

## Unsere Fachabteilungen

Der SFD '75 besteht aus 12 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.



**Badminton**  
badminton@sfd.de



**Freizeit**  
info@sfd.de



**Fussball**  
fussball@sfd.de



**Handball**  
handball@sfd.de



**Judo**  
judo@sfd.de



**Karate**  
karate@sfd.de



**Leichtathletik**  
leichtathletik@sfd.de



**Pickleball**  
pickleball@sfd.de



**Schach**  
schach@sfd.de



**Tischtennis**  
tischtennis@sfd.de



**Turnen**  
turnen@sfd.de



**Volleyball**  
volleyball@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](http://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](mailto:info@sfd.de)

# KURSPROGRAMM

**Winter 2024 // 08. Januar 2024 bis 24. März 2024**

*Wir bewegen Düsseldorf*

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

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

### 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

**WINTER 2024 // 08.01.2024 - 24.03.2024**

## OUTDOOR

REHASPORT

## BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.00 – 10.30 Uhr <b>Fitness Spezial</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 101 60,50 €</p>	<p>7.15 – 8.15 Uhr <b>Early Bird Yoga</b> Dynamisches Yoga für einen sanften Start in den Tag FH Niederheid</p> <p>Kurs 201 52,25 €</p> <p><b>NEU</b></p>	<p>13.15 – 14.15 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 401 60,50 €</p> <p><b>Siehe Infobox</b></p>	<p>9.45 – 11.15 Uhr <b>Body Fit</b> Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 402 55,00 €</p>	<p>8.45 – 9.30 Uhr <b>Reha – Orthopädie</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 501 60,50 €</p> <p><b>Siehe Infobox</b></p>
<p>10.00 – 11.00 Uhr <b>Senioren Fitness</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens, sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 102 52,25 €</p>	<p>8.30 – 9.15 Uhr <b>Reha – Orthopädie</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 403 60,50 €</p> <p><b>Siehe Infobox</b></p>	<p>14.30 – 15.30 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 404 55,00 €</p> <p><b>Siehe Infobox</b></p>	<p>16.30 – 17.45 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Dynamisches Yoga. Die einzelnen Körperhaltungen, Asanas, werden mit dem Atemrhythmus eingebügt. Die Übergänge sind fließend. FH Niederheid</p> <p>Kurs 405 55,00 €</p>	<p>9.45 – 10.30 Uhr <b>Reha – Orthopädie</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 502 60,50 €</p> <p><b>Siehe Infobox</b></p>
<p>11.15 – 12.15 Uhr <b>Richtig fit ab 50</b> Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 103 52,25 €</p>	<p>9.30 – 10.15 Uhr <b>Reha – Orthopädie</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 202 60,50 €</p> <p><b>Siehe Infobox</b></p>	<p>15.45 – 16.45 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 406 55,00 €</p> <p><b>Siehe Infobox</b></p>	<p>17.00 – 18.00 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 407 55,00 €</p> <p><b>Siehe Infobox</b></p>	<p>9.45 – 11.15 Uhr <b>Fit for Fun</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 503 60,50 €</p>
<p>17.00 – 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Fitness</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 104 60,50 €</p>	<p>10.45 – 12.15 Uhr <b>Body Fit</b> Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 203 60,50 €</p>	<p>17.30 – 19.00 Uhr <b>Multiball</b> Sport-Mix verschiedener Ballsportarten für Kinder von 6 – 10 Jahren DH Niederheid</p> <p>Kurs 408 55,00 €</p> <p><b>Siehe Infobox</b></p>	<p>17.00 – 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Fitness</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 409 60,50 €</p>	<p>11.30 – 12.30 Uhr <b>Yogastretch</b> Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. FH Niederheid</p> <p>Kurs 504 52,25 €</p>
<p>18.00 – 19.00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Effektives Rückentraining Indoor/ Outdoor FH Niederheid</p> <p>Kurs 105 52,25 €</p>	<p>10.45 – 11.45 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Funktionelles Rückentraining FH Niederheid</p> <p>Kurs 204 52,25 €</p>	<p>18.30 – 19.30 Uhr <b>Yogalates</b> Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining. FH Niederheid</p> <p>Kurs 301 52,25 €</p>	<p>18.00 – 19.00 Uhr <b>Dance Fit</b> Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid</p> <p>Kurs 410 52,25 €</p>	<p>17.00 – 18.30 Uhr <b>Fit und entspannt ins WE</b> Fitness, Stretching und Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 505 60,50 €</p>
<p>18.45 – 19.30 Uhr <b>Allgemeiner Rehasport</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 106 Siehe Infobox</p>	<p>17.00 – 18.00 Uhr <b>Pilates</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>Kurs 205 52,25 €</p>	<p>18.30 – 19.30 Uhr <b>Fitness after Work</b> abwechslungsreiches Functional Training Indoor/ Outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid</p> <p>Kurs 302 60,50 €</p>	<p>18.15 – 19.45 Uhr <b>Body-Tuning</b> Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Einsiedelstr. Benrath</p> <p>Kurs 405 60,50 €</p>	<p>10.00 – 11.00 Uhr <b>Bambinis in Action</b> Für Kids von 2 – 4 Jahren TH Niederheid</p> <p>Kurs 506 Siehe Infobox</p>
<p>19.45 – 20.15 Uhr <b>Zusatz-Gerätetraining Reha</b> FH Niederheid</p> <p>Kurs 107 Siehe Infobox</p>	<p>18.15 – 19.15 Uhr <b>Power Mix</b> Fitnesstraining quer Beet FH Niederheid</p> <p>Kurs 206 52,25 €</p>	<p>19.00 – 20.30 Uhr <b>Fatburner</b> Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß. FH Niederheid</p> <p>Kurs 303 52,25 €</p> <p><b>NEU</b></p>	<p>19.00 – 20.00 Uhr <b>HulaHoop + Workout</b> Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid</p> <p>Kurs 406 52,25 €</p>	<p>11.00 – 12.00 Uhr <b>Kleine Sportforscher</b> Für Kids von 4 – 6 Jahren TH Niederheid</p> <p>Kurs 507 Siehe Infobox</p>
<p>20.00 – 21.30 Uhr <b>After Work Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 208 60,50 €</p>	<p>20.00 – 21.30 Uhr <b>Bodyworkout</b> Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders FH Niederheid</p> <p>Kurs 209 55,00 €</p>	<p>20.00 – 21.30 Uhr <b>After Work Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</p> <p>Kurs 210 60,50 €</p>	<p><b>EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER</b></p> <p><b>2 KURSE BUCHEN – 5,-€ SPAREN! ODER 3 FÜR 2 – 3 KURSE BUCHEN – 2 BEZAHLEN*</b></p> <p>Gilt nicht für Rehasport, Prävention und Bewegungsförderung.</p> <p>*wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs</p>	<p>12.15 – 13.15 Uhr <b>Große Sportforscher</b> Für Kids von 6 – 9 Jahren. TH Niederheid</p> <p>Kurs 508 Siehe Infobox</p>

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.sfrl.de](http://www.sfrl.de)

