

# KIESER: Immer ein Stück stärker!

## JETZT STARTEN UND BIS ZU SATTE 216 € SPAREN!

Profitieren Sie von unseren günstigen Kooperationskonditionen.

**Krafttraining.** Das klingt nach Körperkult und Muskelbergen. All das hat nichts mit Kieser zu tun. Kieser unterstützt Sie, mit wenig Aufwand in jedem Alter aktiv und leistungsfähig zu bleiben.

**Wir bieten Ihnen effizientes Krafttraining für Ihre Gesundheit.**

Deshalb haben wir für Sie eine Umgebung ohne Ablenkung geschaffen: Musik, Wellnessbereich und Bar sucht man bei uns vergeblich. Alles ist funktional gestaltet und konsequent auf Ihren Trainingserfolg ausgerichtet.

**Bereits 2 x 30 Minuten Training pro Woche reichen aus, um mehr vom Leben zu haben.**

Denn eine trainierte Muskulatur bedeutet mehr Kraft pro Kilogramm Körpergewicht – Sie tragen leichter an sich und gewinnen so Energie für all das, was Ihnen wichtig ist.

Mit Kieser können Sie Ihren Körper stärken und stark halten. Davon profitieren Sie im Alltag, im Beruf, beim Sport – überall. Werden Sie deshalb selbst aktiv.

Erhalten Sie sich Ihre Leichtigkeit und Kraft in jedem Alter. Stellen Sie die Weichen für mehr Lebensqualität und sagen Sie: „Immer ein Stück stärker!“.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie selbst, wie Kieser wirkt.

**Wir freuen uns auf Sie.**

**Ihr KIESER Team Regensburg**



Eine Initiative des LLC Marathon Regensburg e.V. und Kieser Regensburg

**JETZT KOSTENLOSES EINFÜHRUNGSTRAINING VEREINBAREN\***

**STAND FESTIGKEIT** IMMER EIN STÜCK STÄRKER.

Stabile Sprunggelenke, belastbare Knie, gesteigerte kardiovaskuläre Fitness – mit Krafttraining läuft es für Sie einfach besser.

Schon 2x 30 Minuten Training pro Woche reichen Ihnen aus, um leistungsmindernde muskuläre Dysbalancen auszugleichen, sich vor Verletzungen zu schützen und die Laufleistung nachhaltig zu optimieren.

Kieser Regensburg  
Furtmayrstraße 3  
Telefon (0941) 705 700  
kieser.de

**KIESER**

\*Überbindende Preisempfehlung der Kaiser Training AG. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

# KIESER: Immer ein Stück stärker!

Das erhalten Sie  
**BEI KIESER**

## 1. TRAINING

### - PERSÖNLICH BEGLEITET

Einführungstraining mit Erstellen eines Trainingsplans nach individuellen Zielsetzungen

## 2. TRAINING

### - PERSÖNLICH BEGLEITET

Vermittlung der Maschineneinstellung

## 3. TRAINING

### - PERSÖNLICH BEGLEITET

Durchführung des vollständigen Trainingsprogramms

## MEDIZINISCHE TRAININGSBERATUNG

Prüfung und eventuelle Anpassung des Trainingsplans

## 10. TRAINING

### - PERSÖNLICH BEGLEITET

Erste Erfolgskontrolle und Beantwortung offener Fragen

## Jedes 20. TRAINING

### - PERSÖNLICH BEGLEITET

Fortführend nach jeder 20. Trainingseinheit mit Anpassung und Variation des Trainingsprogramms

## RÜCKENANALYSE UND KRAFTMESSUNG

Jederzeit als Standortbestimmung und Erfolgskontrolle einsetzbar

### IHR TRAININGSAUFTAKT

Ein gelungener Trainingseinstieg ist uns wichtig. Zu Beginn erwartet Sie eine ausführliche Beratung. Nachdem wir Ihre Ziele definiert und gesundheitsrelevante Fragen geklärt haben, entwickeln wir Ihr Trainingsprogramm. Während den ersten drei Trainingseinheiten begleitet wir Sie persönlich, machen Sie mit unserem Trainingskonzept und den Maschinen vertraut und stellen sicher, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Nach unserer fundierten Anleitung sind Sie ab dem 4. Training in der Lage, selbstständig zu trainieren. Trotzdem bleiben wir beratend an Ihrer Seite, sind auf der Trainingsfläche präsent und greifen bei Bedarf korrigierend ein. Weiterführend begleiten wir Sie bei Ihrem 10. Training.

