

# 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**  
SPORT.VEREIN.0211

### 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

Frühjahr 2024 // 08. April 2024 bis 07. Juli 2024

*Wir bewegen Düsseldorf*

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

## Bewegungsförderung im SFD '75

### 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

## Montag

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 9.00 - 10.30 Uhr<br><b>Fitness Spezial</b><br>Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung<br>FH Niederheid   | Kurs 101<br>71,50 €                 |
| 10.00 - 11.00 Uhr<br><b>Senioren Fitness</b><br>Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens, sowie Ausdauer- und Herz-Kreislaufttraining<br>FH Niederheid | Kurs 102<br>61,75 €                 |
| 11.15 - 12.15 Uhr<br><b>Richtig fit ab 50</b><br>Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining<br>FH Niederheid                 | Kurs 103<br>61,75 €                 |
| 17.00 - 18.30 Uhr<br><b>Muskel- und Cardio Fitness</b><br>Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauflauf + Ausdauer mit Gerätetraining<br>FH Niederheid               | Kurs 104<br>71,50 €                 |
| 18.00 - 19.00 Uhr<br><b>Rücken-Fit</b><br>Effektives Rückentraining<br>Indoor/Outdoor<br>FH Niederheid  | Kurs 105<br>61,75 €                 |
| 18.45 - 19.30 Uhr<br><b>Allgemeiner Rehasport</b><br>FH Niederheid  | Siehe Infobox                       |
| 19.45 - 20.15 Uhr<br><b>Zusatz-Gerätetraining Reha</b><br>FH Niederheid   | Siehe Infobox                       |
| 18.00 - 20.00 Uhr<br><b>Fun at the beach*</b><br>Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee<br>BVA Niederheid<br>*je nach Wetterlage                                       | Kurs 106<br>5,00 €<br>pro Teilnahme |

## Dienstag

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 7.15 - 8.15 Uhr<br><b>Early Bird Yoga</b><br>Dynamisches Yoga für einen sanften Start in den Tag<br>FH Niederheid  | Kurs 201<br>61,75 €<br><b>NEU</b> |
| 8.30 - 9.15 Uhr<br><b>Reha - Orthopädie</b><br>FH Niederheid   | Siehe Infobox                     |
| 9.30 - 10.15 Uhr<br><b>Reha - Orthopädie</b><br>FH Niederheid  | Siehe Infobox                     |
| 9.00 - 10.30 Uhr<br><b>Rücken Training</b><br>Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining<br>FH Niederheid                              | Kurs 202<br>71,50 €               |
| 10.45 - 12.15 Uhr<br><b>Body Fit</b><br>Gute Haltung für Jung und Alt - Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining<br>FH Niederheid | Kurs 203<br>71,50 €               |
| 10.45 - 11.45 Uhr<br><b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b><br>Funktionelles Rückentraining<br>FH Niederheid  | Kurs 204<br>61,75 €               |
| 10.45 - 11.45 Uhr<br><b>Allgemeiner Rehasport</b><br>FH Niederheid   | Siehe Infobox                     |
| 17.00 - 18.00 Uhr<br><b>Pilates</b><br>Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken<br>FH Niederheid                   | Kurs 205<br>61,75 €               |
| 18.15 - 19.15 Uhr<br><b>Power Mix</b><br>Fitnessstraining quer Beet<br>FH Niederheid   | Kurs 206<br>61,75 €               |
| 18.45 - 20.00 Uhr<br><b>Bodyworkout</b><br>Kraftaufbau, Herz-Kreislauflauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders<br>FH Niederheid                | Kurs 207<br>65,00 €               |
| 20.00 - 21.30 Uhr<br><b>After Work Training</b><br>Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauflauf + Entspannung<br>FH Niederheid   | Kurs 208<br>71,50 €               |

