

Ihr Training im ZaR

- Individuelles Krafttraining und/oder EKG überwachtes Ergometertraining für 1-2 x 60 min. pro Woche
- Persönliche Trainingsplanung und -betreuung durch einen Therapeuten des ZaR
- Anpassung des Trainingsplanes an aktuelle Gegebenheiten/Beschwerden
- Training zu einer festen Uhrzeit
- keine langfristige Bindung: Nach 3-monatiger Mindestvertragslaufzeit monatlich kündbar

Leistung	Monatliche Kosten
1 x 60 min. MTT/ Woche	30,00 €
2 x 60 min. MTT/ Woche	56,00 €

Anmeldung unter 0251/987 67 -841 oder im Präventionsbüro des ZaR.