

RE ⁶¹ FLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING

1967–2017

50
STARKE
JAHRE



50 JAHRE KIESER TRAINING DIE FRAGE AM ANFANG: WARUM MACHEN DAS NICHT ALLE?

VON WERNER KIESER

Meine Rippenfellquetschung schmerzte bei jedem Atemzug. „Ein halbes Jahr weder Kämpfe noch Training“, verordnete der Arzt unseres Box-Clubs. Das war 1957. Ein zufällig anwesender spanischer Profiboxer meinte, mit Krafttraining würde ich rasch wieder gesund, und zeigte mir die wichtigsten Übungen. In der Tat: Entgegen der ärztlichen Prognose war ich in wenigen Wochen schmerzfrei. Es kam mir vor wie ein Wunder. Ich gehörte zu jenem Genotypus, der mit „ektomorph“ bezeichnet wurde, also schwächlich. Dennoch wurde ich in kürzester Zeit muskulös.

Anders als heute waren Muskeln damals keineswegs „hip“. Meine Mutter verfolgte mein Training mit Skepsis. „Du siehst immer schlimmer aus, bald so wie der Linder.“ Linder war der kräftige Knecht des Bauern nebenan. Als ich nach einem Vierteljahr wieder im Boxtraining erschien, starteten mich die Sportskollegen beim Duschen an. „Warst du in einem Holzfallerlager?“ Damals galt für Boxer: Bloß keine Kraftübungen! Man war überzeugt, dass man davon langsam und unbeweglich wird. Ich dagegen kam zu dem Schluss: Krafttraining macht schmerzfrei, stark und schön. Und fragte mich: Warum machen das nicht alle?

Jahre später, als ich im Keller meines Elternhauses die Geräte für mein geplantes Studio aus Alteisen zusammenschweißte, kam mein Vater herein. Obwohl ich ihm mein Projekt mehrmals zu erklären versucht hatte, fragte er: „Im Ernst: Was soll daraus werden?“ Ich legte den Schweißkolben zur Seite. „Ich mache ein Studio für Leute, die ebenfalls trainieren

wollen – und davon werde ich leben.“ Mein Vater schaute mich fast mitleidig an: „Du glaubst, da kommen Leute und bezahlen dich dafür, dass sie bei dir schuften? Bist du verrückt?“ Ich überlegte einen Moment. „Ja, schon möglich. Aber andere sind es vielleicht genauso.“

Mein erstes Studio war kein Renner: ein für den Abriss vorgesehenes Hinterhofgebäude, keine Heizung – das merkte ich aber erst im Winter. Wasser war vorhanden, sodass ich auf eine innovative Lösung für eine „Duschanlage“ in der Waschküche kam: Ich bohrte Löcher in die Wasserzuleitung an der Decke. Das hat funktioniert. Man durfte einfach nicht vergessen, den Haupthahn wieder zuzudrehen.

Nach einem Jahr standen Bagger und Abrissbirnen vor dem Haus. Einen neuen Standort in der Innenstadt hatte ich mittlerweile gefunden. Während ich die mehrere Tonnen wiegende Ausstattung meines Studios die Treppe hinuntertrug und in den gemieteten Kleinlastverfrachtere, erinnerte ich mich wehmütig an meinen früheren Yogalehrer, Selvarajan Yesudian: Der hatte es einfacher, als er mit seinen paar Gymnastikmatten umziehen musste.

Am neuen Ort an der Grüngasse 21 entwickelte sich die Sache. 1967, vor genau 50 Jahren, gründete ich eine Ein-Mann-Aktiengesellschaft. Meine Kundenzahl stieg auf etwas über 200. Doch dann schwappte die „Fitnesswelle“ über den Atlantik zu uns. Das war kein Verdienst, aber ein Vorteil: Ich war schon da. Plötzlich wollte jeder trainieren. Mit dem Kundenzuwachs kamen aber auch die Mitbewerber, z. B. die

Clubkette „John Valentine“ mit Sauna, Whirlpool, Solarien. „Vielleicht ist es besser, da mitzuhalten“, glaubte ich und integrierte solch „passive“ Anlagen. Der Kundenstamm wuchs – doch meine Stimmung sank. Zunehmend lagen meine Kunden nur noch herum: in der Sauna, im Ruheraum und in den Solarien. Damit werden die Leute nicht stark, sagte ich mir und entfernte alles, was nicht zum Trainingserfolg beitrug. Ein Drittel der Kunden kündigte die Verträge. Aber die zwei Drittel, die blieben, waren froh. Da wusste ich: Das ist meine Zielgruppe.

