

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



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

KURSPROGRAMM

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

Wir bewegen Düsseldorf



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 gespürt. 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	
9.00 – 10.30 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 101 60,50 €
10.00 – 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens, sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	Kurs 102 52,25 €
11.15 – 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid	Kurs 103 52,25 €
17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 104 60,50 €
18.00 – 19.00 Uhr Rücken-Fit Effektives Rückentraining Indoor/Outdoor FH Niederheid	Kurs 105 52,25 €
18.45 – 19.30 Uhr Allgemeiner Rehasport FH Niederheid	Siehe Infobox
19.45 – 20.15 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid	Siehe Infobox

Dienstag	
7.15 – 8.15 Uhr Early Bird Yoga Dynamisches Yoga für einen sanften Start in den Tag FH Niederheid	Kurs 201 52,25 € NEU
8.30 – 9.15 Uhr Reha – Orthopädie FH Niederheid	Siehe Infobox
9.30 – 10.15 Uhr Reha – Orthopädie FH Niederheid	Siehe Infobox
9.00 – 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 202 60,50 €
10.45 – 12.15 Uhr Body Fit Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 203 60,50 €
10.45 – 11.45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Funktionelles Rückentraining FH Niederheid	Kurs 204 52,25 €
17.00 – 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	Kurs 205 52,25 €
18.15 – 19.15 Uhr Power Mix Fittesstraining quer Beet FH Niederheid	Kurs 206 52,25 €
18.45 – 20.00 Uhr Bodyworkout Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders FH Niederheid	Kurs 207 55,00 €
20.00 – 21.30 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz- Kreislauf + Entspannung FH Niederheid	Kurs 208 60,50 €

Mittwoch	
13.15 – 14.15 Uhr Herzsport FH Niederheid	Siehe Infobox
14.30 – 15.30 Uhr Herzsport FH Niederheid	Siehe Infobox
15.45 – 16.45 Uhr Herzsport FH Niederheid	Siehe Infobox
17.00 – 18.00 Uhr Herzsport FH Niederheid	Siehe Infobox
18.00 – 18.30 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid	Siehe Infobox
17.30 – 19.00 Uhr Multiball Sport-Mix verschiedener Ballspielarten für Kinder von 6 – 10 Jahren DH Niederheid	Siehe Infobox
18.30 – 19.30 Uhr Yogalates Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining. FH Niederheid	Kurs 301 52,25 €
19.00 – 20.30 Uhr Fitness after Work abwechslungsreiches Functional Training Indoor/Outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid	Kurs 302 60,50 €
19.30 – 20.30 Uhr Fatburner Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß. FH Niederheid	Kurs 303 52,25 € NEU

Donnerstag	
9.45 – 11.15 Uhr Body Fit Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 401 60,50 €
16.30 – 17.45 Uhr Vinyasa Yoga Dynamisches Yoga, Die einzelnen Körperhaltungen, Asanas, werden mit dem Atemrhythmus eingeübt. Die Übergänge sind fließend. FH Niederheid	Kurs 402 55,00 €
17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	Kurs 403 60,50 €
18.00 – 19.00 Uhr Dance Fit Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid	Kurs 404 52,25 €
18.15 – 19.45 Uhr Body-Tuning Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo TH Einsiedelstr. Benrath	Kurs 405 60,50 €
19.00 – 20.00 Uhr HulaHoop + Workout Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid	Kurs 406 52,25 €

Freitag	
8.45 – 9.30 Uhr Reha – Orthopädie FH Niederheid	Siehe Infobox
9.45 – 10.30 Uhr Reha – Orthopädie FH Niederheid	Siehe Infobox
9.45 – 11.15 Uhr Fit for Fun Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	Kurs 501 60,50 €
11.30 – 12.30 Uhr Yogastretch Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. FH Niederheid	Kurs 502 52,25 €
17.00 – 18.30 Uhr Fit und entspannt ins WE Fitness, Stretching und Entspannung FH Niederheid	Kurs 503 60,50 €
Samstag	
10.00 – 11.00 Uhr Bambinis in Action Für Kids von 2 – 4 Jahren TH Niederheid	Siehe Infobox NEU
11.00 – 12.00 Uhr Kleine Sportforscher Für Kids von 4 – 6 Jahren TH Niederheid	Siehe Infobox
12.15 – 13.15 Uhr Große Sportforscher Für Kids von 6 – 9 Jahren. TH Niederheid	Siehe Infobox

An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse
und der Rehasport nicht statt.

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



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?

- a. eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.
- b. 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.
- c. die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Mitte Februar 2024 eingezogen. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.

Alle Kursangebote können auch von Nicht-mitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,- € je Trimester an.



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