

## Kieser führt massgeschneiderte Nährstoffberatung DACH-weit ein



**Zürich, 02. April 2024.** Kieser führt flächendeckend eine eigens konzipierte, und auf die optimale Effekt-Steigerung des Muskelaufbaus ausgerichtete, Nährstoffberatung im DACH-Raum seiner Studios ein. Somit vertieft das Unternehmen seinen ganzheitlichen Ansatz, seinen Mitgliedern nicht nur dabei zu helfen, stärker zu werden, sondern auch ihre Gesundheit durch eine individuelle Betrachtung zu fördern und sie somit bei der Erreichung ihre Trainingsziele effektiv und nachhaltig zu unterstützen. Das Ziel bei Kieser ist es, jedem Mitglied gemäss seiner Ausgangsvoraussetzungen und Zielsetzungen ein massgeschneidertes Leistungspaket zuteilwerden zu lassen, welches ihm qualitativ hochwertige und bedarfsgerechte Gesundheitslösungen anbietet. Das beinhaltet neben dem medizinisch richtigen, zielgerichteten und effizienten Krafttraining, auch das Wissen um eine sinnvolle Nährstoffzufuhr im Ganzen – sowie im Speziellen zeitlich fokussiert um das Training herum.

„Die Nährstoffberatung bei Kieser schliesst eine Lücke. Diese lässt sich schon daran erkennen, dass eine einzelne Krafttrainingseinheit ohne die notwendigen Nährstoffe nie zu einer positiven Proteinnettbilanz führen wird und somit den Muskel nicht aufbaut, im schlimmsten Fall sogar schlecht re-modelliert oder abbaut. Nährstoffe sind die Bausteine unserer Zellen. Eine Optimierung des Trainingserfolgs von Krafttraining durch eine adäquate Nährstoffzufuhr ist somit ein elementarer Baustein zum Erfolg, denn erst die richtige Kombination aus Makronährstoffen, Eiweissen, Fetten und Kohlenhydraten vor und nach dem Training führt zu einer maximalen Wirkung der Kräftigung der Muskeln“, erläutert Michael Antonopoulos, CEO Kieser.

### **Soll-Ist-Vergleich als Basis zur Zielsetzung**

Die Basis für die Bestimmung der Ausgangslage ist das Eingangsgespräch mit dem Mitglied, bestehend aus einer Anamnese, dem Ernährungsverhalten und der bioelektrischen Impedanzanalyse, kurz BIA genannt. Die BIA-Messung gibt Aufschluss über die Verteilung der Muskel- und Fettmasse im Körper. Sie ist schnell, schmerzfrei und wissenschaftlich exakt. Die Kieser Nährstoff-Experten werten all diese Informationen aus und setzen dann basierend auf den objektiven Daten sowie dem Soll-Ist-Vergleich das Ziel für die Kundin oder den Kunden fest. Daraus ergeben sich klare Ernährungsempfehlungen, um Muskeln aufzubauen, Fett abzubauen, die Gesundheit zu fördern oder auch die Leistung zu steigern.

## Wissensvermittlung für eine selbstwirksame Befähigung

Die ermittelten Massnahmen für das jeweilige Mitglied bestehen nicht aus restriktiven Vorgaben oder Menüvorschlägen, sondern daraus, realistische und leicht umsetzbare Handlungsanweisungen pro Makronährstoff zu geben. Nur Empfehlungen von ganzen Lebensmitteln sind Teil der Beratung, damit Mitglieder die Werkzeuge erhalten, die sie benötigen, um ihre Ernährungsgewohnheiten selbst zu verstehen und nachhaltig zu optimieren. Der klare Vorteil bei Kieser liegt darin, dass die Trainings- und die Nährstoffperspektive gemeinschaftlich betrachtet werden und sich die Nährstoffzufuhr nach dem Trainingsziel richtet, um so maximale Synergien zu erzielen.

„Im Pilotzeitraum haben wir mit Kundinnen und Kunden, die an der Nährstoffberatung teilgenommen haben, auf mehreren Ebenen positive Erfolge gefeiert. Psychisch, aber auch physisch. Sie berichteten uns von mehr Wohlbefinden, mehr Kraft, weniger Viszeralfett, um nur einige zu nennen. Die Reaktionen waren mannigfaltig und haben eine enorme Begeisterung unter unseren Mitgliedern ausgelöst. Dies und die Tatsache, dass sich hiermit typische Alterskrankheiten vorbeugen lassen, hat uns dazu bewogen, diese Leistung DACH-weit auszurollen und sind davon überzeugt, dass es sehr gut ankommen und angenommen werden wird“, berichtet Michael Antonopoulos, CEO Kieser.

## 4-Stufen Paket der Betreuung

Die Nährstoffberatung umfasst einen Zeitraum von ca. 12 Wochen, in denen die BIA-Messung, vier persönliche Beratungstermine, mehrere Kontrolltermine und die regelmässigen Trainingseinheiten stattfinden. Sie kann von Mitgliedern als optionale Ergänzung zu ihrem Trainingsprogramm dazu gebucht werden.

Die Ernährungsberatung wird von qualifizierten Experten durchgeführt, die über eine Ernährungstrainer B-Lizenz verfügen. Darauf aufbauend absolvieren sie den gemeinsam von der BSA/DHfPG und Kieser entwickelten hochqualitativen, viertägigen Nährstoffberatungskurs und durchlaufen schliesslich das intern erstellte E-Learning, welches beides passgenau auf die Bedürfnisse bei Kieser abgestimmt ist.

## Über Kieser

Die internationale Marke Kieser ist seit über 55 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es über 170 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz. Seit Frühjahr 2024 hat Kieser sein Leistungsspektrum erweitert und eigene Physiotherapie-Praxen eröffnet. Krafttraining und Physiotherapie unter einem Dach anzubieten, ermöglicht es Kieser noch früher in den Heilungsprozess der Patientinnen und Patienten involviert zu sein und diese noch effizienter - gerade durch die Verfügbarkeit aller sich im Studio befindenden Maschinen - unterstützen zu können. Erste eigens geführte Physiotherapie-Praxen in Deutschland und der Schweiz haben bereits ihren Betrieb aufgenommen - weitere befinden sich in Planung.