

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



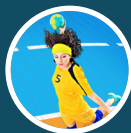
Freizeit

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

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



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
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

18.00 – 20.00 Uhr
Fun at the beach*
Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee
BVA Niederheid
*je nach Wetterlage

Kurs 106
70,00 €
Saison-
karte

NEU

Saisonkarte für 10 Termine
Nach Absprache auch
Donnerstags möglich.

Dienstag

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 201
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 202
60,50 €

10.45 – 11.45 Uhr
Wirbelsäulen-Gymnastik
Funktionelles Rückentraining
FH Niederheid

Kurs 203
52,25 €

10.45 – 11.45 Uhr
Allgemeiner Rehasport
FH Niederheid

Siehe
Infobox

17.00 – 18.00 Uhr
Pilates
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der
Muskulatur von Beckenboden, Bauch
+ Rücken
FH Niederheid

Kurs 204
52,25 €

18.15 – 19.15 Uhr
Power Mix
Fitnesstraining quer Beet
FH Niederheid

Kurs 205
52,25 €

18.45 – 20.00 Uhr
Bodyworkout
Kraftaufbau, Herz-Kreislauf
+ Ausdauer, funktionell und immer
wieder anders
FH Niederheid

Kurs 206
55,00 €

20.00 – 21.30 Uhr
After Work Training
Training des Haltungs- und
Bewegungssystems, Kraft, Herz-
Kreislauf + Entspannung
FH Niederheid

Kurs 207
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
Ballsportarten
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
Fit for Fun am Abend
Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen
die Pfunde mit viel Spaß.
FH Niederheid

Kurs 303
52,25 €

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 €

9.30 – 10.30 Uhr
Fit mit Baby
Für Mütter und Väter, Rückbildungs-
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
Fit mit Baby
Für Mütter und Väter, Rückbildungs-
und Beckenbodengymnastik,
moderate Fitness (für Mütter ab ca.
sechs Wochen postnatal mit Baby)
und viel Spaß.
FH Niederheid

Kurs 403
60,50 €

12.15 – 13.15 Uhr
Dance Fit und Gymnastik 60+
Einfache, ruhige Tanzkombis und
moderate Fitness mit ganz viel Spaß.
FH Niederheid

Kurs 404
52,25 €

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 405
55,00 €

17.00 – 18.30 Uhr
Muskel- und Cardio Fitness
Training für Kraftaufbau,
Herz-Kreislauf + Ausdauer mit
Gerätetraining
FH Niederheid

Kurs 406
60,50 €

18.00 – 19.00 Uhr
Dance Fit
Fitness mit und durch Tanzen. Es wird
geschwitzt, gelacht und trainiert.
FH Niederheid

Kurs 407
52,25 €

19.00 – 20.00 Uhr
Body-Tuning
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
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

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.

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 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 SERVICESTELLE.

Aktuelle Servicezeiten, mögliche Änderungen sowie alle weiteren News finden Sie auf unserer Homepage: www.sfd.de



Mit freundlicher Unterstützung von:



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