

ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.

10%
STARTRABATT
sichern!

+1
Trainingsmonat
kostenlos*

Exklusives Angebot

für Mitarbeitende der Caritas Wien

Kraft bis ins hohe Alter

Älter werden ist ok. Schwächer werden nicht

Vielleicht wussten Sie es noch nicht: Ab dem 25. Lebensjahr beginnt unser Körper langsam an Kraft – und damit auch an Muskelmasse – zu verlieren. Wenn wir nicht aktiv gegensteuern, setzt dieser Abbau schleichend ein. Irgendwann merken viele: Die Kraft lässt nach – spätestens dann, wenn die Leistungsfähigkeit sinkt oder erste Schmerzen auftreten. Häufig zeigen sich Beschwerden in Rücken, Nacken oder Gelenken. Ein deutliches Zeichen, dass die Muskulatur den Gelenken nicht mehr genügend Halt bietet. Auf Dauer schränkt das nicht nur unsere Beweglichkeit ein, sondern mindert auch unsere Lebensqualität. Damit Ihre Muskelkraft langfristig erhalten bleibt, lohnt es sich, frühzeitig mit gezieltem Krafttraining zu beginnen.

Eine Studie zeigt: Krafttraining kann das Rad der Zeit um bis zu 30 Jahre zurückdrehen. So wiesen trainierte 70-Jährige in Muskelkraft, Muskelfaserquerschnitt und der isometrischen Spitzenkraft dieselben Werte auf wie untrainierte 40-Jährige. Das beweist: Mit dem richtigen Training können Muskeln ein Leben lang aufgebaut werden.

Muskeln tragen uns durch den Alltag, geben Stabilität und Energie. Sie sind unser innerer Antrieb. Wer seine Muskulatur regelmäßig stärkt, schafft die besten Voraussetzungen für ein aktives, selbstbestimmtes Leben – in jedem Alter.

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:

- Ausführliche Beratung durch unsere Instruktorinnen und Instrukturen
- 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 31.12.2026. 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.