„Von Sauna, Ruheraum und Solarium werden die Leute nicht stark.“

1972 las ich im „Iron Man“ einen Artikel von Arthur Jones in Florida. Er hatte Trainingsmaschinen nach einem neuen Prinzip entwickelt, das ein Problem löste, an dem ich selbst schon Jahre herumexperimentiert hatte. Ich beschaffte Jones' Nautilus-Maschinen, wohl als erster in Europa. Die Akzeptanz bei der Kundschaft war gewaltig, der Kundenbestand verdoppelte sich innerhalb weniger Monate. Ich stand vor der Frage: Expansion oder Interessenten nach Hause schicken – und entschied mich für die Expansion.

[Lesen Sie weiter auf Seite 4](#)

DIE ARCHITEKTUR DER WIRBELSÄULE

Sie ist die bewegliche Stütze unseres Körpers: unsere Wirbelsäule. Eine ausgeklügelte Konstruktion aus 24 beweglichen Wirbeln plus Kreuz- und Steißbein sowie 23 Bandscheiben und Bändern macht sie stabil und beweglich zugleich.

Eine gerade Säule ist unsere Wirbelsäule nicht – zum Glück, ist es doch gerade die natürliche Krümmung ihrer Doppel-S-Form, durch die sie Belastungen und Erschütterungen gut abfedern kann.

LASTENTRÄGER WIRBEL

Lastenträger in dieser Konstruktion sind die Wirbel, die von der Hals- zur Lendenwirbelsäule deutlich massiver werden. Logisch: Schließlich müssen die Lendenwirbel die ganze Last des Oberkörpers tragen. Mit Ausnahme unseres obersten Halswirbels bestehen die Wirbel aus Wirbelkörper und -bogen sowie verschiedenen Fortsätzen, an denen Rippen und Muskeln ansetzen. Letztere werden über die Spinalnerven innerviert, die an bestimmten Stellen aus dem Wirbelkanal austreten, in dem gut geschützt unser Rückenmark verläuft. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule ist übrigens kleinen Facettengelenken zu verdanken, die die Wirbel verbinden. Die Flächen ihrer Gelenkfortsätze entscheiden mit darüber, wie beweglich ein Wirbelsäulensegment ist.

BANDSCHEIBEN UND BÄNDER

Zwischen den Wirbeln dämpfen Bandscheiben die Last. Ihr Gallertkern hat die Fähigkeit, Wasser zu binden:

Wie ein Schwamm saugt er bei Entspannung Wasser auf und drückt es bei Belastung wieder heraus, wodurch er mit Nährstoffen versorgt wird. Gesunde Bandscheiben drücken die angrenzenden Wirbel quasi hydraulisch auseinander, verteilen die Last und entlasten die Wirbelstrukturen. Da der äußere Bandscheiben-Faserknorpel fest mit den benachbarten Wirbeln verbunden ist, erhält das Segment darüber hinaus eine schützende Stabilität.

