

### 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 eine Kooperation mit Kieser Training erhalten Sie als Mitglied von WDR AKTIV **bei Abschluss eines 12- oder 24 Monatsabos einen kostenfreien Einstiegsmonat im Wert von € 130,-**. Dieser beinhaltet drei begleitete Trainings sowie ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes individuelles Trainingsprogramm. Zusätzlich kann eine vergünstigte Rückenanalyse in Anspruch genommen werden. Die Laufzeit des 12- oder 24-Monate-Abos beginnt erst nach Ablauf des kostenfreien ersten Monats. Innerhalb des Einstiegsmonats haben Sie das Recht, Ihr Trainingsabonnement ohne Angabe von Gründen zu beenden. Eventuell gezahlte Beiträge erhalten Sie in voller Höhe zurück. 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 steht für über 40 Jahre Erfahrung im präventiven und therapeutischen Krafttraining. Inzwischen gibt es allein in Deutschland über 115 Betriebe, die das gesundheitsorientierte Krafttraining anbieten. Das präventive Training dient der allgemeinen Kräftigung des ganzen Körpers, um Beschwerden vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Es wird an hoch entwickelten und TÜV-geprüften Trainingsmaschinen durchgeführt. Eine sorgfältige Einführung, eine ärztliche Trainingsberatung und regelmäßige, begleitete Trainings sichern den Erfolg. Das therapeutische Krafttraining in der angeschlossenen Praxis für Medizinische Kräftigungstherapie bietet auch bei bestehenden oder chronischen Beschwerden einen sicheren und gezielten Muskelaufbau. Dabei kommen Test- und Therapiemaschinen zum Einsatz, die eine sichere Funktionsdiagnostik und eine gezielte Behandlung der Wirbelsäule sowie der Hüfte, der Schulter und der Knie gewährleisten. Die Therapie ist ärztlich kontrolliert und der Patient wird stets vom Therapeuten begleitet.

Kieser Training hat seit 2004 das Zertifikat der TÜV-Rheinland Group: „Krafttraining geeignet. Rückentraining geeignet. Gesundheitsorientiert“ erhalten und war 2006 Testsieger bei Stiftung Warentest.

### Was muss ich tun?

Vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Einführungstraining in einem Betrieb in Ihrer Nähe. Bei Abschluss eines Neuvertrages über 12 oder 24 Monate erhalten Sie den kostenfreien Einstiegsmonat. 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. Den Gutschein finden Sie im Internet unter [www.wdr-aktiv.de/43.html](http://www.wdr-aktiv.de/43.html).

### Die Konditionen im Einzelnen:

	Abo	Zu zahlender Beitrag	Effektiver Jahresbeitrag
Kieser Training	12 Monate	€ 490,-	€ 490,-
<b>Spezielles Arrangement</b>	<b>Einstiegsmonat + 12 Monate</b>	<b>€ 490,-</b>	<b>€ 452,-</b>
Kieser Training	24 Monate	€ 790,-	€ 395,-
<b>Spezielles Arrangement</b>	<b>Einstiegsmonat + 24 Monate</b>	<b>€ 790,-</b>	<b>€ 379,-</b>

Bei Verlängerung des Abos gewährt Kieser Training einen Rabatt von € 50,-.

Alle Standorte der Kieser Training-Betriebe finden Sie im Internet unter [www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com).