



**Wir stärken
Ihrer Karriere
den Rücken.**

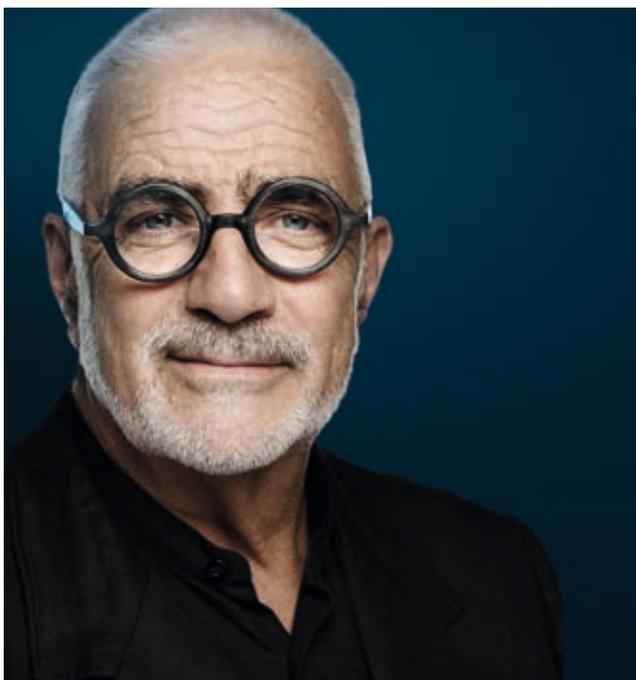
**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



Inhaltsverzeichnis

04	Das Konzept
05	Die Leistungen
06	Das bringt das Training
07	Fokus Rücken
08	Unsere Forschung
09	Unsere Maschinenentwicklung
10	Wir sind Kieser Training
11	So bereiten wir Sie vor
12	Unsere Ausbildung in der ADOK
13	Die Kieser Training-Kaderschmiede
14	Durchstarten mit Ausbildung oder Studium
15	Kontakt



1967 gründete der Pionier für gesundheitsorientiertes Krafttraining Kieser Training. Angetrieben von seiner Idee, die Welt zu kräftigen, entwickelte und etablierte der Schweizer sein Konzept – beharrlich und gegen alle Widerstände.

*„2 x 30 Minuten
Krafttraining pro Woche.
Dazu Wasser trinken.
Danach duschen. Fertig.“*

Werner Kieser, Gründer

Das Konzept

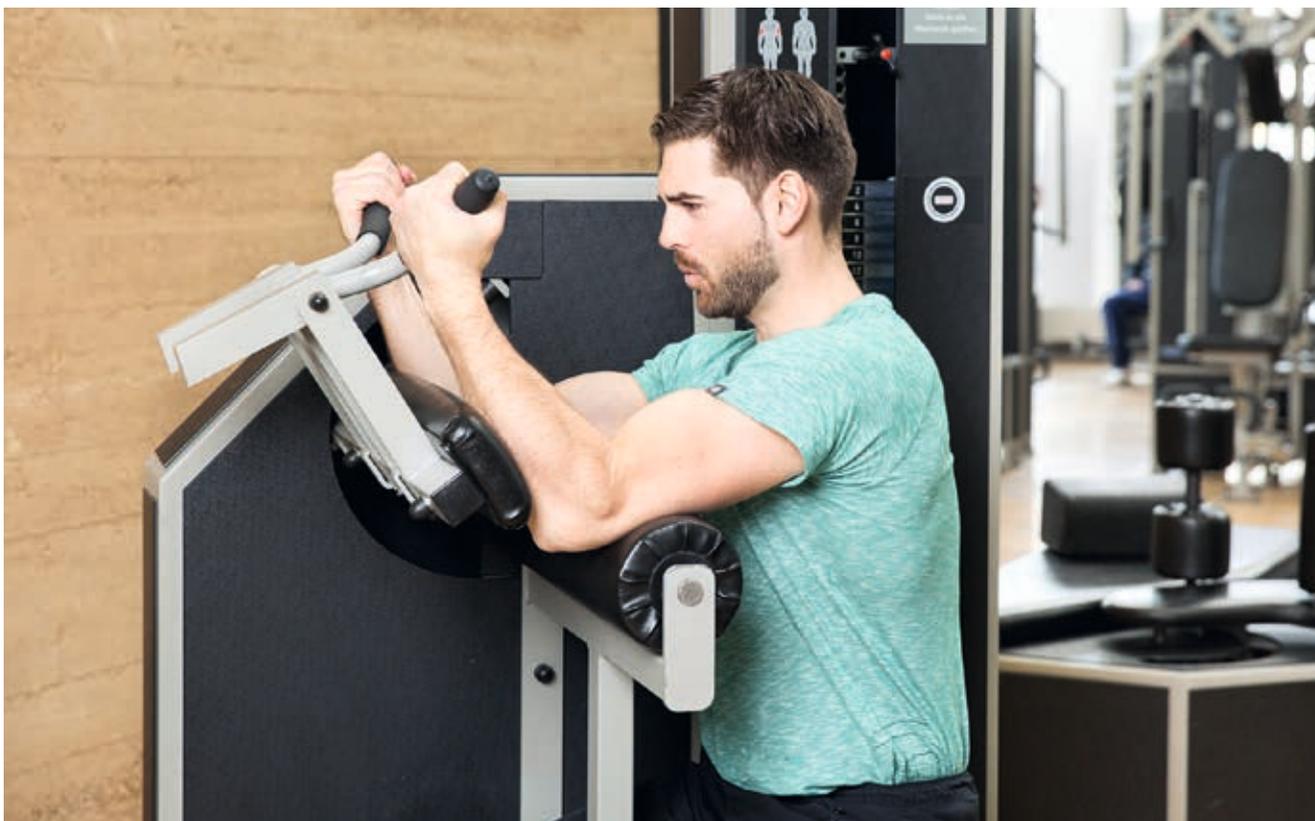
Eine starke Muskulatur ist die Basis für ein aktives und gesundes Leben. Und Kieser Training ist der effiziente Weg dorthin.

