

SEIT 1967.

**Exklusives Angebot für
Mitarbeitende der
Caritas der Erzdiözese Wien**

WIE ALLES BEGAN.

Werner Kieser erlernte als junger Mann den Beruf des Schreiners und betrieb in den 50er-Jahren Amateurboxen. In einem Boxkampf erlitt er eine äußerst schmerzhaftes Rippenfellquetschung, woraufhin ihn ein Freund auf die Möglichkeiten des damals noch fast unbekannten Krafttrainings aufmerksam machte. Seine Schmerzen verflogen nach kurzer Zeit durch einfaches Muskeltraining. Für Werner Kieser war diese Erfahrung der Anstoß, Krafttraining auch für Kundinnen und Kunden anzubieten.

Kieser steht seit jeher für effizientes, gesundheitsorientiertes Krafttraining an Maschinen. Hier geht es nicht um Trends, sondern 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.



Der Gründer Werner Kieser

ANGEBOT GÜLTIG IN FOLGENDEN KIESER-STUDIOS:

Wien

Praterstern 3, (01) 214 80 80
Neustiftgasse 73-75, (01) 523 78 78
Julius-Tandler-Platz 3, (01) 319 77 70

Graz

Babenbergerstraße 2, (0316) 72 25 55

Salzburg

Sterneckstraße 11, (0662) 87 28 18

UNSERE LEISTUNGEN

- Ausführliche Beratung durch unsere Kieser Instruktoren und Instruktoren
- Individuelles Trainingsprogramm zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse und Trainingslevel
- Medizinische Trainingsberatung
- Regelmäßig persönlich begleitete Trainingsstunden
- Rückenanalysen
- Spezifisches Rückentraining basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Kraftmessungen
- Messung der Körperzusammensetzung mit einer bioelektrischen Impedanzanalyse
- Nährstoffberatung zur Unterstützung Ihres Trainingserfolgs

**100 € STARTRABATT
+ EIN ZUSÄTZLICHES
TRAININGSMONAT*
SICHERN
BIS ZUM 31.03.2025**