## Mittwoch

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 13.15 - 14.15 Uhr<br><b>Herzsport</b><br>FH Niederheid   | Siehe Infobox                     |
| 14.30 - 15.30 Uhr<br><b>Herzsport</b><br>FH Niederheid   | Siehe Infobox                     |
| 15.45 - 16.45 Uhr<br><b>Herzsport</b><br>FH Niederheid   | Siehe Infobox                     |
| 17.00 - 18.00 Uhr<br><b>Herzsport</b><br>FH Niederheid   | Siehe Infobox                     |
| 18.00 - 18.30 Uhr<br><b>Zusatz-Gerätetraining Reha</b><br>FH Niederheid  | Siehe Infobox                     |
| 17.30 - 19.00 Uhr<br><b>Multiball</b><br>Sport-Mix verschiedener Ballsportarten für Kinder von 6 - 10 Jahren<br>DH Niederheid                  | Siehe Infobox                     |
| 18.30 - 19.30 Uhr<br><b>Yogalates</b><br>Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining.<br>FH Niederheid              | Kurs 301<br>61,75 €               |
| 19.00 - 20.30 Uhr<br><b>Fitness after Work</b><br>abwechslungsreiches Functional Training<br>Indoor/Outdoor<br>Treffpunkt: Laufbahn Niederheid | Kurs 302<br>71,50 €               |
| 19.30 - 20.30 Uhr<br><b>Fit for Fun am Abend</b><br>Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß.<br>FH Niederheid         | Kurs 303<br>61,75 €<br><b>NEU</b> |

## Donnerstag

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 9.45 - 11.15 Uhr<br><b>Body Fit</b><br>Gute Haltung für Jung und Alt - Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining<br>FH Niederheid                                | Kurs 401<br>71,50 €                 |
| 16.30 - 17.45 Uhr<br><b>Vinyasa Yoga</b><br>Dynamisches Yoga. Die einzelnen Körperhaltungen, Asanas, werden mit dem Atemrhythmus eingeübt. Die Übergänge sind fließend.<br>FH Niederheid | Kurs 402<br>65,00 €                 |
| 17.00 - 18.30 Uhr<br><b>Muskel- und Cardio Fitness</b><br>Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauflauf + Ausdauer mit Gerätetraining<br>FH Niederheid                                    | Kurs 403<br>71,50 €                 |
| 18.00 - 19.00 Uhr<br><b>Dance Fit</b><br>Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert.<br>FH Niederheid   | Kurs 404<br>61,75 €                 |
| 18.15 - 19.45 Uhr<br><b>Body-Tuning</b><br>Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo<br>TH Einsiedelstr. Benrath                                | Kurs 405<br>71,50 €                 |
| 19.00 - 20.00 Uhr<br><b>HulaHoop + Workout</b><br>Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert.<br>FH Niederheid                                    | Kurs 406<br>61,75 €                 |
| 18.00 - 20.00 Uhr<br><b>Fun at the beach*</b><br>Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee<br>BVA Niederheid<br>*je nach Wetterlage  | Kurs 407<br>5,00 €<br>pro Teilnahme |

## Freitag

|   |                     |
|---|---------------------|
| 8.45 - 9.30 Uhr<br><b>Reha - Orthopädie</b><br>FH Niederheid  | Siehe Infobox       |
| 9.45 - 10.30 Uhr<br><b>Reha - Orthopädie</b><br>FH Niederheid   | Siehe Infobox       |
| 9.45 - 11.15 Uhr<br><b>Fit for Fun</b><br>Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung<br>FH Niederheid | Kurs 501<br>71,50 € |
| 11.30 - 12.30 Uhr<br><b>Yogastretch</b><br>Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching.<br>FH Niederheid     | Kurs 502<br>61,75 € |
| 17.00 - 18.30 Uhr<br><b>Fit und entspannt ins WE</b><br>Fitness, Stretching und Entspannung<br>FH Niederheid    | Kurs 503<br>71,50 € |

## Samstag

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| 10.00 - 11.00 Uhr<br><b>Bambinis in Action</b><br>Für Kids von 2 - 4 Jahren<br>TH Niederheid   | Siehe Infobox<br><b>NEU</b> |
| 11.00 - 12.00 Uhr<br><b>Kleine Sportforscher</b><br>Für Kids von 4 - 6 Jahren<br>TH Niederheid | Siehe Infobox               |
| 12.15 - 13.15 Uhr<br><b>Große Sportforscher</b><br>Für Kids von 6 - 9 Jahren.<br>TH Niederheid | Siehe Infobox               |

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](mailto: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](http://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 Mai 2024 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

