

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

SPASS // BEWEGUNG // GESUNDHEIT

SFD
75
SPORT.VEREIN.0211

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

Individuelle Termine auch gerne nach telefonischer Vereinbarung.
Tel.: 0211 - 74 40 54 50 | Fax: 0211 - 74 966 951 | E-Mail: info@sfd.de

Servicestelle des SFD '75
Sportpark Niederheid
Paul-Thomas-Straße 35
40589 Düsseldorf

KURSPROGRAMM

Winter 2026 // vom 12. Januar 2026 bis 29. März 2026

Wir bewegen Düsseldorf

SFD
75
SPORT.VEREIN.0211

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.



Me-Time

Vinyasa-Yoga und Atemübungen

Yin Yoga

Sanftes, ruhiges Yoga

WINTER 2026 // 12.01.2026 – 29.03.2026

OUTDOOR

REHASPORT

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<div>9.00 – 10.30 Uhr</div> <div>Fitness Spezial</div> <div>Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</div> <div>Kurs 101 66,00 €</div>	<div>8.30 – 9.15 Uhr</div> <div>Reha – Orthopädie</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>13.15 – 14.15 Uhr</div> <div>Herzsport</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>9.45 – 11.15 Uhr</div> <div>Body Fit</div> <div>Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 401 66,00 €</div>	<div>8.45 – 9.30 Uhr</div> <div>Reha – Orthopädie</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>10.00 – 11.30 Uhr</div> <div>Me-Time zum Energietanken</div> <div>Mit Körperbewusstsein, dyn. Vinyasa-Yogasequenzen und Atemübungen ins Wochenende starten FH Niederheid 17. Jan. 2026 bis 7. Feb. 2026</div> <div>Kurs 601 24,00 €</div>
<div>10.00 – 11.00 Uhr</div> <div>Senioren Fitness</div> <div>Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens, sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining</div> <div>Kurs 102 55,00 €</div>	<div>9.30 – 10.15 Uhr</div> <div>Reha – Orthopädie</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>14.30 – 15.30 Uhr</div> <div>Herzsport</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>11.30 – 12.30 Uhr</div> <div>Dance Fit und Gymnastik 60+</div> <div>Einfache, ruhige Tanzkombis und moderate Fitness mit ganz viel Spaß. FH Niederheid</div> <div>Kurs 402 55,00 €</div>	<div>9.45 – 10.30 Uhr</div> <div>Reha – Orthopädie</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse und der Rehasport nicht statt.</div>
<div>11.15 – 12.15 Uhr</div> <div>Richtig fit ab 50</div> <div>Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 103 55,00 €</div>	<div>9.00 – 10.30 Uhr</div> <div>Rücken Training</div> <div>Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 201 66,00 €</div>	<div>15.45 – 16.45 Uhr</div> <div>Herzsport</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>17.00 – 18.30 Uhr</div> <div>Muskel- und Cardio Fitness</div> <div>Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 403 66,00 €</div>	<div>9.45 – 11.15 Uhr</div> <div>Fit for Fun</div> <div>Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</div> <div>Kurs 501 66,00 €</div>	
<div>17.00 – 18.30 Uhr</div> <div>Muskel- und Cardio Fitness</div> <div>Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 104 66,00 €</div>	<div>10.45 – 12.15 Uhr</div> <div>Body Fit</div> <div>Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 202 66,00 €</div>	<div>18.00 – 18.30 Uhr</div> <div>Zusatz-Gerätetraining Reha</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>18.00 – 19.00</div> <div>Dance Fit</div> <div>Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid</div> <div>Kurs 404 55,00 €</div>	<div>11.30 – 12.30 Uhr</div> <div>Yogastretch</div> <div>Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. FH Niederheid</div> <div>Kurs 502 55,00 €</div>	<div>SPORTFORSCHER</div> <div>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.</div>
<div>18.00 – 19.00 Uhr</div> <div>Rücken-Fit</div> <div>Effektives Rückentraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 105 55,00 €</div>	<div>10.45 – 11.45 Uhr</div> <div>Wirbelsäulen-Gymnastik</div> <div>Funktionelles Rückentraining FH Niederheid</div> <div>Kurs 203 55,00 €</div>	<div>16.00 – 17.00 Uhr</div> <div>Bambinis in Action</div> <div>Für Kids von 2 – 4 Jahren TH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>19.00 – 20.00</div> <div>HulaHoop + Workout</div> <div>Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid</div> <div>Kurs 405 55,00 €</div>	<div>17.00 – 18.30 Uhr</div> <div>Fit und entspannt ins WE</div> <div>Fitness, Stretching und Entspannung FH Niederheid</div> <div>Kurs 503 66,00 €</div>	
