

## Deine Mitgliedschaft

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

### Vereinsbeiträge

Erwachsene	13,50 €/Monat
Azubis, Zivis, Wehrdienst, Studenten (bis 28 Jahre)	9,50 €/Monat
Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre)	9,50 €/Monat
Senioren (ab 60 Jahre)	10,50 €/Monat
Familienbeitrag (ab 3 Personen, Kinder bis 18 Jahre)	28,00 €/Monat

### Beiträge Fachbereiche

**Fit & Gesund** (fortlaufende Angebote in Hallen) 10,00 €/Monat

**Fit & Gesund Plus** (fortlaufende Angebote in Hallen und im Wasser, Sauna) 15,00 €/Monat

**Studio** (fortlaufende Angebote in Hallen und Wasser plus Gerätetraining im Studio, Sauna) 30,00 €/Monat

**Studio** Kinder/Jugendliche (14 - 18 Jahre)\* 23,00 €/Monat

**Studio** Azubis, Zivis, Wehrdienst, Studenten (> 28 J.) 23,00 €/Monat

\*12 - 14 Jahre in Begleitung eines Elternteils

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

Wir beraten dich gern!

### Dein Weg zu uns:



Stand: 08/2021

SG Langenfeld 92/72 e.V. • Langforter Straße 72 • 40764 Langenfeld  
Tel.: 02173/96095-0 • Fax: 02173/96095-60  
facebook.com/sglangenfeld  
info@sglangenfeld.de • www.sglangenfeld.de

### Öffnungszeiten Studio/Bewegungszentrum

Montag, Mittwoch	07.00 – 21.45 Uhr
Dienstag, Donnerstag, Freitag	08.00 – 21.45 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertage	09.00 – 18.00 Uhr

www.sglangenfeld.de

## Inklusiv oder einzeln: Fortlaufende Angebote im Bewegungszentrum und im SGL Bad FIT UND GESUND



Als Studiomitglied kannst du auch die fortlaufenden Angebote von **Fit und Gesund** nutzen. Auch wenn du nur die Hallenangebote im BZL besuchen möchtest, ist dieser Fachbereich für dich optimal. Dazu kannst du natürlich auch befristete Kurse vergünstigt buchen. Hier ein Auszug aus unserem Angebot:

### Fitness

**Bellicon® Jumping:** intensives Intervalltraining auf dem Mini-Trampolin

**Bodydef:** intensives Intervalltraining mit dynamischen und statischen Kraft- und Ausdauerübungen

**BodyWork:** Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte

**EasyStep:** Kardiotraining mit dem Stepper, leichte Choreographie

**Hot Iron®:** hochintensives Ganzkörpertraining mit der Langhantel

**KamiBo®:** ausdauerorientiertes Ganzkörper-Workout mit Elementen aus dem Kampfsport

**KORCE®:** Training oder Ergänzung zum Kraftsport, für mehr Beweglichkeit, Koordination und Körperspannung

**PowerMix:** abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Trainingsformen mit höherer Intensität

**PowerYoga:** dynamische Körper- und Atemübungen sowie Entspannung

**RückenFit:** Ganzkörpertraining unter besonderer Beachtung des Rückens

**Step Aerobic:** Kardiotraining mit dem Stepper, Schwerpunkt Choreographie

**StepWork:** Ganzkörperkräftigung rund um den Step mit/ohne Kleingeräte

**Zumba®:** einfache Tanz- & Fitnessbewegungen zu Latino-Musik

### Gesundheitssport

**Faszienfit:** aktive Muskularbeit und ruhige Reize für das Bindegewebe

**Fit durch den Tag:** Spiel, Sport & Spaß für die körperliche Leistungsfähigkeit

**Fit & Vital:** Spiel, Sport & Spaß für die körperliche Leistungsfähigkeit

**HWS Gymnastik:** Mobilisation, Kräftigung sowie Entspannung der Halswirbelsäule

**Pilates:** Symbiose von Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit

**Sanftes Training:** schonendes Training für Einsteiger und nach der Reha

**Stretch & Relax:** vielfältige Entspannungsübungen

**Wirbelsäule:** funktionelles Training rund um die Wirbelsäule

**Befristete Kurse #** (können von Mitgliedern sowie Nichtmitgliedern gebucht werden, z.B.:)

**Hatha Yoga:** Körperhaltungen, Atemübungen sowie Meditation und Entspannung

**Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson:** Entspannungsverfahren durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen

**Qigong:** chin. Bewegungslehre mit langsamen, bewussten Bewegungsabläufen

**Tai Chi:** ruhige, fließende Bewegungen zur inneren Ruhe und Entspannung

Weitere Angebote und Änderungen können folgen.

## FIT UND GESUND PLUS



Dazu kannst du als Studiomitglied zusätzlich zu den Hallenangeboten die **Fit und Gesund Plus** Wasserangebote im SGL-Bad nutzen sowie auch die Sauna besuchen. Natürlich kannst du **auch nur** diesen Fachbereich buchen.

