

Die Antwort auf Rückenschmerzen: Kieser Training

Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hängen wesentlich vom Zustand unserer Muskeln ab. Leider erfordert die tägliche Arbeit wenig oder einseitige körperliche Aktivität, so dass der Muskulatur nicht der nötige Widerstand geboten wird. Sie bildet sich zurück. Nicht selten sind Rückenschmerzen die Folge.

Jetzt können Sie gezielt etwas dagegen tun: Durch die Kooperation mit Kieser Training erhalten Sie als Mitarbeiter des DB-Konzerns, des Bundeseisenbahnvermögens (BSV), der anerkannten Sozialeinrichtungen sowie als Mitglied der Eisenbahner-Sportvereine (ESV) **bei Abschluss eines 12-Monatsabos den Einstiegsmonat im Wert von € 149,- mit Geld-zurück-Garantie.** Dieser beinhaltet drei begleitete Trainingseinheiten, die Gestaltung eines individuellen Trainingsprogramms, eine Ärztliche Trainingsberatung, eine Rückenanalyse sowie drei Kraftmessungen an unterschiedlichen Trainingsgeräten mittels Kraftsensor. Innerhalb des Einstiegsmonats ab Vertragsbeginn haben Sie das Recht, ihr Trainingsabonnement ohne Angabe von Gründen zu beenden. Gezahlte Beiträge erhalten Sie in voller Höhe zurück. **Außerdem erhalten Sie einen zusätzlichen Trainingsmonat im Wert von € 45,-, wodurch sich die Laufzeit auf 13 Monate verlängert.**

Sie profitieren also doppelt: Sind Sie mit dem Trainingsangebot von Kieser Training nicht zufrieden, erhalten Sie Ihr Geld zurück und zusätzlich erhalten Sie einen kostenfreien Trainingsmonat. Das Angebot gilt in jedem deutschen Kieser Training-Betrieb.

Auch auf Dienstreisen oder im Urlaub müssen Sie nicht auf Kieser Training verzichten, denn mit Ihrem Mitgliedsausweis können Sie weltweit in allen Kieser Training-Betrieben trainieren.

Was ist Kieser Training?

Kieser Training ist Krafttraining für Ihre Gesundheit. Seit mehr als 40 Jahren ist Kieser Training der führende Anbieter für gesundheitsförderndes Krafttraining. Inzwischen gibt es allein in Deutschland über 115 Betriebe. Bei Kieser Training kümmern sich Ärzte, Therapeuten und Instrukturen gemeinsam um Ihren Trainingserfolg. In Abhängigkeit von Ihren Bedürfnissen bietet Kieser Training zwei Wege an: das Training oder die Therapie.

Mit unserem Training werden Sie vorbeugend aktiv und stärken sich für alle Lebensbereiche. Ein bis zwei Mal 30 Minuten Training pro Woche genügen, um die Leistungsfähigkeit zu steigern und Beschwerden vorzubeugen. Sie trainieren an TÜV-zertifizierten Maschinen, die auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse von Kieser Training entwickelt wurden. Eine sorgfältige Einführungs- und Analysephase, Ärztliche Trainingsberatungen sowie regelmäßige Erfolgskontrollen sichern Ihren Trainingsfortschritt.

Die Therapie ermöglicht einen sicheren und gezielten Muskelaufbau bei starken Beeinträchtigungen und Beschwerden. Sie ist insbesondere angezeigt bei chronischen Rückenschmerzen, Haltungsschäden, nach Bandscheibenvorfällen oder als Rehabilitationsmaßnahme nach Unfällen oder Operationen. Dabei trainieren Sie unter ständiger Anleitung durch einen Therapeuten an speziellen, computergestützten Therapiemaschinen. In der Regel zeigen sich bereits nach vier bis sechs Wochen deutliche Verbesserungen. Gesichert wird der Therapieerfolg durch ein anschließendes selbstständiges Training

Seit 2004 hat Kieser Training das Zertifikat der TÜV-Rheinland Group: „Krafttraining geeignet. Rückentraining geeignet. Gesundheitsorientiert“.

Was muss ich tun?

Vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Einführungstraining in einem Betrieb in Ihrer Nähe. Bei Abschluss eines Neuvertrages über 12 Monate erhalten Sie den Einstiegsmonat mit Geld-zurück-Garantie sowie den zusätzlichen Trainingsmonat im Wert von € 45,-. Um das Angebot zu nutzen, legen Sie lediglich den ausgedruckten Gutschein in Verbindung mit Ihrem Firmenausweis bzw. Ihrer Firmenzugehörigkeitsbescheinigung in einem Kieser Training-Betrieb vor.

Die Konditionen im Einzelnen bei monatlicher Zahlung:

	Abo	Zu zahlender Beitrag	Effektiver Jahresbeitrag	Effektiver durchschnittlicher Monatsbeitrag
Kieser Training	Einstiegsmonat + 11 Monate	1 x € 149,- + 11 x € 45,-	€ 644,-	€ 54,-
Angebot Kieser Training	Einstiegsmonat + 12 Monate	1 x € 149,- + 11 x € 45,-	€ 594,-	€ 50,-

Bei Einmalzahlung:

	Abo	Zu zahlender Beitrag	Effektiver Jahresbeitrag	Effektiver durchschnittlicher Monatsbeitrag
Kieser Training	Einstiegsmonat + 11 Monate	€ 570,-	€ 570,-	€ 48,-
Angebot Kieser Training	Einstiegsmonat + 12 Monate	€ 570,-	€ 526,-	€ 44,-

Das Trainingsabo verlängert sich nach Ablauf automatisch um weitere 12 Monate. Durch die automatische Vertragsverlängerung (erstmalig nach 13 Monaten) greift ein attraktives Bonussystem, d.h. bei jeder Verlängerung verringert sich der Jahresbeitrag gestaffelt von € 25,- bis hin zu € 100,-. Eine Kündigung des Trainingsabos ist mit einer Frist von zwei Monaten zum Ende der Vertragslaufzeit möglich.

Alle Standorte der Kieser Training-Betriebe finden Sie im Internet unter www.kieser-training.de.

Gutschein

für einen Einstiegsmonat bei Abschluss
eines 12-Monatsabos

Für MitarbeiterInnen des
DB-Konzerns, des BEV, der anerkannten Sozialeinrichtungen sowie Mitglie-
der des ESV
(gültig bis 31.12.2012)

KIESER
TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Dieser Gutschein gilt ausschließlich für Neukunden von Kieser Training und kann in jedem der über 115 Kieser Training-Betriebe in Deutschland eingelöst werden.

Bitte legen Sie einen gültigen Firmenausweis/Firmenzugehörigkeitsbescheinigung des DB-Konzerns, des BEV, der anerkannten Sozialeinrichtungen sowie Mitglieder des ESV vor. Jeder Mitarbeiter kann nur einen Gutschein einlösen. Der Gutschein ist nicht mit anderen Rabatten kumulierbar. Bitte vereinbaren Sie einen Termin für Ihr erstes Training. Rufen Sie uns an oder buchen Sie einen Termin im Internet.

Die Standorte der Betriebe finden Sie unter www.kieser-training.de.

Termin für Ihr Einführungstraining _____

Kieser Training ist 365 Tage im Jahr geöffnet.

Die Öffnungszeiten des Kieser Training-Betriebes in Ihrer Nähe finden Sie unter www.kieser-training.de.