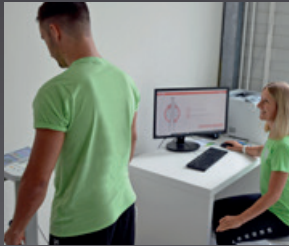


## Perfekt gecheckt!

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 **mobeefit** deine full range of motion (größtmögliche Beweglichkeit) - z.B. von Schulter, Brust, Rumpf, Hüftbeuger und Oberschenkeln.



### deine Haltung

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.

## 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, FSJ, 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

<b>Fit &amp; Gesund</b> (fortlaufende Angebote in Hallen)	10,00 €/Monat
<b>Fit &amp; Gesund plus</b> (fortlaufende Angebote in Hallen und im Wasser, Sauna)	15,00 €/Monat
<b>Studio</b> (fortlaufende Angebote in Hallen und Wasser plus Gerätetraining im Studio, Sauna)	30,00 €/Monat
<b>Studio</b> Kinder/Jugendliche (14 - 18 Jahre)*	23,00 €/Monat
<b>Studio</b> Azubis, FSJ, Studenten (bis 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: 07.2022

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



# 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 m<sup>2</sup> alle Möglichkeiten für ein individuelles Gerätetraining ganz nach deinen Wünschen und Zielen offen.

Dazu kannst du aus dem größten Fitness- und Gesundheitsportangebot Langenfelds wählen! Mehr als 150 Gruppenangebote 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.

### Unser Team:



Willi

Mona

Daniel

Andrea

Jule



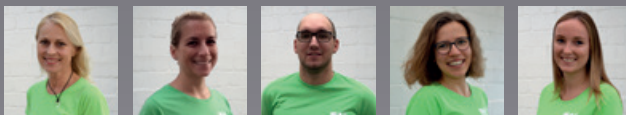
Angela

Annika

Patrick

Simon

Kathi



Martina

Sabine

Dennis

Fiona

Bianca

... und einige mehr!

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

## 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!



### 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.



### 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.

