

ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.

Die Kraft die uns Aufrecht hält.

120 €
STARTRABATT
sichern
INKL. 1 KOSTENLOSES
TRAININGSMONAT*

KIESER
KRAFT FÜR LEBEN

EXKLUSIVES ANGEBOT FÜR MITARBEITENDE DER CARITAS WIEN

Kieser Rückentraining

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 jedoch instabil.

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 belastet 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 Ihre Muskulatur gezielt isoliert trainieren, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern.



UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:

- Ausführliche Beratung durch unsere Instruktörinnen und Instruktoren
- Trainingsprogramm zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse und Trainingslevel
- Medizinische Trainingsberatung
- Regelmäßig begleitete Trainingsstunden
- Rückenanalysen
- Spezifisches Rückentraining auf computergestützten Trainingsmaschinen
- Kraftmessungen
- Messung der Körperzusammensetzung
- Nährstoffberatung zur Unterstützung Ihres Trainingserfolgs

IHR KRAFT-SPEZIALIST

Kieser in Wien

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

Kieser Graz

Babenbergerstraße 2
(0316) 72 25 55

Kieser Salzburg

Sternckstraße 11
(0662) 87 28 18

8x in Österreich | kieser.at

*Für Neukunden und Wiedereinsteiger bei Abschluss eines Trainingsabos bis 31.03.2026.

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. Weitere Informationen erhalten Sie von unseren Studiomitarbeitenden.