

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

KURSPROGRAMM

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

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.



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
<p>9.00 – 10.30 Uhr Fitness Spezial Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>10.00 – 11.00 Uhr Senioren Fitness Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens, sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining</p> <p>11.15 – 12.15 Uhr Richtig fit ab 50 Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining FH Niederheid</p> <p>17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>18.00 – 19.00 Uhr Rücken-Fit Effektives Rückentraining FH Niederheid</p> <p>18.45 – 19.30 Uhr Allgemeiner Rehasport FH Niederheid</p> <p>19.45 – 20.15 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid</p>	<p>8.30 – 9.15 Uhr Reha - Orthopädie FH Niederheid</p> <p>9.30 – 10.15 Uhr Reha - Orthopädie FH Niederheid</p> <p>9.00 – 10.30 Uhr Rücken Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>10.45 – 12.15 Uhr Body Fit Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>10.45 – 11.45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Funktionelles Rückentraining FH Niederheid</p> <p>10.45 – 11.45 Uhr Allgemeiner Rehasport FH Niederheid</p> <p>17.00 – 18.00 Uhr Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken FH Niederheid</p> <p>18.00 – 19.00 Uhr Power Mix Fitnesstraining quer Beet FH Niederheid</p> <p>18.45 – 20.00 Uhr Bodyworkout Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders FH Niederheid</p> <p>19.00 – 20.00 Uhr Fit for Fun am Abend Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß. FH Niederheid</p> <p>20.00 – 21.30 Uhr After Work Training Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislauf + Entspannung FH Niederheid</p>	<p>13.15 – 14.15 Uhr Herzsport FH Niederheid</p> <p>14.30 – 15.30 Uhr Herzsport FH Niederheid</p> <p>15.45 – 16.45 Uhr Herzsport FH Niederheid</p> <p>17.00 – 18.00 Uhr Herzsport FH Niederheid</p> <p>18.00 – 18.30 Uhr Zusatz-Gerätetraining Reha FH Niederheid</p> <p>16.00 – 17.00 Uhr Bambinis in Action Für Kids von 2 – 4 Jahren TH Niederheid</p> <p>17.00 – 18.00 Uhr Kleine Sportforscher Für Kids von 4 – 6 Jahren TH Niederheid</p> <p>18.00 – 19.00 Uhr Große Sportforscher Für Kids von 6 – 9 Jahren. TH Niederheid</p> <p>17.30 – 19.00 Uhr Multiball Sport-Mix verschiedener Ballsportarten für Kinder von 6 – 10 Jahren DH Niederheid</p> <p>18.30 – 19.30 Uhr Yogalates Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining. FH Niederheid</p> <p>19.00 – 20.30 Uhr Fitness after Work abwechslungsreiches Functional Training Indoor/Outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid</p> <p>19.30 – 20.45 Uhr Yin Yoga Sanftes, ruhiges Yoga zum Dehnen und Entspannen der Muskeln und des Bindegewebes FH Niederheid 4. Feb. 2026 bis 11. März 2026</p>	<p>9.45 – 11.15 Uhr Body Fit Gute Haltung für Jung und Alt – Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>11.30 – 12.30 Uhr Dance Fit und Gymnastik 60+ Einfache, ruhige Tanzkombis und moderate Fitness mit ganz viel Spaß. FH Niederheid</p> <p>17.00 – 18.30 Uhr Muskel- und Cardio Fitness Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf + Ausdauer mit Gerätetraining FH Niederheid</p> <p>18.00 – 19.00 Dance Fit Fitness mit und durch Tanzen. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid</p> <p>19.00 – 20.00 HulaHoop + Workout Fitness mit Hula-Hoop und Kleingeräten. Es wird geschwitzt, gelacht und trainiert. FH Niederheid</p> <p>17.00 – 18.30 Uhr Kleine Sportforscher Für Kids von 4 – 6 Jahren TH Niederheid</p> <p>17.30 – 19.00 Uhr Multiball Sport-Mix verschiedener Ballsportarten für Kinder von 6 – 10 Jahren DH Niederheid</p> <p>18.30 – 19.30 Uhr Yogalates Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining. FH Niederheid</p> <p>19.00 – 20.30 Uhr Fitness after Work abwechslungsreiches Functional Training Indoor/Outdoor Treffpunkt: Laufbahn Niederheid</p> <p>19.30 – 20.45 Uhr Yin Yoga Sanftes, ruhiges Yoga zum Dehnen und Entspannen der Muskeln und des Bindegewebes FH Niederheid 4. Feb. 2026 bis 11. März 2026</p>	<p>8.45 – 9.30 Uhr Reha - Orthopädie FH Niederheid</p> <p>9.45 – 10.30 Uhr Reha - Orthopädie FH Niederheid</p> <p>9.45 – 11.15 Uhr Fit for Fun Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung FH Niederheid</p> <p>11.30 – 12.30 Uhr Yogastretch Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. FH Niederheid</p> <p>17.00 – 18.30 Uhr Fit und entspannt ins WE Fitness, Stretching und Entspannung FH Niederheid</p>	<p>10.00 – 11.30 Uhr Me-Time zum Energietanken Mit Körperbewusstsein, dyn. Vinyasa-Yogasequenzen und Atemübungen ins Wochenende starten FH Niederheid 17. Jan. 2026 bis 7. Feb. 2026</p>
			<p>EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER</p> <p>2 KURSE BUCHEN – 5,-€ SPAREN! ODER 3 FÜR 2 – 3 KURSE BUCHEN – 2 BEZAHLEN*</p> <p>Gilt nicht für Rehasport, Prävention und Bewegungsförderung.</p> <p>*wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs</p>	<p>ANMELDEMODUS UND KOSTENSTRUKTUR</p> <p>Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail an info@sfd.de.</p> <p>Welche Gebühren kommen in der Freizeitabteilung auf mich zu?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00. 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. c. die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Mitte Februar 2026 eingezogen. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen. <p>Alle Kursangebote können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,- € je Trimester an.</p>	<p>INFO – REHASPORT / HERZSPORT</p> <p>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.</p>
			<p>GESUNDHEITS-INFORMATIONEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bitte erscheinen Sie nicht zum Kurs, sollten Sie sich unwohl fühlen und/oder Anzeichen einer Atemwegsinfektion zeigen. <p>Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren Kursen!</p>	<p>FÜR WEITERE INFORMATIONEN WENDEN SIE SICH GERNE AN UNSERE SERVICESTELLE.</p> <p>Aktuelle Servicezeiten, mögliche Änderungen sowie alle weiteren News finden Sie auf unserer Homepage: www.sfd.de</p>	



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 - 74 05450 | Fax: 0211 - 74 964951 | E-Mail: info@sfd.de

