

Angebotsbeschreibungen

Fitness

Aroha: effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining. Führt zu innerer Ausgeglichenheit; optimal zum Stressabbau

FitMix: abwechslungsreiches, intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Ausdauer und Kräftigung der Problemzonen, mit und ohne Kleingeräte

RückenPower: intensives Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingerät unter besonderer Beachtung des Rückens

PowerHour: bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung

Gesundheitssport

Rücken aktiv: funktionelles Training rund um die Wirbelsäule, mit Koordination, Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung

Fit&Vital: schonende, funktionelle Übungen für Seniorinnen, Verbesserung der Koordination und Alltagsbelastung

Breitensport

Frauengymnastik: flotte, gymnastische Übungen, die besonders auf die weibliche Motorik abgestimmt sind

Ausgleichssport: abwechslungsreiches Training zum Tagesausklang

Fit&Spiele: allgemeines Fitnesstraining in Kombination mit unterschiedlichen Spielformen

Fit&Volleyball: allgemeines Fitnesstraining mit abschließendem Volleyballspiel

Gymnastik&Tanz: gymnastische Übungen und Tänze, die vor allen Dingen die Koordination trainieren

Skigymnastik: „ski-typische“ Übungen zur Verbesserung von Koordination, Ausdauer, Kraft (Sept.-April indoor, Mai-August outdoor)

Rehasport

Aufgrund Ihrer ärztlichen Diagnose teilen wir Sie einer entsprechenden Rehasportgruppe zu. Hierzu berät Sie unsere Sportsprechsstunde:

Di. 13.30-14.30, Mi. 17.00-18.00, Fr. 16.30-17.30 Uhr

(E-Mail: rehasport@sglangenfeld.de)

Wichtig: Sprechstunde nur nach Anmeldung !

Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch (02173/78426) einen Termin.

Informationen zu **Selbstverteidigung** und **Tanzen** erhalten sie bei den entsprechenden Abteilungen

Wichtig:

In den Schulferien ruht der Betrieb in allen städtischen Hallen sowie in der Carl Voss Anlage.

Beiträge

Vereinsbeiträge/Monat

Erwachsene
Azubis, Zivis, Wehrdienst, Studenten*
Kinder, Jugendliche
Kinder bis 3 Jahre mit Mitgliedschaft-Elternteil
Senioren ab 60 Jahre
Familienbeitrag (Eltern mit Kindern)**
passive Mitgliedschaft

Vollmitglieder

11,-
8,-
7,50,-
4,-
8,-
23,-
50 %

* bis 28 Jahre

** Kinder bis 18 Jahre

Infos und Kontakt:

SG Langenfeld 92/72 e.V.

Langforter Str. 72
40764 Langenfeld
Tel.: 02173/78426
E-Mail: info@sglangenfeld.de
Internet: <http://www.sglangenfeld.de>



Öffnungszeiten im BZL:

Gesundheitsstudio "sportzeit"

Montag, Mittwoch: 07:00 - 22:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag, Freitag: 08.00 - 22:00 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertag: 09:00 - 16:00 Uhr

Sauna

Montag - Freitag: 08.00 - 22.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag: 10.00 - 16.00 Uhr
Montag Damen-Sauna: 17.00 - 22.00 Uhr



Alle Angebote in städtischen Hallen

Sportangebote für Erwachsene in den städtischen Hallen



Montag

Fechtraum	CVA	Brückentor	WW-Halle	H.d.G.	Gieslenberg
Gym.&Tanz 9:00-10:00					
Reha 10:00-11:00					
					Karate 19:00-20:30
Tai-Chi # 18:15-19:45		Karate 18:30-20:00			
Tai-Chi # 19:45-21:15	Ausgl. D+H 20:15-21:15	Ausgl. H 20:00-21:30	Skigym 20:15-21:30		
Pommernweg	Parkstraße	RKV	Fröbelstraße	Am Hang	Zehntenweg
			Rück.Aktiv 16:00-17:00		
	Rück.Power 17:00-18:00				
	FitMix 18:00-19:00		Frauengym 18:30-19:30	Goyu-Riu 18:00-20:00	Gym.& Spiel 18:30-19:30
Ausgl. H 19:30-20:30			Frauengym 19:30-20:30		
	Tischtennis 20:00-21:30		Ausgl. D+H 20:30-22:00		

