

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 -7 40 54 50 | Fax: 0211 - 74 966 951 | E-Mail: info@sfd.de

FD '75-Servicezeiten
Montag 11.00-14.00 Uhr
Dienstag 13.00-16.00 Uhr
Mittwoch 16.00-18.00 Uhr

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

KURSPROGRAMM

Herbst 2026 // vom 21. September 2026 bis 20. Dezember 2026

Wir bewegen Düsseldorf

SFD
75
SPORT.VEREIN.0211

Bewegungsförderung im SFD '75

Bambinis in Action (2-4 Jahre), Kleine Sportforscher (4-6 Jahre) & Große Sportforscher (6-9 Jahre), Multiball (6-10 Jahre)

Spielerisch lernen die Kinder in unseren Bewegungsförderungsangeboten viele Sportarten kennen und können sich dann später leichter für die Wunschsportart entscheiden.



Neue Angebote im SFD '75

Power Hour – Mum Fit after Work **NEU**

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!



Baton (Stab) Twirling (5-9 Jahre) **NEU**

Spielerisch lernen die Kinder die Welt des Tanzes und des Baton-Twirlings – einer kreativen Sportart, die Bewegung, Rhythmus und den geschickten Umgang mit einem Baton verbindet. Zu Musik entstehen aus einfachen Drehungen, Bewegungen und kleine Tricks nach und nach kleine Choreografien.



Pilates **NEU**

Achtsam Kraft, Beweglichkeit und die Körperhaltung trainieren. Mit ruhigen und präzisen Übungen wird die Körpermitte gestärkt und man findet so mehr Leichtigkeit im Alltag.



Yoga im SFD '75

Senioren-Wellness-Yoga **NEU**

Sanftes Stuhl-Yoga

Yin Yoga

Sanftes, ruhiges Yoga

In unseren neuen Yoga-Kursen für Erwachsene wird achtsam der eigene Körper durch individuelle Bewegungserfahrungen im Wechsel von Aktivitäts- und Entspannungsphasen gespürt. Die positive Wirkung von Yoga auf Körper, Seele und Geist ist mittlerweile durch zahlreiche Studien belegt.



HERBST 2026 // 21.09.2026 – 20.12.2026

OUTDOOR

REHASPORT

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

MONTAG

9.00 – 10.30 Uhr
Fitness Spezial
Effektives Ganzkörpertraining,
Dehnung + Entspannung
FH Niederheid
Kurs 101
78,00 €

10.00 – 11.00 Uhr
Senioren Fitness
Verbesserung der Koordination,
Kräftigung des Rückens, sowie
Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining
Kurs 102
65,00 €

11.15 – 12.15 Uhr
Richtig fit ab 50
Training für Koordination,
Kraft und Beweglichkeit,
kombiniert mit Rückentraining
FH Niederheid
Kurs 103
65,00 €

14.00 – 14.45 Uhr
Reha - Orthopädie
FH Niederheid
NEU Siehe Infobox

17.00 – 18.30 Uhr
Muskel- und Cardio Fitness
Training für Kraftaufbau,
Herz-Kreislauf + Ausdauer mit
Gerätetraining
FH Niederheid
Kurs 104
78,00 €

18.00 – 19.00 Uhr
Rücken-Fit
Effektives Rückentraining
FH Niederheid
Kurs 105
65,00 €

18.45 – 19.30 Uhr
Allgemeiner Rehasport
FH Niederheid
Siehe Infobox

19.45 – 20.15 Uhr
Zusatz-Gerätetraining Reha
FH Niederheid
Siehe Infobox

DIENSTAG

8.30 – 9.15 Uhr
Reha - Orthopädie
FH Niederheid
Siehe Infobox

9.30 – 10.15 Uhr
Reha - Orthopädie
FH Niederheid
Siehe Infobox

9.00 – 10.30 Uhr
Rücken Training
Training des Haltungs- und
Bewegungssystems mit Gerätetraining
FH Niederheid
Kurs 201
78,00 €

