

# 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)

# KURSPROGRAMM

**Herbst 2025 // 15. September 2025 bis 21. Dezember 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

### Yin Yoga

Sanftes, ruhiges Yoga



**50 JAHRE SFD '75**



# HERBST 2025 // 15.09.2025 – 21.12.2025

OUTDOOR

REHASPORT

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 10.30 Uhr <b>Fitness Spezial</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid	8.30 – 9.15 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid	13.15 – 14.15 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid	9.30 – 10.45 Uhr <b>Fit mit Baby</b> Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik, moderate Fitness (für Mütter ab ca. sechs Wochen postnatal mit Baby) und viel Spaß. FH Niederheid	8.45 – 9.30 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid
10.00 – 11.00 Uhr <b>Senioren Fitness</b> Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens, sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining FH Niederheid	9.30 – 10.15 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid	14.30 – 15.30 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid	9.45 – 10.30 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid	9.45 – 10.30 Uhr <b>Reha - Orthopädie</b> FH Niederheid
11.15 – 12.15 Uhr <b>Richtig fit ab 50</b> Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid	9.00 – 10.30 Uhr <b>Rücken Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid	15.45 – 16.45 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid	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	9.45 – 11.15 Uhr <b>Fit for Fun</b> Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid
17.00 – 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Fitness</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	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	17.00 – 18.00 Uhr <b>Herzsport</b> FH Niederheid	11.00 – 12.00 Uhr <b>Dance Fit und Gymnastik 60+</b> Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. FH Niederheid	11.30 – 12.30 Uhr <b>Yogastretch</b> Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. FH Niederheid
18.00 – 19.00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Effektives Rückentraining FH Niederheid	10.45 – 11.45 Uhr <b>Allgemeiner Rehasport</b> FH Niederheid	17.30 – 19.00 Uhr <b>Multiball</b> Sport-Mix verschiedener Ballsportarten für Kinder von 6 – 10 Jahren DH Niederheid	16.30 – 17.45 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Dynamisches Yoga. Die einzelnen Körperhaltungen, Asanas, werden mit dem Atemrhythmus eingebübt. Die Übergänge sind fließend. FH Niederheid	17.00 – 18.30 Uhr <b>Fit und entspannt ins WE</b> Fitness, Stretching und Entspannung FH Niederheid
18.45 – 19.30 Uhr <b>Allgemeiner Rehasport</b> FH Niederheid	10.45 – 11.45 Uhr <b>Pilates</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid	18.30 – 19.30 Uhr <b>Yogalates</b> Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining. FH Niederheid	17.00 – 18.30 Uhr <b>Muskel- und Cardio Fitness</b> Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid	10.00 – 11.00 Uhr <b>Bambinis in Action</b> Für Kids von 2 – 4 Jahren TH Niederheid
19.45 – 20.15 Uhr <b>Zusatz-Gerätetraining Reha</b> FH Niederheid	17.00 – 18.00 Uhr <b>Power Mix</b> Fitnesstraining quer Beet FH Niederheid	19.00 – 20.30 Uhr <b>Fitness after Work</b> abwechslungsreiches Functional Training Indoor/Outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid	18.00 – 19.00 <b>Dance Fit</b> Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid	11.00 – 12.00 Uhr <b>Kleine Sportforscher</b> Für Kids von 4 – 6 Jahren TH Niederheid
	18.45 – 20.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders FH Niederheid	19.30 – 20.45 Uhr <b>Yin Yoga</b> Sanftes, ruhiges Yoga zum Dehnen und Entspannen der Muskeln und des Bindegewebes FH Niederheid 1. Okt. 2025 bis 5. Nov. 2025	19.00 – 20.00 <b>HulaHoop + Workout</b> Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid	12.15 – 13.15 Uhr <b>Große Sportforscher</b> Für Kids von 6 – 9 Jahren. TH Niederheid
	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fit for Fun am Abend</b> Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß. FH Niederheid			
	20.00 – 21.30 Uhr <b>After Work Training</b> Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid			

## 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

## 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](mailto:info@sfd.de).

Welche Gebühren kommen in der Freizeitabteilung auf mich zu?

- eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.
- der monatliche Mitgliedsbeitrag (einschbar 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 Oktober 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: [www.sfd.de](http://www.sfd.de)

