Ja zu einem starken Körper

KIESER



Kieser in Ihrer Nähe

Kieser ist eine internationale Studio-Kette für Krafttraining. Sitz der Kieser Training AG ist Zürich. Weltweit gibt es über 150 Kieser-Studios. Neben Deutschland, Österreich und der Schweiz ist Kieser auch in Luxemburg und Australien mit Trainingsstudios vertreten (Stand Februar 2019). Die Studios werden teils als Filialen, teils als Franchise-Studios geführt. Mit Ihrem Trainingsausweis können Sie weltweit in allen Kieser-Studios trainieren.

Alle Standorte und weitere Informationen finden Sie unter **kieser-training.at, kieser-training.ch, kieser-training.de und kieser-training.lu**

Stark durchs Leben gehen

Kraft bedeutet für mich die Grundvoraussetzung für ein aktives und gesundes Leben.

Seit meinem 16. Lebensjahr mache ich Krafttraining. Seit 2004 bin ich nicht nur bei Kieser tätig, sondern ich trainiere hier auch. Daher weiß ich aus eigener Erfahrung: Ein starker Körper ist die Basis für alles, was Sie leisten wollen. Und Kieser ist der effiziente Weg dorthin.

Seit der Firmengründung im Jahr 1967 hat Pionier Werner Kieser mit seiner Frau Dr. med. Gabriela Kieser das Unternehmen gegen alle Widerstände zu einer internationalen Marke geformt und Krafttraining in Europa gesellschaftsfähig gemacht. Seinem Ziel, die Welt zu kräftigen, fühle ich mich stark verpflichtet – insbesondere nachdem ich das Unternehmen 2017 gemeinsam mit Nils Planzer übernommen habe.

Unsere Positionierung ist klar und unser Produkt einzigartig: Kieser bietet seit über 50 Jahren effizientes, gesundheitsorientiertes Krafttraining an Maschinen. Unser Ziel ist es, den Körper und insbesondere den Rücken durch den Muskel- und Kraftaufbau langfristig gesund und leistungsfähig zu erhalten. Dafür setzen wir uns mit aller Kraft und Hingabe ein.

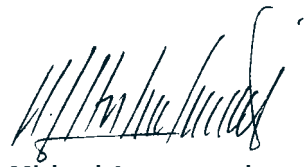
Kein Fitnessanbieter verfügt über unsere Erfahrung und Kompetenz und liefert gleichzeitig alles aus einer Hand: angefangen bei der eigenen Forschungsabteilung über die Entwicklung und Produktion eigener Maschinen bis hin zur Ausbildung der Mitarbeiter und zur Qualitätsentwicklung.



Bei allem was wir tun, geht es nicht um Trends. Es ist der Nutzen für unsere Kunden, der für uns an oberster Stelle steht. Es ist unser Ansporn, die Positionierung der Marke auszubauen und das Produkt weiterzuentwickeln.

Die Marke Kieser kommt einem Versprechen gleich. Dem Versprechen, mit einer einheitlichen Dienstleistung und hoher Qualität maximalen Trainingserfolg bei minimalem Zeitaufwand zu bieten.

Ihr



Michael Antonopoulos
Miteigentümer und CEO Kieser Training AG


8
10
12
18

Übersicht

6	Starke Muskeln – Die Basis fürs Leben
7	Kieser – Das Konzept
8	Die Trainingsmethode
9	Kraftpaket Protein
10	Der Trainingsauftakt
11	Unsere Leistungen im Überblick
12	Das Kreuz mit dem Kreuz
13	Unsere computergestützten Rücken- und Nackenmaschinen
14 – 15	Gute Gründe für Krafttraining
16 – 17	Am Puls der Wissenschaft
18 – 19	Hoch spezialisierte Maschinen
20	Gut ausgebildete Mitarbeiter
21 – 23	Die Geschichte
24	Impressum



Starke Muskeln – Die Basis fürs Leben

Unsere Muskulatur ist das Kraftwerk unseres Körpers. Denn Muskeln produzieren Kraft und sind damit die Grundlage jeder körperlichen Aktivität. Es sind alleine unsere Muskeln, die uns tragen und kraft derer wir uns überhaupt bewegen können. Sie stabilisieren Wirbelsäule und Gelenke und schützen unseren Körper vor Überlastungen, Verletzungen, Verschleiß und Beschwerden.

Die Muskulatur ist der Motor unseres Lebens.

Doch das ist längst nicht alles: Unsere Muskulatur ist auch verantwortlich für die Wärmeproduktion. Zusätzlich ist sie ein essenzielles Stoffwechselorgan und spielt damit eine zentrale Rolle für unseren Fett-, Zucker- und Eiweißstoffwechsel. Außerdem schüttet sie bei Aktivität Hormone und Botenstoffe mit hormonähnlicher Wirkung aus, die für die Funktion unserer Organe wie etwa Gehirn, Leber, Bauchspeicheldrüse und Knochen unerlässlich sind.

Fakt ist: So wie wir unsere Muskulatur zum Leben brauchen, braucht unsere Muskulatur regelmäßig Widerstand, um stark zu bleiben und ihre Aufgaben erfüllen zu können.

Es betrifft uns alle: das Problem der Muskelatrophie

Während die Muskelmasse in jungen Jahren noch einen Großteil der gesamten Körpermasse ausmacht, schwindet dieser Anteil mit zunehmenden Jahren und vor allem durch körperliche Inaktivität. Ab dem 25. Lebensjahr geht es mit der Kraft bergab. Jenseits der 50 verlieren wir zwischen 0,6 und 2,0 Prozent Muskelmasse – und zwar pro Jahr! Im Fachjargon wird das als Muskelatrophie bezeichnet. Die Folgen: Einerseits nehmen Kraft, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit ab. Andererseits steigt das Risiko, Beschwerden am Bewegungsapparat und Zivilisationskrankheiten zu entwickeln. Es sei denn, Sie verhindern es.

Kieser – Das Konzept



Die internationale Marke Kieser steht seit ihrer Gründung im Jahr 1967 durch den Schweizer Pionier Werner Kieser für effizientes, gesundheitsorientiertes Krafttraining an Maschinen. Hier geht es nicht um Trends. Hier geht es darum, Körper und Geist gesund und leistungsfähig zu halten. Der Rücken steht im Zentrum des Konzepts. Reduktion auf das Wesentliche – Muskel- und Kraftaufbau – lautet seit über 50 Jahren die Devise.

„Zwei Mal 30 Minuten Krafttraining pro Woche. Danach duschen. Fertig."

Werner Kieser

Keine Musik, keine Bar, keine Sauna – nichts soll von der Konzentration auf das Training ablenken. Der funktionale Ansatz spiegelt sich in der Trainingsmethode ebenso wider wie in der stilistisch vom Bauhaus geprägten Architektur und Ausstattung.

Die Effizienz von Kieser ist in zahlreichen Studien belegt. Sie gründet auf einer hochintensiven Methode sowie einer kompetenten Trainingseinführung und -steuerung durch spezialisierte Instruktoren und medizinisches Fachpersonal. Eine eigene Abteilung für Forschung und Maschinenentwicklung zielt darauf, höchsten Nutzen zu erzielen. Die in der Schweiz entwickelten und in Deutschland gefertigten Maschinen erlauben ein hochwirksames Training aller Muskelgruppen.

EFFIZIENTES TRAINING

2x 30 MIN.

