

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

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

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

SFD
75

SPORT.VEREIN.0211

SFD '75-Servicezeiten

Montag	11.00-14.00 Uhr
Dienstag	13.00-16.00 Uhr
Mittwoch	16.00-18.00 Uhr

Individuelle Termine auch gerne nach telefonischer Vereinbarung.
Tel.: 0211 -7 40 54 50 | Fax: 0211 - 74 966 951 | E-Mail: info@sfd.de

KURSPROGRAMM

Herbst 2024 // 09. September bis 22. Dezember 2024

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* **NEU**

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,- € (*25,- €) pro Monat für SFD '75 Mitglieder
2. Kind 25,- € (*20,- €) 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.



Vinyasa-Yoga

Dynamisches Yoga mit fließenden Übergängen

Early Bird Yoga **NEU**

Dynamisches Yoga für einen sanften Start in den Tag

HERBST 2024 // 09.09.2024 - 22.12.2024

OUTDOOR

REHASPORT

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Montag

9.00 - 10.30 Uhr
Fitness Spezial
Effektives Ganzkörpertraining, Dehnung + Entspannung
FH Niederheid
Kurs 101
82,50 €

10.00 - 11.00 Uhr
Senioren Fitness
Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens, sowie Ausdauer- und Herz-Kreislauftaining
FH Niederheid
Kurs 102
71,25 €

11.15 - 12.15 Uhr
Richtig fit ab 50
Training für Koordination, Kraft und Beweglichkeit, kombiniert mit Rückentraining
FH Niederheid
Kurs 103
71,25 €

17.00 - 18.30 Uhr
Muskel- und Cardio Fitness
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislau + Ausdauer mit Gerätetraining
FH Niederheid
Kurs 104
82,50 €

18.00 - 19.00 Uhr
Rücken-Fit
Effektives Rückentraining
Indoor/Outdoor
FH Niederheid
Kurs 105
71,25 €

18.45 - 19.30 Uhr
Allgemeiner Rehasport
FH Niederheid
Siehe Infobox

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

Dienstag

7.15 - 8.15 Uhr
Early Bird Yoga
Dynamisches Yoga für einen sanften Start in den Tag
FH Niederheid
Kurs 201
71,25 €
NEU

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 202
82,50 €

10.45 - 12.15 Uhr
Body Fit
Gute Haltung für Jung und Alt - Training für das Haltungs- und Bewegungssystem mit Gerätetraining
FH Niederheid
Kurs 203
82,50 €

10.45 - 11.45 Uhr
Wirbelsäulen-Gymnastik
Funktionelles Rückentraining
FH Niederheid
Kurs 204
71,25 €

10.45 - 11.45 Uhr
Allgemeiner Rehasport
FH Niederheid
Siehe Infobox

17.00 - 18.00 Uhr
Pilates
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch + Rücken
FH Niederheid
Kurs 205
71,25 €

18.15 - 19.15 Uhr
Power Mix
Fitnessstraining quer Beet
FH Niederheid
Kurs 206
71,25 €

18.45 - 20.00 Uhr
Bodyworkout
Kraftaufbau, Herz-Kreislau + Ausdauer, funktionell und immer wieder anders
FH Niederheid
Kurs 207
75,00 €

20.00 - 21.30 Uhr
After Work Training
Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Kraft, Herz-Kreislau + Entspannung
FH Niederheid
Kurs 208
82,50 €

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

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

18.30 - 19.30 Uhr
Yogalates
Training mit Elementen aus Yoga und Pilates, sowie Beckenbodentraining.
FH Niederheid
Kurs 301
71,25 €

19.00 - 20.30 Uhr
Fitness after Work
abwechslungsreiches Functional Training
Indoor/Outdoor
Treffpunkt: Laufbahn Niederheid
Kurs 302
82,50 €

19.30 - 20.30 Uhr
Fit for Fun am Abend
Ob untrainiert oder fit: Hier schmelzen die Pfunde mit viel Spaß.
FH Niederheid
Kurs 303
71,25 €

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
82,50 €

10.30 - 12.00 Uhr
Fit mit Baby
Für Mütter und Väter, Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik, moderate Fitness (für Mütter ab ca. sechs Wochen postnatal mit Baby) und viel Spaß.
FH Niederheid
Kurs 402
82,50 €
NEU

12.15 - 13.15 Uhr
Dance Fit und Gymnastik 60+
Einfache, ruhige Tanzkombis und moderate Fitness mit ganz viel Spaß.
FH Niederheid
Kurs 403
71,25 €
NEU

16.30 - 17.45 Uhr
Vinyasa Yoga
Dynamisches Yoga, Die einzelnen Körperhaltungen, Asanas, werden mit dem Atemrhythmus eingeübt. Die Übergänge sind fließend.
FH Niederheid
Kurs 404
75,00 €

17.00 - 18.30 Uhr
Muskel- und Cardio Fitness
Training für Kraftaufbau, Herz-Kreislau + Ausdauer mit Gerätetraining
FH Niederheid
Kurs 405
82,50 €

19.00 - 20.00 Uhr
Body - Tuning
Workout für den ganzen Körper mit verschiedenen Elementen aus BOP, Cardio und Spaß.
FH Niederheid
Kurs 406
71,25 €
NEU

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
82,50 €

11.30 - 12.30 Uhr
Yogastretch
Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching.
FH Niederheid
Kurs 502
71,25 €

17.00 - 18.30 Uhr
Fit und entspannt ins WE
Fitness, Stretching und Entspannung
FH Niederheid
Kurs 503
82,50 €

Samstag

10.00 - 11.00 Uhr
Bambinis in Action
Für Kids von 2 - 4 Jahren
TH Niederheid
Siehe Infobox

11.00 - 12.00 Uhr
Kleine Sportforscher
Für Kids von 4 - 6 Jahren
TH Niederheid
Siehe Infobox

12.15 - 13.15 Uhr
Große Sportforscher
Für Kids von 6 - 9 Jahren.
TH Niederheid
Siehe Infobox

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 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.

INFO - REHASPORT / HERZSPORT

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.

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!

ANMELDEMODUS UND KOSTENSTRUKTUR

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

- Welche Gebühren kommen in der Freizeitabteilung auf mich zu?
- eine einmalige Aufnahmegebühr von € 15,00.
 - 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.
 - die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Mitte Oktober 2024 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.

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

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



SFD
75
SPORT.VEREIN.0211

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:

Henkel **BARMER**