

NEU!!!



YOGA

Für Erwachsene

Fit und entspannt ins Jahr 2026 starten

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

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



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