

ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.

Wenn Sie Unterstützung bei der Erreichung Ihrer Ziele wünschen.

100 EURO
STARTRABATT
sichern*

Vielleicht wussten Sie es noch nicht: Ab dem 25. Lebensjahr beginnt unser Körper langsam, an Kraft zu verlieren – und mit der Zeit auch an Muskelmasse. Wenn wir nicht aktiv gegensteuern, setzt dieser Abbauprozess schleichend ein. Früher oder später kommt bei vielen der Moment, in dem man merkt: Die Kraft lässt nach. Spätestens dann, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit spürbar sinkt oder erste Schmerzen auftreten. Häufig machen sich Beschwerden in Rücken, Nacken oder Gelenken bemerkbar – ein Zeichen dafür, dass die Muskulatur den Gelenken nicht mehr ausreichend Halt bietet. Auf Dauer kann das nicht nur unsere Beweglichkeit einschränken, sondern auch unsere Lebensqualität deutlich mindern.

Damit Ihre Muskelkraft langfristig erhalten bleibt, lohnt es sich, frühzeitig mit gezieltem Krafttraining zu beginnen.

Muskeln tragen uns durch den Alltag, geben Stabilität und Energie. Sie sind unser innerer Antrieb. Wer seine Muskulatur regelmäßig stärkt, schafft die besten Voraussetzungen für ein aktives, selbstbestimmtes Leben – in jedem Alter.

So starten Sie bei Kieser

Der erste Schritt ist ein kostenloses Probetraining mit einem persönlichem Beratungsgespräch in einem unserer Studios. Dabei besprechen wir gemeinsam Ihre Trainingsziele,

eventuelle Beschwerden sowie bisherige Erfahrungen. Auf dieser Basis erstellen wir ein individuelles Trainingsprogramm – gezielt und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Bereits in der ersten Einheit, trainieren Sie an vier bis sechs Geräten. Auch in den beiden weiteren Einheiten werden Sie von einem unserer speziell geschulten Mitarbeitenden persönlich angeleitet. Denn eine korrekte und sichere Ausführung hat bei uns oberste Priorität – nur so können Sie Ihre Ziele effektiv und gesund erreichen.

In den darauffolgenden Wochen trainieren Sie bereits selbstständig mit Ihrem Trainingsplan. Bei Fragen oder Anliegen steht Ihnen unser Team selbstverständlich zur Seite.

Gezielter Aufbau – Schritt für Schritt

Das Training beginnt mit einer Eingewöhnungsphase. In dieser Zeit gewöhnen sich Muskeln, Gelenke, Sehnen, Faszien und Bänder an die neuen Bewegungsreize. So stellen wir sicher, dass Ihr Körper das Training gut verträgt – und langfristig davon profitiert.

In den ersten Einheiten steht vor allem die korrekte Übungsausführung im Fokus. Ab etwa der zehnten Einheit, also ungefähr in der vierten Trainingswoche, begleiten wir Sie erneut persönlich. Nun rückt der gezielte Kraftaufbau stärker in

den Mittelpunkt. Dabei setzen wir moderne Analysetools ein – etwa eine Bioimpedanzanalyse zur Erkennung muskulärer Dysbalancen oder spezielle Kraft- und Rückenanalysen an unseren computergestützten Rückenmaschinen, um Fortschritte messbar zu machen.



Unser Team steht Ihnen jedes 20. Training für eine weitere Begleitung zur Verfügung. Zudem passen wir Ihr Programm alle acht bis zehn Wochen individuell an Ihre Fortschritte und Ihren Trainingsstand an.

Für gesundheitliche Anliegen bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch mit unserem medizinischen Fachpersonal. So gewährleisten wir, dass Sie stets mit einem medizinisch sinnvollen Trainingskonzept trainieren.

Effektiv auch bei wenig Zeit

Uns ist bewusst, dass der berufliche Alltag oft wenig Raum für Gesundheit lässt und Maßnahmen

zur körperlichen Vorsorge häufig zu kurz kommen. Deshalb sind unsere Trainingsprogramme so effizient geplant, dass bereits zwei Einheiten pro Woche à 30 Minuten spürbare Effekte erzielen können.

Exklusive Vorteile für Sie

Sichern Sie sich 100 Euro Einstiegsrabatt mit Ihrem Firmennachweis der österreichischen Post AG. Vereinbaren Sie noch heute Ihr kostenloses Probetraining.

Wir freuen uns auf Sie.



IHR KRAFT-SPEZIALIST

Kieser in Wien

Praterstern 3
(01) 214 80 80
Neustiftgasse 73-75
(01) 523 78 78
Julius-Tandler-Platz 3
(01) 319 77 70

Kieser Graz Babenbergerstraße 2
(0316) 72 25 55

Kieser Salzburg Sterneckstraße 11
(0662) 87 28 18

8x in Wien | kieser.at

KIESER

KRAFT FÜR'S LEBEN

* Angebot gültig für Neukunden und Wiedereinsteiger bei Nachweis der Firmenzugehörigkeit der österreichischen Post AG bis auf Widerruf. Neukunden und Wiedereinsteiger erhalten bei Aboabschluss 100 Euro Startrabatt. Gültig nur in teilnehmenden Studios. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.