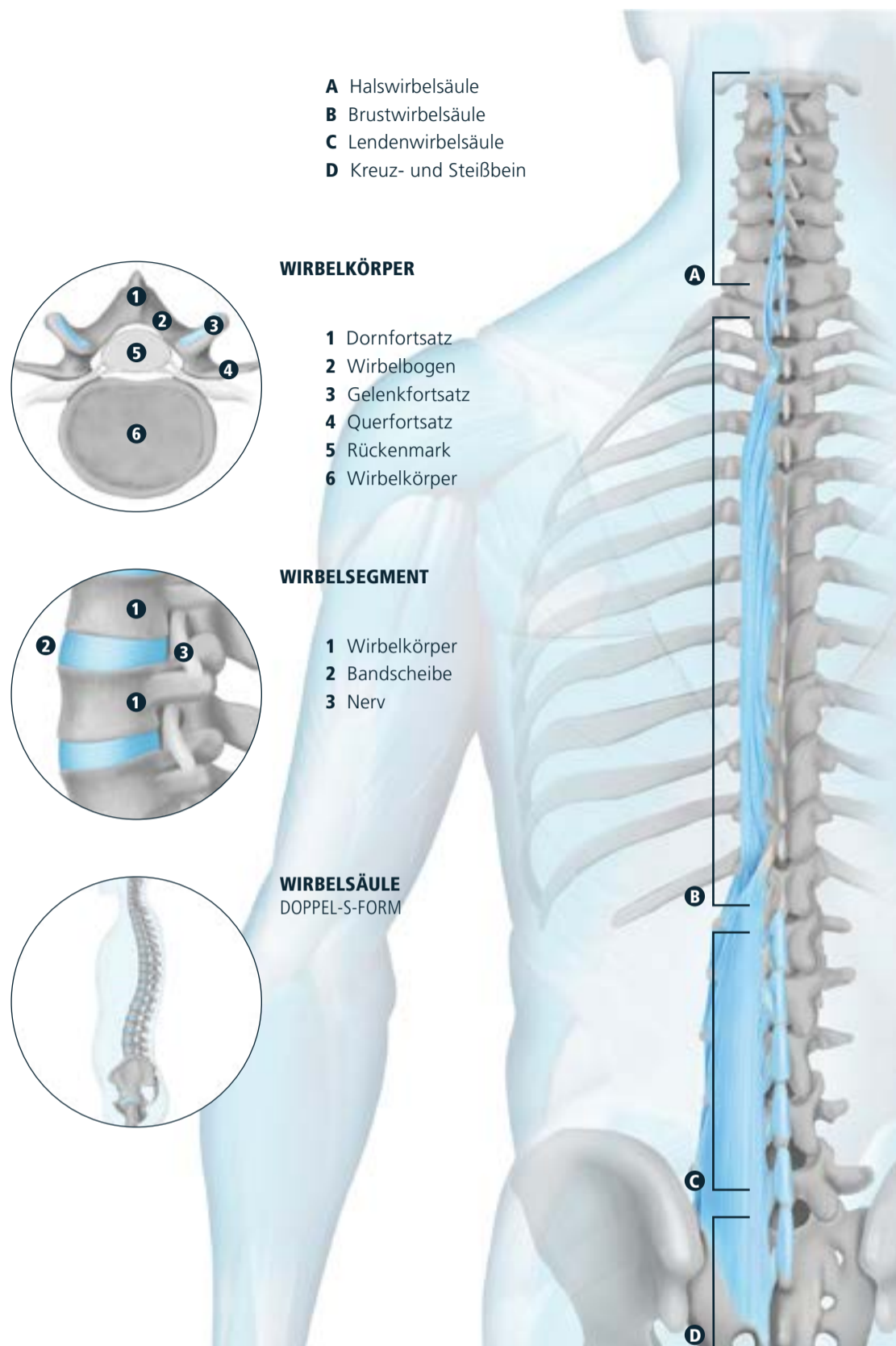
Für eine gewisse Stabilität sorgen auch die Bänder. Insgesamt sind es sechs Systeme, die Wirbel und Bandscheiben miteinander vertäuen, in Position halten und somit schützen. Doch Achtung: Ohne unsere Rückenstrecker ist die Wirbelsäule eine instabile Konstruktion.



DIE RÜCKENSTRECKER VERLEIHEN DER WIRBELSÄULE HALT UND GEBEN IHNEN HALTUNG

Ohne stützende Muskulatur wäre unsere Wirbelsäule instabil: Gerade einmal eine axiale Belastung von etwa 0,1 bar hielte sie aus. Zu wenig für die hohen Belastungen, denen sie ausgesetzt ist. Zum Vergleich: In Rückenlage liegt der axiale Druck bei ungefähr 1 bar, beim entspannten Sitzen bei 3 bar, beim Jogging bei 9,5 bar. Und wer eine Kiste Bier hebt, fordert Wirbel und Bandscheiben gleich mit 23 bar heraus. Zu diesem axialen Druck kommen im Alltag teils hohe Scher-, Rotations- und Beschleunigungskräfte. Halt erhält die Wirbelsäule vor allem durch die Rückenstrecker – auch

als autochthone Rückenmuskulatur bezeichnet. „Autochthon“ bedeutet so viel wie „ureigen“, da diese Muskulatur schon sehr früh in der embryonalen Entwicklung angelegt wird. Es ist ein System unterschiedlicher Muskelanteile, die die Wirbel miteinander verbinden, in Position halten, für eine bessere Lastverteilung sorgen und die Strukturen der Wirbelsäule schützen. Die Rückenstrecker gliedern sich in einen medialen und einen lateralen Trakt, die eine funktionelle Einheit bilden. Diese arbeiten zusammen, wenn wir den Rumpf oder Kopf strecken, zur Seite neigen oder drehen.



