

NEU

POWER HOUR – MUM FIT AFTER WORK OUTDOOR FITNESS FÜR FRAUEN

SFD
75
SPORT.VEREIN.0211

Unser Gesundheitsangebot Power Hour – Mum Fit after work wird als Outdoor-Sportangebot angeboten. Es richtet sich an alle Frauen, die gerne nach der Arbeit Zeit in Ihre Fitness investieren möchten. Ganzkörper-Fitness für Frauen – outdoor im Sportpark Niederheid!

INFO

Termine: 22. September 2026 – 08. Dezember 2026 (10 Termine)
jeweils dienstags von 19.00 – 20.00 Uhr

Probestunde: Sonntag, 06. September 2026 von 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: SFD '75 Outdoor (Treffpunkt: Beachvolleyballanlage)
Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf

Mitzubringen: Eigene Fitnessmatte (sofern vorhanden)

Kosten: 70,00 € (Zehnerkarte für 10 Termine)

Weitere Infos und Anmeldung unter
info@sfd.de, oder telefonisch über
unsere Servicestelle.



**STARK.
AKTIV.
DRAUSSEN.**

BEWEGUNG. NATUR. DU.

Für Körper, Geist und Lebensfreude.

AI GENERATED

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