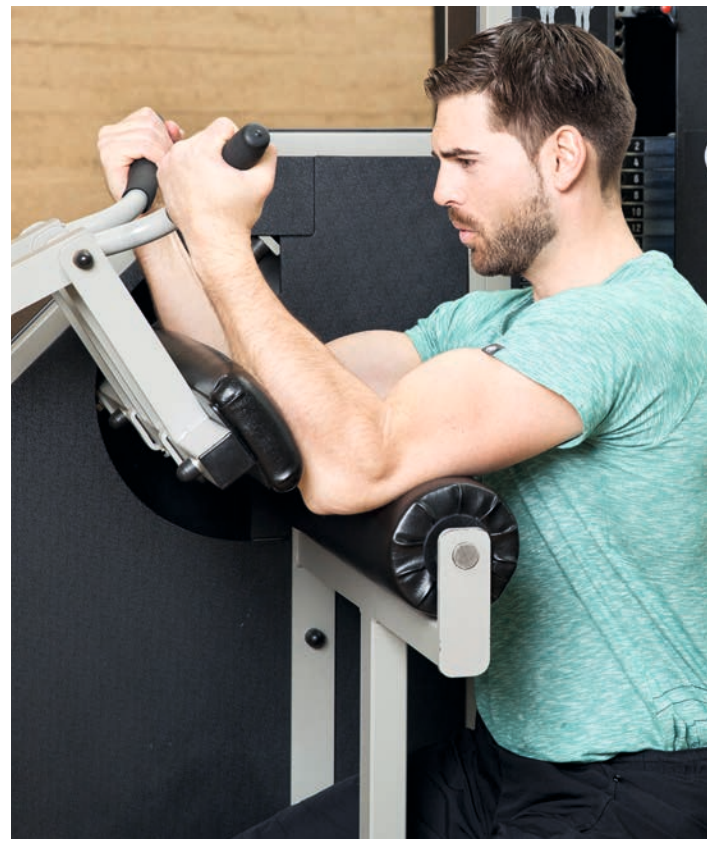
PRO WOCHE GENÜGEN

Krafttraining als Lösung der Muskelatrophie

Kieser ist darauf spezialisiert, Muskelmasse und Kraft aufzubauen, um Kräftigungsprobleme zu lösen. Eine von Kieser durchgeführte und von einem unabhängigen Wissenschaftsgremium kontrollierte Studie mit 531 Teilnehmern belegt „Kieser Training wirkt":

- Rückenbeschwerden sind für jeden Vierten bereits nach sechs Monaten kein Thema mehr.
- Neun von Zehn fühlen sich dank Krafttraining körperlich leistungsfähiger.
- Zwei Drittel können im Beruf mehr leisten.
- Jeder Zweite kommt mit Stress besser zurecht.

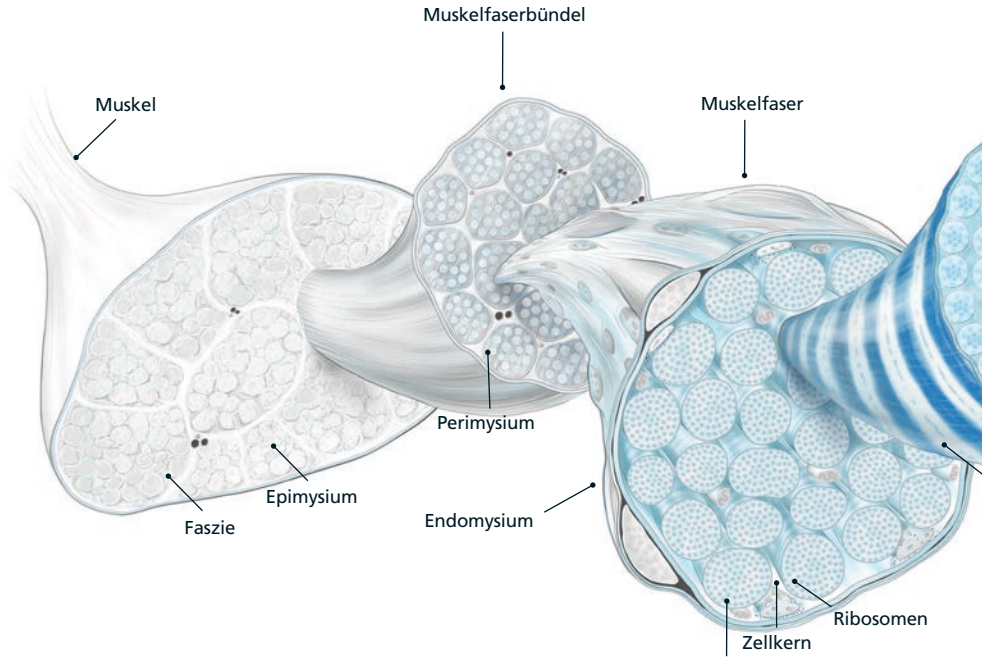
Die Trainings-Methode: 90–120 Sekunden



Unsere Muskulatur ist äußerst anpassungsfähig. Das A und O für den Trainingserfolg: Der Reiz muss intensiv genug sein und der Muskel braucht anschließend ausreichend Zeit, um Anpassungsprozesse in Gang zu setzen und zu regenerieren.

Deswegen wird bei Kieser nach der Methode des Hochintensitätstrainings (HIT) trainiert: Sie gehen bei jeder Übung in einem Satz während 90 bis 120 Sekunden in die lokale muskuläre Erschöpfung. Bis es nicht mehr geht. Danach folgt eine Regenerationsphase von mindestens 48 Stunden.

Der Trainingsreiz stimuliert neuromuskuläre Anpassungen. Was das bedeutet? Ganz einfach: Einerseits werden die muskulären Ansteuerungsprozesse verbessert. Andererseits regt er die Bildungsgeschwindigkeit von Muskeleiweiß an. Dadurch nimmt das Volumen der einzelnen Fasern und somit des gesamten Muskels zu. Im Fachjargon heißt das Muskelhypertrophie.



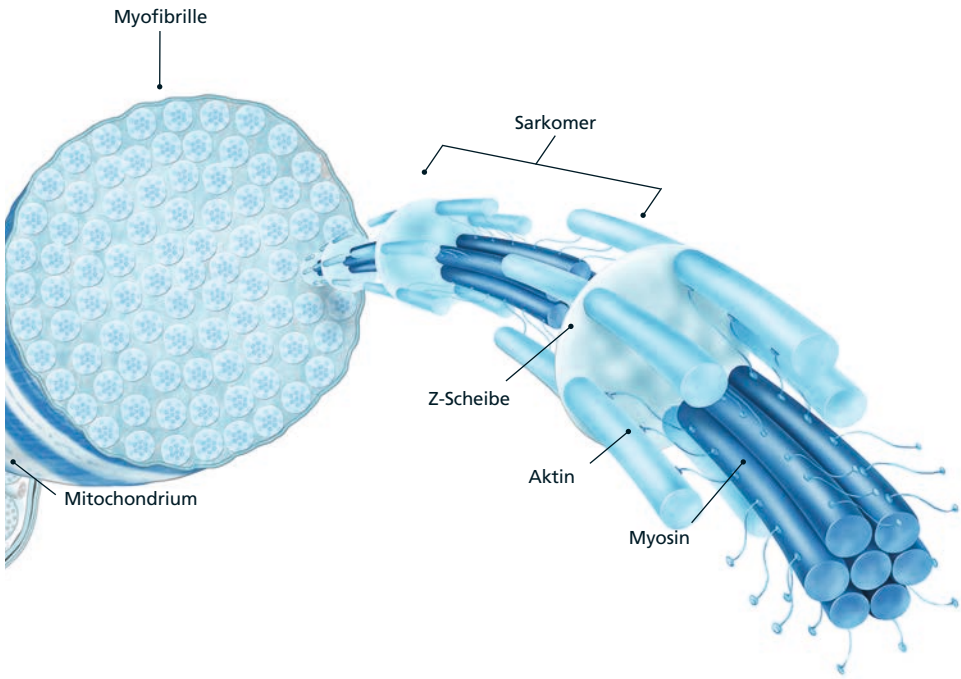
Der Skelettmuskel

Kraftpaket: Krafttraining + Protein

Es gibt eine weitere wesentliche Voraussetzung für den Muskelaufbau: eine ausreichende Versorgung mit Proteinen.

