

# OSTERSPEZIAL 2025

Als kleines Dankeschön an unsere Mitglieder bieten wir dieses Jahr ein kostenfreies Oster Spezial an!

Viel Spaß dabei und ein fröhliches Osterfest wünscht Ihr SFD '75 e.V.

Alle Kurse finden in der SFD '75-Halle statt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Montag	Dienstag	Dienstag	Donnerstag
14. April 2025	15. April 2025 und 22. April 2025	16. April 2025 und 23. April 2025	17. April 2025 und 24. April 2025
10.30 – 11.30 Uhr Richtig fit ab 50	9.00 – 10.30 Uhr Rückentraining mit Gerätetraining	19.00 – 20.30 Uhr Fitness after Work (Indoor/Outdoor)	17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness
17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness	10.45 – 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik		
	19.00 – 20.00 Uhr Bodyworkout		



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**