

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 Verbandes Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e. V. (VDES) und Deutsche Bahn AG **bei Abschluss einer Mitgliedschaft über 12 oder 24 Monate für das erste Vertragsjahr einen zusätzlichen Trainingsmonat im Wert von durchschnittlich € 50,- bzw. € 70,- , wodurch sich die Laufzeit auf 13 bzw. 25 Monate verlängert.**

Außerdem erhalten Sie beim **Angebot „Kieser Training“** den Einstiegsmonat im Wert von 149,- € mit Geld-zurück-Garantie. Innerhalb des Einstiegsmonats ab Vertragsbeginn haben Sie das Recht, Ihr Trainingsabonnement ohne Angabe von Gründen zu beenden. Gezahlte Beträge erhalten Sie in voller Höhe zurück.

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

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

Was ist Kieser Training?

Kieser Training ist Marktführer für gesundheitsorientiertes Krafttraining in Deutschland. In bundesweit über 115 Studios bieten wir unseren Kunden:

- eine sorgfältige Einführung durch unsere Instrukturen.
- eine fundierte wissenschaftliche Analyse ihrer Trainingsbedürfnisse und -erfolge.
- ein individuelles Trainingsprogramm.
- medizinische Trainingsberatungen.
- 41 hochwertige und TÜV geprüfte Trainingsmaschinen.
- 2 computergestützte Test- und Trainingsmaschinen für den Rücken
- eine kompetente Beratung und Begleitung.
- regelmäßige Erfolgskontrollen.
- einen hohen hygienischen Standard.

Was muss ich tun?

Vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Einführungstraining in einem Studio in Ihrer Nähe. Um das Angebot zu nutzen, legen Sie lediglich den ausgedruckten Gutschein in Verbindung mit Ihrem Firmenausweis bzw. Ihrer Firmenzugehörigkeitsbescheinigung in einem Kieser Training-Studio vor. Den Gutschein finden Sie im Intranet unter

http://www.intranet.deutschebahn.com/dbnet-de/mitarbeiter/arbeit_und_leben/sport_und_fitnessangebote/

Die Konditionen im Einzelnen:

Kieser Training

	Abo	Zu zahlender Beitrag	Effektiver Jahresbeitrag	Effektiver durchschnittlicher Monatsbeitrag
Kieser Training	12 Monate inkl. Einführung und Analyse	12 x € 55,-	€ 660,-	€ 55,00
Angebot Kieser Training	12 Monate inkl. Einführung und Analyse + 1 Bonusmonat	12 x € 55,-	€ 609,-	€ 50,77
Kieser Training	24 Monate inkl. Einführung und Analyse	24 x € 45,-	€ 540,-	€ 45,00
Angebot Kieser Training	24 Monate inkl. Einführung und Analyse + 1 Bonusmonat	24 x € 45,-	€ 518,-	€ 43,20

Als Neukunden erhalten Sie beim Abschluss eines 12- oder 24-Monatsabos für das erste Vertragsjahr einen zusätzlichen Trainingsmonat, wodurch sich die Laufzeit auf 13 bzw. 25 Monate verlängert.

Außerdem erhalten Sie beim Angebot "Kieser Training" den Einstiegsmonat im Wert von 149,- € mit Geld-zurück-Garantie.

Kieser Training Rücken

	Abo	Zu zahlender Beitrag	Effektiver Jahresbeitrag	Effektiver durchschnittlicher Monatsbeitrag
Kieser Training	12 Monate inkl. Einführung und Analyse	12 x € 85,-	€ 1.020,-	€ 85,00
Angebot Kieser Training Rücken	12 Monate inkl. Einführung und Analyse + 1 Bonusmonat	12 x € 85,-	€ 941,-	€ 78,42
Kieser Training	24 Monate inkl. Einführung und Analyse	24 x € 65,-	€ 1.560,-	€ 65,00
Angebot Kieser Training Rücken	24 Monate inkl. Einführung und Analyse + 1 Bonusmonat	24 x € 65,-	€ 1.440,-	€ 60,00



Als Neukunde erhalten Sie beim Abschluss eines 12 bzw. 24 Monatsabos Kieser Training Rücken für das erste Vertragsjahr einen zusätzlichen Trainingsmonat, wodurch sich die Laufzeit auf 13 bzw. 25 Monate verlängert.

Das Trainingsabo verlängert sich nach Ablauf automatisch um weitere 12 Monate und beinhaltet eine Analyse des Trainingserfolgs mittels medizinischer Trainingsberatung, Rückenanalyse und Kraftmessungen. Bei der Verlängerung des Kieser Training Rücken Abos sind außerdem die monatlichen Trainingseinheiten an der computergestützten Rückenmaschine inkludiert. Eine Kündigung des Abos ist mit einer Frist von zwei Monaten zum Ende der Vertragslaufzeit möglich.

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