

## KIESER TRAINING GRAZ



### SAGEN SIE JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER


Egal, ob Sie sich für den Arbeitsalltag und dessen Auswirkungen auf Ihren Rücken wappnen, die Muskulatur für Ihren Lieblingssport aufbauen oder ganz einfach gut aussehen wollen. Mit Kieser Training erhalten Sie die Kraft für das, was Ihnen wichtig ist. Im Vordergrund stehen der altersunabhängige Aufbau und die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit. Wir erstellen Ihren individuellen Trainingsplan; Ihr Plan zur Erreichung Ihrer Ziele.

**Mit nur zweimal 30 Minuten pro Woche effizient Kraft aufbauen**

## KIESER TRAINING GRAZ

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 7 Monate Kieser Training
- inklusive Analyse und Beratungsgespräch
- Informationen zu trainingswissenschaftlichen Grundlagen
- Broschüre mit umfangreichen Informationen zum Konzept und Trainingsbeispielen
- Erstellung Ihres individuellen Trainingsplans
- Persönliche Begleitung bei den ersten 3 Trainingseinheiten und Einführung in das Training
- 1 kostenlose medizinische Trainingsberatung beim niedergelassenen Arzt im Kieser Training-Studio
- Persönliche Begleitung beim 10. Training
- Erfolgskontrolle inklusive Begleitung und Programmanpassung nach jeweils 20 Trainingseinheiten
- Mit dem Kundenausweis ist ein Training in allen Kieser Training Studios weltweit möglich

 sports medicine

### ADRESS

Babenbergerstraße 2  
8020 Graz  
Austria  
<http://www.kieser-training.at>