### Angebote im Wasser

**Wassergymnastik:** Mobilisations-, Kardio- und Kräftigungstraining

**Aqua Fitness:** Kardiotraining durch Konditions-, Koordinations- und Kräftigungsübungen

**Aqua Power:** wie Aqua Fitness mit gesteigerter Intensität

**Aqua Training für Schwangere:** Wassergymnastik speziell für Schwangere (auch als Nichtmitglied mit Einzelbuchung/-zahlung möglich)

### Befristete Kurse #

(können von Mitgliedern sowie Nichtmitgliedern gebucht werden, z.B.:)

**Aqua Fit & Fun (Tiefwasser):** Kardiotraining durch Konditions-, Koordinations- und Kräftigungsübungen



Derzeit ist für jede Teilnahme an Hallen- und Wasserangeboten eine vorherige **Online-Buchung** erforderlich, um bei Bedarf eine Rückverfolgung und Begrenzung der Teilnehmerzahl zu gewährleisten.

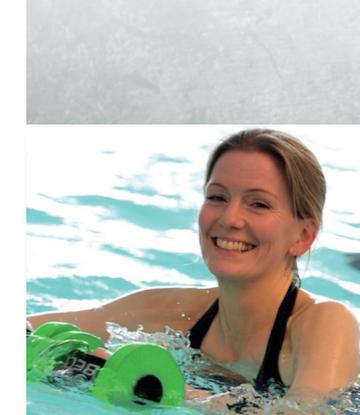
Alle aktuell buchbaren Angebote finden sich unter ANGEBOTE HEUTE auf [www.sglangenfeld.de](http://www.sglangenfeld.de)

Die Buchung ist immer genau ab Kursstart, sieben Tage vor Beginn und bis 30 Minuten vor Start möglich.



# TRAINING

im Bewegungszentrum  
Studio | Halle | Wasser



Wir bewegen  
Langenfeld

## Herzlich willkommen!

Die SGL bietet im Bewegungszentrum das größte Fitness- und Gesundheitssportangebot in Langenfeld an. Hier werden deine sportlichen Bedürfnisse im Studio, in der Halle und/oder im Wasser abgedeckt.

### Egal ob...

- Fitnessstraining
- Operationsnachsorge
- Prävention
- Gewichtsreduzierung
- Rehabilitationstraining
- sportartspezifisches Training
- Figurtraining
- Herz-Kreislauftraining
- ...wir sind für dich da!

**Studio:** Auf rund 1.000 m<sup>2</sup> stehen dir alle Möglichkeiten für ein individuelles Gerätetraining offen.

**Halle & Wasser:** bei uns finden mehr als 150 Gruppenangebote statt - in der Halle, im Wasser und als Livestream.

Probier es aus und stell dir dein persönliches Workout zusammen! Unsere Trainer unterstützen dich dabei, dein Trainingsziel individuell und nach deinen Wünschen & Bedürfnissen zu erreichen.

### Unser Team:



Willi    Mona    Daniel    Andrea    Jule



Angela    Annika    Patrick    Michaela    Kathi



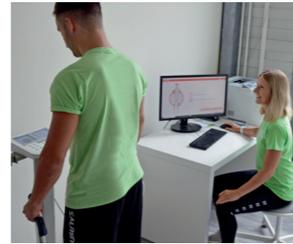
Martina    Sabine    Dennis    Stefan

...und einige mehr!

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

## Perfekt gecheckt!

Vor deinem Start im Studio steht ein umfassender Eingang-Check an. Davon profitierst du:



### wiegen & messen

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



### gehen & laufen

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.



### beugen & strecken

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



### sitzen & stehen

Mit dem **Back-Check** stellen wir eventuelle Dysbalancen der Rumpfmuskulatur fest und ermitteln deine Maximalkraft.

**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.

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



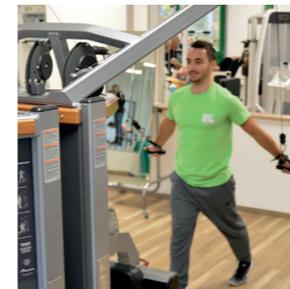
### Ausdauertraining

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.

### Alles inklusive

Als Studiomitglied kannst du an allen fortlaufenden Angeboten in der Halle und im Wasser teilnehmen – probier es aus! Nach der Online-Buchung kann es losgehen. Eine erste Übersicht und Info zur **Online-Buchung** findest du auch auf den nächsten Seiten.



### Noch mehr schwitzen?

Entspanne nach deinem Studio-Training oder zum Feierabend in einer unserer drei Saunen: die finnische Sauna, die Bio-Sauna sowie das Dampfbad stehen dir als Studiomitglied offen. **Derzeit ist eine Online-Buchung erforderlich.**



### 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.