- A Halswirbelsäule
- B Brustwirbelsäule
- C Lendenwirbelsäule
- D Kreuz- und Steißbein

WIRBELKÖRPER

- 1 Dornfortsatz
- 2 Wirbelbogen
- 3 Gelenkfortsatz
- 4 Querfortsatz
- 5 Rückenmark
- 6 Wirbelkörper

WIRBELSEGMENT

- 1 Wirbelkörper
- 2 Bandscheibe
- 3 Nerv

WIRBELSÄULE DOPPEL-S-FORM

ANLEITUNG ZUM STARKSEIN

Nutzen Sie das begleitete Training an unserer Lumbar-Extension-Maschine (LE) oder an unserer Cervical-Extension-Maschine (CE) zur Stärkung der tiefen Rückenstrecker der Lenden- bzw. Halswirbelsäule. Die ausgeklügelte Maschinenteknologie erlaubt Ihnen ein besonders wirksames Rückentraining.

SO GEHT'S:

START: Die medizinische Fachperson untersucht Sie in der Trainingsberatung und prüft, ob das LE- oder CE-Training bei Ihnen angezeigt ist. Ist dies der Fall, stimmen speziell ausgebildete Instrukturen Ihr Training auf Ihren Rücken ab, stellen die Maschine auf Sie ein, legen den Bewegungsumfang fest und messen gegebenenfalls die Kraft der Rückenstrecker in der Lendenwirbelsäule.

GEWÖHNUNGSPHASE: In den ersten Trainingseinheiten führen wir Sie langsam an die Belastung heran.

AUFBAUPHASE: In den anschließenden Einheiten bauen Sie gezielt die Kraft Ihrer Rückenstrecker auf.

ERHALTUNGSPHASE: Nach ca. 12 bis 18 Einheiten trainieren Sie selbstständig an der F3.1 (F3) oder G5. Zusätzlich trainieren Sie einmal monatlich an der LE oder CE. Damit können Sie den Erfolg Ihres Rückentrainings über Jahre hinweg erhalten.

WICHTIG: Räumen Sie sich Zeit für Ihr Rückentraining ein und trainieren Sie in allen Phasen regelmäßig. Sie haben Lust auf ein Training an der LE/CE? Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

DAS SAGT DIE EXPERTIN ZUM TRAINING AN DER LE

Dr. med. Gabriela Kieser erklärt, warum gerade ein Training an der computergestützten Lumbar-Extension-Maschine (LE) fast jedem Rücken guttut.

Wird unsere Muskulatur nicht ausreichend gefordert, bildet sie sich zurück. Das betrifft auch unsere Rückenstrecker. In der Fachsprache der Mediziner heißt das: Muskelatrophie. Ist das Muskelkorsett zu schwach, verliert die Wirbelsäule ihren natürlichen Schutz. Die Konstruktion wird instabil. Wirbel und Bandscheiben werden ungleichmäßig be- und damit schnell überlastet. Sie verschleißten vorzeitig. Arthrose, Bandscheibenvorwölbungen und -vorfälle, gereizte Nerven und Entzündungen zählen zu den zahlreichen und oft schmerzhaften Folgen.

Etwa 85 Prozent der Menschen mit chronischen Rückenschmerzen haben zu schwache Rückenstrecker.

In der Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden muss es daher in erster Linie darum gehen, die Kraft und Funktion der Rückenstrecker zu erhalten bzw. schnell wiederherzustellen. Eine wirksame und schnelle Kräftigung gelingt am besten mit Hilfe eines 1:1 begleiteten Trainings an der LE. Sie ist der „Goldstandard“ unter den Rückengeräten. Bei uns kommt sie seit 1991 zum Einsatz – spricht kurz nach ihrer Entwicklung durch den genialen Erfinder Arthur Jones und den ebenso genialen Maschinenkonstrukteur Phil Sencil, der heute in unserer Abteilung für Maschinenentwicklung arbeitet. Sie erfüllt alle technischen Voraussetzungen für ein hocheffizientes Rückentraining.