Kieser Training steht für effizientes Krafttraining an hoch spezialisierten Maschinen. Die Methode ist wissenschaftlich fundiert, die Effizienz in zahlreichen Studien belegt. Neben fünf Jahrzehnten Erfahrung und einer eigenen Abteilung für Forschung und Maschinenentwicklung sorgt unser speziell ausgebildetes Fachpersonal für eine hohe Trainingsqualität.

Bei Kieser Training geht es nicht um Trends. Sauna? Flirrende Bildschirme? Wummernde Bässe? Fehlanzeige. Reduktion auf das Wesentliche lautet hier die Devise. Es geht um den gezielten Aufbau von Muskelmasse und Kraft, um Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu stärken. Der funktionale Ansatz spiegelt sich in der Methode ebenso wie in der stilistisch vom Bauhaus geprägten Architektur und Ausstattung. Nichts soll von der Konzentration auf das Training ablenken.

Der Nutzen für den Kunden gilt seit jeher als oberste Prämisse. Jeder Kunde erhält genau das Programm, das er benötigt, um seine Trainingsziele zu erreichen. Trainiert wird hochintensiv (HIT) – jeweils ein Satz pro Gerät, bei dem der Muskel innerhalb von 90 bis 120 Sekunden lokal erschöpft wird. Der Effekt: Der intensive Trainingsreiz stimuliert neuromuskuläre Anpassungen, die bei konsequentem Training zu einem deutlichen Muskel- und Kraftzuwachs führen.

Das Training ist kurz, knackig und effizient. 2 Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche reichen bereits. Es ist für jung und alt, Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



Die Leistungen

Zum Start des Trainings erfolgt ein umfassendes Beratungsgespräch, in dem die Trainingsziele des Kunden erfasst und mögliche gesundheitliche Einschränkungen aufgenommen werden. Auf dieser Basis wird ein individueller Trainingsplan erstellt.

Die ersten drei Trainingseinheiten sind stets von einem Instruktor persönlich begleitet, der den Kunden mit den Trainingsprinzipien und Übungen vertraut macht. Im Anschluss trainiert der Kunde selbstständig an den Maschinen. Herzstück des Konzeptes ist das 1:1 begleitete Training an der

computergestützten Rücken- und/oder Nackenmaschine, um speziell die tiefliegende Rückenstreckmuskulatur aufzubauen.

Zur Einführungsphase gehört bei Kieser Training auch eine medizinische Trainingsberatung, die zusätzlich für eine hohe Trainingsqualität sorgt. Eine Standort- und Rückenanalyse geben darüber hinaus Aufschluss über den individuellen Kraftstatus. Das 10. Training sowie jedes 20. Training werden wiederum von einem Instruktor persönlich begleitet, um ein effektives Training zu gewährleisten.