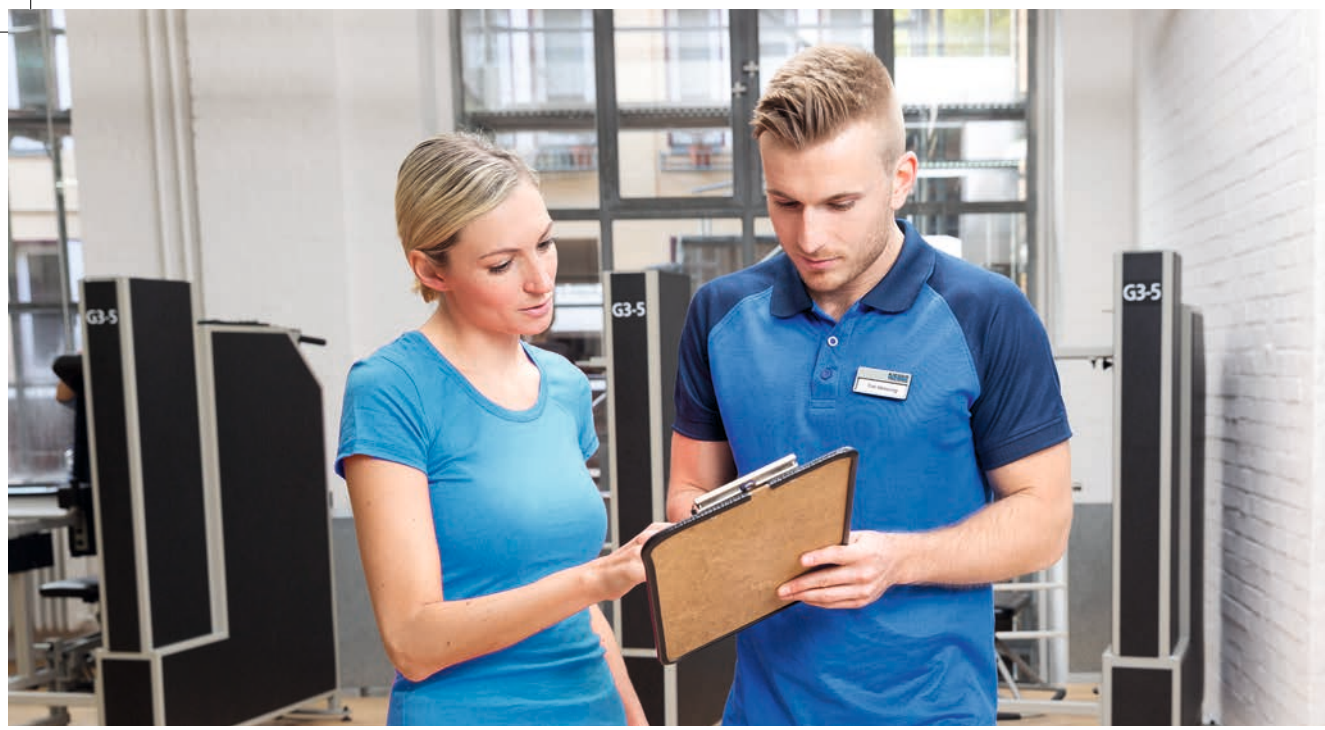
Der Grund: Unsere Muskelfasern bestehen zu einem wesentlichen Anteil aus Proteinen, die mit einer bestimmten Rate ab- und aufgebaut werden. Wollen wir Muskeln aufbauen, müssen wir sicherstellen, dass die Aufbaurate höher ist als die Abbaurate. Sprich: Wir müssen für eine positive Nettoproteinbilanz sorgen.

Diese können wir über ein intensives Krafttraining in Kombination mit einer abwechslungsreichen, proteinreichen Ernährung erzeugen. Intensives Krafttraining kann die Muskelaufbaurate um bis zu 72 Stunden erhöhen. Eine ausreichende Versorgung mit Proteinen gewährleistet, dass genügend Aminosäuren als Baumaterial zur Verfügung stehen.



Unsere Muskeln gleichen Kabelbündeln:

Sie bestehen aus Faserbündeln, diese aus Muskelfasern und diese wiederum aus Myofibrillen. Und genau hier findet der Muskelaufbau statt. Durch intensives und regelmäßiges Krafttraining werden die Fasern dicker und länger.



Der Trainingsauftakt

Begleiteter Einstieg
Ein ausführliches Beratungsgespräch bildet den Auftakt. Nachdem wir Ihre Ziele kennengelernt und gesundheitsrelevante Fragen geklärt haben, entwickeln wir Ihren individuellen Trainingsplan. Dann geht es auch schon an die Maschinen. Um von Anfang an höchste Qualität zu gewährleisten, begleitet Sie ein Instruktor während der ersten drei Trainingseinheiten und macht Sie mit unserem Konzept und der Maschinenhandhabung vertraut.

Medizinische Trainingsberatung
Unser medizinisches Fachpersonal stimmt Ihr Programm auf Ihre körperliche Konstitution ab, um damit auch aus medizinischer Sicht für größtmögliche Sicherheit zu sorgen.

Fundierte Rückenanalyse
Mit unserer wissenschaftlich fundierten Rückenanalyse messen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kraft der tiefen Rückenstrecker. Diese Muskeln sorgen maßgeblich für die Stabilität der Wirbelsäule. Sind sie zu schwach, geht das häufig mit Beschwerden einher. Die Analyse hilft, das Risiko von Beschwerden besser einzuschätzen und dokumentiert gleichzeitig Ihren Trainingsfortschritt in puncto Rückenmuskulatur.

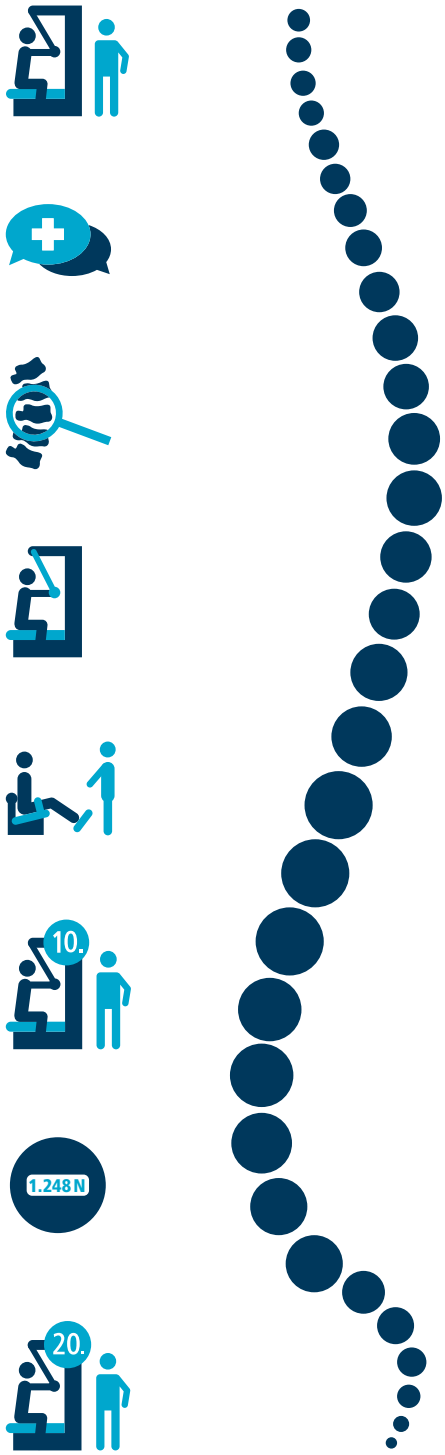
Selbstständiges Training
Nach dem begleiteten Einstieg trainieren Sie selbstständig an unseren Maschinen. Dennoch bleiben wir beratend an Ihrer Seite: So achten unsere Instruktoren auf der Trainingsfläche etwa darauf, dass Sie die Übungen korrekt und damit effektiv ausführen.

Computergestütztes Rückentraining
Das Training an unseren computergestützten Rücken- und Nackenmaschinen dient der gezielten Stärkung der tief liegenden Muskeln im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule. Es ist medizinisch kontrolliert und eins zu eins begleitet. In der Regel reichen 12 bis 18 Einheiten, um die Kraft deutlich zu steigern, Beschwerden zu lindern oder sogar zu beseitigen. Danach kann mit einer Einheit einmal monatlich das Resultat über Monate und Jahre erhalten werden.