Donnerstag

Fechtraum	CVA	Brückentor	W-W-Halle	H.d.G.	Gieslenberg
					Reha 17:00-18:00
					Reha 18:00-19:00
		FitMix 18:00-19:00			FitMix 19:00-20:00
Tai-Chi # 20:30-22:00	Ausgl. D+H 20:15-21:45				Aroha 20:00-21:00
Pommernweg	Parkstraße	RKV	Fröbelstraße	Am Hang	Zehntenweg
		FitMix 09:00-10:00			
	Karate 18:45-20:00	Tanzen 19:00-20:30			Rück.Aktiv 18:30-19:30
	Fit&Spiele 20:15-21:45	Tanzen 20:30-22:00			

Dienstag

Fechtraum	CVA	Brückentor	Geschw.	H.d.G.	Gieslenberg
	Fit&Vital 16:00-17:00				FitMix 17:15-18:15
		FitMix 19:00-20:00			
	Frauengym. 20:00-21:00	Latein-Form 20:00-21:00	Frauengym. 20:00-21:00		
Pommernweg	Parkstraße	RKV	Fröbelstraße	Am Hang	Zehntenweg
		Rück.Aktiv 18:00-19:00		Frauengym 18:30-20:00	
	FitMix (Step) 19:00-20:00			Frauengym 20:00-21:30	

Freitag

Fechtraum	CVA	Brückentor	W-W-Halle	H.d.G.	Gieslenberg
					Inline Skating 18:30-20:00
	Ausgl. H 20:00-21:30	Tanzen 20:00-22:00			
Pommernweg	Parkstraße	RKV	Geschw.	Am Hang	Zehntenweg
	Tischtennis 20:00-21:30			Ausgl. D&H 20:00-21:30	

Mittwoch

Fechtraum	CVA	Brückentor	W-W-Halle	H.d.G.	Gieslenberg
	Frauengym. 11:30-12:30				
		Rück.Aktiv 16:00-17:00			
		Reha 18:00-19:00			Karate 19:00-20:30
		Rück.Power 19:00-20:00			
Pommernweg	Parkstraße	RKV	Fröbelstraße	Am Hang	Zehntenweg
	Rück.Aktiv 14:45-15:45				
	FitMix 18:15-19:15			Goyu-Riu 18:30-20:00	
	AerobicMix 19:15-20:15	Tanzen 19:00-20:15			

Samstag

CVA	Brückentor	Fröbelstraße	Gieslenberg	W-W-Halle
	Karate 10:30-12:00	Rück.Aktiv 10:00-11:00		Inline Skating Treff 11:00-13:00
		PowerHour 11:00-12:00	Karate 15:00-16:30	

Sonntag

Hallenanschriften

Carl Voss Anlage (CVA):	Fahler Weg 76
Fechtraum in der CVA:	Fahler Weg 76
Turnhalle Brückentor:	Am Brückentor 6-8
Wilhelm-Würz-Halle:	Jahnstr. 113
Hinter den Gärten (H.d.G.):	Hinter den Gärten 21
Turnhalle Gieslenberg:	Gieslenberger Straße 51-53
Turnhalle Pommernweg:	Pommernweg
Turnhalle Parkstraße:	Parkstraße 54
RKV – Residenz:	Industriestraße 90
Turnhalle Fröbelstraße:	Pestalozzistr. 15
Turnhalle Am Hang:	Am Hang 5
Turnhalle Zehntenweg:	Zehntenweg 45
Turnhalle Geschw. Scholl:	Geschwister-Scholl-Straße 45A

Legende: # befristete Kurse

Farberklärung:

Fitness

Tanzen

Rehasport

Breitensport

Gesundheitssport

Selbstverteidigung