

# Prosano Training - Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden

## IHR KARTENVORTEIL

Mit Ihrer RuhrpowerCard profitieren Sie von folgendem Angebot:

Bei Vorlage Ihrer RuhrpowerCard 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 RuhrpowerCard 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: 58239 Schwerte, Deutschland

Nach: Uerdinger Str. 100, 47799 Krefeld, Deutschland

Google Maps Ansicht: [Route](#)

Auf Langer Weg nach Nordosten starten

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 1,0 km

Rechts abbiegen

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,7 km

**Rechts abbiegen auf Letmather Str./B236**

Dauer: 3 Minuten

Distanz: 1,7 km

**Rechts abbiegen auf Ruhrtalstraße (Schilder nach Dortmund/A45/  
Frankfurt/Hagen/Westhofen)**

Den Kreisverkehr passieren

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 1,5 km

**Auf A45 über die Auffahrt Dortmund/Köln/Bremen**

Dauer: 9 Minuten

Distanz: 12,4 km

**Am Autobahnkreuz 7-Kreuz Dortmund/Wittenrechts halten und den  
Schildern A44 in Richtung Bochum/Witten folgen**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

**Leicht rechts abbiegen**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 1,0 km

**Auf A448 fahren**

Dauer: 12 Minuten

Distanz: 17,7 km

**Ausfahrt links auf A40**

Dauer: 7 Minuten

Distanz: 10,2 km

An der Gabelung **rechts** halten, weiter auf **A52** und der Beschilderung für **Düsseldorf** folgen

Dauer: 12 Minuten

Distanz: 17,2 km

Am Autobahnkreuz **25-Kreuz Breitscheid** **rechts** halten und den Schildern **A524** in Richtung **Krefeld** folgen

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 2,0 km

Weiter auf **A524**

Dauer: 4 Minuten

Distanz: 6,0 km

**Links** halten und auf **A524** bleiben

Dauer: 1 Minute

Distanz: 1,7 km

Weiter auf **B288**

Dauer: 10 Minuten

Distanz: 8,8 km

Weiter auf **Berliner Str./B57**

Weiter auf **B57**

Dauer: 4 Minuten

Distanz: 2,5 km

**Rechts** abbiegen auf **Grenzstraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,5 km

**Links abbiegen auf Uerdinger Str.**

Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,7 km

Map data ©2023 GeoBasis-DE/BKG (©2009)

Anderen Startpunkt wählen:

© 2024 Stadtwerke Schwerte GmbH