Das bringt 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 Bandscheibenvorfällen und Operationsindikation müssen nicht unters Messer



DR. MED. GABRIELA KIESER

Die praktische Ärztin und Spezialistin für Kräftigungstherapie eröffnete 1990 in Zürich die erste Praxis für Kräftigungstherapie in Europa. Damit war sie eine der ersten, die chronische Rückenschmerzen ausschließlich mit Krafttraining behandelte. Aufgrund des großen Erfolges machten sie und ihr Mann Werner Kieser das therapeutische Krafttraining zum festen Bestandteil von Kieser Training.

DIE WICHTIGSTEN VORTEILE IM ÜBERBLICK

DIE ISOLATION

Bei der Rumpfaufrichtung arbeiten unsere Rückenstrecker mit den stärkeren Hüftstreckern zusammen. Das sind die Gesäßmuskeln und die Muskeln auf der Rückseite der Oberschenkel. Diese Muskelschlinge müssen wir unterbrechen, wollen wir Ihre Rückenstrecker gezielt stärken. Das gelingt nachweislich nur, wenn man das Becken fixiert. Und dies ist vollständig nur dank der komplexen Technologie der LE möglich.

DIE EXZENTERTECHNIK

Unsere Rückenstrecker sind in der Beugung stärker als in der Streckung. Mit Hilfe einer sogenannten Exzenter Scheibe bietet die LE (wie alle unsere Maschinen) einen variablen Widerstand, der in der Beugung höher ist als in der Streckung. Damit wird die Zielmuskulatur über den gesamten Bewegungsumfang tatsächlich wirksam belastet.

KOMPENSATION DES OBERKÖRPERGEWICHTS

Versuchen Sie einmal, sich mit geradem Rücken aus der tiefen Vorbeuge aufzurichten. Was Sie als Widerstand wahrnehmen, ist nichts anderes als die Schwerkraft, die Sie mit dem Gewicht Ihres Oberkörpers überwinden müssen. Dieses Gewicht messen wir und gleichen es durch ein Gegengewicht in der LE aus, damit der Trainingswiderstand präzise auf Sie abgestimmt werden kann.

DAS IST FAKT

Die LE erlaubt es, Ihre Rückenstrecker sicher, gezielt, wirksam und schnell aufzutrainieren. Es gibt tatsächlich nur sehr wenige Rückenbeschwerden, bei denen ein Training an der LE nicht empfehlenswert oder hilfreich ist.



AM PULS DER WISSENSCHAFT EFFIZIENTE KRÄFTIGUNG

VON DR. SC. ETH DAVID AGUAYO, FORSCHUNGSABTEILUNG KIESER TRAINING

Rückenschmerzen haben viele Ursachen und viele Gesichter. Nahezu die Hälfte der chronischen Schmerzen betrifft den Haltungs- und Bewegungsapparat. Dabei ist die Wirbelsäule primär betroffen. Die Beschwerden führen zu erheblichen Qualitätsverlusten auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene.

Sechs von zehn Erwachsenen in Deutschland klagen mindestens einmal im Jahr über Kreuzbeschwerden. Aufgrund von Krankheit oder Arbeitsunfähigkeit entstehen viele Arbeitsausfälle. Die Kosten sind hoch: Im Schnitt verursacht ein Rückenpatient etwa 1.300 Euro. Direkte Kosten wie etwa Therapiemaßnahmen und Medikamente generieren weniger als die Hälfte der Kosten. Mehr als die Hälfte entsteht indirekt, nämlich durch Arbeitsausfälle. Im Schnitt gilt: Je höher der Schmerzgrad, desto höher die Kosten. Auf etwa 49 Milliarden Euro schätzt man den volkswirtschaftlichen Schaden des Rückenschmerzes.

