



## **Kieser Training ab Oktober auch in Linz**

**Immer mehr Menschen klagen über Rückenschmerzen, Verspannungen und Haltungsbeschwerden. Zu den typischen Beschwerdebildern unserer westlichen Zivilisationsgesellschaft zählen aber auch Osteoporose, Bluthochdruck, zu hoher Blutfettgehalt, Altersdiabetes (Diabetes Mellitus Typ II) oder Übergewicht. Häufig sind diese Beschwerden mit einer zu schwachen Muskulatur verbunden. Neben biologischen Abbauprozessen sind Belastungsmangel und körperliche Passivität die Ursachen muskulärer Schwäche. Richtig dosiertes Krafttraining ist anerkannte Maßnahme, diesen Beschwerden aktiv vorzubeugen oder entgegenzuwirken.**

Auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und jahrelanger Erfahrungen bietet Kieser Training gesundheitsorientiertes Krafttraining. Ziel ist es, den Bewegungsapparat bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig zu erhalten. Verfolgt wird dieses Anliegen sowohl auf präventiver als auch auf therapeutischer Ebene.

Kieser Training differenziert sein Angebot in selbstständiges Training und assistiertes Training.

Im selbstständigen Training trainieren Kunden unter Aufsicht, welche keine nennenswerten Probleme am Bewegungsapparat haben. Sie werden in vier aufeinander abgestimmten Stufen praktisch und theoretisch in ihr Trainingsprogramm eingewiesen. Regelmäßige Erfolgskontrollen sichern den langfristigen Trainingserfolg.

Das assistierte Training ist für Kunden mit Beschwerden am Bewegungsapparat - insbesondere im Rücken- und Nackenbereich - und für Kunden, die deutlich schwächer sind als die durchschnittliche Bevölkerung und daher eine umfangreichere und sorgfältige Einführung oder intensivere Begleitung benötigen. Das Training erfolgt an speziellen Test- und Therapiemaschinen.



Kieser Training erfolgt an hoch entwickelten Trainingsmaschinen, die alle Anforderungen für ein effizientes Krafttraining mit variablem Widerstand erfüllen. Das Training an den Maschinen gewährleistet von Anfang an einen korrekten Bewegungsablauf und die bestmögliche Muskelspannung über den gesamten Gelenkradius.

Ein- bis zweimal pro Woche 30 Minuten Kieser Training reichen, um den ganzen Körper zu stärken.

Zur Gewährleistung einer kompetenten Planung der persönlichen Trainingsziele unter Einbezug möglicher Vorerkrankungen ist jedem Kieser Training-Betrieb eine Privatordination angeschlossen. Der niedergelassene Arzt kennt die Maschinen und deren Wirkung.

Die Konzentration auf das Wesentliche – die Lösung des Kräftigungsproblems – spiegelt sich auch in der hochwertigen und funktionalen Ausstattung und in der angenehmen, ruhigen Atmosphäre der Betriebe. Konsequenterweise wird auf alles verzichtet, was nicht zur Kräftigung beiträgt oder vom Training ablenkt.

Das Durchschnittsalter der Kunden liegt bei 44 Jahren; 50 Prozent der Kunden sind Frauen. Gemeinsam verfolgen sie ein Ziel: Sie wollen ihren Körper eigenverantwortlich und mit geringem Zeitaufwand schmerzfrei, leistungsfähig und attraktiv erhalten.

Kieser Training befindet sich im 1. Obergeschoß der Lenauparkcity. Als nahversorgungsorientiertes Stadtteil- und Dienstleistungszentrum sorgt die Lenauparkcity für eine ausgezeichnete Infrastruktur. In der Tiefgarage der Lenauparkcity stehen unter anderem für eine Parkzeit von zwei Stunden 350 kostenlose Stellplätze zur Verfügung.

**Die offizielle Eröffnung mit Vorträgen, Interviews, Demonstration einer Rückenanalyse, musikalischer Unterhaltung und Vertretern aus Medizin, Politik und Wirtschaft findet am 9. Oktober 2008, 19.00 statt. Eine Voranmeldung wird empfohlen.**

#### **Kontakt und weitere Informationen**

Kieser Training, Hamerlingstraße 44, 4020 Linz

Telefon (0732) 66 01 66

linz1@kieser-training.com