Objektive Kraftmessung
Mit unserer Kraftmessung ermitteln wir die isometrische Maximalkraft der wichtigsten Muskelgruppen. Verglichen mit Referenzwerten Ihres Geschlechts und Alters gibt das Ergebnis Auskunft über Ihr individuelles Kraftniveau. Regelmäßig wiederholt wird Ihr Trainingserfolg objektiv ablesbar.

Kompetente Trainingssteuerung
Um Ihr Programm immer wieder mit Ihren Zielen abzugleichen, empfehlen wir zum 10. und zu jedem 20. Training eine begleitete Trainingseinheit. So können wir Sie am besten darin unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen.

Unsere Leistungen im Überblick:



3 begleitete Einführungs-trainings inklusive ausführlicher Beratung

Medizinische Trainings-beratung

Rückenanalyse

Selbstständiges Training

1:1 begleitetes Rückentraining zum Aufbau und Erhalt der Rückenstrecker

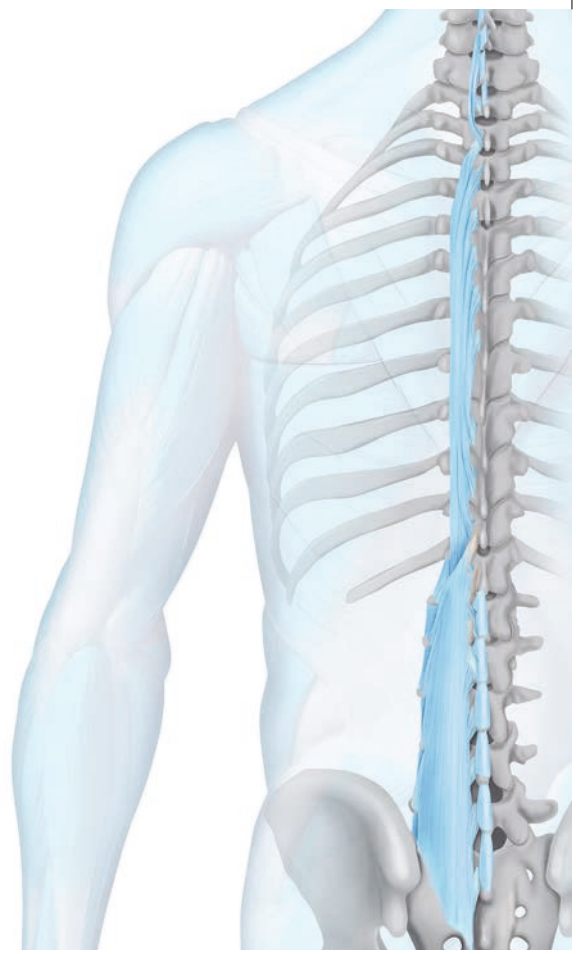
10. Training: persönlich begleitet

Kraftmessung

Jedes 20. Training: persönlich begleitet

Das genaue Angebot erhalten Sie in Ihrem Kieser-Studio.

Das Kreuz mit dem Kreuz



Ein starker Körper ist die Basis für alles, was wir leisten möchten. Und eine stabile Wirbelsäule ist die Basis eines starken Körpers. Ohne stützende Muskulatur wäre sie allerdings instabil. Gerade einmal eine Belastung von etwa 0,1 bar hielte sie aus. Zu wenig für die hohen Belastungen, denen sie tagtäglich ausgesetzt ist. Zum Vergleich: In Rückenlage liegt der axiale Druck bereits bei 1 bar, beim Sitzen bei 3 bar und beim Joggen bei 9,5 bar. Hinzu kommen im Alltag teils hohe Scher-, Rotations- und Beschleunigungskräfte.

Es sind vor allem die tiefen Rückenstrecker, die unserer Wirbelsäule Halt geben. Dies ist ein System unterschiedlicher Muskeln, die die Wirbel verbinden, in Position halten und für eine bessere Lastverteilung sorgen. Sind diese Muskeln zu schwach, werden Wirbel und Bandscheiben ungleichmäßig be- und damit schnell überlastet. Vorzeitige Verschleißerscheinungen, Blockaden, Arthrosen, Bandscheibenvorwölbungen und -vorfälle sowie gereizte Nerven und Entzündungen zählen zu den zahlreichen Folgen. Das muss nicht sein. Mit unseren computergestützten Rücken- und Nackenmaschinen können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und aktiv angehen.

Das Rückenprogramm von Kieser

Wir bieten individuelle Trainingsprogramme – abgestimmt auf Ziele und Konstitution des Kunden. Wenngleich der Rücken im Fokus steht, wird stets der ganze Körper ausgewogen gekräftigt.



LE/F3.1: Unterer Rücken

Die untere Rückenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und hilft, eine Überbelastung der kleinen Wirbelgelenke und Bandscheiben zu vermeiden.



CE/G5: Nacken

Durch die Kräftigung der tiefen Nackenstrecker können chronische Probleme wie Verspannungen oder Hinterhauptskopfschmerzen in der Regel gelöst werden.



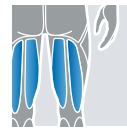
F2.1: Bauch

Kräftige gerade Bauchmuskeln stabilisieren den Rumpf und die Stellung des Beckens. Das entlastet die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule.

B1: Oberschenkel vorne



B7: Oberschenkel hinten



A5: Beckenboden



C1: Rücken



A3: Hüfte



D5: Brust



G4: Hals vorne



Für Ihren Trainingserfolg: Computergestützte Rücken- und Nacken-maschinen

Dank unserer Lumbar-Extension- (LE) und Cervical-Extension (CE)-Maschinen können wir die Kraft der Rückenstrecker und die Beweglichkeit der Lenden- und Halswirbelsäule exakt analysieren und wirksam aufbauen. Dabei kommt Ihnen zugute, dass das Training an diesen beiden Maschinen eins zu eins begleitet ist. Die LE und CE schaffen die perfekten Voraussetzungen für Ihren Trainingserfolg:

- Isolation der Zielmuskulatur: für ein gezieltes Training der Rückenstrecker
- Exzentertechnik: für ein hochwirksames Training über den individuell möglichen Bewegungsumfang
- Kompensation der Schwerkraft: für einen auf Ihre Konstitution abgestimmten Widerstand

Der Erfolg spricht für sich:

- Das LE- bzw. CE-Training steigert die Kraft der tiefen Rückenstrecker und erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule.
- Durch die Kräftigung der Muskulatur können bis zu 80% aller chronischen Beschwerden gebessert werden.
- Neun von zehn Patienten mit Bandscheibenvorfällen und OP-Indikation müssen nicht operiert werden.

„Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.“

Werner Kieser



1:1 begleitetes Training an der computergestützten Rückenmaschine LE

10 gute Gründe für Krafttraining

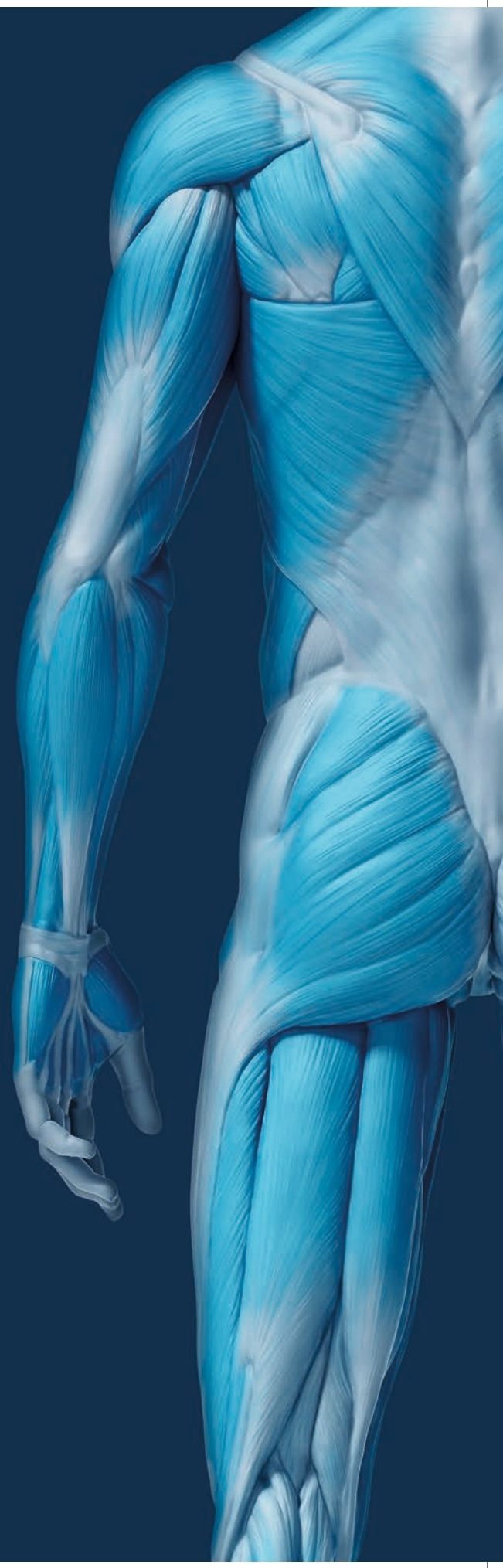
Körpermasse
In jungen Jahren liegt der Anteil der Muskelmasse an der gesamten Körpermasse zwischen ca. 30 und 40 Prozent. Jenseits der 50 schwindet er um 0,6 bis 2,0 Prozent pro Jahr. Mit Kieser können Sie schnell und wirksam Muskelmasse aufbauen.

Kraft
Der hochintensive Trainingsreiz führt zu neuromuskulären Anpassungen. Einerseits werden die muskulären Ansteuerungsprozesse verbessert. Andererseits produziert der Körper mehr Muskeleiweiß und lagert dieses in die Fasern ein, wodurch diese dicker und länger werden. Der positive Effekt für Alltag und Sport: Sie gewinnen Kraft und steigern Ihre Leistungsfähigkeit.

Stützen & Halten
Es sind Ihre Muskeln, die Ihnen Haltung verleihen! Ein trainiertes Muskelkorsett richtet Sie auf, stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke und schützt diese vor Überlastung und Verschleiß. Damit sinkt das Risiko, Beschwerden oder Erkrankungen am Bewegungsapparat zu entwickeln. Dazu zählen z. B. Rückenschmerzen, vorzeitige Verschleißerscheinungen, Blockaden, Bandscheibenvorwölbungen und -vorfälle, Nervenreizungen, Entzündungen oder Arthrose. Übrigens: Durch Krafttraining lassen sich nachweislich zwei von drei Sportverletzungen und die Hälfte aller Überlastungssyndrome vermeiden.

Muskuläre Dysbalancen
Den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und im Sport immer die gleichen Muskeln beanspruchen? Solche einseitigen Belastungen führen auf Dauer zu muskulären Dysbalancen. Das sind Ungleichgewichte im Kräfteverhältnis der Muskeln, die zu Fehlhaltungen und Beschwerden führen können. Kieser wirkt hier ausgleichend und korrigierend.

Stoffwechsel
Ihre Muskulatur ist Ihr größtes Stoffwechselorgan, weshalb Krafttraining einen enormen Einfluss auf den Fett-, Zucker- und Eiweißstoffwechsel hat. Es ist eine anerkannte Maßnahme, um Zivilisationskrankheiten wie einen zu hohen Blutzuckerspiegel, Blutfettgehalt oder Bluthochdruck vorzubeugen oder entgegenzuwirken.





Drüse
2007 entdeckten Wissenschaftler, dass der Muskel bei intensiver Aktivität wie eine Drüse funktioniert und hormonähnliche Botenstoffe produziert. Über diese Myokine kommunizieren die Muskeln mit den Organen, z. B. mit Leber, Bauchspeicheldrüse, Knochen und Gehirn und beeinflussen deren Funktion positiv.

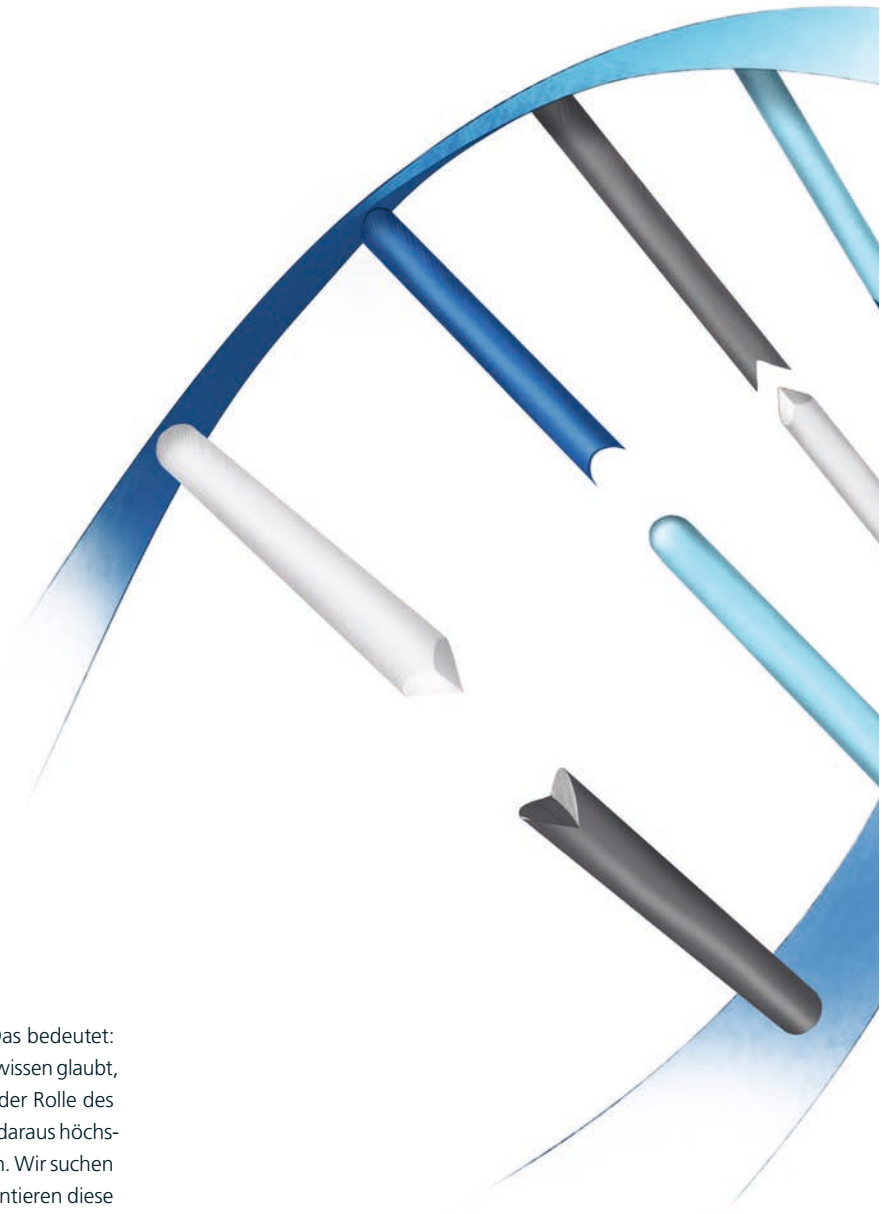
Knochen
Schon gewusst? Knochen sind ein lebendiges Organ, das Sie durch Kieser gleich mittrainieren: Die mechanische Beanspruchung regt den Knochenstoffwechsel an. Das hilft, einer Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen. Auch in der Therapie von Osteoporose wird Krafttraining unterstützend eingesetzt.

Gehirn
Starke Muskeln, nichts dahinter? Von wegen! Sind Ihre Muskeln aktiv, steigt die Produktion von BDNF (Brain-derived neurotrophic factor). Dieser Wachstumsfaktor hilft, Nervenzellen und Synapsen im Gehirn vor Degeneration zu schützen, deren Neubildung zu fördern und die Kommunikation der Nervenzellen untereinander zu verbessern.