Die Statistik zeigt: Frauen verursachen häufiger Kosten in Bezug auf Rückenschmerzen als Männer. Man geht davon aus, dass Frauen häufiger zum Arzt gehen. Dennoch verursachen Männer die höheren Kosten. Unsere internen Kieser Training-Statistiken zeigen: Die isolierte Kräftigung der Rückenmuskulatur führt zu einem signifikanten Kräftigungseffekt. Dabei sind im Schnitt 64 Prozent der Teilnehmer einer bundesweiten deutschen Studie frei von Schmerzen oder haben nur Restbeschwerden. 15 Prozent berichten über eine wesentliche Verbesserung in puncto Schmerz. Sprich: Im Schnitt profitieren acht von zehn Menschen von der gezielten Kräftigung. Das Beste daran: Der Erfolg kann langfristig durch einen minimalen Aufwand erhalten werden. Grundsätzlich gilt: Weniger Rückenschmerzen entlasten die Volkswirtschaft.

Fortsetzung von Seite 1

Wenn es je ein Genie gab in dieser Branche, war es mit Sicherheit Arthur Jones. Er war mein wichtigster beruflicher Mentor bis zu seinem Tod. Eines Nachts hatte Jones mich angerufen: „Werner, we solved the back problem!“ Er hatte die Lumbar-Extension-Maschine entwickelt, mit der sich gezielt die tiefen Rückenstrecker trainieren lassen.

Ich flog in die USA, schaute mir die Maschine und Studienergebnisse der Universität Gainesville an und bestellte die Maschine. 1990 eröffnete meine Frau, Dr. med. Gabriela Kieser, die erste Praxis für medizinische Kräftigungstherapie in Europa. Keine Spritzen, keine Pillen, keine Massagen – ausschließlich Krafttraining. Das Resultat war klar: Neun von zehn Rückenoperationen können mit der Kräftigung vermieden werden. Wir integrierten das Rückentraining ins Konzept.

Im gleichen Jahr entschlossen wir uns, unseren deutschen Nachbarn den Rücken zu stärken. Nach einem mühsamen Anfang in Frankfurt und Hamburg wendete sich das Blatt. Wir eröffneten innerhalb von sechs Jahren über 100 Studios.

Durch unsere Spezialisierung wurde es nötig, eine eigene Forschungsabteilung einzurichten. Den Anstoß gab Professor Vert Mooney, einer der damals zehn am höchsten bewerteten Orthopäden der USA. Ich diskutierte mit ihm die Möglichkeit der Zusammenarbeit mit Universitäten. Er meinte: „Wozu brauchst du eine Uni? Mit deiner Kundenzahl hast du eine Datenbasis, über die keine Uni und keine Klinik dieser Welt verfügen. Stelle ein paar gute Forscher ein und forsche selbst.“

Heute, fünfzig Jahre nach meiner Firmengründung, hat sich die Kundenzahl mehr als vertausendfacht. „Fachleute“, die mich damals erst ignoriert, dann als Scharlatan denunziert

hatten, kopierten mich schließlich. Und die Wissenschaft hat nachgezogen – mit der üblichen Verspätung.

Oft danken mir fremde Menschen spontan auf der Straße, in der Bahn oder schriftlich dafür, dass ich ihnen geholfen hätte, Rückenschmerzen oder andere Leiden loszuwerden – meist nach einer Odyssee von Therapien. Ich antworte stets, dass sie das ja selbst gemacht haben und ich ihnen lediglich die Möglichkeit dazu geboten hätte. Solche Erlebnisse geben mir den Eindruck, dass es einen Sinn hatte, was ich die letzten fünfzig Jahre gefördert habe. Indessen, die Frage stelle ich mir nach wie vor: Warum machen das nicht alle?

Zufriedene und überzeugte Kunden sind unser Ziel. Unterstützen Sie uns bei der Verbesserung unserer Leistung. Nehmen Sie an unserer anonymen Befragung zur Kundenzufriedenheit teil unter: survey.kieser-training.com

50 STARKE JAHRE – 50 STARKE PERSÖNLICHKEITEN.

In diesem Jahr feiern wir 50 Jahre Kieser Training. Anlass für uns, Kunden, Franchisenehmer und Mitarbeiter ins Rampenlicht zu stellen. Online stellen wir Ihnen Woche für Woche eine von 50 Persönlichkeiten vor. Chris Kolbeck ist eine davon.

ERST DURCH DIE ERKRANKUNG WURDE ICH DER, DER ICH JETZT BIN.

2009 verliert Chris Kolbeck seinen Unterschenkel durch Krebs – und findet sich selbst.