So individuell wie Ihr Körper – Ihr Kieser Training

Erstellung Ihres individuellen
Trainingsplans

Vier persönlich begleitete
Trainingseinheiten

Medizinische Trainingsberatung

Rückenanalyse

Persönlich begleitetes computergestütztes
Rückentraining zum Kraftaufbau

Monatliches persönlich begleitetes
Rückentraining zum Krafterhalt

Selbstständiges Training an
unseren Maschinen

Persönliche Begleitung
jeder 20. Trainingseinheit
inkl. Überprüfung

Das bringt das Training

Kieser Training ist intensiv – die Muskeln werden bis zur lokalen Erschöpfung belastet. Genau deshalb ist es so effektiv. Studien belegen, dass bereits 2 x 30 Minuten pro Woche genügen, um den Körper deutlich zu kräftigen und die Leistungsfähigkeit klar zu steigern. So stellt Kieser Training sicher, dass es weder an Kraft noch an Zeit für bevorzugte Aktivitäten fehlt.





Fokus Rücken

Das Training an den computer-gestützten Rückenmaschinen Lumbar Extension (LE) und Cervical Extension (CE) dient dem effizienten Aufbau der Rückenmuskulatur im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule. Es ist das Herzstück eines Programms bei Kieser Training.

Die Maschinen LE und CE wurden entwickelt, um gezielt die autochthone Muskulatur der Hals- und Lendenwirbel aufzubauen, deren Schwäche häufig im Zusammenhang mit Rückenbeschwerden steht. Das Training eignet sich, um diesen vorzubeugen oder sie aktiv anzugehen.

Es erfolgt stets persönlich begleitet durch einen speziell ausgebildeten Instruktor. In der Regel reichen in der Aufbauphase 12 bis 18 Sitzungen. Das Resultat lässt sich dann mit Erhaltungsstrainings halten.

Das Training an der LE

Steigert die Kraft Ihrer Rückenstrecker

Erhöht die Beweglichkeit der
Lendenwirbelsäule

Stimuliert die Aufbauprozesse im Knochen

80% der schmerzgeplagten Menschen
werden schmerzfrei oder nahezu
schmerzfrei

94% erhalten diesen Erfolg auch ein Jahr
nach dem LE-Aufbautraining

9 von 10 Patienten mit Bandscheiben-
vorfällen und Operationsindikation
müssen nicht mehr unters Messer

Unsere Forschung

„Der einzige Zweck unserer Forschung liegt darin, den Nutzen für unsere Kunden zu maximieren.“

Werner Kieser, Gründer

Das Konzept von Kieser Training orientiert sich strikt an wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wer aber glaubt, bei der etablierten Wissenschaft vollumfänglich Antworten abrufen zu können, irrt. Deshalb gründete Werner Kieser 2002 eine eigene Forschungsabteilung.

Vor allem im letzten Jahrzehnt hat sich die Forschung drastisch verändert. Das liegt u. a. an den Methoden, aber auch am technischen Fortschritt. Aufgabe unserer unternehmenseigenen Forschung ist es, qualitativ hochwertige, normative Daten für das Training und die Maschinenentwicklung zu ermitteln, zu analysieren und kritisch zu bewerten. Dazu organisieren wir Fachkongresse, bahnen



Kooperationen mit Wissenschaftlern, Hochschulen und anderen Organisationen an – sei es für den reinen Gedankenaustausch, sei es für den expliziten Wissenstransfer. Außerdem beschaffen und bewerten wir externe Studien und lancieren eigene Studien mit unseren Kooperationspartnern.

Letztlich dient unsere Arbeit einem einzigen Ziel: Das Training so effizient wie möglich zu gestalten und für unsere Kunden den größtmöglichen Nutzen zu generieren.

Unsere Maschinenentwicklung

Reduziert auf das Wesentliche garantieren unsere Maschinen ein effizientes, sicheres und gesundes Training.

Kieser Training verlässt sich nicht auf das, was der Markt hergibt, sondern entwickelt, produziert und vertreibt alle Maschinen selbst. Unsere Wissenschaftler, Ingenieure und Konstrukteure aus Forschung und Maschinenentwicklung arbeiten gemeinsam an innovativen Ideen für Trainings-Technologien sowie an der Weiterentwicklung bestehender Maschinen – stets unter Berücksichtigung der hohen internen und externen Sicherheitsstandards.

So entstehen völlig neue Maschinen, die es exklusiv bei Kieser Training gibt. Einzigartig in der Branche sind z. B. die Maschinen E4/E5 zur Stärkung der Schultermuskulatur oder die beiden Fußmaschinen B3/B4 zur Stärkung der Muskeln des Sprunggelenkes. Mit Hilfe unseres großen Maschinenspektrums kräftigen unsere Kunden alle Muskeln des Körpers – schnell, wirksam und sicher.