Herz-Kreislauf
Für ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist Krafttraining ebenso unerlässlich: So arbeitet beispielsweise das Herz eines trainierten Menschen bei gleicher Leistung ökonomischer als das eines Untrainierten. Sprich: Sie bleiben länger fit. Außerdem können Sie sich vor Kreislauf-Erkrankungen schützen.
Wissenschaftler decken auf: Hochintensives Krafttraining verbessert auch die Ausdauerleistungsfähigkeit.

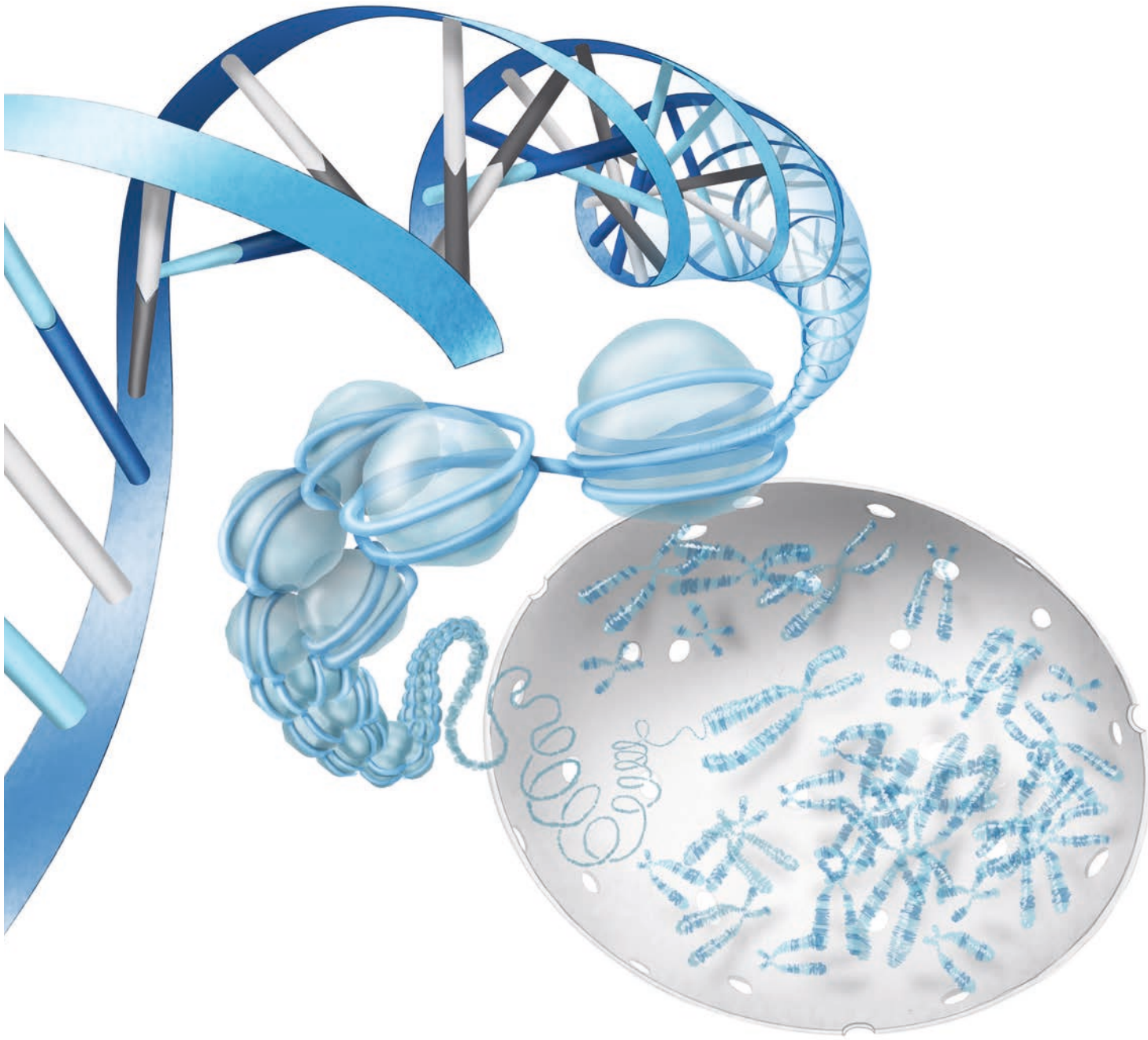
Psyche
Krafttraining fördert Selbstwahrnehmung, Körper- und Selbstbewusstsein. Es hilft, Stress zu bewältigen und den Schlaf zu verbessern. Selbst gegen Angst und Depressionen kann es punkten.

Am Puls der Wissenschaft



Kieser forscht

Wissen und Gewissheit gehen Hand in Hand. Das bedeutet: Meist hält man so lange an dem fest, was man zu wissen glaubt, bis jemand Zweifel daran sät. Wir sehen uns in der Rolle des Zweiflers. Forschen, um Wissen zu erlangen und daraus höchsten Nutzen zu generieren, das ist unser Bestreben. Wir suchen methodisch nach neuen Erkenntnissen, dokumentieren diese in Veröffentlichungen und wissenschaftlichen Arbeiten, lehren Mitarbeiter und Auszubildende und entwickeln eigene Maschinen. Letztlich dient all dies einem einzigen Ziel: Durch Kieser einen maximalen Trainingseffekt zu erzielen.



„In einem wirtschaftlichen Unternehmen besteht der einzige Zweck der Forschung darin, den Nutzen für die Kunden zu maximieren.“

Werner Kieser

Für eine gezielte Kräftigung: hoch spezialisierte Maschinen

Kieser entwickelt, produziert und vertreibt alle Maschinen selbst. Dazu setzen unsere Wissenschaftler, Ingenieure und Konstrukteure u. a. auf eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und die Kooperation mit externen Wissenschaftlern, Hochschulen und anderen Organisationen. So entstehen teils exklusive, wegweisende Maschinen. Fakt ist: Mit Hilfe unseres großen Maschinenspektrums lassen sich die Muskeln des Körpers kräftigen – schnell, wirksam und sicher.

Die Vorteile im Überblick



Exklusive Maschinen
ermöglichen eine gezielte Kräftigung bestimmter Muskelgruppen.



Isolierte Belastung
sorgt für die gezielte und effektive Kräftigung aller Muskelgruppen.



Einfache Handhabung
wird dank spezieller Vorrichtungen wie z. B. Einstiegshilfen oder Gegengewichten an den Sitzen erreicht.



Geführte Bewegungen
sorgen vom ersten Tag an für ein erfolgreiches und sicheres Training.



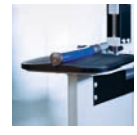
Exzentertechnik
sorgt mit einem variablen Widerstand für eine adäquate Belastung über den gesamten Bewegungsradius.



Individuelle Einstellungen
von Sitz, Lehne oder Bewegungsradius gewährleisten ein anatomisch korrektes Training.



Fein justierbare Gewichte
ermöglichen, die Belastung nahezu stufenlos an Ihr zunehmendes Kraftniveau anzupassen.



Geprüfte Technik
auf interner und externer Ebene gewährleistet höchste Qualität und Sicherheit.

Wir haben für jeden Muskel die perfekte Maschine

„Training von Kopf bis Fuß: Wir vergessen keinen Muskel.“

Werner Kieser



Die infimetrische Maschine i-B6

A5

Mit der Maschine zur Kräftigung des Beckenbodens hat Kieser 2012 einen technologisch neuen Schritt unternommen. Sie war bei Markteinführung weltweit die erste Maschine, mit der Sie in einem öffentlichen Trainingsraum gezielt und kontrolliert den Beckenboden trainieren können. Die computergestützte Maschine misst während des Trainings die Aktivität der Muskeln auf einem Bildschirm. Das macht das Beckenbodentraining einfach und wirkungsvoll. Die A5 wurde mit dem „Fitness Tribune Award 2012“ ausgezeichnet.

