

Ihr Training im ZaR

- Individuelles Krafttraining für 1x 60 min. pro Woche oder als Flatrate, dann können Sie so oft und so lange trainieren, wie Sie möchten ohne, dass eine vorherige Anmeldung notwendig ist
- Persönliche Trainingsplanung und -betreuung durch einen Therapeuten des ZaR
- Anpassung des Trainingsplanes an aktuelle Gegebenheiten/ Beschwerden
- Nutzung aller drei Trainingsflächen im ZaR
- keine langfristige Vertragsbindung: Nach dreimonatiger Mindestvertragslaufzeit zum Monatsende kündbar

Leistung	Monatliche Kosten
1 x 60 min. MTT/ Woche	30,- Euro
Flatrate: Trainieren Sie so oft Sie möchten	56,- Euro

In Ausnahmefällen behalten wir uns vor eine Trainingsfläche zu schließen. Selbstverständlich können Sie dann auf eine der anderen Flächen ausweichen.

Mögliche Trainingszeiten:

Trainingszeiten in der Sporthalle am Campus Koburg
 (Grevener Straße 125, Münster):

Montag: 7:30–20:30 Uhr
 Dienstag–
 Donnerstag: 7:30–19:30 Uhr
 Freitag: 7:30–17:00 Uhr
 Samstag* Seit 2026:
09:30–11:30 Uhr

*Die Termine samstags finden ausschließlich in den geraden Kalenderwochen statt.

Trainingszeiten auf der Trainingsfläche im Erdgeschoss
 (ZaR Hauptgebäude):

Montag–
 Donnerstag: 8:00–19:00 Uhr
 Freitag: 8:00–17:00 Uhr

Trainingszeiten auf der Trainingsfläche im Dachgeschoss
 (ZaR Hauptgebäude):

Montag–
 Donnerstag: 9:00–15:00 Uhr
 Freitag: 9:00–14:00 Uhr

An Feiertagen ist das ZaR geschlossen.

Anmeldung unter nachsorge@zar-ms.de
 oder im Präventionsbüro des ZaR.

www.zar-ms.de