

# 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
<b>Flatrate:</b> 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: 7:30–19:30 Uhr  
Mittwoch: 7:30–20:30 Uhr  
Donnerstag: 7:30–19:30 Uhr  
Freitag: 7:30–18:30 Uhr

**Trainingszeiten auf der Trainingsfläche im Erdgeschoss**  
(ZaR Hauptgebäude):

Montag: 8:00–19:00 Uhr  
Dienstag–  
Donnerstag: 8:00–18:00 Uhr  
Freitag: 8:00–17:00 Uhr

**Trainingszeiten auf der Trainingsfläche im Dachgeschoss**  
(ZaR Hauptgebäude):

Montag–  
Donnerstag: 8:00–19:00 Uhr  
Freitag: 8:00–17:00 Uhr  
an Feiertagen geschlossen

Anmeldung unter [nachsorge@zar-ms.de](mailto:nachsorge@zar-ms.de)  
oder im Präventionsbüro des ZaR.

[www.zar-ms.de](http://www.zar-ms.de)