<div>18.45 – 19.30 Uhr</div> <div>Allgemeiner Rehasport</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>10.45 – 11.45 Uhr</div> <div>Allgemeiner Rehasport</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>17.00 – 18.00 Uhr</div> <div>Kleine Sportforscher</div> <div>Für Kids von 4 – 6 Jahren TH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>ANMELDEMODUS UND KOSTENSTRUKTUR</div> <div>Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail an info@sfd.de.</div> <div>Welche Gebühren kommen in der Freizeitabteilung auf mich zu?</div> <div>a. eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.</div> <div>b. 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.</div> <div>c. die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Mitte Februar 2026 eingezogen. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.</div> <div>Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,- € je Trimester an.</div>		<div>INFO - REHASPORT / HERZSPORT</div> <div>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.</div>
<div>19.45 – 20.15 Uhr</div> <div>Zusatz-Gerätetraining Reha</div> <div>FH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>17.00 – 18.00 Uhr</div> <div>Pilates</div> <div>Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</div> <div>Kurs 204 55,00 €</div>	<div>18.00 – 19.00 Uhr</div> <div>Große Sportforscher</div> <div>Für Kids von 6 – 9 Jahren. TH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER</div> <div>2 KURSE BUCHEN – 5,-€ SPAREN! ODER 3 FÜR 2 – 3 KURSE BUCHEN – 2 BEZAHLEN*</div> <div>Gilt nicht für Rehasport, Prävention und Bewegungsförderung.</div> <div>*wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs</div>		<div>FÜR WEITERE INFORMATIONEN WENDEN SIE SICH GERNE AN UNSERE SERVICESTELLE.</div> <div>Aktuelle Servicezeiten, mögliche Änderungen sowie alle weiteren News finden Sie auf unserer Homepage: www.sfd.de</div> <div></div>
	<div>18.00 – 19.00 Uhr</div> <div>Power Mix</div> <div>Fitnesstraining quer Beet FH Niederheid</div> <div>Kurs 205 55,00 €</div>	<div>17.30 – 19.00 Uhr</div> <div>Multiball</div> <div>Sport-Mix verschiedener Ballsportarten für Kinder von 6 – 10 Jahren DH Niederheid</div> <div>Siehe Infobox</div>	<div>GESUNDHEITS-INFORMATIONEN</div> <div>• Bitte erscheinen Sie nicht zum Kurs, sollten Sie sich unwohl fühlen und/oder Anzeichen einer Atemwegsinfektion zeigen.</div> <div>Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren Kursen!</div>		
	<div>18.45 – 20.00 Uhr</div> <div>Bodyworkout</div> <div>Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders FH Niederheid</div> <div>Kurs 206 60,50 €</div>	<div>18.30 – 19.30 Uhr</div> <div>Yogalates</div> <div>Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining. FH Niederheid</div> <div>Kurs 301 55,00 €</div>	<div>ANMELDEMODUS UND KOSTENSTRUKTUR</div> <div>Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail an info@sfd.de.</div> <div>Welche Gebühren kommen in der Freizeitabteilung auf mich zu?</div> <div>a. eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.</div> <div>b. 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.</div> <div>c. die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Mitte Februar 2026 eingezogen. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.</div> <div>Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,- € je Trimester an.</div>		
	<div>19.00 – 20.00 Uhr</div> <div>Fit for Fun am Abend</div> <div>Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß. FH Niederheid</div> <div>Kurs 207 55,00 €</div>	<div>19.00 – 20.30 Uhr</div> <div>Fitness after Work</div> <div>abwechslungsreiches Functional Training Indoor/Outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid</div> <div>Kurs 302 66,00 €</div>	<div>ANMELDEMODUS UND KOSTENSTRUKTUR</div> <div>Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail an info@sfd.de.</div> <div>Welche Gebühren kommen in der Freizeitabteilung auf mich zu?</div> <div>a. eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.</div> <div>b. 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.</div> <div>c. die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Mitte Februar 2026 eingezogen. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.</div> <div>Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,- € je Trimester an.</div>		
	<div>20.00 – 21.30 Uhr</div> <div>After Work Training</div> <div>Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</div> <div>Kurs 208 66,00 €</div>	<div>19.30 – 20.45 Uhr</div> <div>Yin Yoga</div> <div>Sanftes, ruhiges Yoga zum Dehnen und Entspannen der Muskeln und des Bindegewebes FH Niederheid 4. Feb. 2026 bis 11. März 2026</div> <div>Kurs 303 33,00 €</div>	<div>ANMELDEMODUS UND KOSTENSTRUKTUR</div> <div>Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail an info@sfd.de.</div> <div>Welche Gebühren kommen in der Freizeitabteilung auf mich zu?</div> <div>a. eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.</div> <div>b. 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.</div> <div>c. die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Mitte Februar 2026 eingezogen. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.</div> <div>Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,- € je Trimester an.</div>		

SFD

SPORTFÖRDERNDE FREIZEIT-DEUTSCHE

