EGYM Fitness Hub

Trainingserfolge sichtbar machen

Mit innovativer 3D-Kameratechnologie messen wir deine Körpergröße und deine Flexibilität. Die präzise Körperanalyse mit Tanita® vervollständigt das Onboarding. Gemeinsam definieren wir deine Fitnessziele, für ein vollständig personalisiertes und vernetztes Training.

Beweglichkeit

Für ein noch effektiveres Training ermitteln wir mit **mobee®fit** deine full range of motion (größtmögliche Beweglichkeit) - z.B. von Schulter, Brust, Rumpf, Hüftbeuger und Oberschenkeln.

SGL Studio App

Die Ergebnisse deiner Analysen und deine Trainingspläne in einer App! Auch deine Wearables kannst du mit der App verbinden.

Training beginnen, Fortschritte in Echtzeit tracken und mit BioAge langfristig motiviert bleiben!

oder per Download im App Store (ios)
oder im Google Playstore (Android)

Deine Mitgliedschaft

Vereinsbeiträge

Erwachsene (regulär)	16 €/Monat
Pers. bis einschl. 25 J., Senioren ab 65 J., Menschen mit Behinderung (ab GdB 50), Leistungsempfänger*innen (ermäßigt)	13 €/Monat
Familienmitgliedschaft (möglich für Großeltern, Eltern, Kinder & Enkelkinder einer Familie; max. zwei Personen über 25 Jahre)	35 €/Monat

Bei Vereinseintritt wird einmalig eine **Aufnahmegebühr** in doppelter Höhe des Vereinsbeitrages fällig.

Zusatzbeitrag

Studio (beinhaltet Gerätetraining im Studio, Groupfitness in Hallen und Wasser sowie Sauna)	30 €/Monat
Jugendliche (14 – 25 Jahre)*, Leistungsempfänger*innen, Menschen mit Behinderung (ab GdB 50)	23 €/Monat

*12 – 14 Jahre in Begleitung eines Elternteils

Beispiel:

Vereinsbeitrag	16 €
Zusatzbeitrag	+ 30 €
monatlich	46 €

Weitere Infos findet ihr auf unserer Webseite.

Wir beraten dich gern!

Öffnungszeiten Bewegungszentrum/Studio:

Montag - Freitag	08.00 – 21.45 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertage	09.00 – 17.45 Uhr

Sportgemeinschaft Langenfeld 92/72 e.V.
Bewegungszentrum ■ Langforter Str. 72 ■ 40764 Langenfeld
Tel.: 02173/96095-0 ■ Mail: info@sglangenfeld.de
Web: www.sglangenfeld.de

facebook.com/sglangenfeld

Sportgemeinschaft L'feld SGL

Stand: 09.2025

Langenfeld

TRAINING im Studio

plus Halle | Wasser | Sauna

Wir bewegen Langenfeld

www.sglangenfeld.de

Herzlich Willkommen!

Egal ob…

Fitnesstraining
Herz-Kreislauftraining
Prävention
Gewichtsreduzierung
Sportartspezifisches Training
Operationsnachsorge
Rehabilitationstraining
Figurtraining

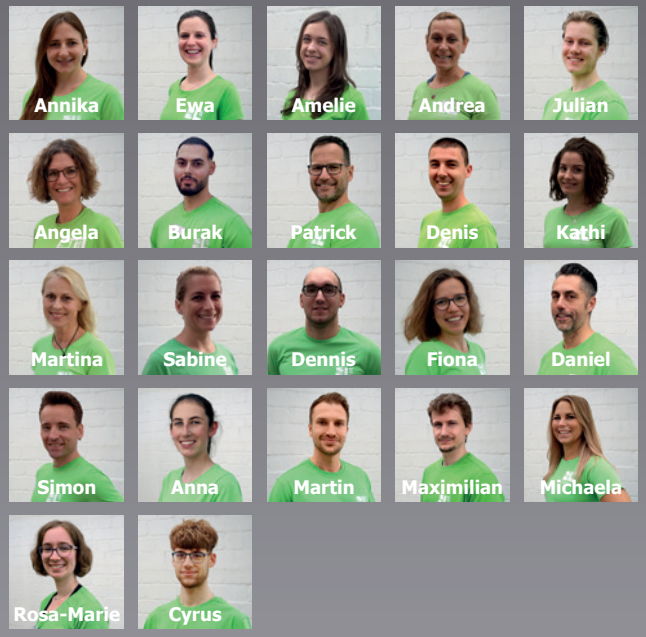
… im Studio der SGL stehen dir auf rund 1.000 m² alle Möglichkeiten für ein individuelles Gerätetraining ganz nach deinen Wünschen und Zielen offen.

Dazu kannst du aus dem größten Fitness- und Gesundheitssportangebot Langenfelds wählen! Mehr als 100 Groupfitness-Angebote finden im Bewegungszentrum statt, in der Halle wie im Wasser. Probier sie aus und stell dir dein persönliches Workout zusammen!

Unsere Trainer*innen unterstützen dich dabei, dein Trainingsziel individuell nach Wünschen und Einschränkungen zu erreichen.

Vereinbare dein kostenloses Probetraining – wir freuen uns auf dich! 02173 - 960 95 10

Unser Team:



Unser Studio – wir bieten dir alles für deine Gesundheit und Fitness!

Ausdauertraining

Ob auf dem Laufband, Crosstrainer oder Bike – in unserem Cardio-Bereich stehen dir hochmoderne Ausdauergeräte zur Verfügung, mit denen du dein Herz-/Kreislaufsystem stärkst und an deiner Kondition arbeitest.

Geführtes Training

Du trainierst gezielt einzelne Muskelgruppen. Da der Bewegungsablauf vorgegeben ist, eignen sich diese Geräte auch besonders für Einsteiger.

Training mit EGYM

Die Geräte stellen sich automatisch komfortabel und individuell auf dich ein, die Trainingsgewichte passen sich automatisch an deinen Fortschritt an. Mit unterschiedlichen Trainingsmodi kannst du verschiedene Fitnessziele erreichen.

Teilgeführtes Training

Hier trainierst du mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und sorgst selber für die präzise Ausführung der Bewegungen – effizient und vielseitig! Aufgrund individueller Möglichkeiten genau das Richtige für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene!

Beweglichkeit mit five

In unserem **five**-Geräteparcour trainierst du deinen gesamten Körper gegen seine Gewohnheiten. Aktiviere Atmung, Durchblutung und Energiefluss und steigere dein Wohlbefinden. Einmalig 49 €.

Freies Training

Fordere dich: das Training mit Kettlebells und Hanteln oder am Iron Qube setzt ein gutes Körpergefühl voraus.
Du trainierst deinen ganzen Körper und erlebst, dass du selbst deine Grenzen neu definierst.

Groupfitness in Hallen & Wasser

Als Studiomitglied kannst du mehr als 100 Groupfitness-Angebote nutzen – da ist bestimmt etwas für dich dabei. Infos findest du online sowie im Flyer Fit & Gesund/plus.

Noch mehr schwitzen?

Entspanne nach deinem Studiotraining oder zum Feierabend in unserer Sauna: sie steht dir als Studiomitglied offen.