



**prosano training**  
Gesundheit | Fitness | Wohlbefinden

# Prosano Training - Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden

## IHR KARTENVORTEIL

Mit Ihrer ELE Card profitieren Sie von folgendem Angebot:

Bei Vorlage Ihrer ELE Card 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 ELE Card 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: **45879 Gelsenkirchen, Deutschland**

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

Google Maps Ansicht: [Route](#)

Auf **Grasreinerstraße** nach **Südosten** Richtung **Von-der-Recke-Straße** starten

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,1 km

**Links** abbiegen auf **Husemannstraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,4 km

**Links** abbiegen auf **Hiberniastraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,4 km

**Rechts** abbiegen auf **Wickingstraße/B227**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,4 km

**Rechts** abbiegen auf **Junkerweg/B227**

Weiter auf B227

Dauer: 6 Minuten

Distanz: 3,8 km

Die Auffahrt auf **A40** nehmen

Dauer: 4 Minuten

Distanz: 4,7 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 Breitscheidrechts** 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

Anderen Startpunkt wählen:

© 2024 Emscher Lippe Energie GmbH