VON TANIA SCHNEIDER

Die Augen blau, der Blick offen, der Händedruck fest und die Haltung stolz. „Hallo, ich bin Chris“, sagt er lächelnd. Eine Sekunde später halte ich seine Laufprothese in der Hand, mit der wir den Triathleten für das Projekt „50 starke Persönlichkeiten“ fotografieren wollen. „Fühlt sich schwer an“, sage ich. „1,5 Kilo. Mein Unterschenkel wog 4,5 Kilo“, antwortet er trocken.

Chris Kolbeck ist 33 Jahre alt und kommt schnell auf den Punkt. Das hat er durch seine Krankheit gelernt: Knochenkrebs. Den betrachtet er trotz Amputation und allen Träumen, die er mit dem Unterschenkel begraben musste, als glücklichen Zufall. „Erst durch die Erkrankung wurde ich der, der ich jetzt bin.“

Chris Kolbeck ist vor allem eines: ein Kämpfer. Bevor sein Arzt 1998 einen tennisballgroßen Tumor im linken Sprunggelenk fand, hatte er große Träume. Stattdessen steckte er plötzlich in einem wiederkehrenden Albtraum: In elf Jahren und über 20 Operationen entfernen die Ärzte immer wieder Tumore sowie Teile des Sprunggelenks und das Wadenbein.

2007 opfert Chris seinen linken Bauchmuskel, den die Ärzte in den Unterschenkel verpflanzen, um den zu retten. Umso herber der Schlag, als der Krebs 2009 erneut ausbricht und die Ärzte doch amputieren müssen.

„Kraft bedeutet für mich, Dinge zu bewegen – körperlich wie mental.“

Doch Kolbeck, der Kämpfer, steht immer wieder auf, nach jeder OP. Heute wünscht er sich, die Ärzte hätten früher amputieren dürfen. „Dann hätte ich meinen Bauchmuskel noch – und weder Fehlhaltungen noch Rückenschmerzen, gegen die ich bei Kieser Training angehe.“

2015 schmeißt der promovierte Germanist seinen Job an der Uni, um als Marketingleiter für den isländischen Prothesenhersteller Össur zu arbeiten. Der hat sich dem Ziel verschrieben, Menschen mit Amputationen ein Leben ohne Einschränkungen zu ermöglichen. „Hier kann ich richtig was bewegen“, sagt Chris lachend. „Integration amputierter Menschen in die Gesellschaft ist mein Thema.“



Name: Chris Kolbeck
Geburtsdatum: 24.10.1983
Beruf: Marketingleiter Prothetik Deutschland, Österreich, Schweiz, Össur GmbH Deutschland

Das gilt auch für den Sport. Er misst sich lieber an gesunden Triathleten, statt im Behindertensport, d. h. im Paratriathlon, weiter Medaillen zu sammeln – auch wenn er dann nicht mehr als Erster ins Ziel kommt. „Es ist der Weg ins Ziel, der mich reizt. Freunde und Familie, die mich unterstützen. Der Wille, mich immer wieder durchzusetzen. Das ist im Sport so wie im Leben.“ Das nächste Ziel hat er schon fest im Visier: 2017 einen Ironman 70.3 zu schaffen. Das bedeutet zwei Kilometer

Schwimmen, 90 Kilometer Fahrradfahren und 20 Kilometer Laufen. Dafür bereitet er sich gerade intensiv bei Kieser Training vor.

Lesen Sie mehr unter:
kieser-training.de/50-starke-Jahre

50 starke Jahre –
50 starke Persönlichkeiten.

IMPRESSUM

Der Reflex erscheint viermal jährlich, auch online. Bleiben Sie informiert! Abonnieren Sie den Reflex unter kieser-training.com

HERAUSGEBER / URHEBERRECHT

Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

VERTRETUNGSBERECHTIGTER GESCHÄFTSFÜHRER

Michael Antonopoulos

REDAKTIONSLEITUNG

Claudia Pfülb, reflex@kieser-training.com

REDAKTION / TEXT

Tania Schneider
prschneidei.de

KORREKTORAT

Dr. Philippa Söldenwagner-Koch
lektoratbilingual.de



facebook.com/
KieserTrainingGlobal

GESTALTUNG

Wirz Communications AG
[wirz.ch](https://www.wirz.ch)

BILDNACHWEIS

S. 1, S. 3, S. 4 Fotos: © Verena Meier Fotografie
S. 2, Illustrationen: © Holger Vanselow

KIESER TRAINING