - 18.30 Uhr
Zusatz-Gerätetraining Reha Siehe Infobox
FH Niederheid

17.30 - 19.00 Uhr
Multiball Siehe Infobox
Sport-Mix verschiedener Ballsportarten für Kinder von 6 - 10 Jahren
DH Niederheid

18.30 - 19.30 Uhr
Yogalates Kurs 301
80,75 €
Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining.
FH Niederheid

19.00 - 20.30 Uhr
Fitness after Work Kurs 302
93,50 €
abwechslungsreiches Functional Training Indoor/Outdoor
Treffpunkt: Laufbahn Niederheid

19.30 - 20.30 Uhr
Fatburner Kurs 303
71,25 €
Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß.
FH Niederheid
NEU

Donnerstag

9.45 - 11.15 Uhr
Body Fit Kurs 401
93,50 €
Gute Haltung für Jung und Alt - Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining
FH Niederheid

16.30 - 17.45 Uhr
Vinyasa Yoga Kurs 402
75,00 €
Dynamisches Yoga, Die einzelnen Körperhaltungen, Asanas, werden mit dem Atemrhythmus eingeübt. Die Übergänge sind fließend.
FH Niederheid

17.00 - 18.30 Uhr
Muskel- und Cardio Fitness Kurs 403
93,50 €
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining
FH Niederheid

18.00 - 19.00 Uhr
Dance Fit Kurs 404
71,25 €
Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert.
FH Niederheid

18.15 - 19.45 Uhr
Body-Tuning Kurs 405
93,50 €
Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo
TH Einsiedelstr. Benrath

19.00 - 20.00 Uhr
HulaHoop + Workout Kurs 406
71,25 €
Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert.
FH Niederheid

18.00 - 20.00 Uhr
Fun at the beach 5,00 € pro Teilnahme
Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee (Findet je nach Wetterlage statt!)

Freitag

8.45 - 9.30 Uhr
Reha - Orthopädie Siehe Infobox
FH Niederheid

9.45 - 10.30 Uhr
Reha - Orthopädie Siehe Infobox
FH Niederheid

9.45 - 11.15 Uhr
Fit for Fun Kurs 501
88,00 €
Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung
FH Niederheid

11.30 - 12.30 Uhr
Yogastretch Kurs 502
76,00 €
Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching.
FH Niederheid

17.00 - 18.30 Uhr
Fit und entspannt ins WE Kurs 503
93,50 €
Fitness, Stretching und Entspannung
FH Niederheid

Samstag

10.00 - 11.00 Uhr
Bambinis in Action Siehe Infobox
NEU
Für Kids von 2 - 4 Jahren
TH Niederheid

11.00 - 12.00 Uhr
Kleine Sportforscher Siehe Infobox
Für Kids von 4 - 6 Jahren
TH Niederheid

12.15 - 13.15 Uhr
Große Sportforscher Siehe Infobox
Für Kids von 6 - 9 Jahren.
TH Niederheid

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.

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.

GESUNDHEITS-INFORMATIONEN

- 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 Mitte September 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

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

Mit freundlicher Unterstützung von:
Henkel **BARMER**