10.45 – 12.15 Uhr
Body Fit
Gute Haltung für Jung und Alt -
Training für das Haltungs- und
Bewegungssystem mit Gerätetraining
FH Niederheid
Kurs 202
78,00 €

10.45 – 11.45 Uhr
Wirbelsäulen-Gymnastik
Funktionelles Rückentraining
FH Niederheid
Kurs 203
65,00 €

10.45 – 11.45 Uhr
Allgemeiner Rehasport
FH Niederheid
Siehe Infobox

16.30 – 17.30 Uhr
Baton Twirling
Für Kids von 5 - 9 Jahren
Tanz, Bewegung mit Baton (Stab)
FH Niederheid
NEU Siehe Infobox

17.00 – 18.00 Uhr
Pilates
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der
Muskulatur von Beckenboden, Bauch
+ Rücken
FH Niederheid
Kurs 204
65,00 €

18.00 – 19.00 Uhr
Power Mix
Fitnesstraining quer Beet
FH Niederheid
Kurs 205
65,00 €

18.45 – 20.00 Uhr
Bodyworkout
Kraftaufbau, Herz-Kreislauf
+ Ausdauer, funktionell und immer
wieder anders
FH Niederheid
Kurs 206
71,50 €

19.00 – 20.00 Uhr
Fit for Fun am Abend
Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen
die Pfunde mit viel Spaß.
FH Niederheid
Kurs 207
65,00 €

GESUNDHEITS-INFORMATIONEN

- Bitte erscheinen Sie nicht zum Kurs, sollten Sie sich unwohl fühlen und/oder Anzeichen einer Atemwegsinfektion zeigen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren Kursen!

19.00 – 20.00
Power Hour - Mum Fit after work*
Outdoor Fitness für Frauen
SFD 75 Outdoor
(Treffpunkt: Beachvolleyballanlage)
*je nach Wetterlage
Zehnerkarte für 10 Termine
NEU Siehe Infobox

20.00 – 21.30 Uhr
After Work Training
Training des Haltungs- und
Bewegungssystems, Kraft, Herz-
Kreislauf + Entspannung
FH Niederheid
Kurs 208
78,00 €

MITTWOCH

13.15 – 14.15 Uhr
Herzsport
FH Niederheid
Siehe Infobox

14.30 – 15.30 Uhr
Herzsport
FH Niederheid
Siehe Infobox

15.45 – 16.45 Uhr
Herzsport
FH Niederheid
Siehe Infobox

17.00 – 18.00 Uhr
Herzsport
FH Niederheid
Siehe Infobox

18.00 – 18.30 Uhr
Zusatz-Gerätetraining Reha
FH Niederheid
Siehe Infobox

16.00 – 17.00 Uhr
Bambinis in Action
Für Kids von 2 - 4 Jahren
TH Niederheid
Siehe Infobox

17.00 – 18.00 Uhr
Kleine Sportforscher
Für Kids von 4 - 6 Jahren
TH Niederheid
Siehe Infobox

18.00 – 19.00 Uhr
Große Sportforscher
Für Kids von 6 - 9 Jahren.
TH Niederheid
Siehe Infobox

17.30 – 19.00 Uhr
Multiball
Sport-Mix verschiedener Ballsportarten
für Kinder von 6 - 10 Jahren
DH Niederheid
Siehe Infobox

18.30 – 19.30 Uhr
Yogalates
Training mit Elementen aus Yoga und
Pilates, sowie Beckenbodentraining.
FH Niederheid
Kurs 301
65,00 €

19.00 – 20.30 Uhr
Fitness after Work
abwechslungsreiches Functional
Training
Indoor/Outdoor
Treffpunkt: Laufbahn Niederheid
Kurs 302
78,00 €

19.30 – 20.45 Uhr
Yin Yoga
Sanftes, ruhiges Yoga zum Dehnen
und Entspannen der Muskeln und des
Bindegewebes
FH Niederheid
Kurs 303
71,50 €

