

Exklusives Angebot

für Mitarbeitende von LebensGroß

Der Einstieg in Ihr Krafttraining

So starten Sie bei Kieser
Ihr Einstieg beginnt mit einem kostenlosen Probetraining inklusive persönlichem Beratungsgespräch. Gemeinsam besprechen wir Ihre Ziele, eventuelle Beschwerden und bisherige Erfahrungen und erstellen darauf basierend ein individuelles Trainingsprogramm. Bereits in den ersten 3 Einheiten trainieren Sie persönlich angeleitet an mehreren Trainingsmaschinen, 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 den beruflichen Alltag.

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:

- Ausführliche Beratung durch unsere Instruktorinnen und Instruktoren
- Trainingsprogramm zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse und Trainingslevel
- Medizinische Trainingsberatung
- Computergestützte Rückenanalysen
- Kraftmessungen
- Regelmäßig begleitete Trainingsstunden
- Messung der Körperzusammensetzung (BIA)
- 1:1 begleitetes, gezieltes Rückentraining zum Kraftaufbau und Erhalt der tiefen Rückenstrecker
- Nährstoffberatung zur Unterstützung Ihres Trainingserfolgs

IHR KRAFT SPEZIALIST IN ÖSTERREICH

Kieser Wien-Praterstern
Praterstern 3 | T (01) 214 80 80

Kieser Wien-Neustiftgasse
Neustiftgasse 73-75 | T (01) 523 78 78

Kieser Wien-Julius-Tandler-Platz
Julius-Tandler-Platz 3 | T (01) 319 77 70

Kieser Graz
Babenbergerstraße 2 | T (0316) 72 25 55

Kieser Salzburg
Sterneckstraße 11 | T (0662) 87 28 18

Weitere Infos sowie unsere jeweiligen Öffnungszeiten unter **kieser.com**

KIESER
KRAFT FÜRS LEBEN

* Für Neukunden und Wiedereinsteiger bei Abschluss eines Trainingsabos bis 31.03.2027. 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.