Die Vorteile im Überblick:

- hohe Qualität
- einfache Handhabung
- individuelle Einstellmöglichkeiten
- fein justierbare Trainingsgewichte
- geführte Bewegungen
- nahezu isolierte Belastung der Zielmuskulatur
- korrekte Belastung über den individuell möglichen Bewegungsumfang (Exzentertechnik)

Allerdings bringen die besten Maschinen nichts, wenn nicht korrekt trainiert wird. Als Mitarbeiter sorgen Sie dafür, dass unsere Kunden mit dem richtigen Programm und der richtigen Trainingsintensität anatomisch korrekt und effizient trainieren.



Wir sind Kieser Training

Ein starker Körper ist die Basis für alles. Und alles, was unsere Kunden dazu brauchen, tragen sie schon in sich. Unsere Aufgabe ist es, unsere Kunden darin zu unterstützen, ihre individuellen Ziele durch ein effizientes Training zu erreichen. Dafür setzen wir uns mit all unserem Wissen und Können ein.

Als internationales, expandierendes Unternehmen sucht Kieser Training fortlaufend gute Mitarbeiter und Führungskräfte. Haben Sie Lust, die Marke Kieser Training mit Empathie, einer starken Haltung und einem ausgeprägten Verantwortungsbewusstsein zu repräsentieren? Dann kommen Sie in unser Team!

Auf Sie warten interessante Stellen mit Aufstiegsmöglichkeiten in einem internationalen Umfeld.

- **Instruktor**
- **LE/CE-Instruktor**
- **medizinische Fachperson (Arzt/Physiotherapeut)**
- **Betriebsleiter**
- **Geschäftsleiter**
- **Franchisenehmer**

Dafür stehen wir:



So bereiten wir Sie vor

Als neuer Mitarbeiter erhalten Sie bei uns eine anerkannte Ausbildung mit Schulungsseminaren, in denen Sie auf Ihre zukünftigen Aufgaben zielgerichtet vorbereitet werden.

Grundausbildung in Kooperation mit der BSA-Akademie

Mit der BSA-Akademie haben wir einen starken Partner an unserer Seite. Hier findet der erste Schritt zur Grundausbildung zum Kierer Training-Instruktor statt. Die BSA ist ein renommierter Ausbildungsanbieter, der in Deutschland, Österreich sowie der Schweiz (SAFS) staatlich zugelassene Ausbildungskurse im Dienstleistungsbereich bis hin zum Fachwirt anbietet.

Ausbildungs- und Dokumentationsstelle Kierer Training (ADOK)

In der ADOK bereiten wir Sie funktionsbezogen auf Ihre zukünftigen Aufgaben im Studio vor. Die ADOK ist im Trainerregister des Arbeitgeberverbands Deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV) gelistet. Als Ausbilder arbeiten hier engagierte Sportwissenschaftler, Ärzte und andere Fachkräfte, die sich in ihrem Themengebiet

spezialisiert haben. Alle Schulungen und Urkunden sind in die Qualifikationsstufen des Trainerregisters eingestuft und in Anlehnung an den deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) zertifiziert.

Fortbildung

Alle Mitarbeiter werden in jährlich wiederkehrenden Fortbildungen in den Themenbereichen Instruktions- und Trainingssteuerung, Angebot und Kommunikation sowie Trainingsmedizin weitergebildet. Mit den Lehrgängen der BSA-Akademie und den Studiengängen des Schwesterunternehmens Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement stehen darüber hinaus Fortbildungsangebote zur Förderung der individuellen beruflichen Entwicklung zur Verfügung.



Unsere Ausbildung in der ADOK

Instruktoren

Einführung im Studio

Kieser Training-Instruktor

Kurs Kundengewinnung

Kurs LE/CE-Instruktor

Fortbildungskurse

Führungskräfte

Kurs Betriebsleiter

Kurs Geschäftsleiter
Personal

Kurs Geschäftsleiter
Angebot, Marketing
und Vertrieb

Kurs Budget und
Controlling

Die Kieser Training- Kaderschmiede

Mit der Kaderschmiede von Kieser Training werden Sie auf die Anforderungen einer Führungsposition bei Kieser Training vorbereitet.

Im Rahmen des zweijährigen Ausbildungsprogramms mit jährlich bis zu acht Veranstaltungen gewinnen Sie umfangreiche Kenntnisse in den Bereichen Standardumsetzung, Teamführung, Marketing und Vertrieb und erhalten Einblicke in relevante Schnittstellen der Kieser Training-Systemzentrale.