### MEDIZINISCHE TRAININGSBERATUNG

Bei Kieser gehört eine medizinische Trainingsberatung durch Arzt oder Physiotherapeut zum Standard. Sie hilft, Ihr Training bestmöglich auf Ihre körperliche Konstitution abzustimmen und eine hohe Trainingsqualität zu gewährleisten.

### COMPUTERGESTÜTZTES RÜCKENTRAINING

Das Training an unseren computergestützten Rücken- und Nackenmaschinen (LE/CE) ist medizinisch kontrolliert und eins zu eins begleitet. Hier trainieren Sie die tiefen Rückenstrecker im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule, deren Schwäche häufig mit Beschwerden einhergeht. In der Regel reichen 12 bis 18 Sitzungen, um diese deutlich zu lindern oder zu beseitigen

### KRAFTMESSUNG

Mit Hilfe eines Kraftsensors ermitteln wir die isometrische Maximalkraft der wichtigsten Muskelgruppen. Verglichen mit Referenzwerten Ihres Geschlechts und Alters gibt dieses Ergebnis Auskunft über Ihr allgemeines Kraftniveau. Regelmäßig wiederholt zeigt die Kraftmessung außerdem Ihren Trainingserfolg an.

### RÜCKENANALYSE

Unsere wissenschaftlich fundierte Rückenanalyse gibt Aufschluss über die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule und den IST-Zustand der tiefen wirbelsäulennahen Rückenstrecker. Regelmäßig wiederholt dokumentiert sie objektiv Ihren Trainingserfolg.

### REGELMÄSSIG BEGLEITETE TRAININGS

Auch nach der Einführungsphase bleiben wir an Ihrer Seite: Das 10. und jedes 20. Training finden in Begleitung eines Instructors statt. So können wir regelmäßig prüfen, ob Sie mit der richtigen Intensität unterwegs sind. Auch können wir die Maschinen Ihrem aktuellen Leistungsstand und Zielen anpassen. Ihr Einsatz lohnt sich: Das werden Sie bald spüren und sehen.

### INDIVIDUELLE TRAININGSPROGRAMME

Unsere umfassend ausgebildeten Mitarbeiter erstellen für jeden Kunden nach sportwissenschaftlichen Kriterien und abgestimmt auf die persönlichen Wünsche und Ziele einen individuellen Trainingsplan. Die Programme gewährleisten eine ausgewogene Kräftigung des gesamten Körpers.

# KIESER: Immer ein Stück stärker!



## KIESER

- stärkt Muskeln, Knochen, Bänder und Sehnen
- stabilisiert und stützt die Gelenke
- stärkt die cardiovaskuläre Fitness
- schützt vor Sportverletzungen
- bringt Stoffwechsel und Fettverbrennung auf Touren
- gleicht muskuläre Dysbalancen aus
- ist die optimale Sportvorbereitung
- hilft Stress zu bewältigen und die Schlafqualität zu verbessern
- gibt Ihnen mehr Lebensqualität

## EINSTEIGEN UND BIS ZU SATTE 216 € SPAREN!

Nachdem Sie uns in Ihrem unverbindlichen und kostenfreien Einführungstraining getestet haben, entscheiden Sie, wie es für Sie weitergeht: Hierbei profitieren Sie von unseren günstigen Kooperationskonditionen zwischen dem LLC Marathon Regensburg e.V. und dem Kieser Studio Regensburg:

Mitgliedschaft	Regulärer Beitrag Neukunde		Kooperationsangebot Ihr Beitrag	Sie sparen
12 Monate	12 x 79 € Dienstleistungspauschale 39 € (¼ jährlich)		12 x 70 € Dienstleistungspauschale 39 € (¼ jährlich)	<b>108 €</b>
24 Monate	24 x 69 € Dienstleistungspauschale 39 € (¼ jährlich)		24 x 60 € Dienstleistungspauschale 39 € (¼ jährlich)	<b>216 €</b>

## ZU ZWEIT TRAINIERT ES SICH BESSER!

Ihre Partnerin oder Ihr Partner erhalten ebenso die Sonderkonditionen des Kooperationsangebotes.

Für ein ausführliches Kennenlernen vereinbaren Sie einfach direkt unter 0941/ 705 700 Ihr **kostenloses und unverbindliches Einführungstraining**.

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Ihr KIESER Team Regensburg**

### KONTAKT

KIESER REGENSBURG

Furtmayrstraße 3

93053 Regensburg

Tel.: 0941 705 700

E-Mail: regensburg1@kieser.com

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag

7:30 Uhr – 21:30 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertage

9:00 – 18:00 Uhr

[www.kieser.de](http://www.kieser.de)

Kieser hat 365 Tage im Jahr für Sie geöffnet.