B3 und B4

Gemeinsam mit der Universität Duisburg-Essen hat Kieser 2012 zwei Weltneuheiten in den Studios etabliert: die Fußmaschinen B3 und B4. Sie ermöglichen erstmals ein maschinengestütztes Training der Muskeln des Sprunggelenks. Die B3 trainiert die Pronatoren, d. h. die Muskeln, die den Fußaußenrand heben. Die B4 stärkt die Supinatoren, die den Fußinnenrand heben. Diese Maschinen gibt es exklusiv bei Kieser.

i-B6

Mit der neuen i-B6 etabliert Kieser 2018 eine für die Studios neue Ausführungsmethode – das infimetrische Training. Was das ist? Bei dieser Maschine fehlt der Gewichtsblock. Stattdessen erzeugt der Trainierende den Widerstand selbst. Während der alternierenden Bewegung arbeiten die agonistischen Muskeln gegeneinander. Sprich: Während Sie mit einem Bein in der Streckung drücken, bremsen Sie mit dem anderen Bein in der Beugung ab. Das Training bietet eine neue Art der Intensität.

Gut ausgebildete Mitarbeiter

Um unseren Kunden in allen Studios höchste Qualität zu bieten, gründete Werner Kieser zur systematischen Aus- und Weiterbildung aller Mitarbeiter bereits 1987 eine eigene Ausbildungs- und Dokumentationsstelle – kurz ADOK. Diese ist im Trainerregister des Arbeitgeberverbandes Deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV) gelistet. Alle Kurse und Urkunden sind in die Qualifikationsstufen des Trainerregisters eingestuft und in Anlehnung an den deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) zertifiziert. Zusätzlich setzt Kieser auf eine externe, zertifizierte und staatlich anerkannte Aus- und Weiterbildung durch starke Bildungspartner: etwa die renommierte BSA-Akademie für Prävention, Fitness und Gesundheit oder die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

„Kompetente Mitarbeiter sind das A und O, deswegen bereiten wir sie intensiv auf ihre Aufgaben vor."

Michael Antonopoulos

Bausteine unserer Ausbildung

Grundausbildung

Alle Mitarbeiter werden von uns extern durch die BSA-Akademie und intern durch die ADOK auf ihre Aufgabe im Studio vorbereitet. Auf dem Programm stehen u. a. Anatomie, Trainingsmethodik, Instruktion, Trainingssteuerung, Trainingsmedizin, Angebot und Kommunikation.

Fortbildung

Jährlich wiederkehrende Schulungen sorgen dafür, dass die Mitarbeiter stets auf dem aktuellen Stand bleiben.

Ausbildung Führungskräfte

In gesonderten Schulungen lernen künftige Betriebs- und Geschäftsleiter das Rüstzeug, erfolgreich ein Studio und Mitarbeiter zu führen.

Kaderschmiede

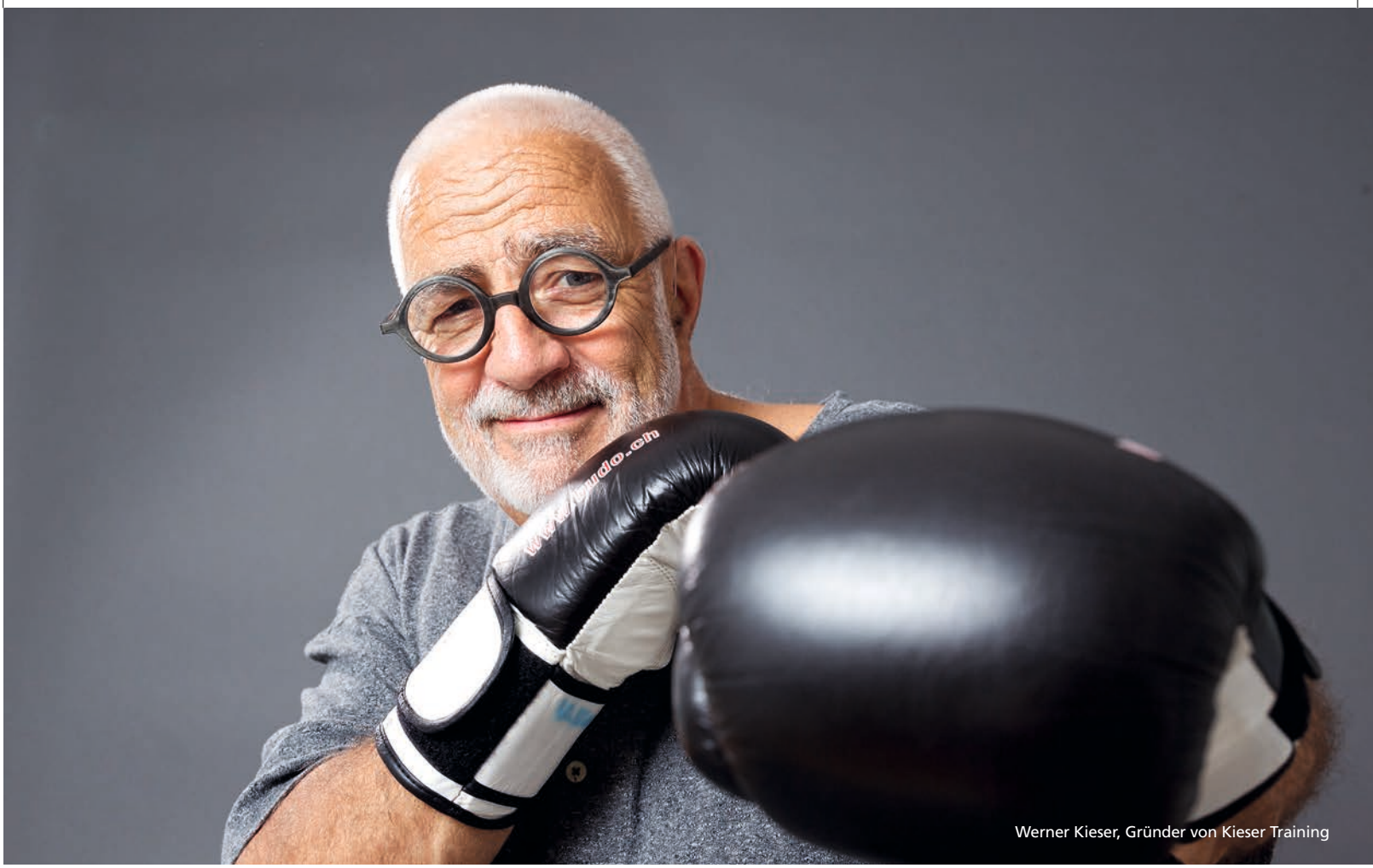
In diesem besonderen Programm bieten wir ausgewählten Mitarbeitern die Chance, sich explizit in Führungsaufgaben weiterzubilden.

Sport- und Fitnesskaufmann

In unseren Studios können Mitarbeiter eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann absolvieren.

Bachelor-/Master-Studium

An der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) bieten wir unseren Mitarbeitern die Möglichkeit zu einem dualen Studium (Bachelor/Master) mit anerkanntem Abschluss.



Werner Kieser, Gründer von Kieser Training

Kraft bedeutet für mich Leben

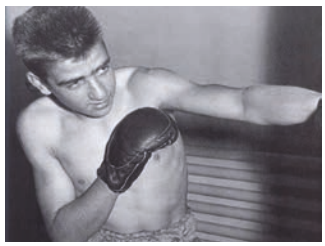
„Kraft hält uns aufrecht, körperlich wie geistig", sagt der Mann, der seit Gründung der Kieser Training AG vor über 50 Jahren die Idee verfolgt, die Welt zu kräftigen. Werner Kieser war ein Pionier des gesundheitsorientierten Krafttrainings, das er in Europa etabliert hatte. Als der Schweizer 1966 sein erstes Studio in Zürich eröffnete, gab es den Begriff noch gar nicht. Gewichte stemmen mit Hanteln diente dem Bodybuilding und damit rein optischen Zwecken. Seine Erkenntnis über den Nutzen des Krafttrainings für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden war damals revolutionär und wurde lange Zeit angefochten. Heute ist Krafttraining eine wissenschaftlich anerkannte Maßnahme, dem Muskelmassenverlust und seinen Folgen entgegenzuwirken – und Kieser eine anerkannte internationale Marke.

