

# Prosano Training - Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden

## IHR KARTENVORTEIL

Mit Ihrer Stadtwerke-Kundenkarte profitieren Sie von folgendem Angebot:

Bei Vorlage Ihrer Stadtwerke-Kundenkarte erhalten Sie eine Ermäßigung des Startpakets. Dieses kostet regulär einmalig 149 € und beinhaltet 4x ein persönlich begleitetes Training, 1x BIA-Messung, 1x Ernährungsberatung, 1x Rückenanalyse. Das Startpaket ist grundsätzlich an eine Mitgliedschaft gekoppelt und wird Anfangs einmalig mit abgebucht. Wir können es für Inhaber der Stadtwerke-Kundenkarte exklusiv für 99 € anbieten ohne das eine der Leistungen entfällt.

# BESCHREIBUNG

Die Erfolgsformel für Ihr Wohlbefinden: Unsere einzigartige Zusammenstellung der Trainingsgeräte, in Kombination mit der dazugehörigen professionellen Betreuung. Im Fokus liegen dabei die 3 wichtigsten Säulen: Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Diese 3 Säulen trainieren Sie an hochwertigen MedX-Geräten, einem Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel und dem effektiven Beweglichkeitstraining von five. Weiteres Alleinstellungsmerkmal ist unsere medizinische Kräftigungstherapie bei Beschwerden der Lenden- oder Halswirbelsäule.

In unserem Studio in Krefeld Mitte gehen wir mit unserem gesundheitsorientierten Ansatz nach einem einzigartigen, ganzheitlichen Konzept vor. Nach einer ausführlichen Anamnese werden Ihnen die Übungen und Geräte gezeigt, welche an die persönlichen Trainingsziele angepasst sind. Durch das Startpaket begleiten wir Sie ausführlich und intensiv, um Ihnen einen einfachen Start in das gesundheitsorientierte Training zu ermöglichen.

## Trainingsablauf

### 01 Ausführliche Anamnese

Bevor es an die Trainingsgeräte geht, befassen wir uns ausführlich mit Ihnen. Wir erfassen detailliert, ob und wenn ja, welche körperlichen Beschwerden vorhanden sind. Gemeinsam erarbeiten wir dann Ihre persönlichen Trainingsziele.

### 02 Individuelle Trainingsplanung

Nach der Anamnese stellen wir anhand Ihrer Angaben einen auf Ihre Trainingsziele ausgerichteten Trainingsplan zusammen, den wir Ihnen anschließend vorstellen.

### 03 Umsetzung

Für ein erfolgreiches Training ist es uns wichtig, Sie ausführlich in unsere Trainingsgeräte einzuweisen. Dazu werden Sie innerhalb der ersten vier Trainingseinheiten individuell von unseren Trainerinnen und Trainern betreut. Zu jedem 20. Training werden Sie ebenfalls persönlich begleitet.

### 04 Anpassung

Gesundheit ist ein fortlaufender Prozess. Daher werden Sie von unseren Trainerinnen und Trainern regelmäßig persönlich beim Training begleitet. Zudem werden die besprochenen Trainingsziele immer wieder überprüft und angepasst.

# ANBIETER

## Prosano Training

### Ort

Uerdinger Str. 100

47799 Krefeld

### Weitere Informationen

Telefon: +49 2151 61 18 20

E-Mail: [krefeld@prosano-training.de](mailto:krefeld@prosano-training.de)

Internet: <https://www.prosano-training.de>

### Buchungsinformation

Telefon: +49 2151 61 18 20

E-Mail: [krefeld@prosano-training.de](mailto:krefeld@prosano-training.de)

Internet: <https://www.prosano-training.de>

# ANFAHRT

Von: **47053 Duisburg, Deutschland**

Nach: **Uerdinger Str. 100, 47799 Krefeld, Deutschland**

Google Maps Ansicht: [Route](#)

Nach Westen Richtung Hochfeldstraße starten

Dauer: 1 Minute

Distanz: 73 m

Links abbiegen auf Hochfeldstraße

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

**Rechts** abbiegen auf **Rheinhauser Str.**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,1 km

Weiter auf **Moerser Str.**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 1,5 km

**Rechts** halten und weiter auf **Margarethenstraße**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,8 km

Weiter auf **Schwarzenberger Str.**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,8 km

**Links** abbiegen auf **Friedrich-Ebert-Straße**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,9 km

**Links** abbiegen auf **Zum Logport**

Dauer: 3 Minuten

Distanz: 2,3 km

Weiter auf **L473**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 1,7 km

Weiter auf **Charlottering/L473**

Dauer: 4 Minuten

Distanz: 4,7 km

Weiter auf **Europaring** (Schilder nach **Krefeld-Zentrum/B509/Pferderennbahn/Eishallen**)

Dauer: 4 Minuten

Distanz: 2,8 km

**Links** abbiegen auf **Moerser Str.**

Dauer: 4 Minuten

Distanz: 1,7 km

**Links** abbiegen auf **Bismarckstraße**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,7 km

**Bismarckstraße** verläuft leicht nach **rechts** und wird zu **Moltkestr.**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

**Rechts** abbiegen auf **Uerdinger Str.**

Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

Anderen Startpunkt wählen:

© 2024 Stadtwerke Duisburg AG