



five

Rücken- &
Gelenkzentrum

Was ist five?

Eines der Probleme unseres heutigen Arbeitsalltags ist die ständig gebeugte Haltung unserer Gelenke. Hier setzt five an: um den Menschen wieder aufzurichten, wurde ein einzigartiger Geräteparcours entwickelt.

Diese besonderen Geräte finden Sie auch bei uns: das Gesundheitsstudio der SGL ist seit Kurzem five Rücken- & Gelenkzentrum. An den five-Geräten wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert.

five ergänzt die athletischen Eigenschaften, optimiert das muskuläre System und macht stärker,. Es spricht neben den Muskeln auch die Faszien des Menschen an und **fördert so in spürbarem Maß die Beweglichkeit.**



Wir bewegen
Langenfeld

Wie funktioniert das Training?

Um selbstständig in unserem five-Parcours trainieren zu dürfen, benötigen Sie eine detaillierte Einführung, die wir für unsere Studiomitglieder in Form eines vierwöchigen Kurses anbieten.

In Kleingruppen von sieben Personen lernen Sie nicht nur, wie Sie die Geräte richtig nutzen, sondern erfahren auch, wie Sie Ihr Training bei uns mithilfe von five optimal ergänzen.

Nach Abschluss des Kurses wird Ihre Studiokarte entsprechend markiert, so dass unsere Trainer sehen, ob Sie im five-Parcours trainieren dürfen.



Wann finden five-Kurse statt?

In der Anfangszeit bieten wir verschiedene Kurse zu unterschiedlichen Zeiten an. Erkundigen Sie sich an der Rezeption des Bewegungszentrums nach freien Plätzen und den nächsten Kursen.

Was kostet das Training an den five-Geräten?

Unser five-Parcours darf nur von Studiomitgliedern genutzt werden, die am Einführungskurs teilgenommen haben. Dieser kostet einmalig 49 €. Danach ist das five-Training kostenlos.

Haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns an!

SG Langenfeld 92/72 e.V. • Gesundheitsstudio
Langforter Straße 72 • 40764 Langenfeld
Tel.: 02173/96095-10 • studio@sglangenfeld.de

www.sglangenfeld.de