„Der Mensch wächst am Widerstand."

Werner Kieser

1957

Im Boxring zieht sich der damals 17-jährige Schreiner und Amateurboxer Werner Kieser eine Rippenfellquetschung zu. Statt auf Arzt und Trainer zu hören und sich zu schonen, folgt Kieser dem Rat eines spanischen Boxkollegen, der behauptete, Krafttraining beschleunige die Heilung. Mit Erfolg: Nach drei Wochen ist der Schmerz weg. Und dafür etwas anderes da: Kraft.



1961

Fasziniert vom Effekt des Trainings mit Gewichten forscht Kieser nach Übungsanleitungen und Untersuchungen, stöbert in Bibliotheken und Antiquariaten. Dem damaligen Schweizer Nationaltrainer der Gewichtheber erklärt er, er wolle die Welt kräftigen, weil er glaube, damit eine Menge Probleme lösen zu können. Dieser gibt ihm neben einem Stapel amerikanischer Kraftsport-Zeitschriften den Rat: „Wenn du Krafttraining verbreiten willst, gib selbst die Richtung vor. Und lass dich nicht und nie davon abbringen, wenn du etwas als richtig erkannt hast." Kieser treibt seine Idee voran – beharrlich, fokussiert und gegen jeden Widerstand.

1963

Kieser besucht die beiden ersten Sportstudios in Deutschland: das Studio von Poldi Merc in Berlin und das Studio von Peter Gottlob in Stuttgart. Er gewinnt eine Vorstellung davon, wie seine Zukunft aussehen soll. Geld hat er keines. Geld? Zum Trainieren braucht man vor allem Eisen, denkt er sich. Dieses findet er auf dem Schrottplatz. Für 40 Rappen das Kilogramm. Schöne, runde Scheiben, aus denen er sich Hanteln schweißt.

1966

Mit selbstgeschweißten Geräten aus Alteisen eröffnet Kieser in Zürich sein erstes Studio – in einem Abrissgebäude. Freunde warnen: Das könne nicht gut gehen. Kieser macht weiter. Arbeitet nebenbei als Eisenleger auf dem Bau und in seinem gelernten Beruf als Schreiner.



1981

Kieser beginnt mit der Expansion mittels Franchising – zunächst in der Schweiz.

1987

Eines nachts erhält Werner Kieser einen Anruf. Es ist Jones: „Werner, wir haben das Rückenproblem gelöst. Komm vorbei." „Fein, Arthur. Aber ich habe kein Rückenproblem", antwortet Kieser. „Du nicht, aber Millionen von Menschen gehen fast drauf deswegen." Kurz entschlossen fliegt Kieser nach Florida. Überzeugt von den Forschungsergebnissen und der Lumbar-Extension-Maschine (LE) bestellt er am nächsten Morgen fünf Maschinen. 1987 gründet Werner Kieser auch die Ausbildungs- und Dokumentationsstelle (ADOK) zur Ausbildung seiner Mitarbeiter.

1990

Werner Kiesers Frau, die Ärztin Dr. med. Gabriela Kieser, ist eine der ersten Anwenderinnen der LE. Keine Pillen, keine Spritzen – gegen Rückenschmerzen setzt sie ausschließlich das isolierte Rückentraining ein. Mit spektakulärem Erfolg: Selbst therapieresistente Menschen finden zur Schmerzfreiheit und können diese durch Krafttraining halten. Die LE wird fester Bestandteil des Kieser-Konzeptes.
Im gleichen Jahr wagen Kiesers mit einem ersten Pilotbetrieb im Frankfurter Bahnhofsviertel den Schritt nach Deutschland.

1998

Die Kieser Training AG erwirbt die Lizenz zur Produktion von MedX-Maschinen in Europa – Jones Nachfolgefirma von Nautilus. Kieser startet die Maschinenproduktion im deutschen Dieburg.



1967

Werner Kieser gründet die Kieser Training AG und gibt seinem „Gebilde aus Schrott und Hoffnungen eine juristisch stringente Form". Eigentlich will er dem Unternehmen einen großartigen Namen geben, der an den Weltraum erinnern soll. Galaxy-Studio oder Orion. Kieser fragte den ersten Kunden, der ein Jahresabo bei ihm kaufte und ihm demnach zutraute, mindestens ein Jahr durchzuhalten, nach einer Idee. „Wenn Sie wirklich hinter Ihrer Sache stehen, nehmen Sie Ihren eigenen Namen." Kieser weiß sofort: „Das ist meine Sache, das kann ich." Und tauft sein Unternehmen Kieser Training. Als die Abrissbirne naht, zieht er in neue Räume in der Zürcher Innenstadt.

1972

Mit der Fitnesswelle kommt die „besser" ausgerüstete Konkurrenz aus den USA. Kieser erweitert sein Angebot um Sauna, Bar und Getränke. Ein Fehler: „Je breiter mein Angebot wurde, desto weniger trainierten meine Kunden." Der begeisterte Bauhaus-Anhänger reduziert sein Konzept auf den Kern, schmeißt Sauna, Bar und Solarium raus, streicht die Wände weiß. Nichts soll die Konzentration aufs Wesentliche stören: das Training und den Muskelaufbau. Kieser etabliert seine Methode: Krafttraining ohne Zierrat und Imponiergehabe.

1978

Kieser hatte von den revolutionären Nautilus-Maschinen des Amerikaners Arthur Jones erfahren. Dessen „Pullover"-Maschine ist die erste Maschine mit variablem Widerstand und ermöglicht erstmalig ein isoliertes Training des großen Rückenmuskels. Kieser will die Maschine haben, konstruiert aus Geldmangel jedoch zunächst eigene. 1978 reist er in die USA und lernt Jones kennen, der zu seinem wichtigsten Mentor wird. Da keine Bank bereit ist, den Kauf der Maschinen zu finanzieren, pumpt er sich das Geld von Eltern, Freunden und Kunden. Freunde prophezeien ihm den Konkurs. Die Maschinen kommen, der Konkurs nicht. Kieser ist der erste, der die Nautilus-Maschinen in Europa einsetzt.

1980

Werner Kieser wird Generalimporteur für Nautilus in Europa.



2002

Schon immer wissenshungrig, führte Werner Kieser eine Liste offener Fragen zum Krafttraining. Bereits Mitte der 1990er-Jahre hatte er einen Wissenschaftsrat mit Mitgliedern aus der Orthopädie, der Trainingswissenschaft, der Kardiologie und Geriatrie etabliert. Schnell erkannten die Teilnehmer einen entscheidenden Vorteil von Kieser gegenüber jeder Universität: Zahlreiche Anwender, die das gleiche Training an den gleichen Geräten praktizieren. Und so befolgt Kieser den Rat Vert Mooneys, damals Professor für Orthopädie an der Universität von San Diego: „Stelle ein paar gute Wissenschaftler ein und führe deine eigene Forschungsabteilung." 2002 gründet Werner Kieser eine eigene Forschungsabteilung.

2009

Werner Kieser zieht sich aus dem operativen Geschäft zurück und beruft Michael Antonopoulos zum CEO.

2017

Werner und Dr. med. Gabriela Kieser übergeben ihr Lebenswerk an CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer.



20...

Nach über 50 starken Jahren geht es mit dem Generationswechsel in die Zukunft.



Impressum

Herausgeber / Urheberrecht
Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

facebook.com/
KieserTrainingGlobal

kieser-training.de/at/ch/lu

Bildnachweis
S. 4, S. 7, S. 8, S. 10, S. 13, S. 21, S. 24
Fotos: Verena Meier
S. 8–9, S. 12, S. 16–17
Illustrationen: Holger Vanselow
S. 3, S. 23 unten; Fotos: Severin Jakob
S. 6; Foto: Michael Ingenweyen

KIESER