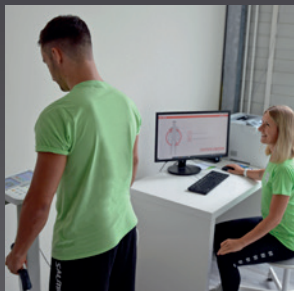


Perfekt gecheckt!

Vor deinem Start im Studio steht ein umfassender Eingangs-Check an. Zuerst schauen wir auf:



deinen Aufbau

Wir analysieren deine Körperzusammensetzung: mit der **Tanita®** Waage werden Muskel-, Fett- und Wasseranteile im Verhältnis zueinander gemessen.



deinen Gang

Mit **PEDALYS®** bilden wir exakt ab, wie sich deine Füße in der gesamten Bewegungsphase verhalten. Du trainierst individuell auf die Bedürfnisse deiner Füße abgestimmt und erhältst Tipps für das passende Schuhwerk.



deine 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.

Auf dieser Grundlage erstellen wir einen Plan nach deinen Vorstellungen.

Auch als Nicht-Studiomitglied kannst du diese Analysen gegen Aufpreis nutzen. Weitere Informationen erhältst du im Studio.

Deine Mitgliedschaft

Die SGL-Mitgliedschaft umfasst in der Regel die Vereinsmitgliedschaft und die Mitgliedschaft in einem Fachbereich oder einer Abteilung.

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.

Beiträge Fachbereiche

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	
Fit & Gesund (beinhaltet Groupfitness in Hallen)	12 €/Monat
Fit & Gesund plus (beinhaltet Groupfitness in Hallen und Wasser sowie Sauna)	18 €/Monat

Weitere Infos zu Fachbereichsgebühren/Abteilungsbeiträgen findet ihr auf unserer Webseite.

Wir beraten dich gern!

Öffnungszeiten Bewegungszentrum/Studio:

Montag - Freitag	08.00 – 21.45 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertage	09.00 – 18.00 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: 11.2023



TRAINING im Studio

plus Halle | Wasser | Sauna

**Wir bewegen
Langenfeld**

Herzlich Willkommen!

Egal ob...

Fitnessstraining

Herz-Kreislauftraining Prävention

Gewichtsreduzierung

Sportartspezifisches Training

Operationsnachsorge

Rehabilitationstraining

Figurtraining

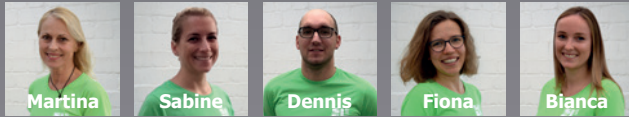
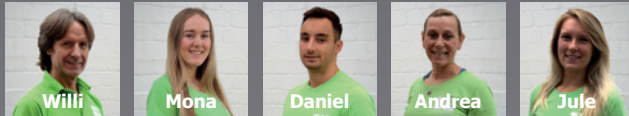
... im Studio der SGL stehen dir auf rund 1.000 m² alle Möglichkeiten für ein individuelles Gerätetraining ganz nach deinen Wünschen und Zielen offen.

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 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.



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 und Fortgeschrittene!



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.

Inklusive: Groupfitness in Hallen & Wasser

Als Studiomitglied kannst du unsere Groupfitness-Angebote im Bewegungszentrum nutzen – bei mehr als 100 Angeboten ist bestimmt etwas für dich dabei. Eine Übersicht findest du online sowie im Flyer Fit & Gesund/plus.



Noch mehr schwitzen?

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



Beweglichkeit mit five

In unserem **five**-Geräteparcour trainierst du deinen gesamten Körper gegen seine Gewohnheiten. Aktiviere Atmung, Durchblutung und Energiefluss und steigere dein Wohlbefinden. Für einmalig 49 € kannst du nach vier Einweisungsterminen den Parcour selbstständig nutzen.

