

# NEU!!!

## YOGA

Für Erwachsene

Fit und entspannt ins Jahr 2026 starten

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

**YIN YOGA: Mittwoch, 4. Februar bis 11. März 2026, 6 Termine**  
19.30 bis 20.15 Uhr

**YIN YOGA: Donnerstag, 5. Februar bis 12. März 2026, 6 Termine**  
10.00 bis 11.15 Uhr

**Me-Time zum Energietanken: Samstag, 17. Januar bis 7. Februar 2026, 4 Termine**  
10.00 bis 11.30 Uhr

UNSERE  
NEUEN  
ANGEBOTE

### YIN YOGA

Sanftes, ruhiges Yoga zum Dehnen und Entspannen der Muskeln und des Bindegewebes

### Me-Time zum Energietanken

Mit Körperbewusstsein, dynamischem Vinyasa Yoga und Atemübungen ins Wochenende starten

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](http://www.sfd.de)



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 Möglich-  
keiten 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](mailto:info@sfd.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:



**BARMER**

Image by iStockphoto from Pixabay.com