

ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.

Der Einstieg in Ihr Krafttraining.

100 €
STARTRABATT
sichern
INKL. 1 KOSTENLOSES
TRAININGSMONAT*

KIESER
KRAFT FÜR LEBEN

EXKLUSIVES ANGEBOT FÜR MITARBEITENDE DER POST AG

So starten Sie bei Kieser

Ihr Einstieg beginnt mit einem kostenlosen Probttraining inklusive persönlichem Beratungsgespräch. Gemeinsam besprechen wir Ihre Ziele, eventuelle Beschwerden und bisherige Erfahrungen und erstellen darauf basierend ein individuelles Trainingsprogramm. Bereits in den ersten Einheiten trainieren Sie persönlich angeleitet an mehreren Geräten, um eine korrekte und sichere Ausführung zu gewährleisten. Anschließend trainieren Sie selbstständig, während unser Team bei Fragen jederzeit unterstützt.

Gezielter Aufbau – Schritt für Schritt

Das Training startet mit einer Eingewöhnungsphase, in der Muskeln, Gelenke und Bänder an die neuen Reize gewöhnt werden. In den ersten Wochen liegt der Fokus auf korrekter Übungsausführung; Ab der vierten Trainingswoche rückt gezielter Kraftaufbau in den Mittelpunkt. Moderne Analysetools wie Bioimpedanzmessungen oder Rückenanalysen machen Fortschritte messbar. Ihr Programm wird alle acht bis zehn Wochen angepasst, und bei Bedarf stehen medizinische Fachkräfte beratend zur Seite.

Effektiv auch bei wenig Zeit

Unsere Trainingsprogramme sind so effizient, dass bereits zwei Einheiten pro Woche à 30 Minuten spürbare Effekte erzielen können – ideal für einen Alltag, der nicht viel Zeit lässt.

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:

- Ausführliche Beratung durch unsere Instrukturinnen und Instruktoren
- Trainingsprogramm zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse und Trainingslevel
- Medizinische Trainingsberatung
- Regelmäßig begleitete Trainingsstunden
- Rückenanalysen
- Spezifisches Rückentraining auf computergestützten Trainingsmaschinen
- Kraftmessungen
- Messung der Körperzusammensetzung
- Nährstoffberatung zur Unterstützung Ihres Trainingserfolgs



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

Sternckstraße 11
(0662) 87 28 18

8x in Österreich | kieser.at

*Für Neukunden und Wiedereinsteiger bei Abschluss eines Trainingsabos bis 31.03.2026. Bestandskunden erhalten bei Vertragsverlängerung den üblichen Erneuerungsnachlass und ein kostenloses Trainingsmonat. Gültig nur in teilnehmenden Studios bei Nachweis der Firmenzugehörigkeit. Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen. Weitere Informationen erhalten Sie von unseren Studiomitarbeitenden.