DONNERSTAG

9.45 – 11.15 Uhr
Body Fit
Gute Haltung für Jung und Alt -
Training für das Haltungs- und
Bewegungssystem mit Gerätetraining
FH Niederheid
Kurs 401
78,00 €

11.30 – 12.30 Uhr
Dance Fit und Gymnastik 60+
Einfache, ruhige Tanzkombis und
moderate Fitness mit ganz viel Spaß.
FH Niederheid
Kurs 402
65,00 €

17.00 – 18.30 Uhr
Muskel- und Cardio Fitness
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislauf
+ Ausdauer mit Gerätetraining
FH Niederheid
Kurs 403
78,00 €

18.00 – 19.00
Dance Fit
Fitness mit und durch Tanzen. Es wird
geschwitzt, gelacht und trainiert.
FH Niederheid
Kurs 404
65,00 €

EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

2 KURSE BUCHEN - 5,-€ SPAREN!
ODER 3 FÜR 2 - 3 KURSE BUCHEN -
2 BEZAHLEN*

Gilt nicht für Rehasport, Prävention und
Bewegungsförderung.
*wir schenken Ihnen den günstigsten
Kurs

19.00 – 20.00
HulaHoop + Workout
Fitness mit Hula-Hoop und
Kleingeräten. Es wird geschwitzt,
gelacht und trainiert.
FH Niederheid
Kurs 405
65,00 €

19.00 – 20.00
Pilates
Achtsam Kraft, Beweglichkeit und
Körperhaltung trainieren.
FH Niederheid
NEU Kurs 406
65,00 €

FREITAG

8.45 – 9.30 Uhr
Reha - Orthopädie
FH Niederheid
Siehe Infobox

9.45 – 10.30 Uhr
Reha - Orthopädie
FH Niederheid
Siehe Infobox

9.45 – 11.15 Uhr
Fit for Fun
Effektives Ganzkörpertraining,
Dehnung + Entspannung
FH Niederheid
Kurs 501
78,00 €

10.30 – 11.15 Uhr
Senioren-Wellness-Yoga
Sanftes Stuhl-Yoga für Senioren,
Sitzübungen, Atemtechnik, Dehnung
FH Niederheid
Außer 23.10. & 30.10.2026
NEU Kurs 502
55,00 €

ANMELDEMODUS UND KOSTENSTRUKTUR

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder
per E-Mail an info@sfd.de.

- Welche Gebühren kommen in der
Freizeitabteilung auf mich zu?
- a. eine einmalige Aufnahmegebühr von
€ 15,00.
 - b. der monatliche Mitgliedsbeitrag
(einschließlich 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 Oktober 2026
eingezogen. Wir behalten uns vor,
Kurse bei Unterbelegung abzusagen
und gegebenenfalls Änderungen
vorzunehmen.

Alle Kursangebote können auch von
Nichtmitgliedern gebucht werden. Hier
fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr
in Höhe von 35,- € je Trimester an.

11.30 – 12.30 Uhr
Yogastretch
Mit Elementen aus Yoga, Pilates und
Stretching.
FH Niederheid
Kurs 503
65,00 €

17.00 – 18.30 Uhr
Fit und entspannt ins WE
Fitness, Stretching und Entspannung
FH Niederheid
Start: 02.10.2026
Kurs 504
72,00 €

An gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse
und der Rehasport nicht statt.

SPORTFORSCHER

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 besten-
falls 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.

INFO - REHASPORT / HERZSPORT

Zur Teilnahme am Rehasport ist eine
Verordnung durch einen Arzt und ein
Erstgespräch bei uns Voraussetzung.
Hier werden Sie auch – unter Berück-
sichtigung Ihres Wunsches – einer
Gruppe zugeteilt. Der Rehasport findet
natürlich auch außerhalb eines Trimes-
ters statt.

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