Arbeitstreffen und Seminare zum Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie zur situationsgerechten Kommunikation runden das Programm ab. Im Rahmen von Projekten werden Sie reale und simulierte betriebliche Herausforderungen kennenlernen.

Die Tage im Studio, die Nächte in der Bibliothek

Studium, Förderprogramm, Führungsposition – so könnte man Schritt für Schritt Karriere machen. Christoph Eder hat alles gleichzeitig gestemmt. Nach Abschluss des Förderprogramms sorgt er heute als Geschäftsleiter selber dafür, seine Mitarbeiter weiterzuentwickeln.

Name: Christoph Eder
Geburtsdatum: 17.5.1988
Beruf: Geschäftsleiter, Kieser Training
Darmstadt und Frankfurt-Ostend
Hobbys: Sport (Laufen, Basketball,
Kieser Training), Reisen

*„Kraft bedeutet für mich
die Voraussetzung für ein
selbstbestimmtes Leben
bis ins hohe Alter.“*

Lesen Sie mehr unter:
kieser-training.de/christoph



Durchstarten mit Ausbildung oder Studium

Sie haben den Schulabschluss in der Tasche und möchten nun gerne durchstarten? Sie interessieren sich für einen Beruf in der Gesundheitsbranche?

Bei Kieser Training können Sie die Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann/-frau oder in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) ein duales Bachelor-Studium mit einem anerkannten Studienabschluss absolvieren.

Sport- und Fitnesskaufmann/-frau

Sport- und Fitnesskaufmann/-frau ist ein anerkannter Ausbildungsberuf nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG). Sie übernehmen Verwaltungs- bzw. Organisationsaufgaben und erarbeiten Konzepte für Sportangebote. Außerdem beraten und betreuen Sie Kunden. Die Ausbildungsdauer beträgt 3 Jahre.

Duales Bachelor-Studium

Das duale Bachelor-Studium bietet Ihnen die Möglichkeit, Theorie und Praxis miteinander zu vereinen. Folgende Studiengänge bieten wir in Kooperation mit der DHfPG an:

- Bachelor of Arts Fitnessökonomie
- Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
- Bachelor of Arts Sportökonomie

Das duale Bachelor-Studium bei der DHfPG unterscheidet sich grundlegend von einem klassischen Hochschulstudium der Sportwissenschaft. Es verbindet eine Ausbildung bzw. Anstellung bei Kieser Training mit einem wissenschaftsorientierten Fernstudium und kompakten Präsenzphasen an einem der bundesweiten Studienzentren in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Die Studierenden sind im Betrieb als Auszubildende fest angestellt und erhalten eine Vergütung auf Basis eines Azubi-Gehaltes. Begleitend zur betrieblichen Ausbildung absolvieren sie ein wissenschaftsbezogenes Fernstudium mit Präsenzveranstaltungen. Das berufsbegleitende Studiensystem lässt Studenten und Betriebe gleichermaßen profitieren. Die Studiendauer bei Bachelor-Studiengängen beträgt 3,5 Jahre.



Master of Arts-Studium

Sie möchten sich mit einem Master-Studium zum Experten der Branche qualifizieren? Im Anschluss an ein erfolgreich abgeschlossenes Bachelor- oder Diplom-Studium können Sie an der Deutschen Hochschule direkt weiterstudieren.

- Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement
- Master of Arts Sportökonomie

Beide Studiengänge vertiefen und erweitern die im Bachelor-/Diplom-Studiengang erworbenen Kompetenzen. Sie werden zu Branchen-Experten qualifiziert, die aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung auf praxisorientierte Problemstellungen übertragen und so interdisziplinäre Lösungen für das Unternehmen finden und evaluieren können. Das Master of Arts-Studium besteht aus einem Fernstudium mit kompakten Präsenzphasen. Die Studiendauer beim Master of Arts-Studium beträgt 2 Jahre.

Infos unter: dhfpg.de/das-studium

Kontakt

**Haben Sie Fragen oder wollen sich
direkt bewerben?**

Dann melden Sie sich bei:

Kieser Training GmbH
ADOK
Schanzenstraße 39/D15
51063 Köln

Telefon (0221) 206 51-0
Fax (0221) 206 51-220
roy.scherer@kieser-training.com

Weitere Informationen finden Sie unter:
kieser-training.de/aufstiegskongress

Bildnachweis: Kieser Training AG, Verena Meier, Michael Ingenweyen



Eine Übersicht der zertifizierten Studios
finden Sie unter www.certipedia.com.

KIESER
TRAINING

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER