

## 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)



Infos unter:



[Hier klicken](#)

## KURSPROGRAMM

Frühjahr 2025 // 28. April 2025 bis 13. Juli 2025

*Wir bewegen Düsseldorf*

### 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

# FRÜHJAHR 2025 // 28.04.2025 – 13.07.2025

OUTDOOR

REHASPORT

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Montag
9.00 – 10.30 Uhr <b>Fitness Spezial</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid
Kurs 101 60,50 €
10.00 – 11.00 Uhr <b>Senioren Fitness</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens, sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid
Kurs 102 52,25 €
11.15 – 12.15 Uhr <b>Richtig fit ab 50</b> Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid
Kurs 103 52,25 €
17.00 – 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Fitness</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid
Kurs 104 60,50 €
18.00 – 19.00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Effektives Rückentraining Indoor/Outdoor FH Niederheid
Kurs 105 52,25 €
18.45 – 19.30 Uhr <b>Allgemeiner Rehasport</b> FH Niederheid
Siehe Infobox
18.00 – 20.00 Uhr <b>Fun at the beach*</b> Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee BVA Niederheid *je nach Wetterlage
Kurs 106 70,00 € Saisonkarte NEU
Saisonkarte für 10 Termine Nach Absprache auch Donnerstags möglich.

Dienstag
8.30 – 9.15 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid
Siehe Infobox
9.30 – 10.15 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid
Siehe Infobox
9.00 – 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid
Kurs 201 60,50 €
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
Kurs 202 60,50 €
10.45 – 11.45 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Funktionelles Rückentraining FH Niederheid
Kurs 203 52,25 €
10.45 – 11.45 Uhr <b>Allgemeiner Rehasport</b> FH Niederheid
Siehe Infobox
17.00 – 18.00 Uhr <b>Pilates</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid
Kurs 204 52,25 €
18.15 – 19.15 Uhr <b>Power Mix</b> Fitnesstraining quer Bein FH Niederheid
Kurs 205 52,25 €
18.45 – 20.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders FH Niederheid
Kurs 206 55,00 €
20.00 – 21.30 Uhr <b>After Work Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid
Kurs 207 60,50 €

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

Donnerstag
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
Kurs 401 60,50 €
9.30 – 10.30 Uhr <b>Fit mit Baby</b> Für Mütter und Väter, Rückbildung und Beckenbodengymnastik, moderate Fitness (für Mütter ab ca. sechs Wochen postnatal mit Baby) und viel Spaß. FH Niederheid
Kurs 402 55,00 €
10.45 – 12.00 Uhr <b>Zusatz-Gerätetraining Reha</b> FH Niederheid
Siehe Infobox
12.15 – 13.15 Uhr <b>Dance Fit und Gymnastik 60+</b> Einfache, ruhige Tanzkombis und moderate Fitness mit ganz viel Spaß. FH Niederheid
Kurs 404 52,25 €
16.30 – 17.45 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Dynamisches Yoga. Die einzelnen Körperhaltungen, Asanas, werden mit dem Atemrhythmus eingeübt. Die Übergänge sind fließend. FH Niederheid
Kurs 405 55,00 €
17.00 – 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Fitness</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid
Kurs 406 60,50 €
18.00 – 19.00 Uhr <b>Dance Fit</b> Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid
Kurs 407 52,25 €
19.00 – 20.00 Uhr <b>Body-Tuning</b> Workout für den ganzen Körper mit wechselnden Elementen aus BOP, Cardio und Tae Bo FH Niederheid
Kurs 408 52,25 €

Freitag
8.45 – 9.30 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid
Siehe Infobox
9.45 – 10.30 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid
Siehe Infobox
9.45 – 11.15 Uhr <b>Fit for Fun</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid
Kurs 501 60,50 €
11.30 – 12.30 Uhr <b>Yogastretch</b> Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. FH Niederheid
Kurs 502 52,25 €
17.00 – 18.30 Uhr <b>Fit und entspannt ins WE</b> Fitness, Stretching und Entspannung FH Niederheid
Kurs 503 60,50 €

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 zugewiesen. 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 Aufnahmegerühr von € 15,00, b. der monatliche Mitgliedsbeitrag (einsehbar unter <a href="http://www.sfd.de">www.sfd.de</a> ) wird per Lastschrift-Mandat zum 1.1., 1.4., 1.7. und 1.10. eines Jahres eingezogen.

c. die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Ende Mai 2025 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.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN WENDEN SIE SICH GERNE AN UNSERE SERVICESTELE.
Aktuelle Servicezeiten, mögliche Änderungen sowie alle weiteren News finden Sie auf unserer Homepage: <a href="http://www.sfd.de">www.sfd.de</a>



#### 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